



TRUST PROJECT

TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN
KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN
TOTEUTTAMISEEN

ERASMUS+ PROGRAMME
TRUST - Trauma-sensitive Working Model for Marginalised Youth
KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth
2022-2-FI01-KA220-YOU-00009964



Co-funded by
the European Union



TRUST PROJECT

TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN
KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN
TOTEUTTAMISEEN

Tämä julkaisu on tuotettu

ERASMUS+ PROGRAMME

TRUST - Trauma-sensitive Working Model for Marginalised Youth

KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth

2022-2-FI01-KA220-YOU-000099964



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**

Alkuperäinen käsikirja SÄRÖ-OHJAAJAN OPAS on Silta-Valmennusyhdistys ry:n SÄRÖ-projektityöryhmän rakentama:
Mari McAlester, Sanni Soukkio ja Benita Barman
Toimittanut ja kääntänyt suomesta englanniksi: Tina Törrönen



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.

ERASMUS+ KA220-YOU TRUST - TRAUMASENSITIIVINEN TYÖMALLI SYRJÄYTYNEILLE NUORILLE - HANKE

TAUSTA

Tässä hankkeessa olemme kehittäneet TRUST - TRAUMASENSITIIVISEN TYÖMALLIN etulinjan ammattilaisille, jotka työskentelevät syrjäytyneiden nuorten kanssa, joilla on monimutkainen traumatausta.

Kehitetty TRUST - TRAUMASENSITIIVINEN TYÖMALLI perustuu Traumaterapiakeskuksen alunperin rakentamaan ja Silta-Valmennusyhdistys ry:n edelleen kehittämään "vakautumisryhmä- malliin".

SÄRÖ-ohjelma (alunperin nimeltään Särkyneestä eheäksi "From Broken to Whole") oli hanke, johon Silta-Valmennusyhdistys ry sai kolmivuotisen (2021–2023) avustuksen sosiaali- ja terveysministeriöltä (STEA - Rahoitus). Silta-Valmennusyhdistys ry rakensi SÄRÖ-ohjelman, jotta se soveltuisi erityisesti käyttöön rikosseuraamusalalla ja palvelisi paremmin kohderyhmää.

SÄRÖ-ryhmämallia pilotoitiin syksyllä 2021 - keväällä 2022 hyvillä tuloksilla kahdessa miesvankilassa sekä Silta-Valmennusyhdistys ry:n yhteisöllisessä kuntoutuksessa rikos- ja päihdetaustaisille naisille ja miehille. Ryhmien tulokset olivat lupaavia ja ohjelmaan osallistuneet pitivät niitä tarpeellisina ja hyödyllisinä.

Traumasensitiivisestä työstä eri alueilla Suomessa saatujen todella hyvien kokemusten pohjalta tämän hankkeen tavoitteena oli kehittää yhteinen TRUST - TRAUMASENSITIIVINEN TYÖMALLI ammattilaisille, jotka työskentelevät syrjäytyneiden nuorten kanssa, joilla on monimutkainen trauma. Tavoitteena oli myös rakentaa ohjelma, joka voidaan toteuttaa kaikkialla Euroopassa ja on sisällytettävissä jo olemassa oleviin kuntoutusjärjestelmiin.

TRUST-PROJEKTIN YHTEENVETO hankehakemuksen mukaisesti

Tavoitteet:

Hankkeen päätavoitteena oli parantaa nuorisotyön laatua lisäämällä osallistuvien organisaatioiden tarjoamia palveluja kohderyhmilleen, joihin kuuluvat syrjäytyneet nuoret,

joilla on monimutkainen traumatausta. Tämä odotettiin saavutettavan valmiuksien kehittämisellä, johon sisältyi yhteisen innovatiivisen trauma-sensitiivisen työmallin kehittäminen syrjäytyneiden nuorten hyväksi, joilla on monimutkainen trauma ja joka voidaan toteuttaa kansainvälisesti eri alueilla.

Toteutus:

Hankkeen tavoitteena oli kehittää traumasensitiivinen työmalli ammattilaisille, jotka työskentelevät syrjäytyneiden nuorten kanssa, joilla on monimutkainen traumatausta. Työmalli perustui näiden ammattilaisten (suora kohderyhmä) sekä hankkeen tulosten loppukäyttäjien (edellä mainittujen nuorten epäsuora kohderyhmä) tarpeisiin. Siksi tätä työmallia kehittämällä pyrittiin täyttämään aukko, jonka olemassaolosta konsortio oli tietoinen ja joka on havaittu empiirisellä työllämme erityisesti rikosoikeudellisten seuraamusten puitteissa.

Hankkeen toteutus perustui seuraaviin työpaketteihin:

Työpaketti nro 1 - Projektinhallinta

Työpaketti nro 2 - Koulutus

Työpaketti nro 3 - Pilottiprojektit

Työpaketti nro 4 - Digitaalisen työkalun kehittäminen

Työpaketti nro 5 - Levitys ja laadunvalvonta sekä kansainväliset hankekokoukset

Tulokset:

Hankkeen odotettiin tuovan myönteisiä vaikutuksia hankkeen loppukäyttäjien eli syrjäytyneiden nuorten, joilla on monimutkainen traumatausta, elämiin. Traumasensitiiviseen terapiaan osallistumisella pyrittiin vahvistamaan heidän itseluottamustaan, vähentämään psyykkistä huonovointisuuttaan ja lievittämään oireita, parantamaan heidän toimintakykyään sekä lisäämään heidän mahdollisuuksiaan elää rikoksetonta ja päihteetöntä elämää. Näin edistetään hankkeen perimmäistä tarkoitusta eli tuetaan nuorten sosiaalista osallisuutta ja siirtymistä koulutukseen tai työmarkkinoille.

KENELLE

TRUST - TRAUMASENSITIIVINEN TYÖMALLI pyrkii tarjoamaan osaamista ammattilaisille, jotka työssään ovat kosketuksissa monimutkaisen traumataustan omaavien nuorten kanssa. Ammattilaiset voivat olla esim. rikosoikeudellisen kehyksen, sosiaalityön ja kuntoutuksen, nuorisotyön tai lastensuojelun työntekijöitä ja heillä voi esimerkiksi olla seuraavat ammattiprofiilit: opettajat, kouluttajat, yhteiskuntatieteilijät, tutkijat, ohjaajat, nuorisotyöntekijät, vankeus- tai rikosseuraamusviranomaiset ja terveydenhuollon ammattilaiset, sosiaali- ja nuorisotyö ja lastensuojelu sekä julkisella että yksityisellä sektorilla.

Epäsuorat edunsaajat (loppukäyttäjät) ovat nuoria syrjäytyneitä henkilöitä, joilla on monimutkainen traumatausta (noin 13–29-vuotiaat). Tällaiset nuoret ovat yleensä perheväkivallan, pahoinpitelyn tai huoltajiensa laiminlyönnin uhreja ja heillä voi olla rikollista ja/tai päihdetaustaa.

TRUST - TRAUMASENSITIIVINEN TYÖMALLI JA SEN TAVOITTEET

Tämä erityinen TRUST - TRAUMASENSITIIVINEN TYÖMALLI pyrkii lisäämään tietoisuutta, päivittämään taitoja ja tietoja sekä lisäämään ammattilaisten (välittömät edunsaajat) pätevyyttä monimutkaisten traumojen tunnistamisessa ja kohtaamisessa. Tämän huomioimisessa hyödynnetään TRUST - TRAUMASENSITIIVISTÄ TYÖMALLIA työskenneltäessä traumatisoituneiden syrjäytyneiden nuorten ja tässä tapauksessa nuorten, joilla voi lisäksi olla rikos- ja päihdetaustaa.

Syrjäytyneiden nuorten, joilla on monimutkainen traumatausta, osallistuminen 10-kerran vakautumisryhmään, joka on kehitetty TRUST - TRAUMASENSITIIVISTÄ TYÖMALLIA varten sisältää useita tavoitteita. Näitä ovat mm. vahvistaa heidän itseluottamustaan, vähentää psyykkistä huonovointisuutta ja lievittää sen oireita, parantaa heidän toimintakykyään sekä lisätä heidän mahdollisuuksiaan elää rikoksetonta ja päihteetöntä elämää. Näin edistetään hankkeen perimmäistä tarkoitusta, joka on helpottaa heidän sosiaalista osallisuuttaan ja siirtymistä koulutukseen ja työmarkkinoille.

TRUST - TRAUMASENSITIIVISEN TYÖMALLIN DIGITAALINEN TYÖKALU

TRUST - TRAUMASENSITIIVISEN TYÖMALLIN DIGITAALINEN TYÖKALU pyrkii tarjoamaan käytännön neuvoja ja opastusta kyseessä olevista tärkeistä asioista, varsinkin kun ongelma kehittyy ja vakiintuneet prosessit sen ratkaisemiseksi puuttuvat.

TRUST - TRAUMASENSITIIVISEN TYÖMALLIN DIGITAALINEN TYÖKALU on kokoelma etulinjan ammattilaisille tarkoitettuja resursseja, joiden avulla he voivat oppia ongelmista ja tunnistaa lähestymistapoja niiden ratkaisemiseksi, eli tässä yhteydessä monimutkaisesta traumatisoitumisesta.

TRUST - TRAUMASENSITIIVISEN TYÖMALLIN DIGITAALINEN TYÖKALU sisältää kaksi yhtenäistä tuotetta, jotka sisältävät sekä teoreettista että käytännön tietoa monimutkaisiin traumoihin liittyen ja joiden tarkoituksena on tukea ammattilaisia heidän työskennellessään TRUST - TRAUMASENSITIIVISEN TYÖMALLIN kanssa:

1. TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN
2. TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN JULKAISU KOMPLEKSISTA TRAUMAA KOSKEVISTA TEOREETTISISTA AIHEISTA

JOHDANTO

TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN perustuu alkuperäisen SÄRÖ-projektin "SÄRÖ-ohjaajan opas" julkaisuun.

TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN muokattiin ja käännettiin alun perin alkuperäisestä "SÄRÖ-ohjaajan opas" julkaisusta suomesta englanniksi.

TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN sisältää käytännön materiaalia, tietoa ja ohjeita, joista on hyötyä koko 10-kerran vakautumisryhmämallin toteutuksessa. Käsikirja on jaettu kolmeen osaan:

OSA 1 sisältää perustietoa traumasensitiivisestä työstä ja tässä hankkeessa kehitetystä työskentelymallista.

OSA 1 käsitellyt aiheet ovat:

1. Pilottiprojektien määritelmä ja tarkoitus
2. Vakautumisryhmän tarkoitus, tavoitteet ja syntyminen
3. Traumasensitiivinen lähestymistapa ryhmänohjauksessa
4. Empiirinen työ kohderyhmien kanssa, jotka koostuvat rikos- ja päihdetaustaisista henkilöistä Suomessa
5. Ryhmän perustaminen
6. Ryhmäkertojen rakenne ja suunnittelu
7. Palautteen kerääminen ja palautelomakkeet

OSA 2 sisältää yksityiskohtaiset kuvaukset 10-kerran vakautumisryhmämallista:

- 1 kerta: Trauma ja luottamus
- 2 kerta: Traumatisoituminen ja turva
- 3 kerta: Vireystilan säätely
- 4 kerta: Kompleksinen trauma ja vuorovaikutus
- 5 kerta: Itseä vahingoittava toiminta ja tasapaino
- 6 kerta: Väkivalta ja rajat
- 7 kerta: Tunteet
- 8 kerta: Ajatukset ja minän päivitys
- 9 kerta: Vahvuudet ja voimavarat
- 10 kerta: Päättäjäiset

OSA 3 sisältää valikoiman harjoituksia, joita voidaan hyödyntää koko 10-kerran vakautumisryhmämallin toteutuksessa. Lisäksi löytyy erilaisia lomakkeita, jotka voivat olla hyödyllisiä 10-kerran vakautumisryhmämallia toteutettaessa. Nämä lomakkeet liittyvät mm. haastatteluun, arviointiin ja palautteen keräämiseen.

LISÄLUKEMISTA

Pidämme teoreettista tietoa monimutkaisesta traumasta erittäin tärkeänä ja siksi suosittelemme ammattilaisia tutustumaan perusteellisesti TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN JULKAISU KOMPLEKSISTA TRAUMAA KOSKEVISTA TEOREETTISISTA AIHEISTA ennen 10-kerran vakautumisryhmämallin käyttöönottoa.

ESIPUHE

SÄRÖ oli alun perin nimeltään Särkyneestä eheäksi "From Broken to Whole" – hanke, johon Silta-Valmennusyhdistys ry haki ja sai kolmivuotisen (2021–2023) avustuksen sosiaali- ja terveysministeriöltä (STEA - Rahoituskeskus). Silta-Valmennusyhdistys ry:n silloinen kehitysohjaaja Maarit Suomela kirjoitti apurahahakemuksen aiheesta, jotka hän piti tarpeellisena rikosoikeuden alalla ja joka oli kypsynyt hänen mieleensä jo jonkin aikaa. Pohjimmiltaan SÄRÖ-hankkeen tavoitteena oli tunnistaa rikos- ja päihdetaustaisten henkilöiden vakavat traumat ja lievittää heidän oireitaan. Hankkeen tavoitteena oli kehittää menetelmiä ja työkäytäntöjä kohderyhmän tukemiseksi ja ammatillisen koulutuksen järjestämiseksi.

Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi muodostettiin monialainen työryhmä, joka koostui sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisista ja jonka projektipäällikkönä toimi psykoterapeutti.

Ryhmän tavoitteena oli toteuttaa vakautumusrhyimiä yhteistyössä rangaistuslaitosten kanssa. Riihimäen, Kylmäkosken ja Jyväskylän vankilat olivat sitoutuneet yhteistyöhön. Matkan varrella syntyi yhteistyötä myös monien muiden rangaistuslaitosten ja kumppaniorganisaatioiden kanssa. Projektin loppua kohden painopiste siirtyi ammattilaisten koulutukseen traumasta ja traumaherkän työskentelytavan osalta. Lisäksi järjestettiin erillinen menetelmiin keskittyvä koulutus. Alkuperäinen SÄRÖ-ohjaajan opas on kirjoitettu tukemaan SÄRÖ-ryhmien ohjaamisesta ja toteuttamisesta kiinnostuneita ammattilaisia.

Nyt käsissäsi oleva TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN on muokattu ja käännetty versio alkuperäisestä "SÄRÖ-ohjaajan opas" julkaisusta, joten se on yksi työryhmän tuloksista. Tämän käsikirjan avulla rohkaisemme sinua ohjaamaan vakautumusrhyimiä vankiloissa, kuntoutuspalveluissa tai muissa yhteisöissä. On myös mahdollista hyödyntää tämän oppaan osia tai pitää sitä positiivisena muistutuksena työsi tärkeydestä ja rakentavan vuorovaikutuksen voimasta. Keskeinen ajatus voisi olla, miten olisit vieläkin enemmän yksi positiivisista kohtaamisista ammatillisessa tukiketjussa.

Mielestäni projektityön ydin on hyvässä yhteistyössä ja dialogissa. Olemme olleet onnekkaita saadessamme tehdä hedelmällistä yhteistyötä useiden näyttelijöiden kanssa. Jokainen kohtaaminen on ollut merkittävä, ja kaikki ryhmiin ja muuhun toimintaan osallistuneet ovat auttaneet meitä kehitystyössämme. Tapaamiset asiakkaiden kanssa ovat jättäneet merkityksellisen jäljen. Kehitystyö jatkuu ja toivon, että jotain tästä hankkeesta juurtuu tälle alalle. Olisi hienoa, jos ryhmät ja menetelmät löytäisivät paikkansa rikollistaustaisten ja päihdetaustaisten henkilöiden parissa työskentelevien ammattilaisten työkalupakissa. Toivottavasti tämä julkaisu rohkaisee siihen.

Entinen SÄRÖ-projektipäällikkö Mari McAlester
Silta-Valmennusyhdistys ry

OSA 1

1. PILOTTIPROJEKTIN MÄÄRITELMÄ JA TARKOITUS

Pilottiprojektien määritelmä ei usein ole selkeä, ja tämän lyhyen informaation tarkoituksena on ehdottaa vakiomerkitystä ja antaa ohjeita tähän toimintaan.

Pilottihanke on pienimuotoinen alustava hanke, jolla todistetaan hanke-idean kannattavuus ja testataan, kuinka hyvin se toimii tietyssä ympäristössä. Pilotilla myös todistetaan sen sopivuus hanke-ideaan ja uutuus organisaatioille. Tämä voi tarkoittaa joko uudenlaisen lähestymistavan tai idean kartoittamista tai ulkopuolisten tahojen suosittelman, mutta organisaatiolle uuden standardinmukaisen lähestymistavan soveltamista.

Uuden toimintamallin testaus on jatkumo koko kehitysprosessille kehitysprotokollan mukaisesti. Sitä pidetään toteutettavuustutkimuksena, jossa asianmukaisuus selvitetään ennen kuin interventio liitetään olemassa oleviin toimiin ja otetaan käyttöön laajemmassa mittakaavassa.

Pilottihankkeen avulla organisaatio pystyy hallitsemaan uuden idean riskejä ja tunnistamaan mahdolliset puutteet ennen merkittävien resurssien sitoutumista. Pilottiprojektiin liittyy yleensä paljon epävarmuutta, ja sekä hanketiimin että johtavien sidosryhmien on tunnustettava, että pilottivaiheen tarkoituksena on ensisijaisesti osoittaa elinkelpoisuus, ei sovitun tuloksen saavuttaminen.

Pilottihankkeissa on selvä tarve ohjausrakenteelle, joka mahdollistaa nopean kokeilun lakkautuksen, mutta mahdollistaa tarvittaessa myös radikaalien muutosten laajuuden ja suunnan. Tarkoituksena on luoda ihmisille ja hankinnoille hallittava budjetti, jonka avulla hanketiimi voi varmistaa, että taustalla oleva idea on järkevä.

Pilottihanke varmistaa elinkelpoisuuden ja skaalautuvuuden sekä mahdollistaa ehdotettujen prosessien ja menettelyjen testaamisen. Se vahvistaa ehdotettujen työkalujen asianmukaisuuden ja turvallisuuden sekä vahvistaa myös, että kaikki työtavat ovat turvallisia ja organisaation/lakisääteisten standardien mukaisia. Se mahdollistaa myös hyötyjen testaamisen ja luotettavamman investointiarvion tekemisen varsinaista hanketta varten.

Vaikka erilaiset lähestymistavat voivat auttaa suunnittelemaan hankkeen käynnistämistä, toimintojen toteuttaminen pienessä mittakaavassa voi tarjota oivalluksia siitä, kuinka hyvin hanke voi toimia. Kun oppii, mitä pilottihankkeet ovat ja miksi ne ovat tärkeitä, voi varmistaa, että projekti saavuttaa tavoitteensa.

Pilottihankkeen voidaan lisäksi sanoa olevan tarkoitus pikemminkin osoittaa elinkelpoisuus kuin saavuttaa tietty tavoite.

TRUST-HANKKEEN PILOTOINTI

Ympäristö, yhteistyöolosuhteet ja yleinen sosioekonominen rakenne kussakin kumppanimaassa voivat vaihdella suuresti. Ei ole mahdollista antaa "keittokirjaa" ohjeista

pilottiryhmän toteuttamiseen. Jokaisen kumppanin päätehtävänä tässä projektissa oli saada ote ja ymmärtää kompleksisen trauman käsite. Sen jälkeen voitiin katsoa runko-ohjeita, miten ryhmäprosessia voitaisiin toteuttaa. Jokaisen kumppanin oli mukautettava tämä perusidea omiin olosuhteisiinsa. Tämä lisäsi myös rikkautta ja antoi lisäarvoa, koska jotkut kumppanit löysivät erilaisia ratkaisuja ja siten pystyimme vertailemaan ja miettimään, mitkä tavat olivat hedelmällisimpiä ja toimivimpia kussakin maassa. Hankkeet ovat oppimista varten ja niissä voimme oppia toisiltamme.

2. VAKAUTUMISRYHMÄN TARKOITUS, TAVOITTEET JA ALKUPERÄ

Alkuperäisen SÄRÖ-vakautumisryhmän tavoitteena on osallistujien ymmärryksen lisääntyminen traumatisoitumisesta, omasta elämänhistoriasta ja näiden vaikutuksesta nykyhetkeen sekä hallintakeinojen ja uusien taitojen oppiminen. Lisäksi tavoitteena on oman itsen päivittämisen pohtiminen, saada lupa nähdä itsensä erilaisessa roolissa, asioiden ja tunteiden sanoittaminen, ryhmässä toimiminen ja vuorovaikutus sekä keho-mieliyhteyden vahvistaminen. Ryhmässä harjoitellaan työskentelyä yksin, kaksin ja ryhmässä erilaisia työskentelytapoja hyödyntäen. Keskustelut, miellekartat ja tehtävien tekeminen myös lisäävät valmiuksia mahdollista tulevaa työelämää tai opiskelua varten. Traumalla ei yritetä selittää rikollista käyttäytymistä tai vähentää vastuuta rikoksesta, vaan tällä työskentelyllä pyritään lisäämään ymmärrystä siitä, että traumakokemukset voivat olla yhtenä taustavaikuttajana siihen, miten rikolliseen tai muuhun itselle tai toisille vahingolliseen käyttäytymiseen on päädytty. Tämän ymmärryksen lisääntymisen myötä myös motivaatio ja valmiudet muutokseen voivat kasvaa.

Hanke alkoi silloin, kun koronarajoitukset olivat vielä vahvasti voimassa ja rajoittivat vankiloissa tehtävää työtä, mistä syystä ensimmäinen pilottiryhmä toteutettiin Silta-valmennusyhdistys ry:n yhteisömuotoisessa kuntoutuksessa. Tämä oli tärkeä kohta hankkeelle ja sen kehittämiseksi, sillä saimme arvokasta palautetta siihen osallistuneilta kuntoutujilta. Pilottiryhmän ja siitä kerättyjen palautteiden pohjalta ryhmämallin kehittämistä jatkettiin, ja siinä huomioitiin kohderyhmä ja vankilaolosuhteet tarkemmin. SÄRÖ-vakautumisryhmämalliin on lisätty toiminnallisuutta, kehollisuutta ja vuorovaikutuksen mallintamista sekä liittymiseen ja luottamuksen rakentamiseen on kiinnitetty erityistä huomiota. Lisäksi teoriaosuuksia on rajattu verrattuna traumakeskuksen ryhmämalliin sekä asiat on pyritty esittämään arkikielellä ja konkreettisia esimerkkejä hyödyntäen. Vireystilan tarkastelussa on myös huomioitu laitostumisen mahdolliset vaikutukset ja mahdollinen päihdehistoria.

SÄRÖ-ryhmän toteutukseen ei tarvita välttämättä psykologia tai psykoterapeuttia, vaan ryhmää voi hyvin ohjata sosiaali-, terveys- tai rikosseuraamusalan ammattilainen tai muu rikos- ja päihdetaustaisia asiakkaita kohtaava ammattilainen, joka on riittävästi perehtynyt aiheeseen. Tämän oppaan sisällön lisäksi suosittelemmekin tutustumaan trauma-aiheeseen monipuolisesti kirjallisuuden ja lisäkoulutusten avulla (katso lisämateriaalit). Yhdessä tekemisen tavoitteena on oppia erilaisia taitoja, kuten vireystilan säätelyä, rentoutumista, mentalisaatiota, tunteiden tunnistamista ja sanoittamista. Ryhmässä harjoitellaan myös automaattisten ajatusten ja uskomusten tunnistamista sekä ajatusten ja minuuden päivittämistä. Ohjaajien antamassa palautteessa on tärkeää asiakkaan voimavarojen huomiointi ja esiin nostaminen sekä realistisen toivon ja muutoksen mahdollisuuden ylläpitäminen. Hyvässä ja turvallisessa ryhmätyöskentelyssä huomioidaan osallistujien oman

elämän asiantuntijuus ja vertaisuuden tuoma voima. Hyvä ryhmäkokemus voi parhaimmillaan olla korjaava kokemus ryhmässä toimimisesta.



SÄRÖ-ryhmien kehittämistyön lähtökohdaksi valikoitui Traumaterapiakeskuksen kehittämä vakautumisryhmämalli, jonka taustateoriat sopivat hyvin myös meidän työskentelymme pohjaksi. Taustateoriana on integratiivinen lähestymistapa, jossa on yhdistetty kognitiivista, traumapsykoterapeuttista ja mentalisaatiopohjaista lähestymistapaa. Vakautumisryhmän, samoin kuin SÄRÖ-ryhmän tavoitteena on löytää keinoja hallita trauman aiheuttamia arkeen ja toimintakykyyn vaikuttavia oireita. Vakautumisella viitataan tässä yhteydessä traumanhoidon kolmivaiheisen mallin ensimmäiseen vaiheeseen (kts. kuva).

Ensimmäisessä vaiheessa keskitytään nimensä mukaisesti vakautumiseen ja oireiden vähentämiseen. Vaiheen aikana rakennetaan luottamusta, vahvistetaan turvan kokemusta ja tuetaan arjen sekä elämäntilanteen kokonaisvaltaista vakautta. Tässä vaiheessa palveluohjaus on myös tärkeää, jotta asiakas saa riittävän tuen, esim. asumis-, talous- ja terveysasioiden hoidossa. Lisäksi vakautumisvaiheen tavoitteena on saada tietoa traumasta, lisätä ymmärrystä sekä vähentää traumaan liittyviä oireita ja harjoitella vakautumistaitoja, kuten itsensä rauhoittaminen, vireystilan ja tunteiden säätely sekä rajojen asettaminen ja tunnistaminen. Vakautumisryhmä kuuluu osaksi tätä vaihetta ja vakautumistaitoja voi ohjata perustiedot traumasta omaava sosiaali- ja terveysalan ammattilainen.

Käsittelyvaihe tarkoittaa traumatapahtumien käsittelyä, traumamuistoja käydään läpi vaiheittain turvallisesti altistaen, minkä tavoitteena on välttelytarpeen väheneminen. Käsittelyvaiheen tavoitteena on traumamuistojen yhdistäminen ja lisäksi traumaattisten tapahtumien vuoksi hajonneita persoonan osia tuodaan hiljalleen lähemmäs toisiaan. Käsittelyvaihe tapahtuu psykoterapiassa tai muussa traumahoidossa, missä on erityisosaamista traumasta ja traumatisoituneen hoidosta. Käsittelyvaiheesta voidaan jatkaa yksilöllisesti uudelleen suuntaamisen vaiheeseen, jossa traumatapahtumat jäsentyvät osaksi elämäntarinaa, persoonallisuus yhdistyy eheäksi kokonaisuudeksi ja orientoidutaan tähän hetkeen sekä tulevaisuuteen. Kolmivaiheinen malli ei välttämättä etene suoraviivaisesti, vaan yksilöllisesti ja tarpeen mukaan voidaan liukua eri vaiheiden välillä ja tarvittaessa esimerkiksi palata käsittelyvaiheesta vakautumisvaiheeseen.

3. TRAUMASENSITIIVINEN LÄHESTYMISTAPA RYHMÄNOHJAUKSESSA

Traumasensitiivinen työote tarkoittaa asiakkaita kohdatessa sen tiedostamista, että asiakkaan käyttäytymisen taustalla voi olla traumatisoitumista. Tiedostamisen lisäksi työntekijä tunnistaa trauman perusluonteen sekä ilmenemismuodot ja huomioi omassa toiminnassaan ihmisen traumataustan sekä toimii aktiivisesti uudelleentraumatisoitumisen ehkäisemiseksi.

Traumasensitiivinen ympäristö koetaan fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvalliseksi, ja työntekijä pyrkii vahvistamaan turvallisuuden kokemusta.

On tärkeää kohdata osallistujat inhimillisinä ihmisinä eikä tekojen tai diagnoosien värittäminä. Emme tarvitse tietoa ryhmäläisten diagnooseista, rikoksista tai yksityiskohtia päihteiden käytöstä, kun ohjaamme vakautumisryhmää. Ryhmäläinen saa kertoa itsestään juuri sen verran kuin haluaa, kysymme haastattelussa esimerkiksi ”mitä meidän olisi hyvä sinusta tietää?”. Traumasensitiiviseen työotteeseen kuuluu, että otamme jokaisen kohdalla vuorovaikutuksessa huomioon mahdolliset traumakokemukset eli meidän ei tarvitse tietää mitä ne ovat. Mikäli ryhmäläinen kertoo omasta elämänhistoriastaan, niin otamme myös sen huomioon ryhmässä ja huomioimme esimerkiksi mahdolliset traumamuistuttajat. Ryhmissä henkilöitä kutsutaan etunimillä tai nimellä, jolla osallistuja toivoo itseään kutsuttavan. Ryhmätilassa toimitaan turvallisen tilan periaatteilla. Ryhmätilanteessa työntekijä huomioi sekä oman että asiakkaan vireystilan ja mahdolliset traumamuistuttajat. Ryhmäsäännöt luodaan yhdessä vahvistamaan turvallisuuden kokemusta. Ohjaajilla on kuitenkin lupa rajata puhetta tai käyttäytymistä, jos siihen on tarvetta. Ryhmässä ei käydä läpi kenenkään yksilökohtaisia traumatapahtumia tai historiaa, eikä traumatapahtumia kuvailla yksityiskohtaisesti. Rajaamisen tarkoituksena on ryhmäläisten uudelleentraumatisoitumisen ehkäiseminen.

Ryhmässä pääpaino on tiedon annossa, arvostavassa vuorovaikutuksessa ja vakauttavissa harjoituksissa. Ryhmässä vahvistetaan kehoallista vakautta, rentoutta ja turvallisia rajoja. Vuorovaikutuksessa vältetään vastakkainasettelua ja ohjaajan korkeampaa statusta sekä pyritään mallintamaan arvostavaa vuorovaikutusta. Tähän kannattaa kiinnittää erityistä huomiota esimerkiksi vankilassa ja muissa ympäristöissä, joissa vastakkainasettelua ja valtaa on työntekijöillä. Vaikka Särö-ryhmät ovat vapaaehtoisia, saattaa olla, että osalla osallistujista alkuperäinen motiivi ryhmään osallistumisesta on taukotarjoilu tai merkintä rangaistusajan suunnitelmassa. Tähän ei ohjaajien kannata takertua, sillä ulkoinen motivaatio saattaa muuttua sisäiseksi motivaatioksi. Opetut taidot saattavat myös myöhemmin elämässä muistua mieleen, vaikkei niitä tällä hetkellä pystyisikään hyödyntämään.

Ryhmän yhtenä tavoitteena on aito vuorovaikutus, mistä syystä ohjaajien on oltava turvallisia ja itse toimittava esimerkkinä. Tämä edellyttää kiireettömyyttä, ennakkointia, asioiden ääneen sanoittamista ja ryhmään osallistuvien osallistamista. Ennakoinnin ja luottamuksen kannalta on tärkeää pitää kiinni ennalta sovituista asioista. Tähän kuuluvat muun muassa sääntöjen noudattaminen, aikatauluista kiinni pitäminen ja myös aikataulun ennakkointi. Esimerkiksi ryhmäkerran ollessa loppuillaan voidaan sanoittaa jäljellä oleva aika ja antaa mahdollisuus vielä kertoa mielen päällä olevat asiat. Ohjaajien oma innostus ja kiinnostus ovat hyvin tärkeitä, kuten myös on aito kuuntelu ja välittäminen. Itsensä likoon laittaminen ja huumori ovat myös hyviä keinoja saada osallistujat osallistumaan. Taitoja harjoitellaan yhdessä rinnakkain jakaen sama tila, aika ja toisinaan myös sama hengitysrytmi. Tämä on keino vahvistaa yhteyttä ja luottamusta ryhmäläisiin sekä heidän välillään.

Monessa vankilaryhmässä kotitehtävät eivät toimineet. Usein vangit eivät halunneet ottaa mitään papereita mukaansa. Koska tehtävän tekemättä jättäminen saattaa herättää syyllisyyden, häpeän tai huonommuuden tunteita, kannattaa mahdolliset kotitehtävät antaa vain vapaaehtoisesti tehtäväksi. Ryhmän vapaaehtoisuus on paras lähtökohta osallistumiselle. Tämä ei kuitenkaan aina täysin toteutunut vankiloissa, joissa ryhmään osallistumista joskus veloitettiin tai se merkittiin osaksi rangaistusajan suunnitelmaa. Aina ryhmän optimaalinen aikataulutus ei onnistu, jolloin on entistä tärkeämpää huomioida osallistujien vireystila ja pitää

suunnitelma joustavana. Näin osallistujille tulee tunne kohdatuksi tulemisesta, eikä ryhmään osallistuminen vie liikaa voimavaroja.

SÄRÖ-ryhmiä on ohjattu työparina eli ryhmäkerralla on ollut kaksi ohjaajaa. Ohjaajienkin vireystila ja voimavarat voivat vaihdella, joten työparina työskentely tuo joustavuutta ja mahdollistaa tämän huomioon ottamisen, sillä ohjaajien olisi hyvä itse olla optimaalisessa vireystilassa ohjaustilanteessa. Tätä varten voi olla myös hyödyllistä ottaa käyttöön itselle sopivia vireystilaharjoituksia, pyrkiä saapumaan ryhmätilanteeseen kiireettömästi ja valmistautua ohjaustilanteeseen niin, ettei sitä tarvitse suuremmin jännittää. Työparin kanssa on hyvä suunnitella työnjako ennen ryhmäkertaa, jotta ryhmän aikana tunnelma pysyisi rauhallisena ja ryhmäläisille jäisi kokemus selkeästä ja turvallisesta kokonaisuudesta. Ryhmän ohjaaminen voi tuntua intensiiviseltä tai kuormittavalta, mistä syystä myös omaan palautumiseen tulisi varata aikaa. Kuormittuneisuutta ei välttämättä tunnista ryhmää ohjatessa, mutta ryhmän jälkeen omia tunnetiloja ja vireystilaa on hyvä tarkkailla sekä säädellä tarpeen mukaan. Ohjaajilla on tärkeä rooli osana ryhmää ja heidän tulee olla aidosti läsnä ryhmässä, eikä vain ”suoriutua” ryhmän ohjaamisesta.

Ryhmässä saattaa tulla tilanne, jossa joku ryhmäläinen reagoi voimakkaasti esim. traumamuistuttajaan, mikä voi näyttäytyä esimerkiksi ahdistuskohtauksena. Silloin toinen ohjaaja voi ottaa yksittäisestä ryhmäläisestä kopin auttamalla häntä rauhoittumaan ja antamalla ohjeita miten säädellä hermostoa sekä lisätä turvallisuuden kokemusta tai auttaa sietämään epämurkavia tunteita. Joskus tilasta poistuminen hetkeksi on tarpeen. Tämän kaltaisista tilanteista kannattaa sopia etukäteen, miten ohjaajat siinä toimivat. Alkuhaastattelussa on hyvä kysyä myös ryhmäläisten toiveita ohjaajan toiminnasta mahdollisen reaktion aikana. Triggeröityminen, dissosiointi eli poissaolevuus tai ahdistuskohtaukset voivat olla osallistujille hyvinkin tuttuja eikä reaktiota tarvitse säikähtää. Voimakas dissosiointi tulee kuitenkin aina huomioida. Jos selkeästi yksi tai useampi ryhmäläinen muuttuu alivireiseksi tai tuntuu poissaolevalta, voi olla hyvä ottaa väliin harjoitus, jossa kehoon tulee liikettä, esimerkiksi kehon ravistelu. Jos tämä ei riitä tai dissosiointi on voimakasta, voi toisen ohjaajan olla hyvä poistua tilasta hetkeksi ryhmäläisen kanssa. Dissosioivaa henkilöä on hyvä palauttaa tähän hetkeen ja paikkaan läsnä olevaksi esimerkiksi ankkurointiharjoitusten avulla. Kaikenlaisten tunteiden näyttäminen on ryhmässä sallittua ja normaalia. Tätä on hyvä sanoittaa, esimerkiksi: ”Itkeminen on normaali reaktio ja täällä ryhmässäkin saa itkeä.” Tunteiden sanoittaminen, normalisointi ja luvan antaminen tunnereaktioille on ryhmässä tärkeää. Harjoituksia valikoimalla ryhmäläisten tunnetilojen, reagoinnin ja vireystilan mukaan pyritään siihen, että tunteesta ja vireystilan muutoksesta päästään eteenpäin.

4. EMPIIRINEN TYÖ KOHDERYHMIEN KANSSA, JOTKA KOOSTUVAT RIKOS- JA PÄIHDETAUSTAISISTA HENKILÖISTÄ SUOMESSA

Vankien terveydentila on keskimäärin muuta väestöä heikompi. Vuonna 2006 vankien terveydentilaa selvittävän Wattu 3 tutkimuksen mukaan noin puolet vangeista olivat täysin työkykyisiä. (Lintonen & Joukamaa 2013). Tuore tutkimus vankien terveydestä, työkyvystä ja hoidontarpeesta (Wattu 4) on valmistumassa lokakuussa 2023, josta saadaan tuoreempaa tietoa vankien terveydentilasta myös verrattuna muuhun väestöön (THL 2023). Lapsuudenkodin olosuhteet vaikuttavat merkittävästi yksilön tulevaisuuteen. Rikosten tekijöillä on enemmän ACE-kokemuksia, eli haitallisia lapsuudenaikaisia kokemuksia,

verrattuna muuhun väestöön. (Törrölä 2013.) Naisvangeilla raportoidaan enemmän ACE-kokemuksia, väkivaltaa ja seksuaalista väkivaltaa nuoruudessa ja aikuisuudessa. Naisten asema rikollisuudessa ja päihdeympyröissä on usein heikko ja alistainen, joka altistaa naiset uusille traumakokemuksille. Ero naisten ja miesten välillä on luultavasti hieman pienempi mitä tilastot kertovat, sillä naiset kertovat kokemuksistaan useammin. Miesten vähäisempään raportointiin lapsuuden seksuaalisen hyväksikäytön osalta saattavat vaikuttaa miesten rooli, homoseksuaalisuuden stigmatisointi ja statuskysymykset. Sekä miehillä että naisilla lapsuuden ACE-kokemukset lisäävät merkittävästi mielenterveydenhäiriöitä, kuten traumaperäistä stressihäiriötä. (Messina, Grella, Burdon & Prendergast 2007.)

Seuraavat huomiot on tehty hankkeen aikana kokemuseräisesti. Yhteistyövankeiksi oli alun perin valikoitunut vankilat, jotka ovat miesvangeille. Traumasensitiivinen työ on jo hyvin tunnustettua rikosseuraamusalalla nais erityisyyden näkökulmasta ja siinä onkin tehty urauurtavaa työtä. Miehet nähdään usein ennemminkin trauman aiheuttajina ja tekijöinä, ja joskus voi olla haastavaa nähdä, että esimerkiksi lapsuuden haitalliset kokemukset (ACE), sekä itseä ja muita vahingoittava toiminta voisi liittyä kompleksisiin traumaoireisiin myös miesvangeilla. Hankkeen aikana on ollut kiinnostavaa sukeltaa näihin kysymyksiin.

Kokemuksen perusteella on huomattu, että ryhmä toimii vankilassa ja osallistujat ovat olleet hyvin kiinnostuneita aiheesta sekä pääosin motivoituneita, kun asiat selitetään selkeästi ja konkreettisin esimerkein. Myös toiminnallisuus ja kehollisuus toimivat hyvin ryhmissä. Pidemmät vankilatuomiot saattavat supistaa sanavarastoa, mikä kannattaa huomioida käytetyssä kielessä. Mielikuvitus ja ajattelu ovat voineet myös kaventua. Laitostuminen voi näkyä yksilötasolla niin, että sekä aktiivisuus, aloitekyky että kyky ottaa vastuuta eri tilanteista voivat vähentyä. Osa osallistujista kaipaa aluksi paljon kannustusta harjoitusten tekemiseen. Osa rikos- ja päihdetaustaisista asiakkaista kertoo sosiaalisesta jännittämisestä, sosiaalisten tilanteiden pelosta sekä vaikeuksista sosiaaliseen kanssakäymiseen toisen ihmisen kanssa. Asiakkaat ovat kokeneet, että pitkä päihteiden käyttö on vaikuttanut siihen, että sosiaaliset tilanteet selvin päin tuntuvat vaikeilta. Lisäksi he ovat kokeneet, että rikos- ja päihdemaailmassa sosiaaliset normit ovat erilaiset. Joillakin saattaa oman kehityshistoriansa vuoksi ilmetä sosiaalisten taitojen taitopuutoksia ryhmätilanteissa. Toisaalta osallistujilla on hyvin paljon kokemuseräistä tietoa aiheista, kohderyhmästä ja omasta elämänhistoriastaan ja nämä asiat ohjaajien kannattaa ottaa huomioon ohjatessaan ryhmiä. Arvostava vuorovaikutus ilman holhoavaa asennetta on hyvä lähestymistapa.

Kohderyhmässä on huomattu myös, että usein taustalla voi myös olla neuropsykiatrisia piirteitä, jotka vaikuttavat muun muassa kykyyn keskittyä, säädellä tarkkaavuutta ja toiminnanohjauksta mutta lisäksi esimerkiksi päihdetausta ja aivovammat voivat vaikuttaa samankaltaisesti. Traumaoireilu ja ADHD-piirteet voivat olla hyvin samankaltaisia. Trauman vaikutuksista puhuttaessa puhutaan vireystilan säätelyn haasteista, kun taas yksi keskeisistä ADHD-piirteistä ovat aktiivisuuden säätelyn haasteet. Nämä voivat kuitenkin arjessa näyttäytyä hyvin samankaltaisesti, esimerkiksi keskittymisvaikeuksina, vaikeutena rentoutua ja uupumisherkkyytenä. Lisäksi sekä trauman vaikutuksia että ADHD-piirteitä voivat olla esimerkiksi uni- ja muistivaikeudet, tunne-elämän vaikeudet sekä vaikeudet ihmissuhteissa ja sosiaalisissa tilanteissa. Oireiden samankaltaisuuden vuoksi onkin hankala tehdä eroa, milloin kyse on traumaoireista ja milloin ADHD:sta, erityisesti jos traumatisoituminen on tapahtunut varhaislapsuudessa. Ryhmässä opittavilla työkaluilla voi olla vaikutusta niihin molempiin, eikä näin ollen ole merkitystä, vaikka taustalla olisikin diagnosoimaton ADHD tai kyse olisi kaksoisdiagnoosista. (ADHD aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, Käypä hoito – suositus

2019). Neuropsykiatriset, kuten ADHD:n tai autismin kirjon piirteet saattavat myös altistaa traumatisoitumiselle, esimerkiksi lapsen haastava käyttäytyminen lisää kaltoinkohtelun riskiä. Ryhmissä ei kuitenkaan korosteta diagnooseja, vaan katsotaan ihmistä yksilönä.

<https://thl.fi/fi/web/thlfi-fi/tutkimus-ja-kehitys/tutkimus-ja-projektit/vankien-terveys-ja-hyvinvointi-2023-wattu-iv->

Seuraavat havainnot tehtiin kokemuksellisesti SÄRÖ-projektin aikana. Aluksi yhteistyötä tehtiin pääasiassa miesvankeja asuttavien vankiloiden kanssa. Traumaherkkä työ on rikosoikeusallalla jo tunnustettua naisten näkökulmasta, ja uraauurtavaa työtä on tehty. Miehet nähdään usein enemmän trauman aiheuttajina ja tekijöinä, ja joskus voi olla haastavaa havaita, että esimerkiksi haitalliset lapsuuden kokemukset (ACE) ja itseään vahingoittava käyttäytyminen voivat liittyä myös miesvankien monimutkaisiin traumaoireisiin. Näihin kysymyksiin oli mielenkiintoista syventyä SÄRÖ-projektin aikana.

Kokemuksen perusteella todettiin, että ryhmä toimi hyvin vankilaympäristöissä, ja osallistujat olivat erittäin kiinnostuneita aiheesta sekä motivoituneita enimmäkseen, kun asiat selitettiin selkeästi konkreettisilla esimerkeillä. Toiminnallisuus ja toteutus toimi hyvin myös ryhmissä. Pidemmät vankeusrangaistukset voivat kutistaa sanastoa, mikä on otettava huomioon kielenkäytössä. Myös mielikuvitus ja ajattelu ovat saattaneet supistua. Institutionalisoituminen voi tapahtua yksilötasolla, jolloin sekä aktiivisuus, aloitteellisuus että vastuunottokyky voivat heikentyä eri tilanteissa. Jotkut osallistujat tarvitsivat aluksi paljon rohkaisua osallistuaan harjoituksiin. Jotkut muut rikollisuutta ja päihteitä käyttäneet kertoivat sosiaalisesta ahdistuksesta, sosiaalisten tilanteiden pelosta ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeuksista muiden kanssa. Osallistujat kokivat myös, että päihteiden pitkäaikainen käyttö on saattanut sosiaaliset tilanteet näyttämään vaikeilta raittiina oltuaan. Lisäksi he ovat kokeneet, että rikollisuuden ja päihdemaailman yhteiskunnalliset normit ovat erilaisia. Kehityshistoriastaan johtuen joillakin voi olla taitopuutteita sosiaalisissa tilanteissa. Toisaalta osallistujilla oli paljon kokemuksellista tietoa aiheista, kohderyhmästä ja omasta elämänhistoriastaan, ja ohjaajien tulee ottaa nämä seikat huomioon ryhmiä johtaessaan. Arvostava vuorovaikutus ilman holhoavaa asennetta on hyvä lähestymistapa.

SÄRÖ-kohderyhmässä havaittiin myös, että pelissä oli usein neuropsykiatrisia piirteitä, jotka vaikuttavat keskittymiskykyyn, huomion säätelyyn ja toimintojen suorittamiseen. Lisäksi päihteiden väärinkäyttöhistorialla ja aivovammoilla voi olla samanlaisia vaikutuksia. Traumaoreet ja ADHD-piirteet voivat olla hyvin samankaltaisia. Trauman vaikutuksista puhuttaessa mainittiin aktivoitumisen säätelyn haasteet, kun taas yksi ADHD:n keskeisistä piirteistä oli toiminnan säätelyn haasteet. Nämä voivat kuitenkin esiintyä hyvin samalla tavalla jokapäiväisessä elämässä, esimerkiksi keskittymisvaikeuksina, rentoutumisena ja uupumusherkkyytenä. Lisäksi sekä trauman että ADHD-piirteiden vaikutukset voivat sisältää uni- ja muistivaikeuksia, emotionaalisia vaikeuksia, haasteita ihmissuhteissa ja sosiaalisissa tilanteissa. Oireiden samankaltaisuuden vuoksi on vaikea erottaa trauman oireita ADHD:sta, varsinkin jos trauma on tapahtunut varhaislapsuudessa. SÄRÖ-ryhmältä saadut työkalut saattoivat vaikuttaa molempiin, joten sillä ei ollut väliä, oliko kyseessä diagnosoimaton ADHD vai saattoi olla kaksoisdiagnoosi (ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Current Care Guidelines 2019). Neuropsykiatriset ominaisuudet, kuten ADHD tai autismispektrin

piirteet, voivat myös altistaa yksilöt traumalle, esimerkiksi lapsen haastava käyttäytyminen lisää huonon kohtelun riskiä. SÄRÖ-ryhmissä diagnooseja ei kuitenkaan korostettu, vaan jokaista yksilöä pidettiin ainutlaatuisena.

5. RYHMÄN PERUSTAMINEN

SÄRÖ-hankkeen aikana on ryhmiä pidetty valmiissa yhteisöissä, kuten Silta-Valmennusyhdistys ry:n yhteisökuntoutuksessa sekä vankiloissa ja vapaudessa. Yhteisössä ryhmä on ollut valmiiksi muodostettu ja vankiloissa haastattelun sekä päätöksen ryhmien kokoonpanosta tekivät vankilasta riippuen psykologi, erityisohjaaja tai moniammatillinen tiimi. Ryhmään osallistumisen vapaaehtoisuus olisi tärkeää, mutta vaikka tämä ei aina ole toteutunut vankilaryhmien kohdalla, ovat ryhmästä saadut palautteet olleet pääosin positiivisia. Tästä voinee päätellä, että tärkeämpää on ryhmäytyminen ja luottamuksen rakentaminen kuin ehdoton vapaaehtoisuus edellytyksenä ryhmälle.

Vankilan ulkopuolisten ryhmien muodostamisesta hanke on ollut itse vastuussa. Ryhmään osallistumisen perusedellytyksiksi olemme asettaneet yli 18-vuoden iän, riittävän suomen kielen taidon, mahdollisuuden sitoutua ryhmään ja kiinnostuksen ryhmän aihetta kohtaan. Käytimme ryhmän muodostamiseen haastatteluita, joissa käytimme haastattelurunkoa (liite 18). Ryhmään osallistumiseksi emme vaatineet, että ryhmäläinen tunnistaisi trauman liittyvän omaan elämänhistoriaan, koska sen tunnistaminen voi olla vaikeaa. Sitoutumisella tarkoitamme, että elämäntilanne olisi riittävän vakaa ja tasapainossa, jotta voimavarat olisivat riittävät ryhmän alusta loppuun käymiseen. Lisäksi käymme haastattelussa läpi millaisia asioita ryhmä pitää sisällään ja kartoitimme, että ovatko ne sellaisia, joista haastateltavalle voisi olla hyötyä. Käymme läpi myös, että trauma-aiheen käsittely yleiselläkin tasolla voi olla kuormittavaa ja nostaa erilaisia asioita sekä tunteita pintaan, minkä vuoksi olisi hyvä olla hoitosuhde tai tieto siitä, mistä tarvittaessa saa keskustelutukea, jos voinnissa tulisi muutoksia. Ryhmään osallistuneet ovat kertoneet, että ryhmäkerrat ovat kuormittavia erityisesti ryhmän alussa, mutta he ovat kokeneet ryhmän alkavan kannatella ja auttaa loppuvaiheessa, jolloin kuormittuneisuus vähenee. Pääteettömyys ei ole ollut edellytys, mutta ryhmäkerralle osallistuessa vaadimme, että pitää olla selvin päin.

Ryhmähaastattelut on toteutettu traumasensitiivisellä työotteella. Käymme läpi haastateltavan aiempia ryhmäkokemuksia ja pohdimme yhdessä, miten tehdä ryhmätilanteesta turvallinen juuri hänen kohdallaan. Keskustelemme myös erityisistä tuen tarpeista, esimerkiksi psyykkiset haasteet, oppimisvaikeudet ja mahdolliset traumareaktiot. Pohdimme, miten voimme huomioida haastateltavan erityistarpeet ja miten voimme ennakoita sekä varautua mahdollisiin haasteisiin ryhmän aikana. Keskustelemme myös toiveista ja odotuksista ryhmän osalta, jotta voimme mahdollisimman hyvin vastata ryhmäläisten tarpeisiin sekä mahdollistaa heille turvallisen ryhmäkokemuksen.

Pienryhmällä tarkoitetaan SÄRÖ-ryhmän kohdalla 4–10 hengen ryhmää, minkä on todettu olevan sopiva ryhmäkoko tässä ryhmämallissa. Tämän kokoisessa ryhmässä jäsenet oppivat tuntemaan toisiaan ja ryhmän jäsenten välille on mahdollista syntyä luottamussuhde. Pienryhmässä tasa-arvoinen ja turvallinen kohtaaminen on helpompaa kuin suuressa ryhmässä, mikä mahdollistaa myös hiljaisempien henkilöiden osallistumisen. Vertaistuen merkitys korostuu ryhmässä, jossa parhaimmillaan syntyy tunne siitä, ettei ole ongelmien tai haasteiden kanssa yksin. Kun pienryhmä aloittaa toimintansa, tapahtuu ryhmäytymistä. Tällä tarkoitetaan yhteisten sääntöjen rakentamista ja niihin sitoutumista sekä jokaisen jäsenen

osallistumista ryhmän hyvän ilmapiirin ylläpitämiseen (Vehviläinen, 2014). Ohjaajan rooli pienryhmässä vaihtelee ryhmän mukaan. Ryhmäohjaajan tehtäviin kuuluu pitää huolta siitä, että säännöistä pidetään kiinni, kaikki saavat osallistua keskusteluun tasapuolisesti ja ryhmän jäsenet kuuntelevat puhujaa ja että ryhmäkerran tavoitteet täyttyvät. Ohjaaja on samalla osa pienryhmää ja esimerkiksi luo lähtökohdan sille, millainen ilmapiiri ryhmälle muodostuu.

6. RYHMÄKERTOJEN RAKENNE JA SUUNNITTELU

Ryhmäkerrat on suunniteltu teemoittain. Tarkoitus on joka kerralla käsitellä yhtä tai kahta selkeää teemaa. Ryhmämallin tarkoitus on luoda selkeä rakenne, joka on koettu hankkeen aikana toimivaksi. Ryhmäkertoja ja rakennetta on kuitenkin lupa muokata, ja sisältöjä voi hyödyntää lyhemässä ryhmätyöskentelyssä tai yksilötyössäkin. Ryhmämallissa on 10 ryhmäkertaa ja kerta kestää 2 tuntia sisältäen tauot, mutta ison yli 8 henkilön ryhmän kohdalla voisi 2,5 tuntia olla hyvä ryhmäkerran pituus.

Ryhmäkertojen rakenne käsimallina:



1. Peukalo: ALOITUS Kuulumiskierros, toistuvat aloitusharjoitukset.
2. Etusormi: TIETOPAKETTI Viime kerran yhteenveto, uusi haaste ja siihen liittyvää teoriaa.
3. Keskisormi: TAUKO Vireystilasta riippuen joko ennen taukoa tai sen jälkeen jokin lyhyt harjoitus.
4. Nimetön: TAITOPAKETTI Uusi hallintakeino, taito tai tehtävä, jota voi harjoitella.
5. Pikkurilli: LOPETUS Yhteenveto, palaute, kiittäminen ja seuraavan kerran aihe.

Tässä TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN -julkaisussa, jokaiselle ryhmäkerralle on luotu mallirakenne helpottamaan ryhmäkertojen suunnittelua. Tätä ei kuitenkaan tarvitse noudattaa, vaan harjoitteita voi lisätä tai esimerkiksi tauon paikkaa kannattaa vaihtaa ryhmän vireystilan ja muiden tarpeiden mukaisesti. Lisäksi ohjaajien pitää seurata kaikkien osallistujien kehoreaktioita ja vireystiloja sekä reagoida niihin tarvittaessa. Joskus jokin aihe tai harjoitus voi triggeröidä yksittäisen osallistujan tai jopa koko ryhmän. Silloin ohjaajan tehtävä on auttaa ja tarvittaessa muuttaa ryhmäkerran suunnitelmaa. Tästä syystä harjoitteet on kerätty erillisen luvun alle, josta voi valita ryhmälle parhaiten sopivat harjoitteet.

Ensimmäisellä kerralla sovitaan ryhmän säännöistä. Samalla sovitaan myös, otetaanko ryhmään mukaan lisää jäseniä ryhmän käynnistymisen jälkeen. Usein toisen ryhmäkerran jälkeen ryhmä pidetään suljettuna, eikä uusia jäseniä oteta. Ennakoitavuuden vuoksi ryhmärakenne pysyy kutakuinkin samana. Ryhmän annetaan kuitenkin itse vaikuttaa esimerkiksi loppukerran tarjoiluihin ja ryhmäkertojen sisältöihin, kunhan kaikkien toiveet tulevat tasapuolisesti kuulluksi. Tarjoiluiden tarkoitus on tuottaa hyvää oloa ja kylläisyyttä, jotka auttavat pysymään optimaalisessa vireystilassa ryhmään osallistumisen kannalta. Ruuansulatuksen käynnistyminen aktivoi parasympaattista hermostoa ja siten rauhoittaa vireystilaa. Tarjoilut vankilassa luovat myös arvostetuksi tulemisen tunnetta ryhmän jäseniä kohtaan.

Aloitutus

Aloitukseen sisältyy kuulumiskierros ja valikoidut aloitusharjoitukset, jotka toistuvat jokaisella ryhmäkerralla. Suosittelemme aloitukseen joogaa ja havaintopiiriä. Toistuvan aloituksen tavoitteena on luottamuksen rakentaminen, pysähtyminen tähän hetkeen, vireystilan säätely ja kehoyhteyden vahvistaminen. Havaintopiirissä tehdään havainto itsestä tässä hetkessä sekä toisesta ja koko ryhmästä tässä hetkessä, mikä vahvistaa läsnäoloa sekä yhteenkuuluvuutta. Kuulumiskierroksella ohjaajat osoittavat ryhmäläisiä kohtaan aitoa kiinnostusta. Ryhmäläisten nimet opetellaan heti ja henkilöitä kutsutaan etunimellä. Kuulumiskierroksella huomio kohdistetaan jokaiseen vuorollaan. Katsotaan henkilöä kohti ja pysähdytään jokaisen kohdalla. Ohjaajien katse ja kehonkieli ja äänen sävy välittävät kiinnostusta ja läsnäoloa, vaikka osallistujien vastaukset saattavat aluksi olla aika niukkoja. Tärkeää on, että ohjaajat ovat osa ryhmää ja jakavat myös omat kuulumiset.

Lopetus

Lopetukseen sisältyy yhdessä tehty toistuva lopetusharjoitus, ryhmäkerran yhteenveto ja palautteiden antaminen. Toistuvan lopetusharjoituksen, kuten perhostaputuksen tavoitteena on vahvistaa turvaa sekä luoda yhteinen rituaali. Lopetusrituaali voi syntyä myös ryhmäläisten innoittamana tai aloitteesta. Tavoitteena lopetuksessa on myös mahdollistaa palautteen antaminen suullisesti ja/tai kirjallisesti sekä arvioida ryhmän tavoitteiden toteutumista. Lisäksi harjoitellaan itsensä kiittämistä ja tarkistetaan vireystila harjoituksen avulla.

7. PALAUTTEEN KERÄÄMINEN JA PALAUTELOMAKKEET

Palautteen kerääminen on tärkeää, jotta ryhmää voidaan kehittää. Palautetta voi kerätä joka kerran lopuksi kirjallisesti hymiöjanan (Liite 19) avulla tai suullisesti ringissä kysyen kaikilta vuorotellen esimerkiksi ”mikä fiilis jäi ryhmäkerrasta?”. Jokaiselta ryhmäkerralta on tärkeää kerätä palautetta joko kirjallisesti tai suullisesti, jotta ryhmää voidaan kehittää sen aikana ryhmän yksilölliset tarpeet huomioiden. Valitsimme palautelomakkeeksi hymiöjanan, koska hymiöitä voi olla helpompi hahmottaa ja täyttää kuin kirjoitettuja tai avoimia kysymyksiä. Suullinen palaute on tärkeää, jotta halutessaan pääsee kertomaan tunnelmia ryhmästä sekä jakamaan ryhmäkerran aiheiden herättämiä tunteita ja ajatuksia. Lisäksi hankkeen aikana viimeisellä ryhmäkerralla on kerätty laajempi palaute koko ryhmän ajalta, jonka avulla olemme keränneet tietoa ryhmän vaikuttavuudesta liittyen hanketavoitteisiin. Palautelomaketta suunniteltaessa on tärkeää pohtia, mitä tietoa on hyödyllistä ja tarpeen kerätä sekä pitää lomake mahdollisimman lyhyenä.

Esimerkkejä palautelomakkeista löytyy tämän julkaisun osasta 3 (Liite 19). Voit käyttää myös muita valitsemiasi ja kohderyhmillesi sopivia palautelomakkeita.

KIRJASTUS - VIITTEET - LÄHTEET

Traumaterapiakeskus Suomi Helsinki ja Oulu (2019)

"Vakautusopas terapeuteille ja traumatisoituneille. Tietoa ja menetelmiä lapsuuden hyväksikäytöstä ja traumaoireista". (CPTSD) Helsinki: Oy Nord Print Ab.

<https://traumaterapiakeskus.com/?lang=fi>

Alkuperäinen julkaisu:

Traumaterapiakeskus ry (2019) Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille: tietoa ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelua ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen. Helsinki: Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry.

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>

Lintonen, Tomi & Joukamaa, Matti (2013) Teoksessa: Niemelä, Mikko & Saari, Juho (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa (2013) Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Messina, Nena; Grella, Christine; Burdon, William & Prendergast, Michael (2007) "Lapsuuden haitalliset tapahtumat ja tämänhetkinen traumaattinen ahdistus: Huumeista riippuvaisten miesten ja naisten vertailu." Rikosoikeus ja käyttäytyminen 34.11 (2007): 1385–1401.

Törrölä, Miisa (2013) Teoksessa: Niemelä, Mikko & Saari, Juho (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa (2013) Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Vehviläinen, Sanna (2014) Ohjaustyön opas. Helsinki: Gaudeamus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

Vankien terveys ja hyvinvointi 2023 (Wattu IV)

<https://thl.fi/fi/web/thlfi-fi/tutkimus-ja-kehitys/tutkimus-ja-projektit/vankien-terveys-ja-hyvinvointi-2023-wattu-iv->

TRUST OSA 2

TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN

RYHMÄKERTA 1: TRAUMA JA LUOTTAMUS

Aloitus: Kahvitarjoilu ja esittelykierros

Osallistujien odotukset ja ryhmsääntöjen laatiminen

Ryhmän tavoitteet ja ryhmäkertojen rakenne

Alkuharjoitukset: Mielen ja kehon harjoitukset ja havaintopiiri

Tauko

Tietopaketti: Trauma ja kriisi

Harjoitus: Palloharjoitus

Lopetus: Palautteet ja perhostaputukset

Tavoitteet

Tämän kerran tavoitteena on tutustuminen ja ryhmään sitouttaminen, turvallisen tilan luominen, luottamuksen rakentaminen, toimintatapojen ja sääntöjen selkiyttäminen ja siten ennakoitavuuden tuottaminen. Lisäksi tavoitteena on aiheeseen johdattelu ja ryhmän tavoitteiden esittely sekä tiedon antaminen traumasta.

Ensimmäisellä kerralla käydään läpi myös koko ryhmän tavoitteet, joita ovat:

- Ymmärryksen lisääntyminen traumatisoitumisesta ja omasta elämänhistoriasta sekä näiden vaikutuksesta nykyhetkeen.
- Hallintakeinojen ja uusien taitojen oppiminen.
- Oman minuuden päivittämisen pohtiminen ja saada lupa nähdä itsensä erilaisessa roolissa.
- Asioiden ja tunteiden sanoittaminen.
- Ryhmässä toimiminen ja vuorovaikutus.
- Keho-mieliyhteyden vahvistaminen.

Erityispiirteet

Esittelykierrokselle valitaan tietyt kysymykset, esimerkiksi "Nimi", "Mitä tykkää tehdä?", "Mikä eläin olisi, jos olisi eläin?" ja "Miksi on hakeutunut ryhmään?". Kerrotaan ryhmässä, että esittelyssä voi puhua vain sen verran kuin tuntuu turvalliselta. Esittelykierroksella painotetaan osallistujien myönteisiä ominaisuuksia, minkä tarkoituksena on mahdollisesta negatiivisesta roolista irrottautuminen ja voimavarakeskeisyys.

Kahvitarjoilulla on tärkeä rooli, sillä se antaa osallistujille suojan ja mahdollisuuden pitää jotain käsissään olematta niin esillä.

Esittelykierroksella voidaan hyödyntää myös kortteja tai esineitä, joiden kautta esittelyn voi toteuttaa. Myös esine tai kortti voi tuoda turvaa itsensä esittelyyn ryhmässä. Ensimmäisellä kerralla voidaan myös tehdä jonkinlainen tutustumisharjoitus, esimerkiksi janaharjoitus (liite 5), minkä tarkoituksena on vahvistaa luottamusta ryhmässä.

Esittelykierroksella tai sen jälkeen käydään läpi ryhmäläisten odotuksia ryhmästä, mikä vahvistaa osallisuutta ja ryhmäytymistä. Säännöt ovat tärkeä osa turvallisuutta ryhmässä ja ne tehdään yhteisymmärryksessä ryhmäläisten kanssa. Ohjaajien tehtävänä on myös tuoda esiin

tärkeimpiä sääntöjä, jos niitä ei ryhmästä nouse. Näitä ovat: luottamuksellisuus, turvallinen tila, kunnioittava käytös, ei naureta tai käytetä aseena toisen kertomaa ja ohjaajien lupa rajata yksityiskohtaista kuvailua tai sääntöjen vastaista käytöstä. Sääntöjä läpikäydessä painotetaan erityisesti luottamuksellisuutta.

Teoriaosuus käydään läpi osallistaen ja yhdessä pohtien, aktivoidaan osallistujia ja hyödynnetään käännteistä opetusta, esimerkiksi: "Mitä tulee mieleen sanasta trauma?", "Miltä trauma tuntuu?", "Ovatko käsitteet tuttuja?" tai "Mitä ajattelette näistä?". Aihetta voidaan käydä läpi ryhmässä keskustellen tai siitä voidaan koota yhteinen miellekartta. Ohjaajan tehtävä on jäsentää, tarkentaa ja antaa tietoa keskustellen yhdessä ryhmän kanssa sekä kirjoittaa ylös oleelliset asiat ja tehdä teoriasta kokoava yhteenveto fläppitaululle. Eri harjoituksia tai tehtäviä tehdessä kerrotaan niiden tavoite, mikä motivoi ryhmäläisiä tekemään harjoituksia ja tehtäviä. Kerrotaan myös, että kaikki harjoitukset ja tehtävät eivät toimi kaikille samalla tavalla tai ne eivät välttämättä heti tuota tavoiteltua asiaa.

Tietopaketti: Trauma ja kriisi

Mikä on trauma?

Trauma tarkoittaa ihmisen sietokyvyn ylittävää kokemusta. Siihen liittyy voimakas avuttomuuden ja hallitsemattomuuden kokemus. Tapahtuma tai olosuhde on uhkaava, hengenvaarallinen tai ylivoimainen, mikä johtaa hallinnan tunteen menettämiseen.

1-tyypin trauma

On yksittäinen traumatisoiva eli sietokyvyn ylittävä tapahtuma, esim. onnettomuus, väkivaltatilanne tai luonnonkatastrofi. Myös sotatilanne jaotellaan 1-tyypin traumaksi.

2-tyypin trauma

On toistuva traumaattinen tapahtuma, esim. lapsuudessa koettu hoidon laiminlyönti, perheväkivalta, koulukiusaaminen tai seksuaalinen hyväksikäyttö. 2-tyypin trauma on käytännössä aina toisen ihmisen aiheuttama. Voidaan ajatella, että 2-tyypin trauma syntyy, kun koetaan turvattomuutta pitkäaikaisesti ja toistuvasti. Voidaan myös ajatella, että kasvuolosuhteissa on ollut joko jotakin terveelliseen kasvuun ja kehitykseen tarvittavaa liian vähän, esimerkiksi tukea tai rakkautta, ja lapsi on jäänyt toistuvasti yksin tai sitten lapsuudessa on ollut jotakin uhkaavaa tai rajoja rikkovaa liian paljon.

Mikä on kriisi?

Kriisi on äkillinen muutos tai järkyttävä tapahtuma. Kehitys- ja elämäntilannekriisit ovat isoja muutoksia, jotka kuitenkin kuuluvat elämään, esim. eläkkeelle jääminen tai lapsen syntymä voi olla kriisi. Traumaattinen kriisi on odottamaton muutos tai tapahtuma, jota omat voimat eivät riitä kohtaamaan. Tällaisia ovat esim. avioero, läheisen kuolema tai oma vakava sairastuminen. Kriisiin kuuluvat kriisin vaiheet ja siitä selviydytään kriisivaiheet läpi käymällä. Menetykset nostavat esiin surun, joista selviydytään suremalla.

Kriisin vaiheet

Kriisin vaiheet eivät välttämättä esiinny lineaarisesti vaiheesta toiseen, vaan limittäin tai välillä palaten aiempiin vaiheisiin.

Sokkivaihe

Sokkivaihe on kriisin ensimmäinen vaihe. Sokkivaiheessa ihminen pitää todellisuutta etäällä, olo voi olla epätodellinen, ulkopuolinen ja tunteeton. Sokkivaiheen tehtävä on suojata ihmisen psyykettä, jotta pystyy toimimaan ja selviämään itse hengissä järkyttävässä tilanteessa.

Reaktiovaihe

Reaktiovaiheessa ihminen alkaa kohdata tapahtunutta, ja sen aiheuttamat tunteet heräävät. Reaktiovaiheessa ihmiselle tulee tarve puhua, jolloin hän usein asiasta puhuu uudelleen ja uudelleen, jotta pystyisi muodostamaan käsityksen tapahtuneesta. Tunteet voivat olla hyvin voimakkaita.

Käsittelyvaihe

Käsittelyvaiheessa ihminen muodostaa jo jäsentynemmän käsityksen tapahtuneesta, eikä enää kiellä sitä. Ihminen alkaa hiljalleen ajatella myös muita asioita. Vaiheeseen voi liittyä keskittymis- ja muistivaikeuksia.

Uudelleen suuntautumisen vaihe

Uudelleen suuntautumisen vaiheessa ihminen alkaa hiljalleen ajatella tulevaisuutta. Järkyttävä tapahtuma on alkanut jäsentymään osaksi omaa elämäntarinaa. Tapahtuma ei ole enää mielessä jatkuvasti, mutta tuska voi välillä nousta pintaan.

RYHMÄKERTA 2: TRAUMATISOITUMINEN JA TURVA

AloitUS: Kahvitarjoilu ja kuulumiskierros

Alkuharjoitukset: Mielen ja kehon harjoitukset ja havaintopiiri

Kertaus: Säännöt ja trauma

Tietopaketti: Traumatisoituminen

Tauko

Taitopaketti: Turva

Taitoharjoittelu: Mistä tunnistaa turvan?

Harjoitus: Kehoskannaus

Lopetus: Palautteet ja perhostaputukset

Tavoitteet

Ryhmäkerran tavoitteena on saada tietoa trauman vaikutuksista sekä ymmärtää, että kompleksisen trauman vaikutukset ovat kokonaisvaltaisemmat kuin yksittäisen traumakokemuksen. Tavoitteena on lisätä tietoa trauman vaikutuksista, joka voi lisätä ymmärrystä itsestä ja omasta elämänhistoriasta. Lisäksi tavoitteena on, että ymmärtää turvallisen ympäristön merkityksen vakautumisessa ja oppii keinoja turvan tunteen vahvistamiseen.

Erityispiirteet

Traumatisoitumisesta ja traumaoireista puhuminen voivat itsessään toimia traumamuistuttajina. Tästä syystä myös tällä ryhmäkerralla ryhmän jäsenten oireiden tarkkailu on tärkeää. Miltä ryhmäläisten kehot vaikuttavat, onko jännitystä tai onko hengitys vapaata. Koko ryhmää voi muistuttaa välillä kehojännitysten irti päästämisestä ja vapaasta

hengityksestä. Jos ryhmän vireystilassa tapahtuu muutoksia joko yli- tai alivireyden suuntaan, voi avuksi ottaa kehollisia tai mentaalisia harjoitteita. Leikit nostavat vireystilaa ja niiden aiheuttama nauru rentouttaa kehoa. Tauko kannattaa ajoittaa eri kohtaan, jos tuntuu että ryhmässä on tauolle tarvetta. Myös useampia taukoja voi tarvittaessa pitää. Traumatisoitumisen vaikutukset voi käydä läpi esimerkiksi keskustellen ja fläppitaulua hyödyntäen.

Turvan pohtiminen voi joskus olla hankalaa. Usein joku ryhmäläinen toteaa, ”Ei mitään hajua”, kun kysytään, mitä on turva tai mistä sen tunnistaa. Tällöin voi helpottaa pohtia turvan tunnetta turvattomuuden kautta ja miettiä sen vastakohtia. Kehollisuuden kautta turvan tunnistaminen voi myös onnistua. Kysymyksiä voi esittää: Mistä turvan tunnistaa kehossa? Mitkä paikat, ihmiset tai tilanteet lisäävät turvan tunnetta?

Kahvitarjoilu ja kuulumiskierros

Kuten jo edellä mainittiin, kahvitarjoilulla on tärkeä rooli, sillä se antaa osallistujille suojan ja mahdollisuuden pitää jotain käsissään olematta niin esillä. Siksi jokainen ryhmäkerta on hyvä aloittaa kupillisella kahvilla ja kuulumiskierroksella.

Kuulumiskierros edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja saa ryhmäkerran kulkemaan sujuvammin, kun osallistujien tilanteet voidaan ottaa huomioon. On tärkeää kannustaa osallistujia tutustumaan toisiinsa ja edistää osallistujien keskinäistä ryhmittymistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Koska oman puheenvuoron pitäminen voi joillekin osallistujille tuntua haastavalta, on tärkeää ottaa jokainen osallistuja huomioon ja rohkaista heitä käyttämään puhevuoroaan. Ohjaajat voivat siis ohjata kierrosta erilaisten teemojen tai virikkeellisten kysymysten avulla.

Tietopaketti: Traumatisoituminen

Mitä tarkoittaa traumatisoituminen?

Traumatisoituminen tarkoittaa trauman vaikutuksia ihmiseen. Kun oireet jatkuvat sekä haittaavat ihmisen arkea ja vaikuttavat toimintakykyyn, puhutaan traumatisoitumisesta (PTSD). 2. tyypin traumalla on usein moninaisemmat ja vakavammat vaikutukset. 2. tyypin trauman aiheuttama vakava traumatisoituminen vaikuttaa ihmisen minäkuvaan monin tavoin sekä sitä kautta myös tunne-elämään ja ihmissuhteisiin. Silloin voidaan puhua kompleksisesta traumatisoitumisesta (C-PTSD). Traumatisoitumiseen vaikuttavat kokijan ikä, tekijän ja kokijan välinen suhde, aiemmat kokemukset, psyykkinen palautumiskyky eli resilienssi sekä muut haavoittavat tekijät että suojaavat tekijät.

Traumatisoitumisen oireet:

Välttämiskäyttäytyminen: Traumasta muistuttavien tilanteiden, paikkojen tai tunteiden välttäminen ja välttämisen laajeneminen sekä huomion kiinnittäminen muuhun, esim. päihteet. Vireystilan säätelyyn liittyvät haasteet: Voimakas yli- tai alivireys sekä vireystilan hallitsemattomat ja voimakkaat vaihtelut (ylivireys = valpastuminen, taistelee, pakene tai jähmety -tila ja alivireys = lamaantuminen, dissosiaatio, valekuolema)

Mieleen tunkeutumiseen liittyvät oireet: Traumatapahtuma alkaa muistuttajan seurauksena elää uudelleen mielessä, esimerkiksi takauumat, painajaiset ja harhaluulot.

Kompleksisen traumatisoitumisen oireet:

Edellä mainittujen oireiden lisäksi kompleksiseen traumatisoitumiseen liittyy useita muita oireita. Kompleksinen traumatisoituminen vaikuttaa syvemmin ihmisen käsitykseen itsestä, toisista ja maailmasta sekä näiden kautta se vaikuttaa monin tavoin ihmisen käyttäytymiseen.

Kielteinen minäkuva: Ihminen ajattelee itsestään negatiivisesti ja käsitys itsestä on heikko. Esimerkiksi ihminen voi ajatella olevansa arvoton ja ansaitsevansa huonon kohtelun. Tähän voi liittyä myös naamion luominen, ettei todellinen minä tulisi satutetuksi.

Tunne-elämän vaikeudet: Tunne-elämän vaikeuksilla tarkoitetaan vaikeutta tunnistaa tunteita ja säädellä tunteita, mikä voi näyttäytyä esimerkiksi tunteiden välttelynä, hallitsevana ahdistuksena, voimakkaina tunteenpurkauksina tai itsensä satuttamisena. Tämä voi johtua siitä, ettei ole saanut tukea tunteiden käsittelyyn tai tunteet eivät ole olleet sallittuja.

Vaikeudet ihmissuhteissa: Jos menneisyydessä ihmiset eivät ole olleet turvallisia tai luotettavia, voi syntyä uskomus, ettei ihmisiin voi luottaa, mutta silti tarve saada yhteys on äärimmäisen suuri. Tämä aiheuttaa esimerkiksi ailahtelua ihmissuhteissa sekä etäisyys että läheisyys voivat toimia muistuttajina ja aiheuttaa traumareaktion.

Dissosiaatio selviytymiskeinona: Dissosiaatio eli yhteyden katkeaminen mielen rakenteiden (tunteet, muisti, ajattelu, toiminta ja identiteetti) välillä on äärimmäinen selviytymiskeino traumaattisessa tilanteessa tai olosuhteessa, esimerkiksi seksuaalinen väkivalta. Kun tilanne on liian ylivoimainen, eikä siitä pääse pois, mieli voi sulkea pois esimerkiksi tunteet ja ihminen ikään kuin poistuu henkisesti paikalta. Tästä voi seurata muistikatkoksia. Dissosiaatiota voi ilmetä sekä itse ylivoimaisessa tilanteessa että myöhemmin, kun muistuttajan seurauksena tulee traumareaktio.

Kehon tuntemuksista ja ympäristöstä vieraantuminen: Traumat elävät kehossa ja traumatisoitumisen myötä suhde omaan kehoon voi muuttua ja heikentyä. Kehossa voi olla selittämättömiä kipuja tai vaivoja, toisaalta voi olla myös tunnottomuutta tai oma keho voi tuntua vieraalta. Myös ympäristö voi tuntua epätodelliselta ja vieraalta. Tämäkin on suojakeino ylivoimaisessa tapahtumassa tai olosuhteessa.

Muistivaikeudet: Muistivaikeudet voivat liittyä menneisyyden tapahtumiin, mutta myös tähän hetkeen. Traumatisoitumisen oireet esimerkiksi vireystilan vaihtelut kuormittavat mieltä ja vaikeuttavat läsnäoloa, jolloin tapahtumat ja asiat eivät jää mieleen. Muistivaikeudet voivat liittyä myös dissosiaatioon.

Itseä ja/tai toisia vahingoittava toiminta: Itseä vahingoittava toiminta voi liittyä arvottomuuden kokemuksiin ja kielteisiin uskomuksiin itsestä, esimerkiksi välinpitämättömyys omaa terveyttä kohtaan. Itseä vahingoittava toiminta voi myös olla keino säädellä tunteita tai vireystilaa, esimerkiksi päihteiden käyttö tai viiltely. Toisia vahingoittava toiminta voi liittyä roolin vaihdokseen, jolloin satuttamalla toisia varmistuu siitä, ettei tule enää itse satutetuksi. Myös rajojen ylittymiset voivat aiheuttaa vaikeutta tunnistaa omia sekä toisen rajoja.

Muutokset uskomus- ja merkitysjärjestelmässä: Traumatisoituminen voi vaikuttaa laajasti ajatteluun ja muuttaa ihmiskäsitystä sekä maailmankuvaa, esimerkiksi uskomus siitä, että maailma on lähtökohtaisesti paha paikka. Traumatisoituminen voi myös lisätä kielteistä ajattelua yhteiskuntaa kohtaan, joka voi vaikuttaa esimerkiksi avun hakemiseen.

Taitopaketti: Turva

Johdanto

Turva on yksi trauman vastavoimista. Trauma on jotain turvatonta ja turva taas auttaa toipumisessa. Turvan tunnistaminen, turvan tunteen vahvistaminen sekä sen mielellistäminen ovat vakautumiskeinoja, joita voi harjoitella.

Taitoharjoittelu: Mistä tunnistaa turvan?

Jaetaan ryhmä pareihin ja annetaan jokaiselle parille paperi sekä kynä. Tehtävänä miettiä parin kanssa, mitä on turva, mistä sen tunnistaa ja mitkä asiat tuovat turvaa sekä listata asioita paperille. Apukysymykset voi kirjoittaa fläppitaululle, jotta niihin voi parin kanssa palata.

Tämän jälkeen tehdään vielä yhteinen turva-aiheinen miellekartta fläppitaululle. Yhteiseen miellekarttaan kerätään yhteen ne asiat, joita parit ovat jo pohtineet ja miellekarttaan kirjoittaneet, ja sen lisäksi ohjaaja täydentää fläppitaululle vielä ne asiat mitä ryhmäläisille tässä vaiheessa tulee mieleen.

RYHMÄKERTA 3: VIREYSTILAN SÄÄTELY

Aloitukset: Kahvitarjoilu ja kuulumiskierros

Alkuharjoitukset: Mielen ja kehon harjoitukset ja havaintopiiri

Kertaus: Traumatisoituminen ja turva

Tietopaketti: Vireystila ja sietoikkuna

Tauko

Taitopaketti: Traumamuistuttajat ja -palauttajat

Taitoharjoittelu: Traumapalauttajat

Harjoitus: Karateka-harjoitus

Lopetus: Palautteet ja perhostaputukset

Tavoitteet

Ryhmäkerran tavoitteena on ymmärtää perustasolla, miten hermosto toimii uhkatilanteessa ja mitä vireystilan käsite tarkoittaa. Lisäksi tavoitteena on ymmärtää, miten traumakokemukset vaikuttavat vireystilaan ja saada keinoja vireystilan säätelyyn.

Erityispiirteet

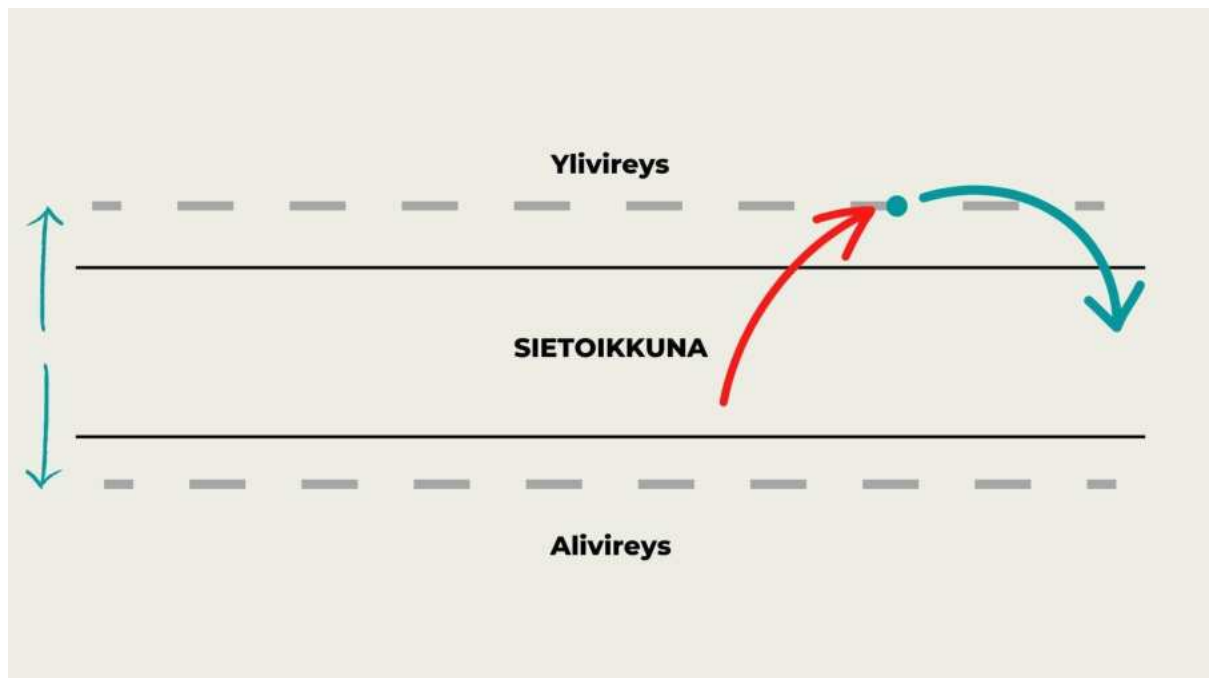
Ohjaajilla tulee olla ymmärrystä hermoston toiminnasta ja rakenteesta, eli miten autonominen, sympaattinen ja parasympaattinen hermosto normaalisti toimivat ja miten traumareaktio siihen vaikuttaa. Ohessa olevassa kuvassa jaotellaan hermosto fysiologisesti somaattiseen, eli tahdonalaiseen ja autonomiseen, eli tahdosta riippumattomaan hermostoon. Jokapäiväisessä elämässä autonominen hermosto auttaa meitä liikkeessä, levossa ja esimerkiksi ruuansulatuksessa automaattisesti. Kun puhumme vireystilasta, puhumme pääasiassa autonomisen hermoston reaktioista.

Vireystilan ja sietoikkunan käsitteistöjen läpikäyminen kannattaa toteuttaa ryhmän kanssa keskustellen ja hyödyntää konkreettisia esimerkkejä sekä visuaalisuutta. Teoriatietoa voi pohjustaa videolla petoeläimestä ja saaliseläimestä, esim. leijona ja antilooppi tai vaihtoehtoisesti kertomalla tarina Antti-antiloopista (liite 17). Näiden jälkeen ryhmän kesken keskustellaan havainnoista liittyen eläinten vireystilaan tarinan tai videon aikana. Videon avulla vireystilan vaihtelun ymmärtäminen helpottuu, mutta se myös auttaa ymmärtämään ylivireyden ja alivireyden luonnollisuutta ja tärkeyttä selviytymisen kannalta. Vireystilan vaihtelut ovat ei-tahdonalaisen hermoston reaktioita. On tärkeää tehdä erotus, milloin on kyse oikeasta uhasta, jolloin hermoston reaktiot auttavat selviytymään sietokyvyn ylittävästä tilanteesta ja milloin taas on kyse traumamuistuttajasta eli tilanteesta tai asiasta, mikä muistuttaa meitä hengenvaarasta tai traumatapahtumasta. Kuvan piirtäminen sietoikkunasta tai liikennevaloista voi auttaa hahmottamaan teoriaa. Avuksi keskusteluun voi käyttää seuraavia kysymyksiä: "Miltä ylivireys tuntuu?", "Milloin hermosto menee ylivireyteen?", "Miltä alivireys tuntuu?", "Milloin hermosto on alivireydessä?" ja "Miltä sietoikkunassa oleminen tuntuu?".

Sietoikkunassa oleminen ja siihen palautuminen on tärkeää. Turvan ja rauhoittumisen tunteet voivat kuitenkin tuntua myös uhkaavilta, jos ylivirittyneisyys on pitkään ollut suurimman osan ajasta hermoston tilana. Tarkoituksena on antaa työkaluja pohtia omaa vireystilaa, sen toimintaa ja antaa keinoja palautua sietoikkunaan yli- tai alivireydestä. Näiden avulla arjessa voi vähitellen tiedostaen harjoittaa oman vireystilan tunnistamista ja siihen vaikuttamista.

Tietopaketti: Vireystila ja sietoikkuna

Mikä on vireystila?



Vireystila kuvaa hermostomme toimintaa. Vireystilassa tapahtuvat muutokset auttavat meitä selviytymään hengissä ja kestäämään äärimmäisiä olosuhteita tai aistimuksia. Uhkaavassa tilanteessa vireystila nousee sietoikkunasta ylivireyteen, jolloin sympaattinen hermosto

aktivoituu eli keho kiihtyy, syke nousee, aistit valpastuvat, ajattelu kaventuu ja lihakset jännittyvät, jotta olemme valmiita taisteluun tai pakoon. Mikäli ylivireyden keinot eivät auta ja uhka jatkuu, niin vireystila tipahtaa alivireyteen, jolloin kehon toiminnot hidastuvat, aistit heikentyvät, aivojen toiminta kaventuu entisestään ja toimimme vain vaistojen varassa, mikä auttaa meitä sietämään olosuhdetta ja selviämään hengissä. Vireystilan kohoaminen ylivireyteen ja lopulta alivireyteen vaikuttavat ajatteluun. Kun sietoikkuna on ylitetty, "ihmisaivot" eli etuotsalohko ei ole enää käytössä, minkä vuoksi emme kykene ajattelemaan syy-seuraussuhteita tai laajempia kokonaisuuksia. Uhkatilanteessa on hyödyllisempää toimia nopeasti tunne edellä ja vaistonvaraisesti kuin jäädä analysoimaan tilannetta. Myös uhkana koetussa tilanteessa (esim. kiire tai jännittäminen) ja traumamuiston aktivoituessa hermostomme toimii samalla tavalla kuin todellinen uhka olisi käynnissä. Tämän kaltaisissa tilanteissa hermostomme toiminta ei hyödytä meitä samalla tavalla kuin todellisessa vaaratilanteessa, vaan meille olisi enemmän hyötyä rauhallisuudesta, sosiaalisesta liittymisestä sekä tilanteen analysoinnista. Jotta pystymme toimimaan näin, meidän tarvitsee pysyä sietoikkunassa ja harjoitella vireystilan säätelyä.



Sietoikkuna: Esim. turva, rento olo, uskaltaa laittaa silmät kiinni, ruoansulatus, syke on tasainen, pystyy ajatella isoja kokonaisuuksia, sosiaalinen liittyminen on mahdollista.

Ylivireys: Esim. valpastuminen, valmiustila, sykkeen nousu, hikoilu, lihasten jännitys, "taistele tai pakene"-tila, jäätyminen

Alivireys: Esim. lamaantuminen, valekuolema, hidastunut syke, väsymys, poissaoleva, kehon aistit heikentyneet, dissosiaatio eli mielen rakenteiden välinen katkos

Taitopaketti: Traumamuistuttajat ja -palauttajat
Johdanto:

Jos huomaa, että vireystila kohoaa ja ”tutka” hälyttää, niin tärkeää on tehdä tilannearvio eli miettiä, onko kyse todellisesta vaaratilanteesta ja turvattomuudesta tai traumamuistuttajasta. Jos jokin asia muistuttaa meitä traumasta, voi trauma alkaa elää kehossa, jolloin hermosto toimii aivan kuten uhkaavassa tilanteessa tai mikä traumatapahtumassa on ollut kaikkein hyödyllisintä selviytymisen kannalta. Kun kyse on muistuttajasta, on hyödyllistä tehdä havainto siitä, että tilanne ei ole oikeasti vaarallinen ja tämä hetki on turvallinen. Trauma kuuluu menneisyyteen ja reaktio liittyy traumamuistoon, joka aktivoituu tässä hetkessä. On siis hyvä tunnistaa traumamuistuttajia ja oppia säätelemään omaa vireystilaansa myönteisten muistuttajien eli traumapalauttajien avulla.

Traumapalauttajat palauttavat vireystilan takaisin sietoikkunaan. Traumatisoituneella voi vireystila olla jatkuvasti ylivireydessä tai heitellä voimakkaasti sekä sietoikkuna on kaventunut, joten hermosto ylivirittyy helpommin. Jatkuva ylivireys aiheuttaa toksista stressiä, mikä aiheuttaa sekä fyysistä että psyykkistä haittaa, kun keho on koko ajan ylikierroksilla eikä palautumista tapahdu. Palautuminen sietoikkunaan mahdollisimman usein on tärkeää toipumisen kannalta ja sietoikkunaa on sen myötä mahdollista levittää, jolloin traumareaktioita ei tule niin herkästi.

Traumamuistuttajat:

- Ajankohtaan liittyvät muistuttajat, esim. joulukuun tai tapahtumaan liittyvä vuosipäivä.
- Paikkoihin liittyvät muistuttajat, esim. tapahtumapaikkaa muistuttava ympäristö.
- Ihmissuhteisiin liittyvät muistuttajat, esim. riitatilanne tai vetäytyminen.
- Mielensisäiset muistuttajat, esim. omat ajatukset tai tunteet.
- Kehon aistimukset, esim. maku-, haju- tai tuntoaistimus, mikä muistuttaa tapahtumasta tai ajanjaksosta.

Taitoharjoittelu: Mitä voisivat olla ”traumapalauttajat”?

Kerätään fläpille vireystila-kuvan yhteyteen palauttajia ryhmäläisiltä. Apukysymyksiä voivat olla, esimerkiksi: ”Miten palaudun ylivireydestä sietoikkunaan?” ja ”Miten nostan vireystilaani alivireydestä sietoikkunaan?”. Palauttajat voivat olla esimerkiksi parasympaattisen eli rauhoittavan hermoston aktivointia tai turvallisuutta vahvistavia asioita ja tekemisiä, ankkurointia tähän hetkeen. Ryhmäläisiltä voi kysyä, tuleeko jotain viime kerralta mieleen, kun pohdiskelimme turvaa. Tähän ei ole väärä vastaus, koska palauttajat ovat yksilöllisiä.

- Ylivireyden säätelyyn vaikuttavia asioita voivat olla esimerkiksi: pidennetty uloshengitys, jooga, mindfulness, metsäkävely, musiikki, maadoittumisharjoitukset, kirjoittaminen, rentoutusharjoitukset ja painopeitto tai kauratyyny.
- Alivireyden säätelyyn vaikuttavia asioita voivat olla esimerkiksi venyttely, kehon ravistelu, kävelylenkki, liikunta, avanto, taputtaminen, stressipallon heittäminen tai puristelu.

RYHMÄKERTA 4: KOMPLEKSINEN TRAUMA JA VUOROVAIKUTUS

Aloitukset: Kahvitarjoilu ja kuulumiskierros

Alkuharjoitukset: Mielen ja kehon harjoitukset ja havaintopiiri

Kertaus: Vireystila ja sietoikkuna

Tietopaketti: Kompleksinen trauma ja ACE

Tauko

Taitopaketti: Vuorovaikutus ja Niki-menetelmä

Harjoitus: Ankkurointi ilman kiveä

Lopetus: Palautteet ja perhostaputukset

Tavoitteet

Ryhmäkerran tavoitteena on kerrata jo opittua liittyen traumaan ja traumatisoitumiseen. Lisäksi ryhmäkerran tavoitteena on syventyä kompleksisen trauman vaikutuksiin sekä herättää myös toivoa toipumiseen. Ryhmäkerralla on myös mahdollista käsitellä omia traumakokemuksia turvallisesti vieraannuttamisen keinoilla.

Erityispiirteet

Ryhmäkerran runko on hieman erilainen kuin muiden kertojen. Tietopakettina käydään läpi mitä tarkoittaa ACE, ryhmäläisille voi kertoa lyhyesti, mistä tutkimuksessa on kyse. Tämän lisäksi käydään yhdessä keskustellen läpi ACE-lomake. On tärkeää kertoa ryhmälle, ettei lomaketta tarvitse täyttää eikä pisteitä tarvitse kertoa ryhmälle. ACE-tutkimuksen läpikäynnin tarkoitus on tuoda esiin, että traumakokemukset tutkitusti vaikuttavat hyvinvointiin ja terveyteen aikuisuudessa, mutta ei ole tarkoituksenmukaista pelotella ryhmäläisiä yksityiskohdilla tai prosenttiluvuilla sairauksiin tai eliniänodotteeseen liittyen. Ryhmäkerralla on hyvä tarkkailla ryhmäläisten vireystilaa, tehdä pieniä harjoituksia välillä tai pitää tauko tarpeen mukaan. Hyviä harjoituksia vireystilan säätelyyn ovat esimerkiksi kehon ravistelu, taputtelu tai joku hengitysharjoitus.

Taitopakettina tehdään Niki-harjoitus, joka vie aikaa noin tunnin riippuen osallistujien määrästä. Harjoituksessa sensitiivisyys ja kunnioittava puhetapa ovat todella tärkeitä, koska ryhmäläiset todennäköisesti kertovat omista kokemuksistaan. Harjoitus saattaa joskus aiheuttaa hilpeyttä, mikä todennäköisesti on keino suojautua. Miesten ryhmässä on noussut esiin, esim. seksuaalinen trauma, mikä on naurattanut osaa ryhmäläisistä. Tähän on hyvä pysähtyä ja puhua auki, että miksi jotkut vaikeat asiat voivat naurattaa. Pysähtyminen ja auki puhuminen on tärkeää, koska joku voi olla itse kokenut sellaista ja luulla, että hänen kokemukselle nauretaan. Tärkeää on kuitenkin myös, ettei ketään nolata, vaikka hän sanoisikin jotain asiatonta tai nauraisi huonossa tilanteessa. Niki-harjoituksessa ohjaajat osallistuvat myös harjoitukseen, heidän tehtävänä on tuoda esiin monipuolisesti erilaisia traumakokemuksia, vaikutuksia ja toipumista tukevia asioita, mitä ryhmäläiset eivät tuo esiin. Viimeinen osuus eli ”mitä Niki tarvitsee?” voi olla vaikea, jolloin ohjaajien tehtävänä on auttaa ryhmäläisiä löytämään niitä asioita ja herättää toivoa.

Tietopaketti: Kompleksinen trauma ja ACE

Mikä on ACE?

ACE eli Adverse Childhood Experiences tarkoittaa tutkimusta, jossa on tutkittu lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. ACE-tutkimuksella on saatu selville, että lapsuuden (alle 18 v) haitallisilla kokemuksilla on vaikutusta sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen aikuisena, esim. riippuvuussairaudet ja sydän- ja verisuonisairaudet. ACE-tutkimuksessa kokemukset on jaoteltu 10 eri kategoriaan ja kaikista kokemuksista saa yhden pisteen. Keski-ikäisestä väestöstä yli 50%:lla on joku ACE-kokemus ja 12,6 %:lla 4 tai yli. Yli 4 pistettä vaikuttaa tutkimusten mukaan huomattavalla tavalla psyykkiseen ja fyysiseen

terveyteen. Rikos- ja päihdetaustaisilla on tutkimusten mukaan enemmän ACE-kokemuksia kuin väestössä keskimäärin.

Tehtävä: ACE-lomake (liite 20)

ACE-lomake käydään läpi yhdessä, mutta lomaketta ei tarvitse täyttää. Olemme muokanneet alkuperäistä lomaketta hyödyntäen useampia lähteitä. THL on kehittämässä Lapsuuskokemuksia-kyselylomakkeen vuoden 2024 aikana, joka toivottavasti saadaan laajemmin käyttöön sosiaali- ja terveystalveissa (THL 31.1.2023). Olemme tehneet lomakkeesta traumasensitiivisemmän poistamalla esimerkiksi väkivallan yksityiskohtaista kuvailua, joka saattaisi aiheuttaa traumareaktion. ACE-lomakkeen läpikäynnin tavoitteena ei ole tutkia kokemuksia, vaan antaa tietoa ja ymmärrystä siitä, että lapsuuden haitallisilla kokemuksilla on todella vaikutusta. Ryhmässä saattaa kuitenkin tulla myös oivalluksia siitä, että omassa elämässä on näitä lapsuuden haitallisia kokemuksia. Silloin olisi hyvä keskustella ryhmäläisen kanssa myös kahden kesken mahdollisuuksien mukaan. ACE-lomaketta emme suosittele annettavaksi asiakkaalle itsenäisesti täytettäväksi.

Taitopaketti: Vuorovaikutus - Niki

Taitoharjoittelu: Niki-harjoitus

Harjoituksen tarkoitus on syventää jo opittua traumasta, trauman vaikutuksista sekä herättää toivoa toipumiseen. Harjoituksessa käytetään keinona vieraannuttamista, mikä helpottaa kipeidenkin asioiden käsittelyä ja aiheelle turvallisesti altistumista, kun ei tarvitse kertoa asioista omina asioina. Ohjaajan tehtävänä on viedä harjoitusta eteenpäin sekä tuoda esiin näkökulmia, mitä ei välttämättä ryhmässä nouse. Ohjaaja tai ohjaajatkin siis osallistuvat harjoitukseen (harjoitus vie aikaa noin 1h ryhmän koosta riippuen).

Tarvikkeet:

Paksu tussi

Isoa paperia, esim. maalaussuojapaperi

Sakset

Erivärisiä Post it-lappuja

Kyniä ryhmäläisille

Ohjeet harjoitukseen:

Hahmon luominen: Hahmon ääriviivat piirretään isolle paperille tussilla, esim. suojapaperi. Vapaaehtoinen voi asettua paperin päälle ja ohjaaja piirtää hänen ääriviivojen avulla hahmon. Hahmo voi olla myös valmiiksi piirretty. Muistutetaan ryhmää, ettei tässä ole kukaan meistä. Mietitään hahmolle hieman taustatietoja, esimerkiksi nimi, missä asuu, mitä tekee ja ketä perheeseen kuuluu.

Kierros 1:

Jaetaan kaikille ryhmäläisille post it -lappuja 2 - 4 lappua riippuen siitä onko ryhmäläisiä paljon vai vähän.

Kysytään ryhmältä, mitä "Niki" on kokenut ja millaisia traumaattisia kokemuksia hänellä on? Mietitään siis 1. ja 2. tyyppin traumoja. Yksi kokemus laitetaan yhdelle lapulle, minkä jälkeen yksitellen jokainen asettelee lapun siihen kohtaan "Nikin" kehoa, missä kokemus tuntuu. Lopuksi ohjaaja vetää yhteen, mitä kokemuksia hahmolle on tapahtunut elämän varrella.

Kierros 2:

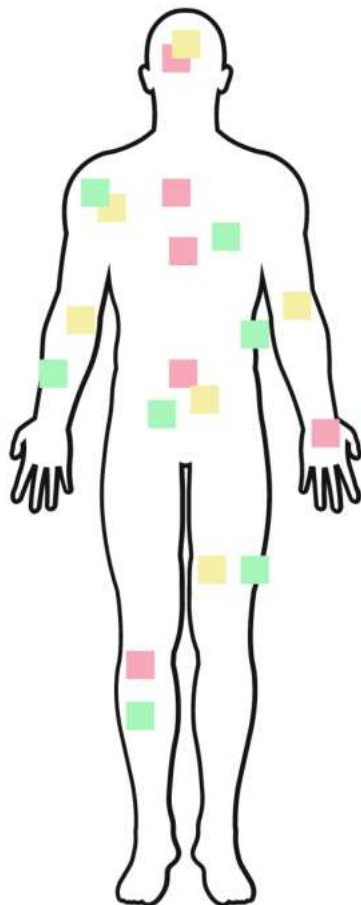
Jaetaan uudet eriväriset post it -laput.

Seuraavaksi mietitään, miten traumaattiset kokemukset ovat vaikuttaneet "Nikiin"? Millaisia seurauksia, vaikutuksia tai oireita hänellä on tässä hetkessä? Voi miettiä jotain tiettyä kokemusta tai kaikkea yhdessä. Ryhmäläiset yksitellen asettavat lappuja hahmon kehoon ja siihen kohtaan, missä vaikutus tuntuu tai lähelle sitä kokemusta, mihin se liittyy. Ohjaaja tekee lopuksi yhteenvedon. (Tässä voi hyvin kerrata kompleksisen trauman oireita).

Kierros 3:

Jaetaan vielä yhdet eri väriset post it -laput ja nyt siirrytään toiveikkuutta kohti.

Mietitään, mitä "Niki" tarvitsee? Mikä häntä voisi auttaa tai tukea? Taas jokainen asettelee laput yksitellen hahmon kehoon. Voidaan yhdessä vielä lisäillä lappuja, jos jotain tulee mieleen. Ohjaaja voi kysellä tarkentavia kysymyksiä ja lopuksi tekee yhteenvedon.



Esimerkki:
Marke, 35v
kotoisin Vihdistä
asuu Tampereella
eronnut, 3 lasta
työtön
tykkää musiikista

RYHMÄKERTA 5: ITSEÄ VAHINGOITTAVA TOIMINTA JA TASAPAINO

Aloitust: Kahvitarjoilu ja kuulumiskierros

Alkuharjoitukset: Mielen ja kehon harjoitukset ja havaintopiiri

Kertaus: ACE ja Niki-menetelmä

Tietopaketti: Itseä vahingoittava toiminta

Tehtävä: Kriisisuunnitelma

Tauko

Taitopaketti: Itsestä huolehtiminen

Tehtävä: Mielekkään tekemisen lista

Harjoitus: Turvapaikka

Lopetus: Palautteet ja perhostaputukset

Tavoitteet

Ryhmäkerran tavoitteena on tunnistaa, mitä on itseä vahingoittava toiminta sekä ymmärtää, miten se liittyy traumakokemuksiin. Ryhmäkerran tavoitteena on myös saada keinoja, miten toimia toisin ja pitää itsestä huolta vahingoittamisen sijaan.

Erityispiirteet

Ryhmäkerran aiheena on itseä vahingoittava toiminta, mitä käsitellään keskustellen ja kerätään esimerkiksi fläppitaululle ryhmäläisiltä esimerkkejä suorasta sekä epäsuorasta itseä vahingoittavasta toiminnasta. Keskustelun avulla vedetään teemaa yhteen ja käydään läpi, miten tämä oireilu liittyy traumaan. Tärkeää on puhua siitä, milloin itseä vahingoittavasta toiminnasta tulee erityisesti huolestua ja mistä hakea apua silloin. Lisäksi tehtävänä tehdään kriisisuunnitelma itseä vahingoittavan toiminnan varalle. Suunnitelmassa pohditaan varomerkkejä sekä mitä voi itse tehdä oloa helpottaakseen ja kehen tulee olla yhteydessä, mikäli omat keinot eivät auta. Itseä vahingoittava toiminta voi toimia traumamuistuttajana, jos itsellä on itsetuhoista käytöstä tai jos läheinen on tai on ollut itsetuhoisen. Toisena aiheena tällä ryhmäkerralla on itsestä huolehtiminen. Tämä voi tuntua haastavalta, jos itsestä huolehtiminen on ollut vaikeaa, tai jos on vahva uskomus siitä, ettei ansaitse huolenpitoa. Turvapaikka on valittu esimerkkiharjoituksena tälle kerralle, koska aihe on vaikea ja se voi nostaa vahvojakin tunteita pintaan. Harjoitus auttaa lisäämään turvan tunnetta ja päättää ryhmäkerran hyvässä olossa. Tärkeää kuitenkin huomioida, että myös turva voi toimia joillekin traumamuistuttajana. Ohjaajan on hyvä sanoittaa näitä asioita ryhmäläisille. Lisäksi vireystilan havainnointi ja säätely tarpeen mukaan on tärkeää.

Tietopaketti: Itseä vahingoittava toiminta

Mitä on itseä vahingoittava toiminta?

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan käyttäytymistä, johon sisältyy itsensä vahingoittaminen tai henkeä uhkaavan riskin ottaminen. Käyttäytyminen voi olla suoraa tai epäsuoraa. Epäsuorassa itseä vahingoittavassa käyttäytymisessä ihminen saattaa ottaa elämää uhkaavia riskejä, mutta hänellä ei kuitenkaan ole tietoa itsensä vahingoittamisen tai kuoleman päämäärää. Epäsuora itsetuhoisuus voi ilmetä esimerkiksi riskien ottona liikenteessä, päihteiden liikkakäyttönä, fyysisten sairauksien laiminlyömisestä tai oman terveyden kohtuuttomana rasittamisena. Holtiton seksuaalikäyttäytyminen voidaan myös nähdä itsetuhoisuutena. Suora itsetuhoisuus voi näyttäytyä itsemurha-ajatuksina, itsemurhasta puhumisena, itsemurhayrityksinä tai itsemurhana. (Mielenterveystalo 2023)

Käydään läpi ryhmän kanssa, että itsetuhoiset ajatukset on syytä ottaa vakavasti ja silloin omien tarpeiden äärelle on hyvä pysähtyä sekä miettiä, onko esimerkiksi jostain nyt erityisen kuormittanut tai onko jokin toiminut traumamuistuttajana. Ohimenevät itsetuhoiset ajatukset ovat tavallisia, mutta niihinkin pitää suhtautua vakavasti. Tärkeää on tunnistaa, mikäli

itsetuhoiset ajatukset ovat siirtymässä toiminnaksi tai alkaa suunnitella toimintaa tai itsemurhaa, esimerkiksi ostaa välineitä, miettii ajankohtaa tai paikkaa. Silloin asia on vielä vakavampi ja tässä tilanteessa tulee olla yhteydessä ammattiapuun, esimerkiksi omaan hoitokontaktiin, terveyspalvelujen neuvontaan tai sosiaalipäivystykseen.

Itsetuhoisuus ja trauma

Itsetuhoisuus voi liittyä traumaan ja traumatisoitumiseen. Se voi olla keino säädellä omaa pahaa oloa, vaikeita tunteita ja hallitsematonta viireystilaa, esimerkiksi itsensä fyysisen satuttamisen tuoma voimakas kehoistimus voi olla keino palautua tähän hetkeen. Traumaan liittyvä kielteinen minäkuva ja esimerkiksi uskomukset omasta arvottomuudesta tai kelpaamattomuudesta voivat myös yllyttää itsetuhoiseen toimintaan. Esimerkiksi jos itseä on kohdeltu huonosti, voi ihminen kokea, ettei ansaitse muunlaista kohtelua. Tämän vuoksi hän saattaa hakeutua itselle haitallisiin olosuhteisiin, esim. väkivaltaiset ihmissuhteet. Lisäksi traumaan liittyvät tunnesäätelyn vaikeudet ja tunteiden epävakaus voivat aiheuttaa itsetuhoista toimintaa, esimerkiksi päihteiden käyttöä, jotta tunteita voisi olla helpompi tukahduttaa tai säädellä. Päihteiden käyttö voi lisätä itsetuhoista toimintaa, mutta toisaalta se voi myös olla itsessään itsetuhoista toimintaa.

Tehtävä: Kriisisuunnitelma (liite 21)

Kriisisuunnitelman tavoitteena on tunnistaa varomerkit, joista voisi seurata itseä vahingoittavaa toimintaa. Lisäksi tehdään suunnitelma, miten toimia tässä tilanteessa, mitä voi itse tehdä ja kehen olla yhteydessä tilanteessa, jossa on kohonnut riski itseä vahingoittavaan toimintaan.

Taitopaketti: Itsestä huolehtiminen

Johdanto:

Itsestä huolehtiminen on vastavoima itsensä vahingoittamiselle. Jos on jäänyt vaille huolenpitoa hoivaa tai turvaa, itsestä huolehtiminen voi tuntua vaikealta. Itsestä huolehtiminen vahvistaa turvan kokemusta ja antaa mahdollisuuden olla itse itsensä hoivaaja aikuisena, mikä tukee traumasta toipumista ja eheytymistä.

Taitoharjoittelu: Miten itsestä voi pitää huolta?

Pohditaan ensin parin kanssa paperille, miten voi pitää itsestä huolta. Sen jälkeen kerätään asiat yhteisesti fläppitaululle.

Tehtävä: Itsestä huolehtimisen lista (liite 22)

Tarkoituksena on löytää uusia tapoja, miten voi pitää itsestä huolta. Lista voi toimia myös muistutuksena itsestä huolehtimisen tärkeydestä. Tehtävän tavoitteena on lisätä itsestä huolehtimista sekä vahvistaa voimavaroja arjessa. Listaa voi muokata omalle kohderyhmälle sopivammaksi tarpeen mukaan.

RYHMÄKERTA 6: VÄKIVALTA JA RAJAT

Aloitust: Kahvitarjoilu ja kuulumiskierros

Alkuharjoitukset: Mielen ja kehon harjoitukset ja havaintopiiri

Kertaus: Itseä vahingoittava toiminta ja itsestä huolehtiminen

Tietopaketti: Väkivallan muodot ja roolit

Tauko

Taitopaketti: Rajat

Tehtävä: Haitalliset rajat -testi

Harjoitus: Rajaharjoitukset

Harjoitus: Taputusleikki

Lopetus: Palautteet ja perhostaputukset

Tavoitteet

Ryhmäkerran tavoitteena on oppia tunnistamaan väkivallan eri muotoja sekä ymmärtää, että väkivalta voi traumatisoida kokijan lisäksi myös muissa rooleissa. Väkivaltaisella käyttäytymisellä voi olla eri syitä tai funktioita. Se voi olla rajojen puolustamista tai opittu malli käyttää valtaa. Väkivaltaisen käytöksen taustalla voi olla impulsiivisuutta tai vaikeutta säädellä tunteita ja tunnereaktioita eli syynä voi olla myös keinottomuutta ja taitopuutoksia.

Lisäksi ryhmäkerran tavoitteena on saada ymmärrystä, mikä on rajojen tarkoitus ja miksi rajojen kanssa voi olla haasteita, jos taustalla on traumakokemuksia. Tavoitteena on myös oppia tunnistamaan millaiset omat rajat ovat sekä saada keinoja niiden vahvistamiseen. Tavoitteena on myös saada ymmärrystä toisten rajoista ja rajojen kunnioittamisesta.

Erityispiirteet

Tämä ryhmäkerta vaatii ohjaajilta laajaa ymmärrystä. Aihe voi nostattaa ristiriitaisia tunteita ja vastassa voi myös olla hiljainen muuri. Esimerkiksi häpeä, syyllisyys, viha ja pelko voivat nousta pintaan ryhmäkerran aikana. Ohjaajien neutraali suhtautuminen ja aiheen selkeä artikulointi ovat tarpeen. Tälläkin kerralla on syytä välttää niin sanottua opettajamaisuutta ja sen sijaan saada ryhmäläiset aidosti pohtimaan väkivallan syitä ja monimuotoisuutta sekä mitä tarvitaan, jos käyttäytymistä halutaan muuttaa. Ohjaajien on tärkeää muistaa, että ryhmäläiset tietävät kyllä, mitä väkivalta on ja heidän asiantuntemuksensa on arvokasta tietoa. Lisäksi osallistaminen auttaa ryhmäläisiä keskittymään ja säätelemään viireystilaa. Väkivallan muodot ja roolit voidaan ryhmäkerralla käydä läpi esimerkiksi keskustellen tai fläppityöskentelyn keinoin. Ohjaajien on hyvä myös itse ymmärtää väkivaltaan liittyviä rooleja ja näkökulmia laajasti. Rooli on voinut olla erilainen eri ikävaiheissa ja elämäntilanteissa. Lisäksi väkivalta on voinut olla rikollismaailmassa selviytymiskeino tai esimerkiksi osa työtehtävää. Väkivalta voi olla traumatisoivaa kaikissa rooleissa, myös väkivallan tekeminen voi olla traumatisoivaa. Kiusaamiskokemukset ovat myös yleisiä kohderyhmässä ja kiusaamisväkivallan esiin nostaminen yhtenä väkivallan muotona on tärkeää. Erityisesti miesasiakkailta olemme havainnoineet roolin vaihdoksen olevan yleinen selviytymiskeino, eli kokijasta tullaan tekijäksi, jotta ei enää tulla satutetuksi. Tämän ryhmäkerran painopiste on kuitenkin haluttu pitää rajoissa, jotka ovat tärkeä aihe toipumiseen liittyen, joten väkivalta-aihetta ei ole käsitelty kovin syvällisesti. Tavoitteena on lähinnä tunnistaa, miten väkivalta liittyy traumaan ja rajoihin. Vankiloissa on erikseen väkivaltatyön ohjelmia, joissa tavoitteena käyttäytymisen muutos. Ennen taukoa tai heti tauon jälkeen on hyvä tehdä esimerkiksi rytmi- tai taputusharjoitus jännityksen purkamiseksi tai viireystilan säätelemiseksi.

Tietopaketti: Väkivalta

Väkivallan muodot

Fyysinen väkivalta: Fyysinen väkivalta on kehoon kohdistuvaa väkivaltaa, esimerkiksi tönimistä, hiuksista repimistä, kuristamista, potkimista ja hakkaamista. Fyysinen väkivalta ei aina jätä näkyviä jälkiä.

Henkinen väkivalta: Henkinen väkivalta on psyykkeeseen ja mieleen kohdistavaa väkivaltaa, esimerkiksi alistamista, haukkumista, eristämistä toisista ihmisistä, mielipiteiden ilmaisun tai pukeutumisen kontrollointia, vapaasti ulos menemisen estämistä tai fyysisellä väkivallalla uhkaamista. Sosiaalinen väkivalta on myös henkistä väkivaltaa. Sitä on esimerkiksi vapaan liikkumisen kontrollointi tai yhteydenpidon rajoittaminen ystäviin ja sukulaisiin sekä sosiaalisen eristämisen uhkaa. Sosiaalista väkivaltaa on myös se, ettei puoliso jätä toista lainkaan yksin, vaan vaatii tätä olemaan koko ajan kanssaan, myös paikoissa, joissa yleensä ollaan ilman puolisoa, kuten lääkärin vastaanotolla tai muissa viranomaistapaamisissa.

Taloudellinen väkivalta: Taloudellista väkivaltaa on esimerkiksi oman rahankäytön estäminen, rahattomana pitäminen, taloudellisen päätäntävällän rajoittaminen ja kontrollointi tai kokonaan ulkopuolelle jättäminen, työssäkäynnin estäminen ja toisen omaisuuden tai rahan luvaton käyttäminen. Taloudellista väkivaltaa voi olla myös velan tai luoton ottamiseen pakottamista.

Seksuaalinen väkivalta: Seksuaalisen väkivallan tunnistaa siitä, ettei väkivaltaa käyttävä kunnioita toisen ruumiillista ja seksuaalista itsemääräämisoikeutta. Raja väkivallan kohdalla ylittyy silloin, kun väkivaltaa kokeva osapuoli kokee, ettei tilanne ole enää hänen hallittavissaan. Seksuaalista väkivaltaa ovat esimerkiksi raiskaus, seksiin pakottaminen ja painostaminen, pakottaminen nöyryyttäviin seksuaalisiin tekoihin, kuvaaminen ilman lupaa, nukkuvan tai sammuneen hyväksikäyttö ja seksuaalinen ahdistelu. Seksuaalisuutta loukkaava väkivalta on sekä fyysistä että henkistä väkivaltaa.

Uskonnollinen väkivalta: Uskontoon perustuva henkinen tai fyysinen väkivalta on esimerkiksi uskonnollisuuden sekä uskonnollisten tarpeiden pilkkaamista, halveksimista tai jopa kieltämistä. Se voi olla myös pakottamista noudattamaan jonkin uskonnon mukaisia normeja ja sääntöjä. Hengellistä väkivaltaa on uskonnollissävyytteinen käyttäytyminen, jolla pyritään murtamaan tai nujertamaan uskonnollisin uhkauksin, vaatimuksin tai pakottein toisen ihmisen elämäkatsomus, elämäntapa tai mielipide. Kunniaväkivalta on osa uskonnollista väkivaltaa, se voi olla esimerkiksi kontrollointia eli rajoittamista, eristämistä, uhkailua ja pakottamista.

Vainoaminen: Vainoaminen on toistuvaa, esimerkiksi ei toivottua yhteydenottamista, seuraamista, tarkkailua ja uhkaamista, joka usein aiheuttaa kokijassa pelkoa ja ahdistusta.

Kuritusväkivalta: Kuritusväkivalta on fyysistä tai henkistä väkivaltaa, jossa vanhempi, muu aikuinen tai sisarus pyrkii aiheuttamaan lapselle kipua rangaistakseen tai säädelläkseen tämän käyttäytymistä. Kuritusväkivalta voi olla esimerkiksi lapsen tukistamista, läimäyttämistä, pilkkaamista tai tahallista huomiotta jättämistä.

Väkivallan roolit

Väkivallan roolien pääkategoriat ovat kokija, tekijä ja sivustaseuraaja. Kokija on se henkilö, johon väkivallan tekeminen kohdistuu. Tekijä on se henkilö, joka toimii väkivaltaisesti. Sivustaseuraaja on se henkilö, joka kuulee tai näkee väkivaltaisen tapahtuman. Rooleja voidaan jakaa vielä useampaan kategoriaan, esimerkiksi "mahdollistaja" tai "villitsijä" asettuvat sivustaseuraajan ja tekijän välimaastoon. Lisäksi sivustaseuraajan rooliin voi liittyä myös esimerkiksi "peesaja", "suojelija" sekä sivustakatsoja, joka ei ymmärtänyt tilannetta tai sivustaseuraaja, joka oli jommankumman puolella, mutta ei reagoinut syystä tai toisesta.

Ryhmäläisiltä voi kysellä myös tunnistavatko muita rooleja, koska heillä on usein paljon tietoa väkivallan rooleja.

Kaikki roolit voivat traumatisoida, ja ne voivat vaihdella tai esiintyä päällekkäin. Trauman näkökulmasta avuttomuus on merkittävä tekijä, esimerkiksi sivustaseuraajan rooli voi myös olla todella rikkova. Roolin tunnistaminen eri ikävaiheissa on tärkeää väkivallan ja trauman kierteen katkaisemiseksi. Toisinaan tietty rooli on ainoa mahdollinen vaihtoehto siinä olosuhteissa, tilanteissa tai ikävaiheissa, kun taas joskus rooli on opittu ja se alkaa määrittää henkilön elämää muissakin tilanteissa. Varsinkin tekijän roolissa on tärkeää miettiä, miten voisi toimia toisin, ja onko tämä rooli ja toimintatapa valittu, opittu tai äärimmäinen puolustautumiskeino, joka on niin sanotusti jäänyt päälle.

Taitopaketti: Rajat

Johdanto:

Rajat auttavat pitämään huolta omasta turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Sopivat rajat tarkoittavat kykyä suojella itseään ja tehdä valintoja, jotka ottavat huomioon omat oikeudet, tarpeet ja toiveet. Sopivat omat rajat auttavat meitä kunnioittamaan toisen rajoja. Rajojen asettaminen on usein vaikeaa traumatisoituneelle. Jos rajoja on rikottu, niitä voi olla äärimmäisen vaikea tunnistaa ja rajoja täytyy vahvistaa. Traumatisoitumisen seurauksena rajat voivat olla liian löyhät tai liian tiukat sekä vaihtelu niiden välillä voi olla voimakasta. Rajojen tunnistamisen ja asettamisen vaikeudet voivat myös altistaa väkivallalle sekä kokijana että tekijänä.

Käydään läpi mitä tarkoittavat liian löyhät ja liian tiukat rajat. Tavoitteena pohtia ja tunnistaa, millaiset omat rajat ovat tällä hetkellä. Lisäksi on tärkeää pohtia yhdessä, millaiset ovat sopivat ja turvalliset rajat. Tämä voidaan toteuttaa fläppityöskentelyn keinoin tai tehdä tehtävä: haitallisten rajojen tunnistaminen –testi (liite 23).

Liian löyhät rajat ja rajattomuus:

- Vaikeus sanoa ei tai vaikeus kertoa omista tarpeista ja tunteista.
- Miellyttämisen halu, huoli muiden mielen pahoittamisesta ja hylätyksi tulemisen pelko.
- Vaikea tunnistaa/kunnioittaa toisen rajoja.

Liian tiukat rajat:

- Eristäytyminen ihmissuhteista.
- Estää muita pääsemästä lähelle, esim. ei kerro omia asioitaan.

Tehtävä: Case-työskentely (liite 24)

Harjoitukseen on koottu erilaisia rajoihin liittyviä tilanteita, joita pohditaan yhdessä ryhmässä keskustellen tai ryhmää voi myös jakaa pienempiin osiin. Tavoitteena on syventää aiemmin opittua ja pohtia miten rajat vaikuttavat toimintaamme. Tilanteet ovat sellaisia, missä rajat ovat ikään kuin hieman koetuksella ja rajoihin on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Pohtikaa ryhmässä, miten tilanteessa toimisi ja miten voisi asettaa rajoja turvallisesti. Voitte myös pohtia, miten tilanteeseen vaikuttaisi, jos rajat ovat liian tiukat tai liian löyhät.

Harjoitus: Rajaharjoitukset (liite 11)

Harjoituksessa tehdään kehollisia harjoituksia, joissa tarkoituksena on oppia tunnistamaan omia rajoja. Harjoituksessa tutkitaan erityisesti fyysisiä rajoja. Harjoituksen avulla voi pohtia esimerkiksi mitä kehossa tapahtuu hetkellä, jolloin rajat ovat uhattuna sekä mitkä eri asiat vaikuttavat rajoihin.

Tarvikkeet: Teippiä tai narua

Yhteinen keskustelu: Miten rajoja voi vahvistaa?

- Tunnista omat tunteet ja tarpeet.
- Pohdi vaikuttaako rajojen asettaminen tai niissä joustaminen vireystilaan. Tutkaile omaa vireystilaasi ja tarvittaessa ota aikalisä ennen kuin teet päätöksen.
- Mieti onko rajojasi rikottu joskus ja miten se vaikuttaa tähän päivään.
- Pohdi millaiset omat rajasi ovat tänä päivänä ja millaiset toivoisit niiden olevan.

RYHMÄKERTA 7: TUNTEET

Aloitus: Kahvitarjoilu ja kuulumiskierros

Alkuharjoitukset: Mielen ja kehon harjoitukset ja havaintopiiri

Kertaus: Väkivalta ja rajat

Tietopaketti: Tunteet

Tauko

Taitopaketti: Tunteiden tunnistaminen

Tehtävä: Tunteet kehossa

Taitoharjoittelu: Tunteiden luokittelu

Harjoitus: Tulivuorihengitys

Lopetus: Palautteet ja perhostaputukset

Tavoitteet

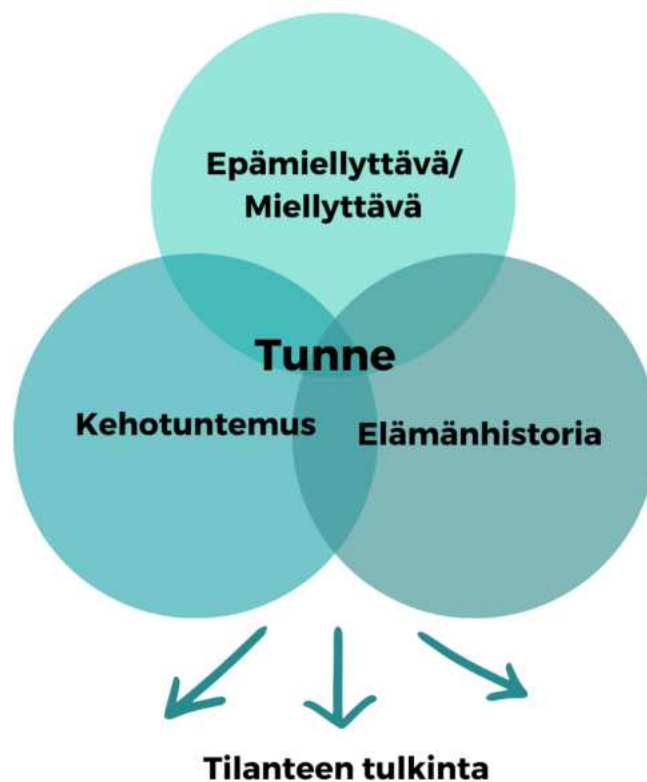
Ryhmäkerran tavoitteena on tutustua erilaisiin tunteisiin sekä oppia tunnistamaan ja sanoittamaan tunteita paremmin. Ryhmäkerralla pohditaan, mikä merkitys tunteilla on, jolloin voi vahvistua ajatus siitä, että omien ja toisen tunteiden äärelle on hyvä välillä pysähtyä sekä tunteista on hyvä myös puhua. Tavoitteena on myös tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen kautta vahvistaa tunteiden säätelykeinoja.

Erityispiirteet

Ryhmäkerralla on hyvä käyttää erilaisia tunnekortteja ja kuvakortteja työskentelyn tukena. Kuulumiskierroksella voidaan tutustua kortteihin ja kierroksen ohessa voidaan valita yksi tunnekortti, mikä sopii tähän hetkeen. Tietopaketissa käydään läpi tunne-elämäkaavio, jonka voi piirtää esimerkiksi fläppitaululle ja keskustellaan, miten tunne rakentuu. Lisäksi käydään keskustellen ja esimerkiksi korttien avulla läpi perustunteet, niiden tarkoitus ja tehtävät. Ei kuitenkaan luennoida, vaan osallistetaan ryhmäläisiä ja kysytään heiltä mitä ajattelevat. Kompleksiseen traumaan liittyvät myös tunnesäätelyn haasteet ja voimakkaat tunteet voivat myös kehollistua, esimerkiksi jos ei ole saanut esimerkiksi ilmaista vihaa tai pelkoa voivat ne jäädä kehoon erilaisina jännitystiloina. Näitä voidaan purkaa tunnistamalla ja erilaisilla kehollisilla harjoitteilla, esimerkiksi jännitä-rentouta, kehoskannaus ja hengitysharjoitukset. Näiden lisäksi voi olla hyvä tuoda esiin, että tunne-elämän vaikeudet voivat oireilla myös somaattisesti, esimerkiksi vatsakivut tai päänsäryt.

Tietopaketti: Tunteet

Mistä tunne muodostuu?



Tunteen voidaan ajatella muodostuvan alkujaan epämiellyttävästä ja miellyttävästä, jotka jo lapsi syntyessään tunnistaa. Tunteet alkavat muodostua näiden lisäksi kehon signaalien ja kokemusten kautta. Näin ollen tunteeseen vaikuttavat, onko tunne miellyttävä vai epämiellyttävä sekä kehotuntemus ja elämänhistoria. Näiden perusteella tulkitsemme tilannetta, esimerkiksi onko ympäristö tai toinen ihminen turvallinen.

Mitä ovat perustunteet?

Perustunteet ovat sellaisia tunteita, jotka lähtevät ikään kuin haarautumaan miellyttävän ja epämiellyttävän tunteista kokemusten kautta jo varhaislapsuudessa. Ihmisyyteen liittyvät samankaltaisia kokemuksia, joten voisi ajatella, että sen takia koemme näitä tunteita jossain määrin samankaltaisesti. Meillä ei ole tunteita vain hivin vuoksi, vaan ne ovat selviytymistä varten. Tunteet ohjaavat vireystilaamme ja toimintaa tilanteessa. Trauman näkökulmasta on tärkeää tunnistaa, että menneisyyden kokemukset voivat vaikuttaa tunnekokemuksiin ja tilanteen tulkintaan, esimerkiksi jännityksen saattaa tulkita äärimmäisenä pelkona, jos se on aiemmin sitä tarkoittanut.

Ilo: Ilon ja mielihyvän tehtävänä on auttaa meitä voimaan paremmin ja palautumaan. Ilo ja mielihyvä kannustavat meitä kohti niitä tuottavia asioita ja sosiaalista liittymistä sekä toimimaan omaa ja toisten hyvinvointia tukevalla tavalla. Ilo voi olla aktiivista innostuneisuutta tai passiivista tyytyväisyyttä, molempia tarvitaan.

Suru: Suru liittyy menetykseen ja luopumiseen, mutta myös eteenpäin menemiseen. Suremme sitä, että jotain on poissa tai muuttunut, mutta voimme surra myös jotain, mitä emme koskaan saaneet tai saavuttaneet, esimerkiksi vaille jääminen lapsuudessa. Surun tehtävä on auttaa meitä pysähtymään, päästämään irti ja myös suuntaamaan eteenpäin, kun sille on tarve.

Viha: Viha liittyy puolustamiseen ja rajojen asettamiseen. Vihan tehtävänä on antaa meille voimaa, rohkeutta ja päättäväisyyttä toimintaan sekä auttaa meitä asettamaan rajoja, kun siihen on tarve. Vihan tehtävänä on suojella tarpeitamme, auttaa meitä kuuntelemaan ja toimimaan omien tarpeiden mukaan.

Pelko: Pelon tehtävä on suojella elämää. Se auttaa meitä reagoimaan uhkaan nostamalla vireystilaa ja suojautumaan vaaralta. Pelko ohjaa meitä hakeutumaan turvaan, mutta tarvittaessa se herättää vihan tunteen puolustautumiseen ja suojeluun. Pelkoa tarvitaan, jotta emme esimerkiksi ota haitallisia riskejä tai hakeudu vaaratilanteisiin.

Häpeä: Häpeä on sosiaalinen tunne, ja sen tehtävä on auttaa meitä toimimaan sosiaalisesti hyväksyttävästi, jotta voimme tyydyttää perustarpeen liittyä toisiin ja kuulua osaksi laumaa eli yhteisöä. Häpeä on kivulias tunne, vaikka sillä on tärkeä tehtävä. Traumatisoitumisen myötä häpeä voi olla vääristynyttä ja sisäistettyä kelpaamattomuuden tunnetta. Häpeän vastavoima on itsemyötätunto, mitä voi ja kannattaa harjoitella.

Syällisyys: Syällisyyden tehtävä on tukea meitä toimimaan omien arvojen ja moraalin mukaisesti. Syällisyys auttaa meitä havaitsemaan, jos toimimme vastoin omia, toisen tai ympäristön tarpeita ja arvoja. Syällisyyttä voisi kutsua häpeän sisarukseksi, mutta syällisyys kohdistuu erityisesti tekoihin ja häpeä puolestaan itseen ja omaan persoonaan.

Rakkaus: Rakkauden tehtävä on alkujaan hengissä pysyminen ja lajin selviytyminen. Vanhemman rakkaus lapseen kiintymyssuhteen kautta ja sitä kautta tarve hoivata lasta mahdollistaa uuden elämän. Rakkauden tehtävänä on myös liittyminen toiseen ja yhteenkuuluvuus.

Taitopaketti: Tunteiden tunnistaminen

Johdanto:

Tunne-elämän vaikeudet voivat johtua kompleksisesta traumatisoitumisesta. Trauman seurauksena tunteita voi olla vaikea tunnistaa ja sanoittaa sekä lisäksi tunteita voi olla vaikeaa hallita ja säädellä. Kompleksisen trauman vaikutuksiin liittyvät myös erityisen voimakkaat tunteet, koska säätelyssä on haasteita, mutta toisaalta myös tunteettomuus, koska tunteiden tunteminen ei ole ollut elämän aikana turvallista. Jos historia sisältää paljon lapsuuden aikaisia haitallisia kokemuksia, ovat normaalit kehitystehtävät voineet jäädä näistä syistä keskeneräisiksi. Mikäli sen lisäksi ympäristö ja hoivaavat aikuiset eivät ole osanneet auttaa lasta tunteiden säätelyssä ja mallintamisessa, voi tunteiden säätelyssä ja tunnistamisessa ilmetä selkeitä taitopuutoksia. Tunteiden tunnistamista, sanoittamista ja säätelyä voi kuitenkin harjoitella myös aikuisena. Erilaiset tunnekortit ovat hyvä väline harjoitteluun ja tunteista keskustelun tueksi. Lisäksi tunteiden äärelle on hyvä pysähtyä ja miettiä esimerkiksi miltä tunne tuntuu kehossa, millaisia ajatuksia tunne synnyttää ja millaiseen toimintaan tunne yllyttää.

Tehtävä: Tunteet kehossa (liite 25)

Tarvikkeet: Värikyniä

Ohje: Tehtävän tarkoituksena on pohtia, miltä eri tunteet tuntuvat ja millainen kehotuntemus on. Valitse jokin väri tunteelle ja värity se siihen osaan kehoa, missä tunne tuntuu.

Taitoharjoittelu: Tunteiden luokittelu

Tarvikkeet: Tunnekortit, esimerkiksi tunnesanat-kortit ja eläinaiheiset kuvakortit.

Tunnesanat-kortit ja eläinaiheiset kuvakortit saa tulostettua ilmaiseksi ryhmärenki-sivustolta eli täältä: <https://ryhmarenki.fi/tunnesanat/> ja <https://ryhmarenki.fi/elaimellista-elamaa-kuvat/>

Ohje: Valitkaa ryhmässä vuorotellen yksi kuvakortti ja siihen sopiva tunnesanat-kortti. Jos käytätte vain kuvallisia tunnekortteja, voitte nimetä siinä olevan tunteen yhdessä pohtien. Tämän jälkeen tarkoituksena on pohtia ryhmässä tätä tunnetta hieman syvemmin alla olevien kysymysten kautta:

- Mikä on tunteen tarkoitus ja minkä perustunteen alle sen voisi luokitella? Tarkoituksen määrittely auttaa luokittelussa. Ei haittaa, vaikka tunne voisi kuulua useammankin eri perustunteen alle. Tätä voi pohtia, miksi näin on.
- Millainen on tunteen kehotuntemus? Miltä se tuntuu ja missä kohtaa kehoa se tuntuu?
- Minkälaisessa tilanteessa tunne voisi tulla? Mihin toimintaan tunne yllyttää?

RYHMÄKERTA 8: AJATUKSET JA MINÄN PÄIVITYS

Aloitutus: Kahvitarjoilu ja kuulumiskierros

Alkuharjoitukset: Mielen ja kehon harjoitukset ja havaintopiiri

Kertaus: Tunteet

Tietopaketti: Uskomukset ja automaattiset ajatukset

Tauko

Taitopaketti: Minän päivitys

Taitoharjoittelu: Ajatusten ketjuttaminen

Tehtävä: Ydinuskomukset

Harjoitus: Vuorimeditaatio

Lopetus: Palautteet ja perhostaputukset

Tavoitteet

Ryhmäkerran tavoitteena on lisätä ymmärrystä, miten aiemmat kokemukset vaikuttavat ajatuksiin sekä mitä tarkoittavat uskomukset ja automaattiset ajatukset. Tavoitteena on myös lisätä ymmärrystä, miten ajatukset vaikuttavat toimintaan sekä saada keinoja omien ajatusten päivittämiseen. Lisäksi tavoitteena on herättää pohtimaan, voiko itse suhtautua lempeämmin.

Erityispiirteet

Ryhmäkerralla käsitellään ajatuksia ja uskomuksia, joita on tärkeää havainnollistaa konkreettisilla esimerkeillä. Fläppitalulle piirtämisestä voi myös olla apua asian havainnollistamisessa. Tärkein tavoite on ymmärtää, mitä asialla tarkoitetaan, jonka jälkeen myös päivittämistä ja suhtautumista itseän lempeämmin on mahdollista pohtia. Omat uskomukset ja automaattiset ajatukset voivat tuottaa häpeän tunnetta ja ehkä niitä haavoittuvaisempia ajatuksia voi olla vaikea vielä ryhmässä sanoittaa. Ohjaajien osallistuminen ja omien esimerkkien kertominen voi lievittää ryhmäläisten häpeän tunnetta sekä lisätä avoimuutta.

Tietopaketti: Uskomukset ja automaattiset ajatukset

Mitä ovat uskomukset ja automaattiset ajatukset?

Uskomuksilla tarkoitetaan keskeisiä ajatuksia, miten käsitämme itsemme, toiset ihmiset ja maailman. Uskomukset syntyvät elämäkokemuksista, miten olen tullut hoivatuksi, miten olen tullut kohdatuksi ja mitä minulle on tapahtunut. Traumaattiset kokemukset voivat muuttaa uskomuksia itsestä, toisista ja maailmasta kielteiseksi, esimerkiksi "olen arvoton" tai "maailma

on paha paikka". Automaattisia ajatuksia ovat ne ajatukset, jotka perustuvat näihin uskomuksiin, esimerkiksi: "Ei ketään varmasti kiinnosta, mitä sanottavaa minulla on". Automaattiset ajatukset tulevan mieleen ikään kuin automaattisesti ja voivat ohjata toimintaa voimakkaasti, jos näitä ajatuksia ei tunnista.

Traumaan liittyen uskomukset ja automaattiset ajatuksetkin ovat selviytymiskeinoja. Mikäli lapsi ei saa riittävää hoivaa, hän voi alkaa uskoa, ettei ole hoivan arvoinen. Mikäli nuoren tunteisiin ei reagoida, hän voi alkaa uskoa, ettei hänen tunteillaan ole merkitystä. Hengissä selviämisen kannalta on ikään kuin hyödyllisempää kääntää negatiivisuus itseensä kuin vanhempiin, koska vanhempia edelleen tarvitsee. Jos emme pääse pois traumaattisesta olosuhteesta, nämä uskomukset suojaavat meitä selviämään olosuhteen jatkuessa.

Pohdintatehtävä: Miten uskomukset vaikuttavat?

Uskomuksia voidaan ajatella ikään kuin linssinä, joiden läpi katsomme maailmaa, toisia ihmisiä ja tilanteita. Pohdintatehtävässä mietitään ensin jokin tilanne, esim. lääkärin tapaaminen. Sitten valitaan jokin kielteinen ja myönteinen uskomus, esimerkiksi "olen arvoton" ja "olen arvokas". Tämän jälkeen pohditaan yhdessä keskustellen, miten uskomus voisi vaikuttaa tilanteeseen. Mieti, miten lääkärin tapaaminen sujui kielteisen uskomuksen kanssa? Entä myönteisen? Pohdintatehtävässä voi käyttää hyödyksi fläppitaulua ja ylläolevaa kuvaa.

Taitopaketti: Minän päivitys

Johdanto:

Vaikka uskomukset ja automaattiset ajatukset ovat syvästi juurtuneita, niitä on silti mahdollista päivittää. Ensimmäinen vaihe on alkaa tunnistaa omia haitallisia uskomuksia ja automaattisia ajatuksia. Tunnistamisen jälkeen voi miettiä, onko minulla lupa päivittää niitä.

Taitoharjoittelu: Ajatuksen ketjutus

Uskomuksia ja automaattisia ajatuksia voi päivittää, esimerkiksi ketjuttamalla niitä. Laitetaan fläppitaululle allekkain halveksuva-kriittinen-neutraali-lempeä. Pyydetään ryhmäläisiltä esimerkkejä halveksuvista uskomuksista tai automaattisista ajatuksista ja ketjutetaan niitä yhdessä fläppitaulua hyödyntäen.

Esimerkki: Halveksuva: "Olen täysin epäonnistunut ihmisenä" - > Kriittinen: "Olen jonkin verran epäonnistunut ihmisenä" - > Neutraali: "Joskus epäonnistun ja joskus onnistun ihmisenä" -> Lempeä: "Olen hyvä sellaisena kuin olen"

Tehtävä: Ydinuskomukset (liite 26)

Ohje: Tehtävässä pohditaan omia ydinuskomuksia. Tavoitteena on tunnistaa omia ydinuskomuksia sekä harjoitella keinoja niiden päivittämiseen liittyen.

RYHMÄKERTA 9: VAHVUUDET JA VOIMAVARAT

Aloitust: Kahvitarjoilu ja kuulumiskierros

Alkuharjoitukset: Mielen ja kehon harjoitukset ja havaintopiiri

Kertaus: Ajatukset ja minän päivitys

Tietopaketti: Vahvuudet ja voimavarat

Tauko

Taitopaketti: Voimavarojen tunnistaminen

Tehtävä: Luontenvahvuudet

Tehtävä: Voimavarapuu

Tehtävä: Voimabiisit listalle

Harjoitus: Ainutkertainen minä

Lopetus: Palautteet ja perhostaputukset

Tavoitteet

Ryhmäkerran tavoitteena on voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen sekä lempeämmän katseen harjoittelu itseään kohtaan. Tämä on oleellista vakautumisessa ja traumahoidossakin, koska tunnistamisen myötä myönteisemmän minäkuvan rakentaminen voi olla mahdollista. Voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää myös toimintakyvyn näkökulmasta, koska se vahvistaa pystyvyyden kokemusta sekä luottamista omaan pärjäämiseen. Tämä helpottaa myös toimintaa arjessa, opiskelussa ja työelämässä.

Erityispiirteet

Tällä kerralla on mahdollisuus myös kerrata hieman aiemmin opittua, jos ryhmässä tuntuu olevan siihen tarvetta. Kuulumiskierrokselle voi ottaa mukaan vahvuuskortit ja kysymyksenä voi olla esimerkiksi: "Mikä vahvuus on ollut tänään tai tällä viikolla käytössä erityisesti?"

Vahvuuskortit löytyvät esimerkiksi:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/>

Tietopaketti voidaan toteuttaa yhdessä keskustellen tai fläppityöskentelyn avulla. Tietopaketin tavoitteena on pohtia, mitä tarkoittavat vahvuudet ja voimavarat sekä mitä hyötyä vahvuus- ja voimavarakeskeisyydestä voi olla. Tällä kerralla tietopaketti keskittyy tehtävien tekoon, jotka puretaan yhteisesti keskustellen ja ryhmäläiset saavat jakaa tehtävistään sen verran kuin heistä tuntuu hyvältä.

Tietopaketti: Vahvuudet ja voimavarat

Vahvuudet voivat olla ihmisen luontaisia myönteisiä ominaisuuksia, kykyjä tai taitoja. Voimavarat ovat asioita, jotka antavat meille energiaa ja myönteisiä tunteita sekä auttavat meitä jaksamaan arjessa ja vaikeissakin tilanteissa. Vahvuudet ja voimavarat ovat yksilöllisiä, ja ne voivat myös muuttua ajan saatossa ja eri elämäntilanteissa. Vahvuus ja voimavaralähtöisyys ovat osa traumasensitiivistä lähestymistapaa. Vahvuuksia ja voimavaroja tunnistamalla sekä esiin nostamalla lisätään hyvinvointia, pystyvyyden ja pärjäämisen tunnetta sekä vahvistetaan resilienssiä eli ihmisen palautumiskykyä ja mielen joustavuutta, mikä on oleellista myös vakautumisessa ja traumahoidossa. Voimavarojen ja vahvuuksien esiin nostaminen tarkoittaa katseen ja huomion kiinnittämistä myönteisiin puoliin, mutta se ei kuitenkaan sulje pois haasteita tai ikäviä asioita. Vahvuus- ja voimavaralähtöisyys ovat vastavoimia ongelma- ja sairauskeskeiselle ajattelulle, lisäksi se herättää ja pitää yllä toivoa. Vahvuus- ja voimavaralähtöisyys ovat osa traumasensitiivistä työtettä.

Vahvuuksia on jaoteltu monin eri tavoin, niistä yksi tapa ovat luontenvahvuudet. Luontenvahvuudet perustuvat positiivisen psykologian tutkimukseen ja erityisesti Christopher Peterson ja Martin Seligman ovat tutkineet luontenvahvuuksia ja luoneet VIA-luokittelun, jonka mukaan luontenvahvuuksia on yhteensä 24. Luontenvahvuuksissa yhteistä on, että ne ovat myönteisiä ominaisuuksia, joista on hyötyä hyvän elämän luomisessa sekä itselle että muille. Lisäksi luontenvahvuuksilla on moraalista arvoa. Voidaan ajatella, että jokaisella ihmisellä on noin 5 ydinluontenvahvuutta, jotka ovat ihmiselle kaikkein

ominaisimpia vahvuuksia. Luonteenvahvuuksien tunnistaminen vahvistaa resilienssiä, tukee omien arvojen mukaista toimintaa ja sitä kautta lisää merkityksellisyyden tunnetta elämässä.

Taitopaketti: Voimavarojen tunnistaminen

Tehtävä: Luonteenvahvuudet (liite 27)

Tehtävän tavoitteena on harjoitella omien vahvuuksien tunnistamista luonteenvahvuudet-listan avulla. Voit myös käyttää tehtävässä vahvuuskortteja. Tehtävänä on tunnistaa itsessä 5 ydinluonteenvahvuutta. Tehtävän jälkeen voi myös syventää luonteenvahvuuksien tunnistamista seuraavien kysymysten avulla:

1. Mitä luonteenvahvuuksia haluaisit kehittää tällä hetkellä?
2. Mikä luonteenvahvuutesi on eniten esillä, kun teet jotain sinulle mielekästä?
3. Mitä luonteenvahvuutta tarvitset, kun sinulla on erityisen vaikea hetki?
4. Mikä luonteenvahvuuksistasi tulee esille, kun olet vuorovaikutuksessa läheistesi kanssa?
5. Mikä luonteenvahvuuksistasi nousee esiin, jos olet suurten muutosten keskellä?

Tehtävä: Voimavarapuu (liite 28)

Harjoituksessa jokainen piirtää oman voimavarapuun. Voimavarapuuhun kirjoitetaan omat luonteenvahvuudet, voimavarat ja lisäksi tulevaisuuden toiveet sekä haaveet. Tavoitteena on vahvuuksien tunnistamisen lisäksi tunnistaa omia voimavaroja sekä lisätä toiveikkuutta tulevaisuudesta. Harjoituksen päätteeksi annetaan mahdollisuus esitellä oma voimavarapuu ryhmälle, mikäli niin haluaa.

Tehtävä: Voimabiisit listalle (liite 29)

Seuraavalla kerralla toteutetaan voimabiisikierros, jota varten jokainen miettii oman voimabiisin ja kirjoittaa sen paperille.

RYHMÄKERTA 10: PÄÄTTÄJÄISET

Aloitus: Päättäjäistarjoilu ja kuulumiskierros

Alkuharjoitukset: Mielen ja kehon harjoitukset ja havaintopiiri

Kertaus: Koko ryhmän kertaus

Tietopaketti: Vahvuudet ja voimavarat

Tauko

Tehtävä: Voimabiisikierros

Harjoitus: Voimavaroja esiintuova valokuvaus

Todistusten jako

Lopetus: Loppupalautteet ja perhostaputukset

Tavoitteet

Ryhmäkerran tavoitteena on yhteisen ryhmäprosessin päättäminen ja juhlistaminen. Lisäksi tavoitteena on voimavarojen ja vahvuuksien esiin nostaminen sekä jättää ryhmästä positiivinen jälki ryhmäläisten mieleen.

Erityispiirteet

Olemme päättäneet ryhmän niin, että viimeiselle kerralla osallistujat ovat voineet esittää toiveita tarjoilujen ja ohjelman suhteen. Viimeisellä kerralla on voinut olla kakkukahvit, ryhmäkertojen kertausta, toivekappaleita ja voimavaroja esiin tuovaa valokuvausta, mutta joskus olemme myös ryhmäläisten toiveesta menneet esimerkiksi metsään nuotion ääreen tai järjestäneet grillijuhlat. Viimeinen ryhmäkerta on päättäjäisjuhla, joten olemme myös jakaneet todistukset osallistumisesta jokaiselle erikseen onnitellen. Todistusten tarkoitus on muistuttaa tehdystä työstä ja ryhmän päättymisestä.

”Todistukset toimivat usein vastakkaisena selvityksinä ongelmakyllästeisille asiapapereille, joita monissa laitoksissa tehdään. Rituaalit ja juhlat ovat keskeisiä tapahtumia silloin, kun ihminen on muutosmatkallaan, irtaantuu ongelmatarinastaan ja alkaa rakentaa vaihtoehtoisen tarinan varaan.” (Morgan 2004)

Tehtävä: Voimabiisikierros

Viime kerralla kerätyistä voimabiiseistä on tehty lista ja kaikkien voimabiisit soitetaan vuorotellen. Ennen kuin ryhmäläisen voimabiisi soitetaan, hän saa kertoa siitä. Käydään läpi tehtävän kysymykset: ”Milloin kuulit kappaleen ensimmäisen kerran?” ja ”Miksi kappale on sinulle tärkeä?”.

Harjoitus: Voimavaroja esiintuova valokuvaus

Tarvikkeet: Esimerkiksi polaroid-kamera

Harjoituksessa toteutetaan valokuvaushetki, jossa tarkoituksena on nostaa esiin ryhmäläisen vahvuuksia ja voimavaroja. Jokainen ryhmäläinen valokuvataan yksitellen, mutta kuvaukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Valokuvaushetkessä ryhmäläinen itse määrittelee, miten hän haluaa tulla nähdyksi. Valokuvattavan kanssa keskustellaan, missä hän haluaisi kuvan otettavan ja miten haluaisi siinä olla ja näkyä. Tämän jälkeen valokuvaus toteutetaan lempeällä ja myönteisellä otteella. Valokuvan valmistuttua kuvaa katsotaan lempeästi ja harjoitellaan myönteisempää katsetta itseä kohtaan. Kuvan tai kuvat ryhmäläinen saa itse muistoksi ryhmästä.

Vankilaympäristössä kuvaus on toteutettu polaroid-kameralla ja siihen on pyydetty vankilanjohtajan lupa. Tämän lisäksi on pyydetty osallistujilta valokuvausluvat ja kuvat on otettu ohjeiden mukaan siten, ettei niissä näy valvontalaitteita eikä ikkunasta ulos. Taustana on esimerkiksi käytetty taustana valkoista seinää tai liitutaulua.

Todistusten jakaminen

Todistukset on tehty etukäteen ohjaajien toimesta ja todistuksiin on kirjoitettu Särö-ryhmän kuvauksen lisäksi yksilökohtainen teksti jokaisesta osallistujasta. Yksilökohtaisessa tekstissä on kuvattu osallistujan myönteisiä ominaisuuksia ja mitä juuri hän on tuonut ryhmään. Todistukset on jaettu rituaalinomaisesti eli kutsuttu henkilö nimellä hakemaan todistus ja onniteltu kätellen sekä taputettu osallistujalle.

OSA 3 sisältää valikoiman harjoitteita joita voi hyödyntää koko 10-kerran vakautumisryhmämallin toteutuksen aikana.

Lisäksi löytyy erilaisia lomakkeita, jotka voivat olla hyödyllisiä 10-kerran vakautumisryhmämallia toteutettaessa. Nämä lomakkeet liittyvät mm. haastatteluun, arviointiin ja palautteen keräämiseen.

VALIKOIMA HARJOITTEITA

LYHYT TIIVISTELMÄ HARJOITTEISTA

Tässä luvussa on listattu harjoituksia, joita voi hyödyntää ryhmäkerroilla. Harjoituksen alle on avattu harjoituksen tarkoitus ja tavoite. Harjoitukset löytyvät kokonaisuudessaan liitteistä.

Ankkurointiharjoitukset

Ankkurointiharjoitukset ilman kiveä (liite 8) ja kivellä (liite 9) auttavat palauttamaan vireystilan takaisin sietoikkunaan. Ankkurointiharjoitus rauhoittaa hermostoa, mutta nopeuttamalla tempo se voi myös nostaa vireystilaa. Ankkuri muistuttaa tästä hetkestä ja turvasta, joten sen avulla vahvistamme läsnäoloa ja turvaa tässä hetkessä.

Havaintopiiri (Liite 2)

Havaintopiirin tavoitteena on pysähtyä itsensä, toisen henkilön ja ryhmän äärelle sekä auttaa tunnistamaan omat tunteet, ajatukset ja kehotuntemukset. Lisäksi havaintopiirissä tavoitteena on ryhmän tunteiden peilaaminen, yhteyden luominen, vireystilan säateleminen ja keskittyminen tähän hetkeen. Tätä harjoitusta olemme käyttäneet aloitusharjoituksena.

Hengitysharjoitteet (Liite 7)

Hengittäminen on automaattista, mutta sitä on mahdollista säädellä. Tämä on helpoin keino fyysisen ja henkisen tasapainon palauttamiseen, vireystilan säätelyyn ja tunteiden tyynnyttämiseen. Tarkoituksena on saada sisään riittävästi, mutta ei liikaa happea ja ulos hiilidioksidia. Jos hengitys ei toteudu kuin pinnallisesti, vaikuttaa se oloon heikentävästi.

Mielen ja kehon harjoitukset (Liite 1)

Mielen ja kehon harjoitusten tarkoitus on rentouttaa kehoa rytmittämällä hengitystä ja tuottamalla liikettä, vahvistaa keho-mieliyhteyttä sekä tuntea yhteyttä ryhmäläisten kanssa jaetun hengitys- ja liikerytmin avulla. Mielen ja kehon harjoitusten sijaan mikä tahansa liike käy, johon hengityksen voi yhdistää. Mielen ja kehon harjoitukset säätelevät myös vireystilaa ja auttavat keskittymään tähän hetkeen. Tätä harjoitusta olemme käyttäneet ryhmäkerran aloitusharjoituksena siten, että lisäämme jokaiselle ryhmäkerralle uuden liikkeen, jolloin 5. kerralla koko liikesarja on tullut tutuksi.

Jännitä-rentouta -harjoitus (Liite 3)

Syvärentoutus on joskus haastavaa. Tätä saattavat tehdä haastavaksi neurokirjon haasteet sekä traumatausta. Jännityksen lisääminen ennen rentouttamista voi helpottaa rentouden tunnistamista omassa kehossa. Harjoitus voi auttaa purkamaan vaikeita tunteita, esimerkiksi ahdistuneisuutta.

Kehoskannaus (Liite 6)

Kehoskannauksen tarkoitus on lisätä keho-mieliyhteyttä, auttaa tunnistamaan kehotuntemuksia ja maadoittaa tähän hetkeen. Kehoskannaus voi auttaa myös keskittymään tilanteeseen tai tehtävään ja rauhoittamaan ylivireää hermostoa. Kehoskannaus voi olla helpompaa kuin täysin mielikuvin toteutetut harjoitteet, joihin voi olla vaikea keskittyä.

Leikit: Kanikani, ilmapallo, taputusleikit (Liite 16)

Leikkien tarkoitus on tuottaa iloa, naurua ja liikettä kehoon. Leikkien avulla ryhmäläisten vireystila nousee ja keho rentoutuu. Leikki voi olla hyvä ajoittaa esimerkiksi, jos ryhmäläiset kokevat olonsa väsyneeksi, keskittymisen vaikeaksi tai aiheesta toiseen siirryttäessä tilanteen ”nollaamiseksi”. Leikki voi toimia myös levottomaan mielentilaan, kun saa purkaa ylivireyttä liikkeen ja naurun avulla.

Mielikuvaharjoitukset

Erilaisia mielikuva- ja meditaatioharjoituksia on paljon, esimerkiksi vuorimeditaatio (Liite 12), parantava lampi (Liite 13), lehdet virrassa (Liite 14) ja ainutkertainen minä (Liite 15). Harjoitusten tavoitteena on harjoitella pysähtymistä, rentoutumista ja rauhoittumista. Erilaisten mielikuvien avulla (kuten vuori, lampi tai turvapaikka), voidaan vahvistaa mielikuvia itsestä, turvasta ja vahvuuksista. Mielikuviin keskittyminen voi olla vaikeaa, mutta taito on harjoiteltavissa. Taito pysähtyä omien tunteiden äärelle myös ilman mielikuvia vahvistuu, kun läsnäolon ja turvan kokemukset lisääntyvät. Jos silmien sulkeminen tuntuu vaikealta tai turvattomalta, voi ohjata katsomaan alaviistoon omia varpaita tai lattiaa, näin pystyy kuitenkin keskittymään itseensä ja harjoitukseen.

Perhostaputukset

Perhostaputuksissa asetetaan kädet ristikkäin rinnan päälle, niin että kädet muodostavat ikään kuin perhosen. Vuorotellen käsillä taputetaan rintaa. Tämä aiheuttaa tärinää, rauhoittaa hermostoa, asettaa vireystilan kohdilleen ja lisää turvan tunnetta. Lisäksi tämä on hyvä keino ilmaista itsen kiittämistä tai lohduttamista. Tätä harjoitusta olemme käyttäneet ryhmäkerran päättämiseen, lopuksi on hyvä rauhoittaa vielä hermostoa ja kiittää itseä ryhmäkerrasta.



Rajaharjoitukset (Liite 11)

Rajaharjoitukset vahvistavat keho-mieliyhteyttä ja auttavat tunnistamaan erityisesti omia kehollisia rajoja. Rajojen maalaaminen mielikuvaharjoituksena ja itsen koskettaminen rauhoittavat hermostoa, mutta samalla se voi toimia traumamuistuttajana. Rajojen maalaaminen on hyvä tehdä itseään kuunnellen, eikä joka kohtaan tarvitse koskea. Rajaharjoitukset teipin tai narun avulla auttavat hahmottamaan omaa reviiriä ja mihin oma raja

asettuu suhteessa toiseen ihmiseen. Rajojen tunnistamisen jälkeen niiden asettamista on helpompi harjoitella.

Ravistelu

Nisäkkäiden luonnollinen keino toipua voimakkaasta stressistä on ravistelu tai lihasten vapina. Kehon ravistelun avulla voi päästää irti ikävistä ajatuksista tai tunnetiloista. Lisäksi ravistelu nostaa vireystilaa kehon liikkeen avulla.

Stressipallo- ja turvakiviharjoitus (Liite 4)

Ensimmäisessä osassa tehdään stressipallon avulla jännitä-rentouta -harjoitus. Lisäksi käytetään apuna mielikuvaa, että jonkun negatiivisen tunteen tai pahan olon voi purkaa ja jättää palloon. Pallon kanssa voi olla helpompi toteuttaa jännitysrentoutus kuin ilman. Toisessa osassa mielellistetään turvaa ja hyvää oloa, jolloin turvan ankkurina käytetään kiveä.

Turvapaikkaharjoitus (Liite 10)

Turvapaikkaharjoituksessa pyritään luomaan mielikuva turvasta, palautetaan mieleen ja kehoon turvan tunne sekä mielikuvan avulla harjoitellaan turvan tunnistamista ja vahvistetaan sisäistä turvaa. Ankkureina käytetään aisteja. Traumamuistuttajat aiheuttavat turvattomuuden tunteen, mihin harjoituksesta voi olla apua. Turvan mielellistäminen ei välttämättä ole helppoa, koska turvaa ei ole välttämättä kokenut ja se voi toimia traumamuistuttajana. Ryhmäläisiä on hyvä muistuttaa, että keskittyminen ja mielikuvan luominen ryhmässä ei välttämättä onnistu, ja yksin se voi olla helpompaa. Turvapaikan voi suunnitella myös paperille ja käyttää sitä mielikuvaharjoituksen tukena.

Tutustumisharjoitukset

Tutustumisharjoitusten, esim. janaharjoitus (Liite 5) tavoitteena on luottamuksen rakentaminen ja liittyminen. Tärkeintä harjoituksen valinnassa on, että se on mahdollisimman helposti lähestyttävä eikä kovin henkilökohtainen, koska kohderyhmässä sosiaalinen jännitys on yleistä. Lisäksi tutustumisharjoituksia ei välttämättä kannata sanoa tutustumisharjoituksiksi tai ryhmäytymisleikeiksi, koska nämä saattavat herättää negatiivisia mielikuvia. Olemme käyttäneet vain ilmaisua harjoitus.

YKSITYISKOHTAINEN KUVAUS HARJOITTEISTA

Liite 1 Mielen ja kehon harjoitukset

Vuoriasana (tadasana)

Tarkoitus: Kaikkien seisoma-asanoiden perusta, juurruttaa, kehittää ryhtiä ja tasapainoa ja keskilinjaa

Seiso jalat lantion leveydellä. Kädet voivat olla vartalon vieressä tai kämmenet yhdessä rinnan edessä. Hengitä sisään laskemalla kolmeen ja hengitä ulos laskemalla kolmeen, toista kolmesti. Tee sama hengitysrytmi kaikissa.

Puuasana (vrksasana)

Tarkoitus: Rauhoittaa ja tukee keskittymistä

Seiso jalat lantion leveydellä. Siirrä paino oikealle jalalle ja käännä vasemman jalan kantapää nilkkaa vasten, tai jalkapohja säärtä tai reittä vasten, ei polvinivelen kohdalle. Voit tuoda kädet hartioiden korkeudelle kämmenet eteenpäin. Pura asento ja tee toiselle puolelle.

Soturi 1 (virabhadrasana)

Tarkoitus: Purkaa lantion ja selän syvien lihasten jännityksiä, energisoi, virkistää, lämmittää kehoa ja vahvistaa jalkoja

Seiso jalat lantion leveydellä. Astu vasen jalka pitkälle eteen ja koukista polvi, käännä oikean jalan varpaita aavistuksen etuviistoon ulospäin. Tuo kädet kohti taivasta, kämmenet sisäänpäin. Pura asento ja tee toiselle puolelle.

Soturi 2 (virabhadrasana 2)

Tarkoitus: Avaa lantiota, vahvistaa käsiä, jalkoja ja olkapäitä, vahvistaa sisäistä voimaa ja rohkeutta

Ota askel eteen oikealla jalalla siten, että polvi ja nilkka tulevat päällekkäin. Vasemman takana olevan jalan varpaat osoittavat etuviistoon. Tuo kädet hartioiden tasolle, oikea käsi eteen, vasen taakse. Katse eteen. Pura asento ja tee toiselle puolelle.

Kotka (garudasana)

Tarkoitus: Aktivoi aivopuoliskojen yhteyttä, aktivoi ja venyttää kehon spiraalilinjoja

Seiso jalat lantion leveydellä. Tuo oikea jalka ristiin edestä vasemman jalan yli. Tuo vasen käsi oikean ali ja risti kätesi kyynärpäistä, voit ottaa peukalosta tukea siten, että kädet pysyvät yhdessä. Pura asento ja tee toiselle puolelle.



Liite 2 Havaintopiiri

Tämä harjoitus voidaan toteuttaa joko seisten tai istuen. Tässä kuvaan harjoituksen istuen.

Asetu tuoliin, jos mahdollista niin, että selkäsi on tuettuna selkänojaa vasten ja jalkapohjat maata vasten. Tunne tuki jalkojen alla, istuimen tuki reisiesi alla ja selkänoja selkääsi vasten.

Jos tunnet jännitystä, anna itsellesi lupa hieman hellittää ja päästää jännityksestä irti. Jos mahdollista, sulje silmäsi.

Ota useampi syvä hengitys, hengitystä ei tarvitse laskea, mutta hengitystahti voi olla rauhallinen ja uloshengitys ajatuksellisesti vielä rauhallisempi. Hengität nyt rauhallisesti omaan tahtiin. Vedät nenän kautta sisään hapekasta kevyttä ilmaa ja puhallat ulos suun kautta käytettyä hiilidioksidipitoista ilmaa.

Voit ajatella keuhkojen tuulettuvan. Sinulla on nyt mahdollisuus pysähtyä, hengähtää, puhalttaa ulos ja antaa huomiota itsellesi. Tee itsestäsi havaintoja neutraalisti tuomitsematta. Tässä ei ole oikeaa tai väärää tapaa toimia. Suhtaudu itseesi uteliaasti ja lempeästi.

Tunnustele, millainen kehollinen olotilasi on, miltä kehosi tänään tuntuu. Onko jännityksiä tai kipua jossakin. Millainen on hengityksesi ja miten sydämesi sykkii? Tuntuuko joku kohta kehostasi painavalta tai levottomalta? Kuulostele kehoasi ja kehotuntemuksiasi. Kysy itseltäsi, mitä minun keholleni kuuluu juuri nyt ja kaipaako joku kehonosani erityistä huomiota? Käy kehosi läpi päästä varpaisiin. (Jos aikaa on enemmän, voi ohjaaja sanoittaa eri kehonosia.)

Havainnoi seuraavaksi, mitä ajatuksia sinulla on vai tuntuuko pää tyhjältä. Millainen ajattelumaailma minulla on juuri tällä hetkellä? Pystynkö keskittämään ajatuksiani vai vilistävätkö eri ajatukset mielessäni? Pidänkö kiinni tiukasti jostakin ajatuksesta?

Millaisia tunteita minulla on vai tuntuuko minusta tällä hetkellä miltään? Olenko tyytyväinen vai onko joku harmitus? Tee havaintoja itsestäsi kokonaisuudessa, ja mieti onko jotakin, josta voi päästää irti tällä hetkellä.

Avaa silmät ja katso vierustoveriasi uteliaasti ja lempeästi. Tee havaintoja hänestä. Mikähän hänen fiiliksensä on? Tervehdi ja katso vielä toiselle puolelle toista vierustoveria. Huomio on nyt toisessa, eikä itsessä. Mitä toiselle kuuluu?

Nyt siirrä vielä havaintosi koko ryhmään. Katso kaikkia ryhmäläisiä uteliaasti ja lempeästi. Mikähän meidän yhteinen fiilis on tänään?

Liite 3 Jännitä-rentouta -harjoitus

Ota mukava istuma-asento, niin että jalkasi ovat kiinni lattiassa. Tunne tuolin antama tuki selässä ja istuinluut tuolin istuinosaan vasten. Voit sulkea silmäsi tai katsoa alaviistoon. Keskity sitten itseesi tässä hetkessä ja tee havainto omasta kehostasi, millainen se on juuri nyt? Onko jossain kehonosassa jännitteitä tai kireyksiä? Sinun ei tarvitse muuttaa mitään, tee vain havainto kehostasi juuri nyt.

Ensin keskity jalkoihin ja jännitä kaikki jalkojen lihakset. Jännitä pakarot, reidet, pohkeet ja jalkapöydät, laita myös varpaat kippuraan. Sitten kumarru eteenpäin, jännitä vatsan ja rintakehän seutu. Voit mennä aivan kippuraan niin, että koko keskivartalosi jännittyy. Jännitä vielä käsivarret, purista kädet nyrkkiin ja nosta vielä hartiat korviin. Lopuksi jännitä vielä kasvojen lihakset, kasvosi menevät aivan suppuun. Tunnet sitten, kuinka koko kehosi on jännittynyt.

Tämän jälkeen pura jännitys ja rentouta tietoisesti koko kehosi. Voit valahtaa mahdollisimman veltoksi, mutta niin että pysyt kuitenkin tuolilla. Kaikki lihakset rentoutuvat. Kätesi ovat rentoina, hartiat ovat alhaalla rentoina, vatsan ja rintakehän seutu ovat rentoina, jalatkin lepäävät rentona tuolia vasten ja kasvojenkin lihakset ovat rennot. Voit toistaa tämän harjoituksen kolme kertaa.

Kolmannen kerran jälkeen suorista itsesi ja ota taas tukeva istuma-asento, mutta säilytä kehon rentous. Tee uudelleen havainto omasta kehosta. Huomaatko mitään eroa?

Liite 4 Stressipallo ja turvakiviharjoitus

Tee harjoitus seisten tai istuen, mutta pidä kuitenkin jalat tukevasti lattiassa, mikäli istut. Tunnustele asentoasi, tunnet lattian tukevasti jalkojesi alla, jalat ovat hartioiden leveydellä ja pidä polvet kevyesti hieman koukussa niin, etteivät ne ole lukittuneena.

Ota stressipallo ei-hallitsevaan käteen. Voit halutessasi sulkea silmäsi. Aloita puristamalla palloa kädessäsi ja hengitä. Sisäänhengityksellä purista palloa ja uloshengityksellä vapauta pallo kädessäsi. Purista palloa niin lujaa kuin pystyt ja kuvittele samalla, että päästät kaikenjännityksen ja epämiellyttävät tunteet kehostasi virtaamaan palloon. Tämän jälkeen uloshengityksellä vapauta pallo. Voit kuvitella sisäänhengityksellä, että pallo on kuin magneetti, joka vetää kaikki epämiellyttävät tunteet kehostasi olkapään, käsivartesi, kämmenesi ja sormiesi kautta palloon. Uloshengityksellä pallo taas vapautuu ja samalla epämiellyttäviä tunteita vapautuu kehostasi ja mielestäsi. Jatka pallon puristamista hengityksen tahdissa. Voit myös katsoa palloa ja käden liikettä. Voit sisäänhengityksellä miettiä jotain epämiellyttävää tunnetta tai asiaa, jonka haluat palloon laittaa. Sisäänhengityksellä puristat palloa, ja tunne virtaa sinusta palloon. Uloshengityksellä pallo vapautuu, ja sinä voit vapautua tunteesta. Kun huomaat kätesi olevan hieman väsyksissä, ja pallo on täynnä jännitystä sekä epämiellyttäviä tunteita, voit avata kätesi ja päästää irti pallosta. Asiat, jotka puristit palloon, ovat nyt pallossa ja poissa sinusta.

Seuraavaksi ota turvakivi hallitsevaan käteen ja kiinnitä huomiosi tähän käteen. Turvakivi edustaa harjoituksessa kaipaamaasi hyvää oloa ja turvaa. Voit nyt sulkea silmäsi, jos tuntuu siltä. Pidä esinettä kädessäsi, tunnustele sitä ja kuvittele, että se sisältää kaiken tarvitsemasi ja kaipaamasi hyvän olon, turvallisuuden, rauhallisuuden ja levollisuuden tunteet. Siinä ei ole lainkaan jännitteitä tai ristiriitoja. Anna nyt tämän hyvän olon tunteen säteillä lämpimästi käteesi, käsivarteesi, olkapäähäsi ja kaikkialle kehoosi. Anna tunteen levitä koko kehoosi, mieleesi ja sydämeesi. Voit ottaa vastaan tätä parantavaa ja hyvää oloa sinulle juuri tällä hetkellä sopivalla tavalla. Anna hyvän olon virrata itseesi sisäänhengityksen myötä. Uloshengityksellä voit päästää ulos loputkin jännityksen rippeet. Anna hyvän olon, levollisuuden ja turvan virrata itseesi jokaisen sisäänhengityksen myötä. Jatka hengittämistä vielä muutaman kerran. Kun tuntuu, että olet valmis lopettamaan, voit avata silmät ja palata tähän hetkeen.

Lähde: Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry 2019. Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille. Tietoja ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen. Helsinki: Oy Nord Print Ab.

Liite 5 Janaharjoitus

Muodostetaan ryhmässä kuvitteellinen jana ryhmätilaan, jonka toisessa päässä on "en todellakaan" ja toisessa päässä "ehdottomasti". Jokainen ryhmäläinen asettuu tilassa janalle siihen kohtaan, mitä mieltä itse on. Harjoituksen tavoitteena on tutustuminen, ryhmäytyminen ja luottamuksen rakentaminen.

Kysymykset:

Tykkäätkö paukutella kuplamuovia?

Kiroiletko yksin ollessasi?

Täytätkö mielelläsi ristisanatehtäviä?

Tykkäätkö tulisesta ruuasta?

Oletko nukkunut koulussa tai töissä?
Tykkäätkö yllätyksistä?
Osaatko pyörittää hula-vannetta?
Oletko taivaanrannan maalari?

Lähde: Ryhmärenki. <https://ryhmarenki.fi>

Liite 6 Kehoskannaus

Ota hyvä asento tuolilla, anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten. Reiden takaosat lepäävät alustaa vasten ja yläselkä selkänojaa vasten.

Aseta molemmat kädet syliin ja anna reisien kannatella käsiäsi siten, että kämmenet ovat auki ylöspäin ja käden selkä reisiä vasten.

Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillistä työtä sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ulospäin ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas.

Sisään- ja uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua. Hengitys toimii ankkurina levähdyshetken aikana siten, että voit palauttaa huomiosi sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin, jos ajatuksesi kiinnittyvät liikaa ja koet vaikeaksi keskittyä.

Siirrä nyt huomio kasvoihin. Anna kasvojesi levähtää. Saat päästää irti otsan jännityksestä ja antaa poskien ilmeiden sulaa. Voit tuntea, kuinka kasvojen ilme muuttuu levolliseksi.

Kiinnitä nyt huomiota yläniskaan ja hartianseutuun. Anna hartioiden laskeutua uloshengityksen aikana. Sinun ei tarvitse kannatella hartioita, ja voit tuntea kuinka ne painuvat alas raskaina ja levollisina. Myös yläniska rentoutuu, ja tunnet jännityksen laukeavan takaraivolla.

Lämmön ja pehmeiden tunne voi levitä yläniskasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Vie huomio olkavarsiin, jotka lepäävät sylissäsi. Ne tuntuvat raskailta ja levollisilta sylissäsi. Tämä tunne leviää aina olkavarsien takaosista niiden etupuolelle ja kyynärvarsiin asti. Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta sylissä, levollisuuden tunne leviää hitaasti aina yläselästä sormiin asti.

Hengitys kulkee vapaasti sisään ja ulos rauhoittuen levollisuuden myötä. Saat aina palata hengitykseen, jos ajatuksesi alkavat vaeltaa.

Tunne nyt kuinka yläselkä lepää selkänojaa vasten. Tunnet, kuinka samaan aikaan yläselkään leviää levollisuuden ja raskauden tunne, mutta samaan aikaan rintakehä kohoaa rauhallisesti hengityksen tahtiin ja tuntuu kevyeltä. Hengitys ei vaadi työtä, tauot hengityksen aikana tuntuvat luonnolliselta.

Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Tunne, kuinka istut tuolilla tukevasti, ja alaselästä reisiin asti tuntuu levolliselta ja painavalta. Voi olla, että tunnet lämmöntunteen verenkierron parantuessa jännityksen poistuessa.

Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin, ja tunne kuinka painon tunne pohkeissa lisääntyy. Tunne leviää aina nilkkoihin ja sieltä jalkapohjiin asti. Jalat lepäävät alustalla, ja pohkeista jalkaterään asti on raskas ja levollinen tunne.

Saat nyt luvan levähtää hetken, saat päästää irti ajatuksista ja olla tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä.

Liite 7 Hengitysharjoitteet

Hissihengitys

- Hengitä ensin sisään keuhkot täyteen eli ikään kuin nostaisit hissini ensin ylimpään kerrokseen.
- Sitten päästä vähän ilmaa ulos, hissi tulee yhden kerroksen alaspäin. Pysähdy.
- Seuraavaksi ihan pieni sisäänhengitys, jolloin hissi nytkähtää taas liikkeelle. Päästä ilmaa ulos, ja hissi laskeutuu seuraavaan kerrokseen.
- Näin jatketaan, kunnes puhallat kaiken ilman ulos keuhkoista eli hissi on kokonaan alhaalla tai jopa alempana kuin mistä lähdit liikkeelle.

Lähde: Vaininen, Satu; Kantonen, Anna; Keckman, Marjo & Kuusiluoma, Reetta-Kaisa (2020) Somebody käsikirja – Kehotietoisuus voimavaraksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu

Karateka-hengitysharjoitus

- Asetu hartianlevyiseen seisoma-asentoon, niin että jalat ovat tukevasti lattiassa. Astu vasemmalla jalalla pieni askel eteenpäin. Tiputa painoa hieman alemmas, niin että polvet joustavat. Lantio on suunnattu eteenpäin.
- Nosta vasen käsi eteen käsivarsi ojennettuna ja kämmen kohtisuoraan eteenpäin. Oikea käsi on taaempana nostettuna rinnan korkeudelle.
- Hengitä ensin sisään ja sitten pitkällä uloshengityksellä oikea käsi kurottautuu eteenpäin käsivarsi ojennettuna ja kämmen kohtisuoraan eteenpäin. Vasen käsi menee koukkuun taakse pysyen edelleen rinnan korkeudella. Sisäänhengityksellä palaa alkuasentoon. Toista harjoitus esimerkiksi 3-5 kertaa ja sen jälkeen vaihda puolta.
- Jos haluat laskea vireystilaa, on tärkeää pidentää uloshengitystä sisäänhengitykseen verrattuna. Jos taas haluat nostaa vireystilaa, niin uloshengitystä tulee lyhentää verrattuna sisäänhengitykseen.

Neliöhengitys

- Voit istua tai seistä. Ota mukava ja tukeva asento sekä tunne jalat tukevasti maassa. Tee havainto omasta kehosta ja hengityksestäsi.
- Kuvittele sitten eteesi neliö, ja laita sormi neliön vasempaan ylänurkkaan. Sisäänhengityksellä voit laskea esimerkiksi neljään, ja liikuta sormeä yhden sivun verran oikeaan ylänurkkaan.
- Sitten pidätä hengitystä laskien neljään ja siirrä sormi oikeaan alanurkkaan.
- Sitten uloshengityksellä laske taas neljään ja liikuta sormi vasempaan alanurkkaan.
- Sen jälkeen pidä hengitystä laskien taas neljään ja siirrä sormi lähtöpisteeseen.
- Jatka tähän tapaan hengittäen, laskien neljään ja liikuttaen sormeä neliön sivu kerrallaan.
- Voit huomata, että hengitys on tasaisempi ja rauhallisempi sekä keho ja mielikin rauhoittuu.

Sormihengitys

- Tarvitset harjoitukseen vain oman käden. Voit tehdä harjoituksen seisten tai istuen jalat tukevasti maassa.
- Nosta käsi itsesi eteen niin, että kämmen osoittaa eteenpäin. Laita etusormi peukalon tyveen kämmenen ulkoreunaan.

- Lähde kuljettamaan sormea kohti peukalon kärkeä sisäänhengityksen tahtiin, pysähdy peukalon kärjessä ja jatka uloshengityksellä kohti peukalon tyveä. Jatka taas sormen liikuttamista kohti etusormen kärkeä sisäänhengityksellä ja uloshengityksellä sormen tyveen. Käy läpi kaikki käden sormet.
- Muista pidentää uloshengitystä.

Tulivuorihengitys

- Seiso vartalonlevyisessä haara-asennossa jalat tukevasti maassa.
- Tuo kädet yhteen rinnan korkeudelle (vuori).
- Sisäänhengityksellä nosta kädet ylös ja pidä edelleen kämmenet yhdessä. Tunne, kuinka vartalosi pitenee täyteen mittaan
- Pysähdy hetkeksi ja lähde sitten uloshengityksellä levittämään kädet, tuo ne alas vartalon viereen ja sen jälkeen takaisin alkuasentoon (vuori). Toista harjoitus 3-5 kertaa. Muista pidentää uloshengitystä.

Liite 8 Ankkurointiharjoitus ilman kiveä

Kiinnitä huomio johonkin esineeseen, jonka näet tässä huoneessa. Älä kuitenkaan valitse toista ihmistä tai hänessä olevaa asiaa. Voit olla paikallasi, mutta tarkastele huolellisesti esinettä, jonka valitsit. Katso tarkasti kaikkia esineen yksityiskohtia. Katso, minkä värinen se on, minkä muotoinen se on, onko siinä jotain kuvioita. Entä minkä kokoinen se on ja millainen pinta esineessä on. Katso esineen yksityiskohtia ihan rauhassa. Nimeä mielessäsi sitten kolme esineen ominaisuutta, esimerkiksi se on punainen, se on pieni ja kulmikas.

Laita sitten silmät kiinni ja keskity kuuloaistiisi. Kiinnitä huomiota ääniin, joita tilassa kuuluu. Kuuntele, millaisia ääniä kuulet, ovatko ne hiljaisia vai kovia, kuuluvatko äänet huoneen sisältä vai sen ulkopuolelta. Valitse jokin äänistä, jota kuuntelet tarkemmin. Kuuntele tarkasti, miltä valitsemasi ääni kuulostaa, onko se matala vai korkea, onko se toistuva vai vaihteleva ja onko se mielestäsi miellyttävä vai epämiellyttävä. Nimeä taas mielelläsi kolme äänen ominaisuutta, esimerkiksi se on hiljainen, matala ja miellyttävä.

Seuraavaksi keskitytään tuntoaistiin. Kosketa jotain itsesi lähellä olevaa, esimerkiksi omaa vaatetta, tuolia tai pöytää. Tunnustele sitä kädelläsi tarkasti, miltä se tuntuu kättäsi vasten. Mieti, miltä pinta tuntuu, onko se kylmä vai lämmin, pehmeä, kova, karhea tai sileä. Nimeä mielessäsi kolme ominaisuutta, miltä esine tai asia tuntuu, esimerkiksi se on kylmä, kova ja sileä.

Avaa silmät ja katso vielä esinettä huoneessa, jonka valitsit. Keskity sen ominaisuuksiin ja siihen tosiasiaan, että olet tässä samassa huoneessa esineen kanssa. Laita silmät kiinni ja kuuntele ääntä, jonka valitsit. Keskity siihen, että olet tässä huoneessa kuuntelemassa valitsemaasi ääntä. Kosketa vielä asiaa, jonka valitsit ja keskity siihen tosiasiaan, että olet tässä ja nyt tämän asian kanssa samassa huoneessa.

Lähde: Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry 2019. Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille. Tietoja ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen. Helsinki: Oy Nord Print Ab.

Liite 9 Ankkurointiharjoitus kivellä

Kiinnitä huomiosi kädessäsi olevaan kiveen. Katso kädessäsi olevaa kiveä ja tarkastele huolellisesti jokaista yksityiskohtaa, jotka siinä havaitset. Kiinnitä huomiota siihen, miltä kivi näyttää, minkä kokoinen se on ja minkä muotoinen se on. Tee myös havainto, miltä sen pinta näyttää, minkä värinen se on ja onko siinä joitain kuvioita. Yritä painaa mieleesi kiven kaikki yksityiskohdat. Nimeä mielessäsi kolme kiven ominaisuutta, esimerkiksi ”Se on harmaa, se on pyöreä ja siinä on vaalea raita”.

Laita silmät kiinni ja kiinnitä seuraavaksi huomiosi siihen, miltä kivi tuntuu kädessäsi. Tunnustele, onko se kylmä vai lämmin. Tunnustele myös, miltä kiven pinta tuntuu kämmmentäsi vasten, onko pinta sileä vai tuntuuko siinä vaihtelua, entä onko siinä teräviä kulmia. Jatka vielä tunnustelua niin, että tunnet kiven jokaisen yksityiskohdan. Voit tunnustella kiveä myös käsivarttasi ja poskeasi vasten. Tunnustele tuntuuko kivi erilaiselta eri kehonosia vasten. Nimeä taas mielessäsi kolme tuntoaistiin liittyvää kiven ominaisuutta, esimerkiksi ”Se on kylmä, se on karhea ja se on kova”.

Kiinnitä huomiosi vielä kädessäsi olevaan kiveen. Katso kiveä ja tunne se kädelläsi, mieti mielessäsi niitä ominaisuuksia, joita valitsit kivellesi. Keskity siihen tosiasiaan, että olet tässä ja nyt samassa huoneessa tämän kiven kanssa. Siirrä huomiosi vielä huoneeseen, jossa olet. Kuuntele, mitä ääniä kuulet huoneessa, katso ympärillesi, mitä muuta huoneessa näet ja hengitä hitaasti nenän kautta sisään haistaen, mitä hajuja huoneessa on. Keskity vielä siihen tosiasiaan, että olet tässä ja nyt.

Lähde: Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry 2019. Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille. Tietoja ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen. Helsinki: Oy Nord Print Ab.

Liite 10 Turvapaikkaharjoitus

Voit sulkea silmäsi, mikäli se tuntuu turvalliselta. Harjoituksen tekeminen silmät kiinni on usein helpompaa, mutta voit myös katsoa alaviistoon lattiaan. Ajattele sitten paikkaa tai tilannetta, joka saa sinut tuntemaan itsesi rauhalliseksi ja olosi turvalliseksi. Se voi olla joko todellinen paikka tai tilanne, johon sinulla liittyy hyviä muistoja. Se voi olla esimerkiksi luonnon keskellä, oma koti tai jokin paikka lapsuudestasi. Voit myös valita fiktiivisen paikan, jonka olet nähnyt vaikkapa elokuvassa tai lukenut kirjassa. Voit myös luoda itse täysin uuden paikan mielikuvissasi. Kun olet valinnut turvapaikkasi, sinun tulisi mennä tähän paikkaan mielessäsi.

Tuo valitsemasi paikka tai tilanne mieleesi ja kuvittele olevasi siellä. Katsele ympärillesi mielessäsi ja huomioi mitä näet. Oletko turvapaikassasi yksin vai oletko siellä jonkun kanssa? Onko siellä muita ihmisiä tai vaikkapa eläimiä? Katsele vielä ympärillesi ja etsi yksityiskohtia, mitä voit nähdä. Millainen valo on paikassa? Katsele sitten, millaisia pintoja näet, entä millaisia värejä ja muotoja voit nähdä? Kiinnitä huomioita nyt vielä pienempiin yksityiskohtiin, millaisia esineitä paikassa on. Miltä esineet näyttävät ja millaisia yksityiskohtia niissä on? Anna näkemäsi lisätä hyvänolon tunnetta sisälläsi, anna sen rentouttaa sinua.

Kiinnitä sitten huomiota kuuloaistiin, ja kuuntele millaisia ääniä paikassa on. Siellä voi olla hiljaista, siellä voi soida musiikkia, kuulua luonnon ääniä tai voit kuulla läheistesi ääniä. Luo turvapaikkaan äänimaisema, joka saa olosi tuntumaan turvalliselta ja rentoutuneelta. Havainnoi sitten samalla tavalla, millaisia tuoksua turvapaikassasi on. Millaisista tuoksusta sinulle tulee turvallinen olo? Anna noiden aistimusten vahvistaa tunnelmaa, jossa mielesi voi

turvallisesti levätä. Kiinnitä tämän jälkeen huomiota tuntoaistiin. Miltä ilma turvapaikassa tuntuu, lämmittääkö aurinko tai viilentääkö tuuli? Miltä jalkapohjissasi tuntuu, onko sinulla kengät tukevasti jalassa, vai oletko sukkasillaan tai paljain varpain? Tunnustele maata tai lattiaa jalkojesi alla. Etsi turvapaikasta jotain, mitä kätesi voi koskettaa. Tunnustele, miltä se tuntuu sormissasi ja kämmenissäsi. Onko turvapaikassa jotain, mihin voisit vaikka istuutua? Istuudu ja anna levollisten tuntemusten vahvistua ja voimistua.

Anna itsellesi lupa tuntea olosi turvallisemmaksi. Anna itsellesi lupa parempaan oloon ja levollisempaan mieleen. Hengitä jokaisella sisäänhengityksellä tämän levollisen ja turvallisen paikan tunnelmaa sisääsi, ja uloshengityksellä anna rauhallisuuden levitä koko kehoon. Huomaat, kuinka turvallinen olo vallitsee kehossasi ja lämmittää sinua.

Hiljalleen, kun olet valmis ja mielesi on rauhallinen, voit omaan tahtiisi hyvästellä turvapaikan. Saat kuitenkin turvallisuuden tunteen ja lämpimän muiston sieltä mukaasi. Palaat takaisin tähän aikaan ja paikkaan, mutta mielesi on rauhallinen. Sinä pärjäätkyllä, ja turvapaikkaan voit palata aina kun sitä tarvitset.

Turvapaikassasi voit nähdä, kuulla, haistaa ja tuntea juuri sitä, mitä haluat, ja mikä tekee olosi rauhalliseksi ja turvalliseksi. Turvapaikan ei tarvitse aina olla samanlainen, vaan se voi muuttua ajan kuluessa tai olla erilainen sen mukaan, millaista turvaa kulloinkin tarvitset. Tämä on se paikka, jonne voit mennä milloin haluat ja vain ajattelemalla sitä voit tuntea olosi turvalliseksi ja rauhalliseksi.

Liite 11 Rajaharjoitukset

Rajojen maalaaminen:

Asetu selinmakuulle. Maalaa kuvitteellisesti omassa mielessäsi ympärillesi eheä raja ihoa myötäillen. Voit käyttää sinulle mieluisia värejä ja sopivan paksuista pensseliä. Aloita päälaelta ja kuljeta pensseliä kehon toista sivua pitkin ja jatka koko matkan itsesi ympäri, kunnes olet maalannut ympärillesi ehyen rajan.

Jos jokin kohta tuntuu kaipaavan ylimääräistä vahvistusta, käy maalaamassa siellä toistamiseen. Maalaa myös päällyspuoli myötäillen vartalon viivaa mutkineen ja kumpuineen. Kuuntele harjoituksen aikana hengityksessä tapahtuvia muutoksia.

Rajaharjoitus 1:

Osallistujat jaetaan pareihin, ja sen jälkeen jokaiselle annetaan pala teippiä tai pätkä narua. Tehtävänä on miettiä, kuinka lähelle itseään päästäisi vieraan ihmisen. Teippi tai naru laitetaan siihen kohtaan maahan, jonka ajattelee olevan se oma raja, mille etäisyydelle vieraan ihmisen päästäisi.

Sitten kokeillaan, miltä tämä raja tuntuu. Se, joka on asettanut teipin lattialle, pysyy paikoillaan ja toinen osallistuja (oma pari) tulee seisomaan teipin kohtaan. Keskustellaan siitä, miltä tuntuu, jos vieras ihminen seisoi teipin kohdalla. Miltä tuntuisi, jos hän tulisi vielä lähemmäksi tai jäisi kauemmaksi? Voit siirtää teippiä halutessasi kauemmas tai lähemmäs. Yrittäkää löytää se kohta, missä on vielä turvallinen ja hyvä olla. Voitte myös kokeilla, miltä tuntuu, jos pari astuu teipin yli ja ylittää rajan. Mitä tuntemuksia näissä tilanteissa kehossa heräisi?

Rajaharjoitus 2:

Parit menevät seisomaan kauas toisistaan (toinen toiseen päähän tilaa ja toinen toiseen päähän). Sovitaan, kumpi lähtee ensin kävelemään toista kohti. Sitten toinen lähtee kävelemään rauhallisesti ja hitaasti paikallaan seisovaa kohti. Sen, joka seisoo paikallaan, tehtävä

on sanoa "STOP" heti, kun toinen on tarpeeksi lähellä itseä. Kun etäisyys on sellainen, että ei halua toista lähemmäksi itseään ja kun sinusta alkaa vähänkin tuntua epämiellyttävältä se, joka on kävellyt sinua kohti, pysähtyy välittömästi, kun pyydät.

Kun sanot "STOP", pohdi, miten keho reagoi tilanteessa ja mitä se on seuraavaksi tekemässä, jos se saisi luonnollisesti toimia. Pohdi myös sitä, ehditkö kehollasi jo reagoida? Mitä aistimuksia, tuntemuksia ja tunteita koit juuri sillä hetkellä, kun sanoit "STOP"? Mitä ajatuksia mielessäsi herää ja mitä ehkä haluaisit siinä kohtaa sanoa? Voitte kokeilla parin kanssa vielä, miltä tuntuu, jos toinen vähän etääntyy tai tulee lähemmäs. Harjoitusta voidaan jatkaa tämän jälkeen eri suunnista. Mitä jos pari tulee sinua kohti, niin että olet kylki hänen suuntaansa tai selkä hänen suuntaansa. Voi olla, että raja kulkeekin eri kohdassa. Harjoitusta voi myös kokeilla eri nopeuksilla tai eri ilmeillä esim. hymyillen tai vihaisella ilmeellä.

Lähde: Vaininen, Satu; Kantonen, Anna; Keckman, Marjo & Kuusiluoma, Reetta-Kaisa (2020) Somebody käsikirja – Kehotietoisuus voimavaraksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu

Liite 12 Vuorimeditaatio

Jos sinulle on nyt mahdollista, ota sellainen mukava asento tuolillasi, jossa voit levätä hiljaa mieluiten liikkumattomassa asennossa kymmenen minuutin ajan. Tunnet kosketuksen tuolin istuinosaan niin, että se muodostaa turvallisen pohjan, jonka päällä lepää ja josta muu ylävartalosi kohoaa. Alaselkä, ristiselkä, yläselkä ja kaula muodostavat yhtenäisen linjan. Olkapäät putoavat alaspäin rentoina.

Kättesi lepäävät rentoina molemmilla puolilla kylkiäsi ja käsivarret sylissäsi tai reiesi päällä. Ja kun tunnet itsesi ja olosi mukavaksi antaen silmiesi sulkeutua kevyesti, kiinnitä tarkkaavuutesi hengitykseen – tunnet jokaisen sisään- ja uloshengityksen. Tarkkaile omaa hengitystäsi pyrkimättä muuttamaan tai säätelemään sitä millään tavalla antaen koko vartalon olla hiljaa paikoillaan. Istuessasi näin tunnet asentosi ja itsesi arvokkaaksi, vapautuneeksi, kokonaiseksi – juuri tällä hetkellä.

Koko olemuksesi heijastaa yhtä kokonaisuutta. Pysytellen tässä tilassa, kuvittele mielesi silmin niin hyvin kuin se on mahdollista, korkea vuori, kaunein vuori, jonka olet joskus nähnyt tai pystyt kuvittelemaan. Annat tämän kuvan viipyä mielessäsi antaen sen tulla vähitellen lähemmäksi ja tarkemman huomiosi kohteeksi.

Tarkastelet sen kokoa ja muotoa, taivasiin kohoavaa terävää kärkeä, sen jyrkkiä tai loivia rinteitä. Kuinka vakaa, paikoillaan pysyvä, kuinka kaunis se on katsella kaukaa ja läheltä. Ehkäpä sinun vuoresi huipulla on hieman lunta ja alempana näkyy kasvustoa, puita ja pensaita. Ehkäpä siellä huipulla on yksi terävä kärki tai useita matalampia kärkiä ja tasanteita. Olipa sen muoto mikä tahansa, istuessasi ja kuvitellessasi tätä vuorta, voit tarkkailla sen kaikkia yksityiskohtia, tunnistaen kaikki sen ominaisuudet. Ja kun tunnet itsesi valmiiksi, voit nähdä vuoren siirtyvän omaan ruumiiseesi niin, että sinun kehosi, joka istuu tässä, ja mielesi silmissä siintävä vuori tulevat yhdeksi.

Istuessasi tässä jaat vuoren massiivisen koon, hiljaisuuden ja arvokkuuden. Sinä tulet vuoreksi, vuoreksi, joka on tukevasti kiinni maaperässä, kuten jalkasi ovat vahvasti kiinni alustaa vasten. Sinun pääsi on vuoren terävä huippu, jota koko kehosi tukee. Olkapääsi ja käsivartesi ovat vuoren rinteitä. Lantiosi ja jalkasi ovat sen tukeva perusta, joka on maadoitettuna tuoliin ja lattiaan. Tuntiessasi lantiossasi ja selkärangassa vuoren jyrkän kohoamisen jokaisen hengityksen aikana, istuessasi vakaasti, sinusta tulee yhä enemmän hengittävä vuori.

Olet täydellisesti se, joka olet, ajatusten ja sanojen tuolla puolen. Olet keskittynyt, paikoilleen asettunut ja juurtunut. Istuessasi näin olet tietoinen siitä, että aurinko pilkistää pilvien raosta sekä valo ja varjot vaihtelevat hetkestä toiseen vuoren seinämien hiljaisuudessa. Päivä muuttuu yöksi ja yö päiväksi. Tähdet, kuu ja aurinko loistavat vuorollaan vuoren ympärillä. Vuoren pysyessä vakaasti paikoillaan tuntien hetki hetkeltä kaikki muutokset, se pysyy kuitenkin kaiken aikaa samana. Kun vuodenaajat vaihtuvat, ja säätila vaihtelee hetkestä toiseen, päivä päivältä, jäljelle jää vain rauhallisuus. Rauhallisuus, joka väistää kaikki nämä muutokset. Kesällä ei vuorella ole lunta kuin sen korkeimmalla kohdalla. Syksyllä sen rinteillä on miljoonia kirkkaita värejä. Talvella vuori on kääriytynyt valkoiseen lumeen ja jääkuoreen. Jokaisena vuodenaikana paksu pilvipeite verhoaa sen huiput, ja rinteet sumu sekä pisaroiva sade. Ihmiset tulevat ja ihailevat, kuinka kaunis vuori onkaan. Se ei häiritse vuorta mitenkään, sen keskittyessä omaan keskeiseen itseensä. Pilvet tulevat ja pilvet haihtuvat. Vierailijat tulevat ja vierailijat poistuvat. Vuoren massiivisuus ja kauneus ei muutu vähääkään, pitivätpä ihmiset siitä tai eivät ja olipa säätila mikä tahansa.

Olipa vuori sitten pilvien peittämä, näkyvissä tai piilossa päivällä tai yöllä, se lepää paikoillaan ja on oma itsensä. Aika ajoin rajut myrskyt raivoavat sen ympärillä. Lumi, sade ja tuuli sinkoilevat sen ympärillä uskomattomalla voimalla, mutta vuori pysyy paikoillaan. Kevät tulee, linnut laulavat, kukat puhkeavat kukkaan, ja purot solisevat lumen sulaessa. Vuori jatkaa vakaata olemassaoloaan, mikään ei saa sitä liikkumaan tapahtuipa sen pinnalla mitä tahansa.

Ja samalla tavalla me, jotka istumme ja mietiskelemme, voimme kokea vuoren omassa kehossamme. Saman vakauden ja hiljaisuuden, mitä tahansa tapahtuukaan omassa elämässämme sekunnista toiseen, tunnista toiseen, vuodesta toiseen.

Elämässämme, mietiskelyssämme tunnemme joka hetki luonnon pienet ja suuret muutokset sekä mielen yllykkeet. Tunnemme valoisia ja synkeitä hetkiä, vaistoamme jännitteitä ja myrskyjä ulkomaailmassa, omassa mielessämme sekä kehossamme. Siedämme pimeyttä, siedämme kivuliaisuutta, kuten myös ilon hetkiä.

Ja vaikka kokemuksemme muuttuu hetki hetkeltä, samaistumalla vuoreen mietiskelyharjoituksen yhteydessä voimme yhdistää sen voiman ja vakauden ja liittää sen omaan voimaan ja vakauteemme. Sen antama voima tukee sitä voimaa, joka on kätkeytyneenä meihin ja kääntää jokaisen hetken keskittyneeksi mielenhallinnaksi. Se auttaa meitä näkemään kaikki ajatuksemme ja tunteemme, meitä vaivaavat pakkomielteet, tunnemyrskymme ja kriisitilanteemme, koska kaikki mikä vaivaa meitä, on samaa kuin säätilojen vaihtelu vuoren ympärillä. Vaikka koemme sen usein henkilökohtaisena, sen ei tarvitse henkilöityä kehenkään. Meidän ei tarvitse yrittää olla ajattelematta mitään myrskyjä, joita kohtaamme vaan voimme hyväksyä ne, tuntea ne, olivatpa ne mitä tahansa, antaen niiden tulla tietoisuuteemme. Opimme tuntemaan hiljaisuuden syvimmällä tavalla ja meissä asuvan viisauden.

Vuori opettaa meille tämän ja paljon enemmänkin, jos kuuntelemme sitä. Jos tunnet jotakin siitä vakaudesta istuessasi nyt täällä, on hyödyllistä, että käytät sitä aika ajoin mietiskelysi yhteydessä muistuttamaan siitä, mitä merkitsee istua keskittyneenä, rauhallisena, tässä ja nyt vapautuneena hiljaisuudessa. Voit jatkaa tätä keskittyneisyyden tilaa vapaasti omassa rauhassasi niin pitkään kuin haluat ja palata siihen niin usein kuin tunnet tarvitsevasi.

Lähde: Silverton, S 2014. Mindfulness: Tietoisien läsnäolon läpimurto: vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. 3. painos.

Liite 13 Parantava lampi - mielikuvaharjoitus

Kuvittele mielessäsi täydellisessä ympäristössä oleva kaunis lampi. Ehkä täydellinen paikka on hiljaisessa metsässä, vuorten laaksossa tai keskellä ketoa. Ilma on raikasta ja puhdasta ja juuri niin lämmintä kuin haluat. On lempivuodenaikasi. Ehkä on kevät, ja kaikki elävä kasvaa ja kukoistaa. Tai talvi, ja pehmeä lumivaippa peittää maan. Ehkä on kesä, verkkainen ja leppoisa. Tai ehkä on viileä syksy.

Vesi on kaunista ja kutsuvaa. Lammen pinta voi olla tyyni, siihen virtaa hiljalleen vettä syvistä lähteistä, ja pinnasta heijastuu taivas tai yllä olevat puut. Vesi voi lammessa myös virrata ja poreilla, se voi olla vesiputouksen alla, tai purot voivat laskea siihen. Lampi voi olla matala tai syvä tai kumpaaikin yhtä aikaa. Sitä on miellyttävä katsella, ja sen puhtaan raikas tuoksu ilahduttaa mieltä. Sen turvallisuus ja rauhallisuus on niin miellyttävää, että tunnet sen lähes vetävän sinua puoleensa. Kuulet ympärilläsi ihania ääniä: puiden tai niittyheinän kahinaa tai veden solinaa, pikkueläinten iloisia ääniä ja lintujen riemukasta laulua.

Huomioi, mikä ympäristössä tuntuu sinusta hyvältä. Katsele rauhassa lampeasi ja kiinnitä huomiota sen muotoon, sen ympäristöön ja sen syvyyteen. Katso, onko lammessa kaloja vai näkyykö vain kirkasta raikasta vettä. Ehkä vesi on hohtavan sinistä, helmeilevää vihreää tai kristallinkirkasta. Valo leikittelee veden pinnalla ja heijastuu takaisin houkutellen sinua katselemaan ja näkemään kaiken. Lampesi vesi kutsuu sinut rentoutumaan, tuntemaan olosi täydellisen tyytyväiseksi ja turvalliseksi. Lammen vesi parantaa, se rauhoittaa aristavimmankin kehon ja tyydyttää janoisen sielun. Se virkistää väsynyttä mieltä. Se on balsamia sielun haavoille.

Kun olet kuvitellut mielessäsi lammen, havainnoi sitä ja vastaanota sen parantavaa energiaa. Haluat ehkä istua ja mietiskellä lammen äärellä tai heilutella varpaitasi vedessä. Saatat ehkä istahtaa veteen tai jopa kellua siinä. Huomaat, että lammen vesi on itse asiassa ihmeellisintä vettä, mitä olet koskaan nähnyt. Se kannattelee sinua, eikä päästä uppoamaan. Kun istut vedessä, voit nojata siihen kuin lämpimään syliin, se tukee sinua. Se hoitaa ja rauhoittaa, se palauttaa voimasi. Tunnet sydämessäsi ihmeellisen ihanaa rauhaa ja valoa. Koet ne jokaisessa stressaantuneessa ja murheellisessa sopukassasi. Anna veden huuhtoa sinusta pelot ja jännitys, häpeän ja murheiden taakka. Anna veden ympäröidä sinut, anna sen virrata ympärilläsi ja virkistää, rentouttaa ja vahvistaa itseäsi. Tunne, kuinka se rauhoittaa kehosi, mielesi ja sydämesi. Voit viipyä lammellasi niin kauan kuin haluat.

Tämä on sinun lampesi, joka on sinua varten ja jonne voit palata aina, kun haluat. Se on oma erityinen paikkasi, joka parantaa ja antaa toivoa, rauhoittaa ja antaa turvaa, huojentaa mieltäsi ja rentouttaa kehoasi. Se on sinun ja vain sinun sisäinen hyvän olon lähteesi.

Lähde: Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry 2019. Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille. Tietoja ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen. Helsinki: Oy Nord Print Ab.

Liite 14 Lehdet virrassa - mielikuvaharjoitus

Laita silmät kiinni. Kuvittele mielessäsi hitaasti liikkuva virta. Vesi virtaa kivien yli, mutkittelee puiden välissä ja laskee alas laaksoon. Silloin tällöin iso lehti leijailee virtaan ja virta vie sen mennessään.

Kuvittele, että istut virran äärellä lämpimänä aurinkoisena päivänä katsellen, kuinka virtaan leijailleet lehdet lipuvat virran mukana ohi.

Pane nyt merkillä omat ajatuksesi. Joka kerta kun huomaat ajatuksen, kuvittele, että se on kirjoitettuna yhteen noista ohi lipuvista lehdistä.

Jos mieleesi tulee sanoja, asettele nämä sanat lehdille. Jos mieleesi tulee mielikuvia tai kuvia, aseta ne lehdille sellaisinaan.

Tavoitteena on pysytellä virran äärellä ja antaa lehtien lipua mukana ohi. Anna virran virrata siten kuin se virtaa ja lehdillä näkyä se, mitä niissä näkyy.

Jos lehdet katoavat tai mielessäsi siirryt jonnekin muualle, pane ainoastaan merkillä, että näin tapahtuu. Jos huomaat, että olet itse virrassa tai lehdellä, pane sekin vain merkillä. Palaa uudelleen virran äärelle, huomioi mieleesi tuleva ajatus, kirjoita se lehdelle ja anna virran viedä lehti mukanaan.

Jatketaan muutaman minuutin ajan.

Lähde: Mielen ry. Oivamieli. (luettu 30.6.2023) Verkko-sivusto.

https://oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php

Liite 15 Ainutkertainen minä – mielikuvaharjoitus

Ohjataan osallistujia etsimään itselle mukava ja rento asento, esimerkiksi istuen tai maaten jumppamatolla.

”Olen ainutkertainen, kukaan muu maailmassa ei ole samanlainen kuin minä. Minulla on omat piirteeni, kukaan muu ei puhu, liiku tai näytä samalta kuin minä. Jopa minun sormenjälkeni on vain minulla, muilla taas on omansa. Myös se, millainen olen sisältä, on ainutkertaista. Mitä ajattelen tai tunnen, on tärkeää ja merkityksellistä. Minä saan olla juuri tällainen kuin olen, minun ei edes tarvitse yrittää olla samanlainen kuin muut. Vaikka toisinaan haparoin ja epäilen sitä, että juuri minä olen tärkeä, voin silloinkin ajatella, että kaikesta huolimatta elämälläni on suuri arvo.

Olen siis ihana siksi, että olen olemassa! Minun arvoni ei riipu siitä, millaisia numeroita saan koulussa tai miten paljon palkintoja olen saanut harrastuksistani. Riittää, että minä vain olen olemassa – omana itsenäni – ja olen upea. Minun ei tarvitse osoittaa kenellekään erityisten suoritusten tai tekojen avulla sitä, että olen tärkeä ja arvokas, riittää että olen olemassa.

Elämä, jota elän, on minun omaa elämääni ja sen takia tärkeää. Se ei ole vanhempieni tai kenenkään muun elämää. Kukaan muu ei voi elää minun puolestani, voin tehdä itse valintoja elämässäni, olen oman elämäni asiantuntija. Minulla on oikeus tehdä myös virheitä – oikeastaan virheitä tai epäonnistumisia ei ole ollenkaan olemassa, ne ovat vain oppimiskokemuksia! Voin alkaa kantaa vastuuta omasta elämästäni ja omista valinnoistani. Minä itse olen oman elämäni päättäjä; minun elämälläni on merkitys ja minulla on oma paikkani tässä elämässä. Voin luottaa omaan sisäiseen tunteeseeni valintoja tehdessäni, kyllä minä osaan ja pystyn! Elämä kantaa, kun päätösten aika tulee ja minä selviän niistäkin. Saan ottaa kiinni rohkeudesta ja kulkea mielenkiintoista elämääni eteenpäin.

Minä olen arvokas sen vuoksi, että olen olemassa. Koska elämäni on niin arvokasta, kukaan ihminen ei saa loukata minua tai tehdä minulle pahaa. Olen arjen sankari ja tarpeen tullen pidän kiinni omista päätöksistäni ja oikeuksistani muiden edessä, koska minut on tarkoitettu elämään onnellisena ja siten, että voin nauttia jokaisesta päivästä.

Oikeastaan olenkin suuri ihme! Minusta on tehty näin upea, jollaisen näen, kun katson itseäni peilistä. Kun ajattelen sitä, että juuri minä olen ihana ja upea, se saa minut hymyilemään. Oikeastaan voisin ottaa pari hyppyä ilmaan, kun hyvän olon tunne kutkuttaa minua! Miten harvoin sitä pysähtyykään miettimään omaa itseään. Useammin kuin kerran olen saattanut löytää vain niitä harmillisempia puolia itsestäni. Onhan se totta, että minussa on myös niitä puolia, joista en aina pidä itsessäni, mutta siitäkin huolimatta minä olen tärkeä henkilö, ja voin ajatella itsestäni hyviä ajatuksia – joka päivä.

Minussa on paljon ihania piirteitä, jotka lämmittävät minua, kun ajattelen niitä. Lämpö tekee hymystäni leveämmän ja poskipäitä jo hieman nipistelee, kun ajattelen itseäni. Poskipäistä lämpö siirtyy nenänpäähän ja otsaan, rapsuttelee lempeästi hiusraja ja siirtyy hauskaksi kutitukseksi hartioihin. Ajatus siitä, että olen ainutlaatuinen ihminen, poistaa ylimääräisen jännityksen hartioistani ja tuntuu ihan siltä, että rentoudun ja lepään...”

Lähde: Vaininen, Satu; Kantonen, Anna; Keckman, Marjo & Kuusiluoma, Reetta-Kaisa (2020) Somebody käsikirja – Kehotietoisuus voimavaraksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu

Liite 16 Leikit

Kanikani

Pyydä leikkijöitä seisomaan piirissä. Aloita leikki niin, että heilutat käsiäsi korvien vieressä ja sanot ”kanikanikani” (voit sanoa myös kanakana tai banibani ja muuttaa halutessasi liikettä). Vieressäsi seisovien leikkijöiden täytyy myös heiluttaa sinun puoleista kättään korvansa vieressä. Heitä kanikani miimisesti jollekin muulle piirissä olevalle ja sano heittäessäsi hänen nimensä. Nyt hän rupeaa vuorostaan heiluttamaan käsiään ja hokemaan ”kanikania.” Vieressä seisovien täytyy pysyä mukana ja olla tarkkana. Jos vieressä olija ei ala heiluttamaan kättään silloin, kun ”kanikani” heitetään hänen viereensä, hän tippuu pelistä pois.

Ilmapalloleikki

Puhalletaan ilmapallo ja heitetään se ilmaan. Ryhmän tarkoitus on pitää ilmassa mahdollisimman pitkään. Leikkiin voi lisätä sääntöjä, kuten että vain vasemmalla kädellä saa osua palloon.

Taputusleikki

Taputuksia, tömistämiä tai muutoin keholla tuotettuja rytmisiä ääniä voi hyödyntää leikeissä monin tavoin. Ringissä voi alkaa kulkemaan viesti taputuksilla. Ensimmäinen henkilö kääntyy joko vasemmalle tai oikealle ja laittaa viestin eteenpäin yhdellä taputuksella. Seuraava henkilö voi joko jatkaa samaan suuntaan, kääntymällä siihen suuntaan ja taputtamalla yhden kerran, tai hän voi vaihtaa suuntaa kääntymällä toiseen suuntaan ja taputtamalla kaksi kertaa. Tähän voi halutessaan lisätä vielä mahdollisuuden ”heittää” taputus jollekin ryhmän jäsenistä suuntaamalla taputus hänelle. Tällöin vastaanottaja saa päättää, laittaako taputuksen eteenpäin vasemmalle vai oikealle vai heittääkö taputuksen kenelle tahansa.

Lisää leikkejä: <https://leikkipankki.fi/haku>

Liite 17 Antti Antilooppi – tarina

Antti-antilooppi on laumansa kanssa savannilla. Antti on satuttanut jalkansa aiemmin ja se vieläkin hieman vaivasi häntä. Lauma pysähtyy juomaan veden äärelle. Antiloopit huomaavat leijonan vaanivan heitä kauempaa. Silloin he tarkastavat tilanteen, heidän aistinsa voimistuvat, lihakset jännittyvät ja syke hieman nousee. Kun he huomaavat leijonan olevan vielä kauempana, he pysyvät tarkkaavaisena, mutta jatkavat juomista. Leijona lähestyy ja hyökkää heitä kohti. Silloin antilooppien syke nousee entisestään ja veri lähtee kiertämään voimakkaammin, he lähtevät laukkaamaan pakoon. Antti-antiloopin jalka on kipeä, minkä vuoksi hän ei pystynyt liikkumaan aivan yhtä nopeasti kuin muut. Leijona saa hänet kiinni. Antti yrittää taistella vielä vastaan kaikin voimin, jotta pääsisi leijonan kynsistä. Juuri kun leijona oli iskemässä hampaansa Anttiin, hän meneekin aivan veteläksi, hänen sykkeensä hidastuu ja rinta ei juurikaan kohoile. Leijona luulee saaliin kuolleen ja lähtee kuljettamaan sitä pesäänsä, jossa pennut nälkäisinä odottavat. Leijonan lähestyessä pesää ja kuullessaan pentunsa, hänen otteensa Antista hieman herpaantuu. Silloin Antti virkoaa, hypähtää pystyyn ja ravistelee itsensä. Antti lähtee laukkaamaan pakoon ja pääsee turvaan oman laumansa luokse.

Liite 18 Haastattelun runko

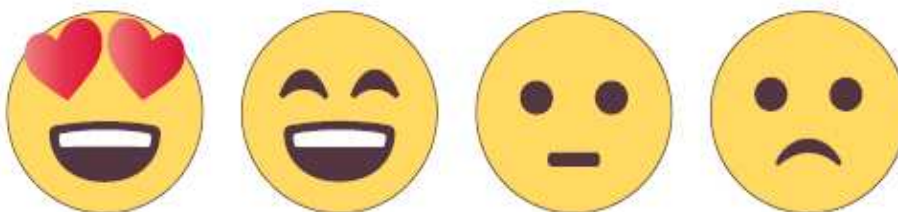
Hankkeen esittely: Mitä jo tietää hankkeesta? Kerrotaan hankkeesta	
Motivaatio: Mikä sai kiinnostumaan ryhmästä? Kerrotaan ryhmän tavoitteista ja sisällöistä. Mitä ajattelee taitoharjoittelusta? Millaista tietoa on jo trauma-aiheesta?	
Sitoutuminen: Millainen elämäntilanne ja turvallisuuden kokemus tällä hetkellä? Mikä on tämän hetken jaksamisen tilanne? Käykö jossain toiminnassa säännöllisesti, jaksako käydä? Miten reagoit, jos elämäntilanteessa tulee muutoksia/kriisejä, miten vaikuttaa ryhmään osallistumiseen? Onko jotain tiedossa ryhmän aikana? Pystyykö lähtökohtaisesti sitoutumaan kaikille kerroille?	
Hoitokontakti: Onko hoitokontaktia? Jos terapia, niin onko keskustellut terapeutin kanssa ryhmään osallistumisesta? Jos ei hoitokontaktia, niin suositellaan hakeutumaan avun piiriin tai aloittamaan yksilötyö, jotta voi keskustella ryhmässä nousseista asioista. Puhutaan, että ryhmä voi nostaa asioita pinnalle.	
Ryhmässä oleminen: Onko aiempia kokemuksia ryhmistä? Millaisia? Millainen olet oppijana? Onko jotain oppimistapaa mikä ei toimi tai toimii erityisen hyvin? Ryhmä on sekaryhmä, mitä ajattelet?	

Ryhmään osallistuminen ei vaadi päihitteettömyyttä, mutta ryhmäkerralle ei saa tulla päihtyneenä. Mitä ajatuksia? Trauma voi toimia muistuttajana. Onko sinulla jotain traumaperäisiä reaktioita, mitä jo tunnistat? Onko sinulla jo jokin keino, millä auttaa itseäsi niiden aktivoituessa? Erityisen tuen tarpeet? Onko jotain mitä olisi hyvä huomioida?	
Lopuksi: Millaisia odotuksia ryhmää kohtaan? Onko jotain kysyttävää tai mitä haluat vielä kertoa?	

Liite 19 Palautelomake ryhmäkerrasta

Ryhmän aihe:

1. MIKÄ FIILIS RYHMÄSTÄ?



2. SAITKO TIETOA AIHEESTA?



3. SAITKO KEINOJA/TAITOJA AIHEESEEN LIITTYEN?



Hymiöjanakuvat: <https://ryhmarenki.fi/varikasta-palautetta/>

Liite 20 TEHTÄVÄ: ACE-kyselylomake

Kysymyksissä ”perheellä” tarkoitetaan jotakuta sen talouden jäsentä, jossa olet lapsena asunut. Ennen kuin täytit 18 vuotta:

1. Ovatko vanhempasi tai sinusta huolta pitäneet aikuiset koskaan käyttäneet sinua kohtaan henkistä väkivaltaa, kuten kiroilleet sinulle, haukkuneet tai alistaneet sinua tai käyttäytyneet sinua kohtaan uhkaavasti?

Kyllä___ / Ei___

2. Ovatko vanhempasi tai sinusta huolta pitäneet aikuiset koskaan käyttäneet sinua kohtaan fyysistä väkivaltaa, kuten tukistaneet, tönineet tai fyysisesti satuttaneet sinua jotenkin?

Kyllä___ / Ei___

3. Oletko kokenut ei-suostumuksellista seksuaalista kontaktia, kuten seksuaalista koskettamista tai oraalista-/anaali-/vaginaalista tunkeutumista, tai onko sinua painostettu johonkin seksuaaliseen tekoon?

Kyllä___ / Ei___

4. Tuntuiko sinusta siltä, että kukaan perheenjäsenistäsi ei rakastanut sinua tai ajatellut sinun olevan tärkeä tai erityinen?

Kyllä___ / Ei___

5. Oletko kokenut, ettei sinulla ollut tarpeeksi syötävää, jouduit käyttämään likaisia vaatteita tai koitko, että sinulla ei ollut ketään suojelemassa tai pitämässä huolta sinusta?

Kyllä___ / Ei___

6. Oletko menettänyt vanhemman eron, hylkäämisen, kuoleman tai muun syyn takia?

Kyllä___ / Ei___

7. Onko vanhempiesi tai sinusta huolta pitäneiden aikuisten välillä ollut fyysistä väkivaltaa, kuten lyömistä, läimäisemistä, hakkaamista tai ovatko he uhanneet vahingoittaa toinen toistansa?

Kyllä___ / Ei___

8. Oletko asunut samassa taloudessa henkilön kanssa, jolla on ollut alkoholi- tai muu päihdeongelma (ml. lääkeaineriippuvuus)?

Kyllä / Ei___

9. Oletko asunut samassa taloudessa masentuneen, mielenterveyden haasteita kokeneen tai itsemurhaa yrittäneen kanssa?

Kyllä___ / Ei___

10. Onko joku perheenjäsenistäsi ollut vankilassa?

Kyllä___ / Ei___

Laske nyt yhteen kaikki kyllä-vastauksesi: ___

Mukaillen seuraavista lähteistä:

Burke Harris, Nadine (2019) Syväälle ulottuvat juuret: turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen. Helsinki: Basam Books

California department of health care services (n.d) Adverse Childhood Experience Questionnaire for Adults. [Adverse Childhood Experience Questionnaire for Adults \(acesaware.org\)](https://acesaware.org/)

Rytilä-Manninen, Minna (2018) Adverse Childhood Experiences, Psychopathology, and Self-Harming Behavior: A Study of Finnish Adolescent Inpatients and Their Age- and Gender-Matched Non-Referred Controls. Tampere University: Väitöskirja.

Liite 21 TEHTÄVÄ: Kriisisuunnitelma

Henkilökohtaiset varomerkit:

1.
2.
3.

Vaihe 1: Miten voin itse helpottaa oloani?

1.
2.
3.

Vaihe 2: Ota yhteys läheiseesi ja tarkastelkaa varomerkkien vakavuutta yhdessä hänen kanssaan.

Läheinen:

Puh.

Vaihe 3: Ota yhteys omaan hoitokontaktiin tai terveystalvelujen neuvontaan

Hoitokontakti:

Puh.

Liite 22 TEHTÄVÄ: Itsestä huolehtimisen lista



Liite 23 TEHTÄVÄ: Haitallisten rajojen tunnistaminen

Rajat voivat olla liian löyhiä tai liian tiukkoja. Jos rajat ovat liian löyhiä, voi joutua helposti toisten tahdon armoille ja muiden tarpeet voivat ohjata omaa toimintaa. Tiukat rajat sen sijaan eristävät sinut ja perheesi muista ihmisistä sekä estävät ottamasta apua vastaan.

Katso listaa ja mieti, tunnistatko itsessäsi rajoihin liittyviä haasteita. Ympyröi janalle se numero, jonka arvelet kuvaavan väittämän paikkansapitävyyttä sinun kohdallasi.

Löyhät rajat

1. En pysty sanomaan ”ei”, koska pelkään torjutuksi tulemista tai sitä, että toinen suuttuu tai pettyy minuun.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)
2. Olen epävarma itsestäni, annan muiden ihmisten määritellä, millainen olen ja mitä teen.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)
3. Minulla on taipumusta joko liialliseen vastuuntuntoisuuteen ja kontrollointiin tai riippuvuuteen.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)
4. Otan muiden ihmisten ongelmia ja tunteita kannettavakseni.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)
5. Kerron henkilökohtaisista asioistani liian pian. Minun on vaikea säädellä, kuinka avoimesti puhun omista asioistani muille.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)
6. En pysty kieltäytymään ei-toivottavasta lähentelystä; löydän itseni seksisuhteista, joita en oikeastaan halua, tai ajattelen, että on ihan normaalia suostua seksiin toisen ihmisen halutessa sitä.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)
7. Siedän kaltoinkohtelua tai loukkaavaa käytöstä tai en huomaa joutuessani sen kohteeksi.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)
8. Minun on vaikea tunnistaa tarpeitani, toiveitani ja tunteitani, ja sen takia tukeudun toisiin.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)
9. Jos pystyn tunnistamaan tarpeitani, toiveitani ja tunteitani, asetan ne lähes aina toissijaisiksi muiden ihmisten tarpeisiin, toiveisiin ja tunteisiin nähden.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)
10. Tunnen olevani vastuussa muiden ihmisten onnesta ja hyvinvoinnista ja sivuutan omani.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)
11. Luotan enemmän muiden ihmisten apuun, mielipiteisiin, tunteisiin ja ideoihin kuin omiini.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)

12. Olen riippuvainen muiden ihmisten rajoista sen sijaan, että asettaisin itse omat rajani.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)

13. Tingin omista arvoistani ja periaatteistani muita miellyttääkseni tai välttääkseni konflikteja.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)

14. Jos asetan rajoja, annan periksi toisen ihmisen vähänkin painostaessa.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)

Tiukat rajat

1. Sanon huomattavasti useammin ”ei” kuin ”kyllä”, jos pyyntöön liittyy yhdessäoloa muiden kanssa.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)

1. Vältän läheisyyttä laiminlyömällä yhteydenpitoa, haastamalla riitaa, työskentelemällä liiaksi tai olemalla muutoin tavoittamattomissa.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)

2. Pelkään kiintymistä ja mahdollisesti torjutuksi tai hylätyksi tulemista, mikä pitää minut etäällä muista.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)

3. Kerron harvoin omista asioistani, enkä silloinkaan mielelläni.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)

4. Minun on vaikea tunnistaa ja arvostaa toiveitani, tarpeitani ja tunteitani, ja pidän sen vuoksi välimatkaa muihin.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)

5. Minulla on vähän, jos ollenkaan läheisiä ihmissuhteita. Vietän vapaa-aikani enimmäkseen yksin.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)

6. Pyydän harvoin muilta apua.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)

7. En tunne kiinnostusta tai kunnioitusta muiden ihmisten rajoja kohtaan, kun ne eivät osu yksiin omien rajojeni kanssa.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)

8. En halua sotkeutua muiden ihmisten ongelmiin.
(ei pidä paikkaansa) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (pitää paikkaansa)

Lähde: Traumaterapiakeskus ry (2019) Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille : tietoa ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen. Helsinki: Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry.

Liite 24 Tehtävä: Caset liittyen rajoihin

Äiti haluaa, että tapaan häntä joka viikko. Äidin kanssa välit ovat ristiriitaiset ja tapaamiset kuormittavat. Voinko sanoa äidille, etten halua tavata niin usein? Miten asian hänelle voisi ilmaista?

Ystäväni haluaisivat lähteä kanssani juhlimaan, koska minulla on syntymäpäivät. Juhlissa muut käyttävät päihteitä, itse olen päättänyt vähentää tai lopettaa päihteet kokonaan. Voinko sanoa päihteitä käyttäville ystäville, etten halua käyttää päihteitä? Voinko sanoa, etten halua muidenkaan käyttävän? Mitä muuta voin tehdä tilanteessa?

Olen bussissa matkalla toiselle paikkakunnalle. Matka kestää 1,5h. Bussiin tulee tuntematon henkilö, joka istuu viereeni, vaikka muualla olisi tilaa. Koen tilanteen epämukavaksi ja tarvitsisin omaa tilaa. Miten toimin?

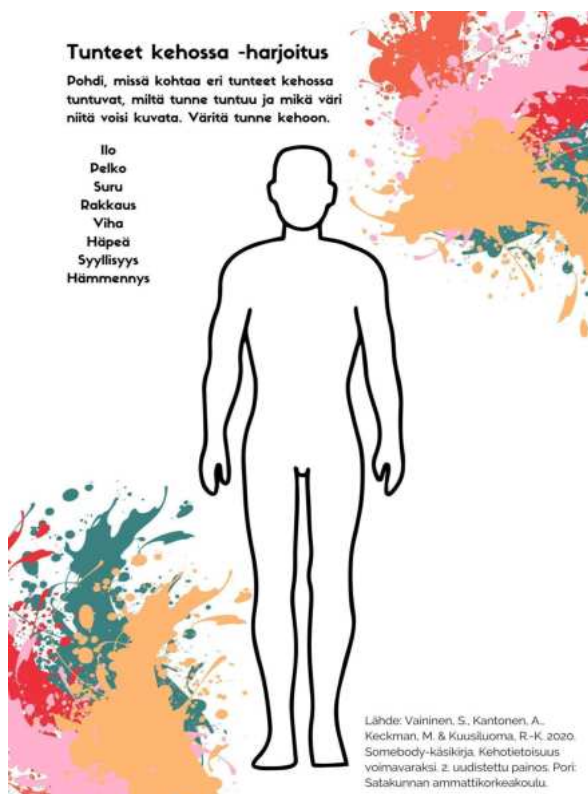
Kaveri soittaa ja kertoo, että tili näyttää nollaa ja Kelan rahat on myöhässä. Hän kertoo, että tarvitsisi käydä ruokakaupassa ja pyytää muutaman kympin lainaksi. Minulla on ylimääräistä rahaa, mutta olin ajatellut maksaa sillä velkani takaisin veljelleni. Veljellä on hyvä rahatilanne, mutta velka on vaivannut minua. Lainaanko kaverille rahaa vai miten toimin?

Olen kaveriporukalla viettämässä iltaa. Tuttava juttelee minulle ja illan edetessä hän käy liian läheiseksi, mm. Istumalla liian lähellä ja koskettelemalla minua. En ole hänestä kiinnostunut ja tilanne tuntuu epämukavalta. Miten toimin?

Olen etsinyt pitkään asuntoa ja vihdoinkin sen saanut. Muutto olisi edessä jo tulevana viikonloppuna ja hoidettavia asioita on paljon. Minun tavarat ovat olleet sukulaisen varastossa ja sänky pitäisi jostain hankkia. Minulla ei ole autoa käytössä eikä kovin paljon rahaa. Miten toimin? Voinko pyytää apua vai haluanko pärjätä yksin?

Odottelen pysäkillä bussia. Pysäkillä on myös ala-asteikäisistä koostuva porukka, jotka naljailevat yhdelle heistä. Naljailun kohteena oleva lapsi vaikuttaa harmistuneelta. Miten toimin? Puutunko tilanteeseen? Mitä jos lapset olisivatkin nuoria aikuisia?

Liite 25 TEHTÄVÄ: Tunteet kehossa



Ydinuskomus-tehtävä

Ydinuskomukset ovat syvälle meihin juurtuneita tapoja tulkita maailmaa, itseämme ja muita ihmisiä. Uskomukset itsestä, muista ihmisistä ja maailmasta syntyvät kokemustemme kautta. Traumaattiset kokemukset vaikuttavat uskomusjärjestelmäämme.

Harjoittele ydinuskomusten tunnistamista, jotta voit haastaa niitä tai miettiä rinnalle myös muita uskomuksia. Alla muutama esimerkki yleisistä uskomuksista.



Minkä kielteisen ydinuskomuksen tunnistat itsessäsi?

.....

Minkä neutraalin tai myönteisen uskomuksen voit ottaa mukaan rinnalle?

.....

Kolme asiaa, jotka puhuvat kielteisistä uskomusta vastaan:

1
.....

2
.....

3
.....

Liite 27 TEHTÄVÄ: Luonteenvahvuudet

Kaikilla meillä on myönteisiä ominaisuuksia ja vahvuuksia. Ympyröi valitsemallasi värillä 5 ydinluonteenvahvuutta. Tunnistat ydinluonteenvahvuutesi miettimällä esimerkiksi, millaiset arvot sinulla on, mikä tuntuu sinulle luontevalta ja ominaiselta sekä mistä saat energiaa ja voimaa.

<i>Luovuus</i>	<i>Uteliaisuus</i>	<i>Arviointikyky</i>
<i>Oppimisen ilo</i>	<i>Näkökulmanottokyky</i>	<i>Rohkeus</i>
<i>Avoimuus</i>	<i>Sinnikkyys</i>	<i>Rehellisyys</i>
<i>Innokkuus</i>	<i>Ystävällisyys</i>	<i>Rakkaus</i>
<i>Reiluus</i>	<i>Sosiaalinen älykkyys</i>	<i>Johtajuus</i>
<i>Ryhmätyötaidot</i>	<i>Anteeksiantavuus</i>	<i>Toiveikkuus</i>
<i>Vaativattomuus</i>	<i>Harkitsevaisuus</i>	<i>Itsesäätely</i>
<i>Esteettisyys</i>	<i>Kiitollisuus</i>	<i>Huumorintaju</i>
<i>Myötätunto</i>	<i>Oikeudenmukaisuus</i>	<i>Hengellisyys</i>

Lähde: Positiivisen psykologian voima 2023. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus

Liite 28 TEHTÄVÄ: Voimavarapuu

Piirrä sinun näköisesi puu, jolla on juuret, runko ja lehtiä.

Kirjoita juuriin luonteenvahvuuksiasi eli kuka ja millainen olet. Voit käyttää apuna luonteenvahvuudet – listaa.

Kirjoita puun runkoon sinun voimavaroja eli kiinnostuksen kohteita sekä voimaa ja iloa tuovia asioita, esim. harrastukset tai muut mielenkiinnon kohteet.

Kirjoita lehtiin tulevaisuuden toiveita, haaveita ja unelmia.



Liite 29 TEHTÄVÄ: Voimabiisit listalle

Oma nimi	
Voimabiisin nimi ja esittäjä	
Milloin kuulit biisin ekan kerran?	
Miksi biisi on sinulle tärkeä?	

Oma nimi	
Voimabiisin nimi ja esittäjä	
Milloin kuulit biisin ekan kerran?	
Miksi biisi on sinulle tärkeä?	

Oma nimi	
Voimabiisin nimi ja esittäjä	
Milloin kuulit biisin ekan kerran?	
Miksi biisi on sinulle tärkeä?	

Lähteet ja lisälukemisto

Lähteet

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>

Boon, Suzette; Steele, Kathy; Hart, Onno van der & Holländer, Paula (2011) Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen : taito-ohjelma potilaille ja terapeuteille. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Burke Harris, Nadine (2019) Syvälle ulottuvat juuret: turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen. Helsinki: Basam Books.

California department of health care services (n.d) Adverse Childhood Experience Questionnaire for Adults. Adverse Childhood Experience Questionnaire for Adults (acesaware.org)

Ensi- ja turvakotien liitto. Nettiturvakoti.

<https://nettiturvakoti.fi/tunnista-vakivalta/vakivallan-monet-kasvot/>

Johnstone, Keith (2000) Impro - improvisoinnista iloa elämään ja esiintymiseen (Käänt. Routarinne, Simo) Helsinki: Yliopistopaino. Alkuperäisjulkaisu Improvisation in the Theatre (1981).

Koponen, Pia (2017) Lupa mokata – Improvisointi arjessa. Helsinki: S&S Lastensuojelukeskusliitto. Lasten kuritusväkivalta.

<https://www.lskl.fi/tiedotteet/kuritusvakivalta-ei-ole-kadonnut-suomesta/>

Levine, Peter A; Frederick, Ann & Pekkarinen, Immo (2008) Kun tiikeri herää: trauma ja toipuminen. Oulu: Traumaterapiakeskus.

Lintonen, Tomi & Joukamaa, Matti (2013) Teoksessa: Niemelä, Mikko & Saari, Juho (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa (2013) Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Messina, Nena; Grella, Christine; Burdon, William & Prendergast, Michael (2007) "Childhood Adverse Events and Current Traumatic Distress: A Comparison of Men and Women Drug-Dependent Prisoners." Criminal justice and behavior 34.11 (2007): 1385–1401.

Mielenterveystalo. Itsetuhoisuus. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/itsetuhoisuus>

Morgan, Alice (2004) Johdatus narratiiviseen terapiaan (Käänt. Malinen, Tapio) Kuva ja mieli.

Ogden, Pat; Minton, Kekuni; Pain, Clare; Pekkarinen, Immo; Siegel, Daniel J; Van der Kolk, Bessel. (2009) Trauma ja keho : sensorimotorinen psykoterapia. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Uusitalo Lotta (toim.) (2023) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus

Rikosseuraamuslaitos (2021) Työskentely rikostaustaisen naisen kanssa. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja.

Rytilä-Manninen, Minna (2018) Adverse Childhood Experiences, Psychopathology, and Self-Harming Behavior: A Study of Finnish Adolescent Inpatients and Their Age- and Gender-Matched Non-Referred Controls. Tampere University: Väitöskirja.

THL 31.1.2022 Lapsuuskokemuksia-kyselylomakkeen kehittäminen.

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsuuskokemuksia-kyselylomakkeen-kehittaminen>

THL 16.6.2023 Vankien terveys, työkyky ja hoidon tarve (WATTU IV)

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/vankien-terveys-tyokyky-ja-hoidon-tarve-wattu-iv->

Traumaterapiakeskus ry (2019) Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille: tietoa ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen. Helsinki: Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry.

Törrölä, Miisa (2013) Teoksessa: Niemelä, Mikko & Saari, Juho (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa (2013) Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Vaininen, Satu; Kantonen, Anna; Keckman, Marjo & Kuusiluoma, Reetta-Kaisa (2020) Somebody käsikirja – Kehotietoisuus voimavaraksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu

Vehviläinen, Sanna (2014) Ohjaustyön opas. Helsinki: Gaudeamus

Lisälukemistoa ja ideoita harjoituksiin:

Hankkeesta tehdyt opinnäytetyöt

Aalto, Mikko (2000) Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri: mielenterveystalo.fi, esimerkiksi Ahdistuksen omahoito-ohjelma: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/ahdistuksen-omahoito-ohjelma/2-tyokaluja>

Miller, Niki & Najavits, Lisa (2012) Creating trauma-informed correctional care: A balance of goals and environment. European journal of psychotraumatology 3(1) 2012
DOI:10.3402/ejpt.v3i0.17246
https://www.researchgate.net/publication/230672194_Creating_trauma-informed_correctional_care_A_balance_of_goals_and_environment.

O'Connell, Brendan 24.4.2019 Ted talk: The benefits of trauma support for prisoners
<https://www.youtube.com/watch?v=8scHaEE4Og>

Ogden, Pat; Minton, Kekuni; Pain, Clare; Pekkarinen, Immo; Siegel, Daniel J; Van der Kolk, Bessel. (2009) Trauma ja keho: sensorimotorinen psykoterapia. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Oiva mieli. Oiva - Harjoitukset (oivamieli.fi)

RHNTC (2021) Understanding Trauma & The Six Core Principles of a Trauma-Informed Approach Video:
<https://rhntc.org/resources/understanding-trauma-six-core-principles-trauma-informed-approach-video>

Ryhmärenki. <https://ryhmareнки.fi/Verkkosivu>

Suomen mielenterveys ry. Harjoitukset - MIELI ry verkkosivu. Haettu 1.8.2023.

Vaininen, Satu; Kantonen, Anna; Keckman, Marjo & Kuusiluoma, Reetta-Kaisa (2020) Somebody käsikirja – Kehotietoisuus voimavaraksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu

Yle 12.12.2020 Tärkein aivohermosi saattaa olla avain kehosi ja mielesi terveyteen.
Verkkootikkeli.
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/12/12/tarkein-aivohermosi-on-avain-kehosi-ja-mielesi-terveyteen-voit-herattaa-sen-jo>