



# Ressi veks!

**Ohjaajan opas**





# Ressi veks!

## Ohjaajan opas

**Kirjoittaja:** Anne Miettinen  
**Kuvat:** Unsplash  
**Taitto:** Mari Luukkonen  
**Paino:** Monisto Oy, Oulu, 2019

[www.mitasinullekuuluu.fi](http://www.mitasinullekuuluu.fi)

<b>Lukijalle</b>	<b>1</b>
<b>Kehittämiskohteena hyvinvointia ja työkykyä tukevat palvelut</b>	<b>2</b>
Mitä sinulle kuuluu? -hanke	2
Nuorten aikuisten palvelujen kehittämistarpeet	2
Palveluverkoston toiminnan kehittäminen	2
Hyvinvointikysely	3
<b>Miksi Ressi veks! -voimavaravalmennus?</b>	<b>4</b>
Pintaa syvemmälle: Millaista tukea ihminen todella tarvitsee?	4
<b>Mistä voimavaravalmennuksessa on kyse?</b>	<b>5</b>
Selviytymiskeinot voivat olla osa ongelmaa	5
Psyykkinen joustavuus lisää voimavaroja	5
Kuka voimavaravalmennusta voi ohjata?	5
Ressi veks?	6
<b>Ressi veks! -voimavaravalmennus käyttöön</b>	<b>7</b>
Valmennuksen suunnittelu	7
Tuumasta toimeen	7
Valmennuksen aiheet ja tehtävät	8
Valmennuksen alussa	9
Ryhmän tavoitteista, turvallisuudesta ja pelisäännöistä	9
Tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia	10
Alkufiilikset	10
Kerro paristasi itsenäsi	11
Kuvat kertovat	11
Mikä meille on yhteistä?	11
Harjanvarren lasku	11
Positiivisyyspyörre	12
Loppufiilikset	12
Stressin ABC	13
Stressinhallintaan liittyviä tehtäviä	14
Stressaavat asiat -tehtävä	14
Stressinhallintakeinot -tehtävä	14
Stressipäiväkirja	14
Oman vireystilan säätely -tehtävä	15
Stressinhallintakeinojen toimivuus	16
Välttely stressinhallintakeinona	17
Tietoisuustaidot	17
Tietoinen hengitys -harjoitus	17
Myönteinen vahvistaminen	18
TOP 20 plussat -tehtävä	18
Positiivisuuspäiväkirja / Kiitollisuuspäiväkirja	18
Ajatusten kyseenalaistaminen	19
Rohkaiseva tai rauhoittava ajatus	19
Rohkaiseva tai rauhoittava ajatus -tehtävä	19
Ajatuspäiväkirja	19
Aivojen tyhjennys -harjoitus	19
Hengitys ja rentoutuminen	20
Rentoutusharjoituksia	20
Voimavaroihin ja hyvinvointiin liittyvät tehtävät	20
Hyvinvointi -ryhmätehtävä	20
Parasta minussa -tehtävä	22
Valmennuksen lopussa	23
Ressi veks! -voimavaravalmennuksen osallistujapalaute	24
Esimerkki voimavaravalmennuksen rakenteesta	26
<b>Lopuksi</b>	<b>27</b>
Materiaalia verkossa	27
Suositeltavaa kirjallisuutta	27
Vinkkejä ohjaajalle	28

# Lukijalle

**R**essi veks! -voimavaravalmennus on ryhmätoimintamalli nuorten ja aikuisten stressinhallinnan, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseen. Voimavaravalmennuksen malli on kehitetty yhteistyössä Mitä sinulle kuuluu? -hankkeen (2018-2020) ja Siikajoen kunnan monialaisen verkoston kanssa, ja sitä on pilotoitu nuorten aikuisten työvalmennuksen ja etsivän nuorisotyön asiakkaille Siikajoen kunnassa.

Valmennusmallia voidaan käyttää millä tahansa paikkakunnalla esimerkiksi valmennus- ja työpajatoiminnassa, kuntouttavassa työtoiminnassa, mielenterveystyössä, seurakunnan nuoriso- ja diakoniatyössä sekä erilaisissa kolmannen sektorin palveluissa. Voimavaravalmennus voidaan toteuttaa myös oppilaitoksissa tai opiskelijaterveydenhuollossa opiskelijahyvinvoinnin edistämiseen.

Tämä opas on Mitä sinulle kuuluu? -hankkeen tuottama apuväline nuorten ja aikuisten parissa työskenteleville ohjaajille tai toimintaa kehittäville tahoille. Oppaassa kuvataan prosessin etenemistä suunnitteluvaiheesta toteutukseen ja arviointiin. Oppaaseen on koottu valmennuksessa käytetyt harjoitteet ja tehtävät sekä muuta aiheeseen liittyvää materiaalia ja vinkkejä verkkomateriaalista ja kirjallisuudesta. Näin ohjaajan on helppo toteuttaa vastaavaa toimintaa tai muokata ja kehittää valmennusta ryhmälleen sopivaksi.

Ressi veks! -voimavaravalmennus voidaan tämän oppaan avulla toteuttaa kokonaisuudessaan itsenäisenä kurssina. Se voi myös olla osa laajempaa valmennusta tai ryhmätoimintaa, jossa tavoitteena on tukea ihmisen hyvinvointia, arjenhallintaa sekä opiskelu- ja työkykyä. Ohjaajan on myös mahdollista poimia omaan asiakastyöhön sopivia yksittäisiä tehtäviä ja toiminnallisia menetelmiä ja hyödyntää niitä yksilö- ja ryhmäohjauksessa haluamallaan tavalla.

Ressi veks! -voimavaravalmennus – ohjaajan oppaan on koonnut Mitä sinulle kuuluu? -hankkeen hankeasiantuntija (KM, kasvatuspsykologia) Anne Miettinen. Valmennus on suunniteltu ja toteutettu yhteistyössä Siikajoen kunnan etsivän nuorisotyön ja nuorten aikuisten työvalmennuksen kanssa sekä mielenterveyttä edistävän Raahen Psygyke ry:n kanssa. Toteutuksessa on ollut mukana myös hyvinvointivalmennusyritys Loving Wellness.

Haluan kiittää lämpimästi Satelliitti etsivän nuorisotyön Teija Iivarista ja Jenna Niemelää, Satelliitti nuorten työpajan työvalmentaja Virpi Paasoa, Raahen psygyken ohjaaja Marjo Huotaria sekä hyvinvointivalmentaja Katja Mattilaa. Lisäksi haluan kiittää Mitä sinulle kuuluu? -hankkeen projektipäällikkö Sanna Roukalaa, Diakin hankeasiantuntija ja koordinaattori Tarja Tuovinen-Kakkoa ja koko hanketiimiä.

Uudenlainen yhteistyö ja toiminnan kehittäminen on aina hyppy tuntemattomaan. Se kuitenkin kannattaa, sillä vain rohkeasti kokeilemalla voimme saavuttaa jotain uutta ja parempaa. Moniammatillinen yhteiskehittäminen tarjoaa ammattilaisille uusia näkökulmia ohjaustyöhön ja antaa entistä parempia valmiuksia tukea asiakkaita heidän poluillaan.

Kempeleessä 1.12.2019

Anne Miettinen



# Kehittämiskohteena hyvinvointia ja työkykyä tukevat palvelut

Jässä luvussa kerrotaan Ressi veks! -voimavaravalmennuksen taustasta ja siitä, miksi tällaista uudenlaista, moniammatillisesti toteutettua ryhmätoimintaa lähdettiin kehittämään ja pilotoimaan Siikajoella. On hyvä ymmärtää, että uusi toiminta- tai palvelumalli on aina tekijänsä näköinen: mitkä ovat toteuttajien toiminnan reunaehdot, mitä voidaan toteuttaa, miten ja kenelle.

## Mitä sinulle kuuluu? -hanke

Ressi veks! -voimavaravalmennus pilotoitiin Siikajoen kunnassa Pohjois-Pohjanmaalla keväällä 2019 paikallisen kehittämishankkeen ja alueellisen toimijaverkoston yhteistyönä. Mitä sinulle kuuluu? – Siikajoki, välittämisen ja vuorovaihtuksen yhteisö (2018–2020) on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama kehittämishanke, jossa päätoteuttajana toimii Raahen seurakunta ja osatoteuttajina Centria-ammattikorkeakoulu sekä Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Mitä sinulle kuuluu? -hankkeen tehtävä on vahvistaa yhteistyötä Siikajoen alueen moniammatillisen verkoston kesken sekä kehittää palveluja ja toimintoja tukemaan alueen asukkaiden hyvinvointia, opiskelu- ja työkykyä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Diakonia-ammattikorkeakoulun rooli hankkeessa näkyy erityisesti mielen hyvinvoinnin palvelujen ja monialaisen yhteistyön kehittäjänä ja uusien mallien ja työmenetelmien pilotoijana.

Mitä sinulle kuuluu? -hankkeen työntekijät tapasivat verkoston jäseniä mm. järjestämällä verkostokokouksia ja muita tapaamisia, joissa kartoitettiin alueen palveluita ja kehittämistarpeita. Verkostoon kuuluu muun muassa Siikajoen kunnan sosiaali- ja terveyspalveluiden työntekijöitä, työllisyyspalvelut ja työpajatoiminta, etsivä nuorisotyö, mielenterveyspalveluja tarjoava Raahen psykke ry ja Raahen seurakunta.

## Nuorten aikuisten palvelujen kehittämistarpeet

Eräänä haasteena Siikajoen kunnan alueella verkosto näki ns. nivelvaiheet palvelujen välillä, erityisesti asiakkaiden siirtymät (kotoa) kuntouttavaan työtoimintaan ja siitä työelämään. Verkosto toi esille, että haastavassa elämäntilanteessa olevien nuorten aikuisten (18–29-vuotiaat) tuen tarve on suuri. Nämä nuoret eivät aina kykene kuntoutta-

vaan työtoimintaan, jossa painopiste on työtoiminnalla ja uravalmennuksella, vaan nuoret tarvitsevat matalan kynnyksen palvelua, jossa panostetaan kokonaisvaltaisen toimintakyvyn vahvistamiseen.

Mielen hyvinvoinnin vahvistamista pidettiin tärkeänä osana sosiaalisen kuntoutuksen palveluja. Verkostotoimijat nostivat esiin erityisesti yksinäisyyden, sosiaalisten pelkojen, masennuksen ja ahdistuneisuuden kanssa painiskelevat ihmiset. Esille nousi myös se, että merkityksellisyyden kokemus on monella nuorella ja aikuisella hukassa. Jos ei koe itseään, elämänsä tai ympärillä olevia asioita merkitykselliseksi, on vaikea tarttua kiinni mihinkään ja saada otetta elämästään. Tämä voi näkyä ulospäin motivaation puutteena tai saamattomuutena. Ihminen ikään kuin ajalehtii päivästä toiseen.

Merkityksellisyyden puute yhdistettynä muihin hyvinvoinnin haasteisiin, kuten fyysisiin terveysongelmiin ja psyykkiseen oireiluun, voi aiheuttaa voimakkaita häpeän, surun ja yksinäisyyden tunteita, sisäänpäin kääntymistä ja lamaantumista. Ihminen ei olekaan yhteisönsä aktiivinen toimija ja tuottelias jäsen, eikä löydä samaistumispintaa kanssaihmissiin. Tällöin ympäröivä yhteisö saatetaan kokea itselle vieraaksi. Tämä saattaa johtaa eristäytymiseen yhteisöstä tai yhteiskunnasta: koulutuksesta, työelämästä sekä harrastus- ja vapaa-ajan toiminnasta syrjäytymisenä.

Jos ihminen on edellä mainittujen haasteiden lisäksi riippuvainen yhteiskunnasta taloudellisesti, ja siten myös osin yhteiskunnan määräysvallan ja sanktiovallan (esim. työhallinto tai sosiaalitoimi) alla, hän saattaa suhtautua kielteisesti tarjottuihin palveluihin ja ”aktivointitoimenpiteisiin” kuten kuntouttavaan työtoimintaan. Siksi on tärkeää, että tarjotut palvelut ovat mahdollisimman turvallista matalan kynnyksen toimintaa, jossa asiakasta aidosti kuunnellaan ja kunnioitetaan. Tukea ja ohjausta tulee olla riittävästi ja riittävän yksilöllisesti. Asiakasta tulee auttaa tunnistamaan tilanteensa ja se, millaista tukea hän todella tarvitsee. Samalla ammattilaisen (ohjaaja, työntekijä) ymmärrys asiakkaan tilanteesta kasvaa, ja sitä myöten kasvaa myös mahdollisuudet tarjota oikein kohdennettua tukea.

## Palveluverkoston toiminnan kehittäminen

Siikajoen ammattilaisverkosto toi esille myös palveluverkoston keskinäisiä kehittämistarpeita.



Toivottiin yhteistyön ja yhdessä tekemisen mentaliteetin lisäämistä organisaation sisällä ja eri organisaatioiden kesken, päällekkäisen ja toisistaan erillisen työn vähentämistä sekä palveluiden kohdentamista oikea-aikaisesti oikeaan paikkaan. Verkosto piti tärkeänä motivoida ja sitouttaa tukea tarvitsevia ihmisiä ottamaan tarvittavia askeleita eteenpäin. Hankkeelta toivottiin tukea kehittää yhdessä verkoston kanssa asiakastyössä toimivien ohjausosaamista, palvelujen sisältöjä ja saavutettavuutta.

## Hyvinvointikysely

Siikajoen kunnassa toteutettiin vuoden 2017 lopussa laaja hyvinvointikysely 'Hyvinvointi ja minä Siikajoella', jolla kartoitettiin siikajokisten näkemyksiä omasta hyvinvoinnistaan ja mitkä tekijät vaikuttavat koettuun hyvinvointiin. Kysely löytyy osoitteessa [www.otakantaa.fi/fi/hankkeet/194/](http://www.otakantaa.fi/fi/hankkeet/194/). Hyvinvointikysely oli osa Pohjois-Pohjanmaan liiton ja Lapin liiton toteuttamaa Maaseudun arjen palveluverkosto -hanketta ja hankkeen Arjen turvaa -toimintamallia.

Kyselyyn vastasi 226 kuntalaista, ja Siikajoen kunta antoi kyselyn tuloksia Mitä sinulle kuuluu? -hankkeen käyttöön. Kuntalaiset toivoivat muun muassa matalan kynnyksen palveluja ja toimintaa, jossa huomioidaan asukkaiden hyvinvoinnin – erityisesti mielen hyvinvoinnin – tukeminen.

Hyvinvointikyselyn, Mitä sinulle kuuluu? -hankkeen tavoitteiden ja alueen toimijaverkoston näkemysten pohjalta yhdeksi konkreettiseksi kehittämis-kohteeksi hankkeessa otettiin nuorten aikuisten palvelut ja mielen hyvinvoinnin vahvistaminen. Haluttiin kehittää uudenlaista toiminnallista, voimavaroja vahvistavaa ryhmätoimintaa, ja hankkeessa ideoitiin stressinhallintaa ja voimavaroja tukeva ryhmätoiminta, joka kulki aluksi työnimellä Voimavaraa! -stressinhallintaryhmä.



# Miksi Ressi veks! -voimavaravalmennus?

**K**un Mitä sinulle kuuluu? -hanke lähti viemään voimavaravalmennuksen ideaa alueen toimijoille ja tavoittamaan yhteistyökumppaneita, nostimme esiin muutamia perusteluja sille, miksi kannattaa lähteä mukaan toteuttamaan tällaista stressinhallintaryhmää:

- **Ryhmätoiminta** on kustannus-  
tehokasta: tavoitamme ryhmässä yhdellä kertaa monta alueen tukea tarvitsevaa.
- **Teemme** arvokasta ennaltaehkäisevää työtä. Toki myös esim. mielenterveyskuntoutujat ja paljon tukea tarvitsevat voivat hyötyä toiminnasta.
- **Voimme** kerran suunniteltuamme toteuttaa jatkossa samanlaisia ryhmiä helposti.
- **Yhdistämällä** usean ammattilaisen voimat jaamme osaamistamme ja saamme työkaluja reppuun: uusia menetelmiä, työskentelymalleja ja näkökulmia.
- **Työntekijöiden** keskinäinen yhteistyö vähentää päällekkäistä työtä ja antaa mahdollisuuden ammattilaisten väliseen vertaistukeen – kysymyksiä ja haasteita ei tarvitse yksin pätkäillä.
- **Kun** valmennuksen toteuttamisessa on mukana vaikkapa kahdesta neljään toimijaa, yhden osuus ei vaadi kohtuuttoman suurta panostusta.
- **Hyväksi** havaittua: Vastaavaa ryhmätoimintaa on toteutettu aiemminkin moniammatillisesti, esim. juuri stressinhallintaan liittyen, ja kokemukset ovat olleet niin hyviä, että kokeilujen jälkeen toiminta vakiintui osaksi alueen toimintaa, ja levisi valtakunnalliseen käyttöön (ks. esim. [www.yths.fi/filebank/661-Miettinen\\_I\\_Lahtenyt\\_liikkumaan.pdf](http://www.yths.fi/filebank/661-Miettinen_I_Lahtenyt_liikkumaan.pdf)).

## Pintaa syvemmälle: Millaista tukea ihminen todella tarvitsee?

Pitkittyneisiin elämän haasteisiin, esimerkiksi opiskelu- ja työelämän haasteisiin, liittyy usein erilaisia arjen haasteita, ihmissuhdeongelmia, talousvaikeuksia, päihdeongelmia ja mielenterveyden ongelmia. Vaikka haasteiden taustalla ei olisikaan diagnosoitavia sairauksia tai häiriöitä, ihmisellä voi olla psykologisia tekijöitä – esimerkiksi psyykkisen itsesäätelyn vaikeuksia ja haitallisia toimintamalleja – jotka aiheuttavat ja ylläpitävät haastavaa elämäntilannetta. Siksi mielen hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistaminen on tärkeä osa palveluja, joissa tavoitteena on vahvistaa ihmisen työ- ja toimintakykyä ja valmentaa kohti työelämää.

Kuntouttavassa (työ)toiminnassa, mielenterveys-työssä ja muissa ihmisen toimintakykyä tukevissa palveluissa on tärkeä tunnistaa asiakkaan näkyvien, pääallimmaisten ongelmien taustalla olevat primaariset, perimmäiset haasteet ja kehittämistarpeet. Näkyvä ongelma voi olla esimerkiksi pitkittynyt työttömyys tai arjenhallinnan haasteet. Taustalla oleva, primaari ongelma voi olla esimerkiksi voimakas fyysinen ja psyykinen reagoitintapa ja vaikeus kohdata omia epämiellyttäviä tunteita ja tilanteita. Ihminen saattaa alkaa vältellä tilanteita, jotka herättävät hänessä voimakkaan epämiellyttäviä tuntemuksia ja ajatuksia. Hän saattaa jättää laskut maksamatta, työhakemuksen tekemättä tai jättää tulematta tapaamisiin. Tilanteen välttäminen, asian kohtaamatta jättäminen, voi helpottaa hetkellisesti, mutta pitkällä tähtäimellä välttelykäyttäytyminen lisää stressiä ja ahdistuneisuutta. Kierre voi johtaa uupumukseen, masennukseen, päihteidenkäyttöön, ihmissuhdeongelmiin, työelämästä syrjäytymiseen jne.

Voimakkaan reagoinnin taustalla voi olla synnynäinen temperamenttipiirre, hermoston rakenteeseen liittyvä ominaisuus. Taustalla voi olla myös traumaattisia kokemuksia, jotka ovat herkistäneet aivot reagoimaan herkästi ja pysymään jatkuvassa ylivireystilassa. Olipa syy mikä tahansa, ongelmat kasautuvat hiljalleen ja kierre on valmis. Jos ratkaisuna tilanteeseen tarjotaan vaikkapa työnhakuvalmennusta tai työelämätaitojen ja työtehtävien harjoittelemista työpajalla tai työpaikalla, tulokset ovat todennäköisesti varsin laihat. Siksi esimerkiksi kuntouttavassa työtoiminnassa on tärkeää, että varsinaisen työtoiminnan ja työnhakuvalmennuksen lisäksi asiakas voi vahvistaa hyvinvointiaan ja voimavarojaan yksilö- ja ryhmävalmennuksen avulla.



# Mistä voimavaravalmennuksessa on kyse?

**R**essi veks! -voimavaravalmennus perustuu ihmisen voimavarojen tukemiseen ja ajatuksen, että ihmisellä on kyky edistää omaa hyvinvointiaan, kun autamme häntä tunnistamaan ja käyttämään voimavarojaan haastavissakin elämäntilanteissa. Haitallisista toimintamalleista on mahdollista oppia pois.

Valmennus perustuu monialaiseen yhteistyöhön, jossa hyödynnetään eri toimijoiden osaamista sekä muun muassa hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT-menetelmään) liittyviä menetelmiä sekä osallistavaa, toiminnallista ja voimavarakeskeistä näkemystä itsensä kehittämisessä. Valmennuksen taustalla on ajatus siitä, että elämään kuuluu aina enemmän tai vähemmän kuormittavia ja stressaavia asioita, ja ihminen voi kehittää itseään kohtaamaan noita kuormittavia tekijöitä uudella tavalla.

## Selviytymiskeinot voivat olla osa ongelmaa

Voimavaravalmennuksen pohjana on näkemys siitä, että ihminen toimii parhaan kykynsä mukaan. On kuitenkin hyvin tavallista, että kohdatessaan vaikeita ja kuormittavia tilanteita ihmisen selviytymiskeinot voivat muuttua osaksi ongelmaa ja ylläpitää tai jopa pahentaa sitä. Saatamme vältellä epämiellyttäviä tunteita ja tilanteita tai vatvoa loputtomasti stressaavia ja ahdistavia asioita.

Välttelykäyttäytyminen on selviytymiskeino, mutta epämiellyttävien tunteiden, ajatusten ja tilanteiden välttely johtaa usein ongelmien kasaantumiseen, kun epämiellyttävät asiat jäävät hoitamatta. Asioiden vatvominen tai märehtiminen on itse asiassa yritys ratkaista ongelmia, mutta useinkaan loputon vatvominen ei ratkaise ongelmaa, vaan lisää stressiä, ahdistusta ja uupumista.

Usein sekä välttelyyn että vatvomiseen liittyy voimakkaat itsesyytökset, huono omatunto ja negatiivinen sisäinen puhe. Tämä johtaa kierteeseen, jossa stressi kasvaa ja selviytymiskeinosta tulee jo itsessään ongelma. Esimerkiksi päihteiden käytön, sosiaalisten tilanteiden pelon, uupumuksen, ahdistuksen ja masennuksen taustalla onkin usein paljon kuormittavia tekijöitä ja niistä selviytymiseen kehittynyt haitallinen toimintamalli.

## Psyykinen joustavuus lisää voimavaroja

Psykologisissa tutkimuksissa on havaittu, että yksi mielen hyvinvoinnille keskeinen tekijä on psyykinen joustavuus. Psyykinen joustavuus on sitä, että ihminen osaa tunnistaa omia reaktioitaan – tunteita, ajatuksia ja kehollisia reaktioita, hyväksyä myös epämiellyttävät tuntemukset ja toimia tietoisesti ja joustavasti haastavissa ja stressaavissa tilanteissa. Psyykinen joustavuus on siis kyky selviytyä ongelmista.

Nykyään puhutaan paljon tunnetaidoista. Tunnetaidot – tunteiden tunnistaminen, itsensä rauhoittamiskyky, itsemyötätunto jne. – voidaan nähdä osana psyykkistä joustavuutta. Myös tietoisuustaidot liittyvät vahvasti tunnetaitoihin ja psyykkiseen joustavuuteen: tietoinen läsnäolo, omien tunteiden ja ajatusten tunnistaminen ja hyväksyminen edistävät mielen hyvinvointia ja stressinhallintaa. Psykologisissa tutkimuksissa ja terapiatyössä on havaittu, että psyykkisen joustavuuden lisääntyessä hoitotulokset vahvistuvat ja psykologinen hyvinvointi vahvistuu. Ressi veks! -voimavaravalmennuksessa työstimme juuri tätä psyykkistä joustavuutta, joka antaa paremmat mahdollisuudet selvitä elämän erilaisista haasteista.

## Kuka voimavaravalmennusta voi ohjata?

Ohjaajalla on merkittävä rooli johdattaa asiakas kohtaamaan omia vaikeita tunteita ja ajatuksia ja tarkastelemaan vaihtoehtoisia toimintatapoja. Avainsanoja ovat turvallisuus ja luottamus. Jos ohjattava kokee olonsa valmennuksessa riittävän turvalliseksi, hänen on helpompaa lähestyä vaikeita aiheita. Ohjaaja on utelias kanssaihmettelijä, jonka kanssa voi yhdessä tutkailla kiperiäkin kysymyksiä ja ilmiöitä. Ohjaaja ei pakota tai anna valmiita vastauksia, vaan tarjoaa välineitä ohjattavan omaan prosessiin.

Ressi veks! -voimavaravalmennus ei ole terapiaa tai hoitoa, mutta siinä on terapeuttisia tai hoidollisia elementtejä. Esimerkiksi jotkut Ressi veks! -valmennuksessa käytetyt harjoitteet ovat samoja, joita käytetään myös psykoterapiassa. Voimavaravalmennuksen toteuttajalla ei tarvitse olla terapeutin tai psykologin pätevyyttä, mutta on tärkeää, että valmennuksen ohjaajalla on ohjausosaamista ja ymmärrystä ihmisen toiminnasta.

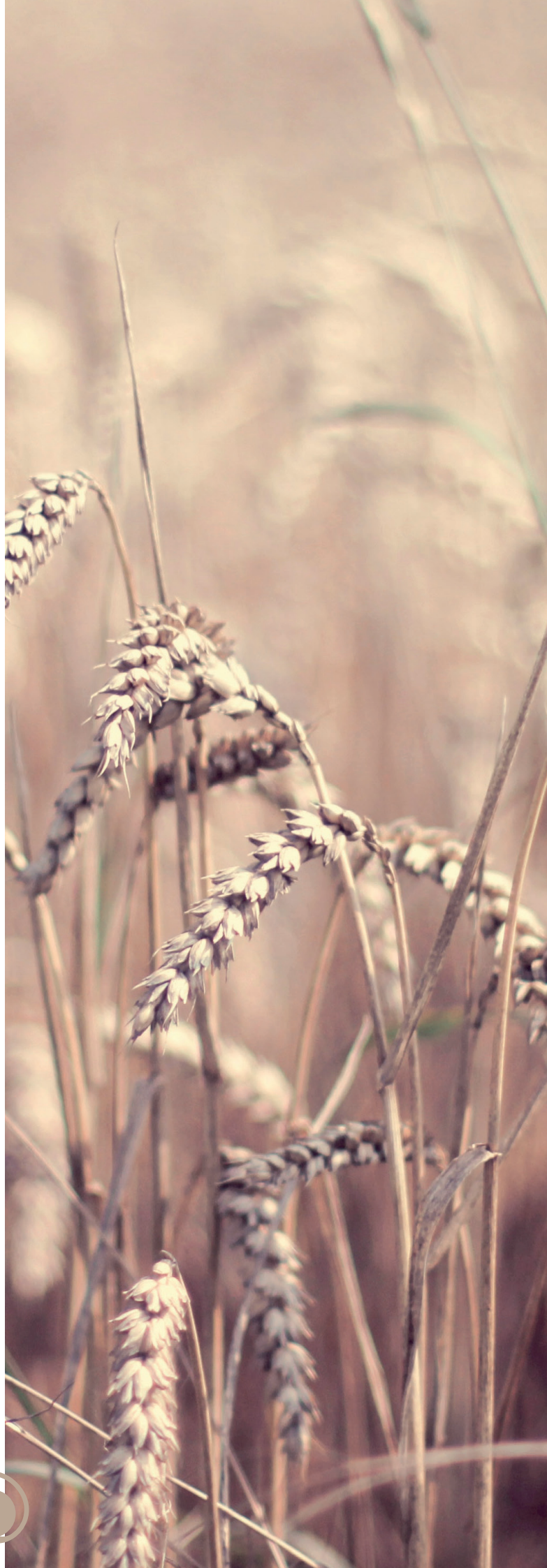
Jos ohjaaja kokee, että hänellä on riittävästi osaamista ja valmiuksia, hän voi itse toteuttaa voimavaroja tukevaa valmennusta asiakkailleen. Työnantajalta voi tarvittaessa pyytää mahdollisuutta lisä- ja täydennyskoulutukseen. Esimerkiksi Valtakunnallisen työpajayhdistys kouluttaa ilmaiseksi työpajaohjaajia voimavaratyöskentelyyn ja sosiaalisen vahvistamisen menetelmiin ([www.tpy.fi/koulutus/](http://www.tpy.fi/koulutus/)). Myös avoimen yliopiston koulutustarjonnasta voi löytyä sopivia täydennyskoulutuksia oman ohjausosaamisen kehittämiseksi. Yksi vaihtoehto on hyödyntää alueen muuta osaamista, toteuttaa voimavaravalmennusta monialaisessa yhteistyössä, tai hankkia räätälöityä valmennusta ostopalveluna esimerkiksi hyvinvointivalmentajalta tai mielenterveys-työn ammattilaiselta.

## Ressi veks?

Valmennuksen nimi 'Ressi veks!' viittaa valmennuksen pääteemaan, stressiin. Stressi on helppotajuinen ja yleisesti käytetty termi, jolla ei välttämättä ole negatiivista leimaa, toisin kuin esimerkiksi sanoilla ahdistus tai masennus. Valmennusoppaassa käytetään usein termiä 'stressi', mutta valmennuksen menetelmistä voivat hyötyä myös ahdistuneisuuden, masentuneisuuden ja uupumuksen parissa kamppailevat sekä kaikki, jotka haluavat vahvistaa omaa hyvinvointiaan. Valmennuksessa korostetaan voimavarakeskeisyyttä ongelmakeskeisyyden sijaan.

Ressi veks! -voimavaravalmennus ei ole perinteinen stressinhallintakurssi, jossa keskitytään stressiin ilmiönä, ja sitten esitellään perinteisiä stressinhallinnan keinoja, terveellisiä elämäntapoja jne. Valmennuksessa tutustutaan stressiin, sen ilmenemismuotoihin ja erilaisiin stressinkäsittelykeinoihin hyvin käytännönläheisesti toiminnallisuuden, keskustelun ja tehtävien kautta. Valmennus menee pintaa syvemmälle: stressin ja ahdistuksen taustalla vaikuttaviin mekanismeihin ja uusimpiin psykologisiin näkemyksiin siitä, millaiset asiat tutkitusti vahvistavat voimavarojamme ja kykyämme käsitellä stressiä. Valmennuksen keskiössä ovat erityisesti psyykinen joustavuus sekä tunne- ja tietoisuustaidot.

Valmennuksen tavoitteena ei ole saavuttaa tilannetta, jossa ihmisen elämä olisi stressitöntä. Elämään kuuluu väistämättä epämiellyttäviä tunteita ja stressaavia, kuormittavia asioita, mutta niihin suhtautumista ja niistä selviämistä voi harjoitella.



# Ressi veks! -voimavaravalmennus käyttöön

Tässä luvussa kuvataan voimavaravalmennuksen prosessi aina suunnittelusta toteutukseen ja arviointiin. Koska tämän oppaan tarkoitus on antaa lukijalleen mahdollisimman konkreettista apua toteuttaa vastaava valmennus omassa työssään, jää yksityiskohtainen valmennuskertojen kuvaus pois. Sen sijaan oppaassa esitellään vinkkivitosia ja materiaalia kunkin kerran aihepiiristä, joita ohjaajat voivat käyttää omassa työssään ja Ressi veks! -valmennusta toteuttaessaan. Suunnitteluun ja arviointiin liittyvää asiaa avataan jonkin verran siksi, että oppaan lukijan on mahdollisimman helppo ymmärtää, miksi valmennuksesta on muotoutunut sellainen kuin se on, ja miten sitä voisi soveltaa ja kehittää entisestään omassa työssään.

## Valmennuksen suunnittelu

Mitä sinulle kuuluu? -hanke järjesti yhteisen suunnittelutapaamisen, jonne kutsuttiin alueen nuorten ja aikuisten parissa toimivia työntekijöitä sosiaali- ja terveysalan, työllisyyden ja hyvinvoinnin kentältä. Kutsussa korostettiin, että työntekijä itse arvioi, missä määrin osallistuu toteutukseen ja millaista sisältöä hänellä on annettavana itse ryhmiin, oman osaamisen ja kiinnostuksen mukaan. Työntekijä voi ohjata yksittäisen harjoituksen tai osuuden, yhden kokonaisen ryhmäkerran tai useamman, jossa tuo esille omaa osaamistaan tietystä aiheesta (esim. rentoutuminen, mielenterveys, itsetunto, liikunta, sosiaaliset suhteet, ...). Työntekijä voi halutessaan ohjata keskustelua sen mukaan mitä kysymyksiä ryhmästä nousee, tai toteuttaa jonkin toiminnallisen harjoitteen ryhmälle.

Lopullinen toteuttajatiimi koostui Mitä sinulle kuuluu? -hankkeen työntekijästä ja projektipäälliköstä, nuorten työvalmentajasta, etsivästä nuorisotyöntekijästä sekä mielenterveysyhdistyksen ohjaajasta. Nuorten aikuisten stressinhallintaa tukeva ryhmä päätettiin toteuttaa Siikajoella kevään 2019 aikana.

Yhteisessä tapaamisessa tehtiin suunnitelmaa valmennuksen muodolle ja sisällölle, mietittiin kohderyhmää ja markkinointiasioita, sovittiin valmennuksen ajankohdat, kunkin toimijan vastuunjaot jne. Jo tällainen monialainen toimijoiden kohtaaminen, kunkin työhön ja ajatuksiin tutustuminen ja ideoiden pallottelu oli varsin antoisaa – jokainen kun tekee työtään aina oman organisaationsa tavoitteista käsin ja oman koulutus- ja työtaustansa ohjaamana. Yhteinen työskentely tarjosi uusia näkökulmia, uuden oppimista ja yhteisten intressien ja tavoitteiden löytymistä.

Yhteisesti laadittu valmennuksen kuvaus oli seuraava:

**Mikä?** Hyvinvointia ja voimavaroja vahvistava stressinhallintaryhmä Ressi veks! -voimavaravalmennus, jossa pureudutaan stressiin ja stressinkäsittelyn keinoihin ja hyödynnetään pienryhmätyöskentelyn etuja, vertaistukea ja yksilön omaa aktiivista otetta.

**Milloin?** Kerran viikossa kaksi tuntia kerrallaan, yhteensä kuusi kertaa plus mahdolliset välitehtävät

**Kenelle?** Toimintamalli on tarkoitettu 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka haluavat tukea stressaamiseen, jaksamiseen, saamattomuuden tunteeseen, murehtimiseen ja ahdistuneisuuteen, ja näin ollen voisivat hyötyä paremmista stressinhallintataidoista. Ryhmä on ensisijaisesti työttömille, mielenterveyskuntoutujille ja syrjäytymisvaarassa oleville tai muutoin haastavassa elämäntilanteessa oleville (esim. opiskeluun tai lapsiperhe-elämään liittyen), mutta mukaan voi tulla kuka tahansa nuori aikuinen, joka haluaa vahvistaa omaa hyvinvointiaan. Ryhmätoiminta on mahdollista sisällyttää asiakkaan palveluun, esim. osana kuntouttavaa työtoimintaa tai valmennusta.

Vaikka Ressi veks! -voimavaravalmennus on pilotoitu nuorille aikuisille, vastaava valmennus voidaan mainiosti toteuttaa myös yli 30-vuotiaille. Valmennus soveltuu kaikille, jotka haluavat tukea stressaamiseen, jaksamiseen, saamattomuuden tunteeseen, murehtimiseen ja ahdistuneisuuteen, ja näin ollen voisivat hyötyä paremmista stressinhallintataidoista.

**Millainen ryhmä?** Ryhmäkoko pidetään pienenä, max. 12. Ihanteellinen ryhmäkoko on 4–7 hlöä. Ryhmä on suljettu ryhmä, eli ryhmään ei oteta uusia jäseniä kesken valmennuksen. Tämä lisää ryhmäläisten sisäisen turvallisuuden vahvistumista.

Koska pilotoitava valmennus toimi oppimisolustana myös työntekijöille (etsivä, työvalmentaja jne.), sovimme, että kaikki ohjaajat voivat olla mukana – oman aikataulun salliessa – kaikilla ryhmäkerroilla, vaikka kyseisellä kerralla ei olisikaan varsinaista valmennusohjaajan roolia. Sovimme, että ohjaajat osallistuvat toimintaan ryhmäläisten mukana, mutta siten, että annetaan mahdollisimman paljon tilaa ja roolia varsinaisille valmennettaville.

## Tuumasta toimeen

Valmennukseen osallistuvien ohjaajien kanssa sovittiin, että osallistujat ohjautuvat ryhmään yhteistyökumppaneiden kautta (esim. nuorten työvalmennus ja etsivä nuorisotyö) ja avoimen





markkinoinnin kautta (some ym.) itseohjautuvasti. Nuorten aikuisten työvalmentajan kanssa sovittiin, että Ressi veks! -voimavaravalmennus sisältyy työvalmennukseen, eli kaikki työvalmennuksessa olevat ovat mukana valmennuksessa.

Vaikka pilotoitu valmennus oli ensisijaisesti suunnattu työttömille, emme tietoisesti käyttäneet mainonnassa esimerkiksi sellaisia termejä kuin "työttömille", "mielenterveyskuntoutujille" tai "syrjäytymisvaarassa oleville". Valmennuksen mainoksessa haluttiin välttää negatiivisesti leimaavia sanoja ja pitää osallistumiskynnystä mahdollisimman matalana.

**RESSI VEKS!**

Stressaako? Ahdistaako?  
Tule hakemaan työkaluja stressin selättämiseen Ressi veks! -voimavaravalmennuksesta **to 28.3. klo 12-14** alkaen!

Mukaan mahtuu vielä – varaa paikkasi pian!  
Ilmoittaudu mukaan viimeistään tiistaina 26.3.2019  
Anneli p. 050 408 1103 (soita/viesti/whatsapp)

Kenelle? Kaikille Siikajoen kunnan alueen alle 29-vuotiaalle  
Milloin? 28.3., 4.4., 11.4., 16.4., 23.4. ja 30.4. klo 12–14  
Missä? Nuortentalo Ruori, Ruukki

Järjestämme tarvittaessa kyydityksen Siikajoen alueella sekä lapsiparkin.

Järjestää: Mitä sinulle kuuluu? –ESR-hanke

Logos: Diak, Centria, Satelliitti, Zuckor Puhtaus, Learning WELLNESS, Viinivoima EU:lta 2014–2020, Euroopan aluekehitysrahasto

Ressi veks! -voimavaravalmennuksen mainos Facebookissa.

Usein pienen paikkakunnan haaste on saada osallistujia erilaisiin ryhmätoimintoihin, ja sama ongelma oli myös Ressi veks! -valmennuksessa. Ryhmä päätettiin kuitenkin toteuttaa pienestä osallistujamäärästä huolimatta, sillä koska ohjaajat olivat mukana ryhmässä osallistumassa toimintaan, ryhmäharjoituksia pystyttiin pitämään.

Alun perin valmennuspilotissa oli suunnitelmissa tehdä pienet alkuhaastattelut tai alkukartoitukset jokaisen osallistujan kanssa, mutta kartoitukset jätettiin tällä erää pois. Tällainen kartoitus voi olla varsin hyödyllistä, jotta ohjaaja tietäisi paremmin, millaisessa elämäntilanteessa osallistuja on, miksi hän haluaa osallistua valmennukseen, jne. Jos taas osallistujat ovat ennestään tuttuja, kartoitus ei välttämättä ole tarpeellinen.

## Valmennuksen aiheet ja tehtävät

Seuraavassa osiossa esitellään pilotoidun voimavaravalmennuksen ryhmäkertojen aiheet, tehtävät ja harjoitteet. Mukana on myös sellaista materiaalia, jota ei käyty läpi pilotoidussa valmennuksessa, mutta jota voidaan käyttää osana voimavaravalmennusta tai osana muuta ohjausprosessia. Tehtävät ja harjoit-

teet on kerätty vuosien varrelta ohjaajien reppuun, ja niitä on usein muokattu uudelleen ja uudelleen, joten läheskään kaikkiin ei ole antaa alkuperäistä lähdettä. Tehtäviä ja harjoitteita voi vapaasti hyödyntää ja soveltaa oman maun ja tarpeen mukaan.

Stressinhallintaan ja voimavarojen vahvistamiseen liittyviä aiheita on lukuisia, ja on mahdoton ottaa näin tiiviiseen valmennukseen kaikkia osa-alueita. Tässä listattuna joitain mahdollisia aiheita, joista tähän valmennukseen on siis otettu vain osa:

- **Mitä on stressi?**
- **Kuormittavia** ja suojelevia tekijöitä elämässä
- **Stressinkäsittelytavat**
- **Stressaaviin** tilanteisiin sekä hankaliin ajatuksiin ja tunteisiin suhtautuminen
- **Psyykinen** joustavuus stressinhallinnassa
- **Tietoisuustaidot**, tietoinen läsnäolo
- **Hyväksyvä** suhtautuminen itsen
- **Itsestä** huolehtiminen
- **Ihmissuhteet**
- **Uni**
- **Liikunta**
- **Rentoutuminen**
- **Itsensä** johtaminen, ajanhallinta
- **Omien** arvojen mukainen elämä, arvotyöskentely
- **Mennään** kokeilemaan: luonto, retki, metsä, eläimet, rentoutuminen, hauska yhteistoiminta, ...
- **Vapautuminen** ajatusten ylivallasta (kielteiset ja automaattiset ajatukset)
- **Hyväksyntä**; ajatusten ja tunteiden kohtaaminen sellaisina kuin ne ovat
- **Arvojen** selkiyttäminen; sinulle tärkeät asiat
- **Arvojen** mukaiset teot

Moni ryhmäohjaaja yhtyy ajatukseen siitä, että ryhmäkerrat eivät koskaan toteudu täysin suunnitelmien mukaisesti. Joskus voi käydä niin, että hyväkin suunnitelma täytyy heittää nurkkaan, jos tilanne sitä vaatii. Muuttuvia tekijöitä on paljon, ja ohjaajalla tuleekin olla tilannetajua ja pelisilmää tunnistaa, milloin tilanne kaipaa vaikkapa juttelua ryhmäharjoitteen sijaan, tai milloin on syytä vaihtaa jokin aihe toiseen. Eräänä osuvana esimerkkinä mainittakoon eräs haastava ryhmäkerran alkutilanne, jossa päädyttiin suunnitellun ohjelman sijaan pelaamaan korttipeliä tunnelman vapautumisen vuoksi. Jälkeenpäin keskustelimme ohjaajien kanssa, että olipa hyvä juttu, että hokasimme näin tehdä. Ilman tätä täyskäännöstä ryhmäkerta olisi voinut epäonnistua. Lisäksi, vaikka ryhmässä mentäisiin



suunnitelman mukaan, yleensä aika loppuu kesken, eikä kaikkea suunniteltua ehdi toteuttaa. Ja niinhän se on, että yleensä kannattaa varata takataskuun useampia tehtäviä, jotta niistä voi sitten valita tilanteeseen sopivimmat.

## Valmennuksen alussa

Ensimmäisellä ryhmän kokoontumiskerralla tutustutaan toisiimme ja valmennuksen sisältöön, ja johdatellaan osallistujia valmennuksen teemoihin. Jos mahdollista, alkuun kannattaa varata pientä tarjoilua, esimerkiksi kahvia, teetä, hedelmiä, leipää tai pientä naposteltavaa. Nälkäisenä kukaan ei jaksakaan mitään, ja kun tutustuminen alkaa kupposen äärellä, tunnelma voi vapautua helpommin – usein uusi tilanne ja uudet ihmiset voivat jännittää sekä ohjaajia että osallistujia.

Ohjaajan on tärkeää esitellä itsensä kunnolla. Ohjaajalla voi olla nimilappu – miksei myös ohjattavilla. Aloituskerralla on hyvä esitellä valmennus kokonaisuudessaan ja avata käsiteltäviä aihealueita. On ohjaajan arvioitavissa ja päätettävissä, onko valmennuksen runko ja käsiteltävät aiheet ennakkoon päätetty vai pyydetäänkö ryhmäläisiä mukaan valmennuksen suunnitteluun, esimerkiksi esittämään ensimmäisellä kerralla toiveita tulevista aiheista.

Ryhmässä voidaan käyttää jotakin itsearviointimenetelmää, jolla osallistuja kartoittaa lähtötilannettaan ja tilannetta valmennuksen lopussa (esimerkiksi Kykyviisari). Joskus on lisäksi hyvä asettaa tavoitteet valmennukselle, esimerkiksi niin, että mahdollisista tavoitteista keskustellaan ensin yhteisesti, ja sen jälkeen jokainen osallistuja kirjaa itselleen valmennuksen tavoitteet. Toisinaan on parempi, ettei itsearviointia ja tavoitteenasettelua tehdä, sillä ne saattavat osallistujasta tuntua ahdistavalta ja luoda turhaan suorituspainetta. Sitä tällä valmennuksella ei luonnollisestikaan haluta lisättävän.

## Ryhmän tavoitteista, turvallisuudesta ja pelisäännöistä

Yhteiset tavoitteet ja pelisäännöt on hyvä käydä läpi, joko suullisesti tai yhdessä keksimällä ja kirjaamalla ne ylös. Myös aikuisten ryhmässä näiden asioiden sanoittaminen on tärkeää. Sitä kautta muodostuu pohja ryhmän toiminnalle ja turvallisuudelle.

Turvallisuus on ryhmän tila, jossa on mahdollisimman vähän sellaisia tekijöitä, jotka voisivat synnyttää pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta. Turvallisuus syntyy luottamuksesta, avoimuudesta, hyväksynnästä, tuen ja myönteisen palautteen antamisesta ja sitoutumisesta ryhmään. Ressi veks! -valmennuksessa ohjaaja kertoi ryhmän

tavoitteista ja sisällöstä, mitä valmennus on ja mitä se ei ole, sekä pelisäännöistä seuraavasti:

- **Valmennuksen** tavoitteena on se, että osallistuja saa keinoja vahvistaa stressinhallinnan taitojaan, ja että osallistujien jaksaminen ja hyvinvointi vahvistuvat.
- **Valmennuksessa** käydään läpi stressiin liittyviä asioita ja keinoja stressin lievittämiseen, herätellään keskustelua, osallistutaan yhteistoimintaan ja erilaisiin harjoitteisiin. Tätä kautta kukin osallistuja voi prosessoida omia asioitaan ja valita itselleen sopivia keinoja stressin lievittämiseen.
- **Kyseessä** ei ole terapia, eli emme ala porukassa työstämään yksittäisen ihmisen tilannetta terapeuttisesti. Jos koet, että tarvitset valmennuksen lisäksi syvällisempää, henkilökohtaista tukea tilanteeseesi, voimme jonkin ryhmäkerran jälkeen yhdessä miettiä, mistä sinun kannattaa tuota apua lähteä hakemaan.
- **Valmennuksessa** jokainen osallistuja päättää vapaasti, minkä verran jakaa asioistaan muille. Keskustelua ja vuorovaikutusta toivotaan, mutta kenenkään ei tarvitse osallistua enempää kuin sillä hetkellä tuntuu sopivalta.
- **Jokainen** on vaitiolovelvollinen ja sitoutuu kunnioittamaan muiden osallistujien yksityisyyttä.
- **Ryhmässä** aloittaa yksi nuori parin viikon päästä, tästä on sovittu erikseen. Ryhmä on muutoin ns. suljettu ryhmä, eli ryhmään ei oteta uusia jäseniä kesken valmennuksen.
- **Ryhmäläiset** sitoutuvat olemaan mukana jokaisella kerralla. Jos tulee pakollinen poissaolo, ilmoita siitä soittamalla tai viestillä ohjaajalle.
- **Sitten** se kaikista haastavin sääntö: Kännykät laitetaan äänettömälle ja pois häiritsemästä. Tämä on kohteliasta muita kohtaan. Lisäksi, jatkuva tarkkaavuuden vaihtelu älylaitteen ja ryhmätoiminnan välillä on multitaskaamista, joka kuormittaa aivoja ja lisää stressiä.

Jos ohjaaja kertoo ryhmän tavoitteet ja pelisäännöt valmiiksi annettuna, on hyvä kysyä osallistujilta, miltä ne kuulostavat, ja mitä ajatuksia tai kysymyksiä herää valmennuksen sisältöön tai pelisääntöihin liittyen.

# Tervetuloa Ressi veks! -voimavaravalmennukseen

**Onneksi olkoon hyvästä valinnasta - olet jo tiellä stressittömämpään elämään!**

Ressi veks! –voimavaravalmennus on alle 30-vuotiaille suunnattu valmennus, jossa saat työkaluja stressin selättämiseen ja uutta potkua hyvinvointiisi.

Valmennuksessa käydään läpi stressiin liittyviä asioita ja keinoja stressin lievittämiseen, herätellään keskustelua, osallistutaan yhteistoimintaan ja erilaisiin harjoitteisiin. Tätä kautta voit prosessoida omia stressiin liittyviä asioita ja kokeilla erilaisia keinoja stressin lievittämiseen.

Aikataulu ja aiheet

1. To 28.3. klo 12-14 Johdatusta stressiin ja siitä pois
2. To 4.4.2019 klo 12-14 Stressi ja rentoutuminen
3. To 11.4.2019 klo 12-14 Elä kaiva kuoppaa! - Hankaliin ajatuksiin ja tunteisiin suhtautuminen
4. Ti 16.4.2019 klo 12-14 Voimavarat käyttöön
5. Ti 23.4.2019 klo 12-14 Minä
6. Ti 30.4.2019 klo 12-14 Mikä se plääni on? - voimavarat käyttöön ja kohti mielekästä elämää

Valmentajina on hyvinvoinnin asiantuntijoita ja huipputyyppejä, jotka luotsaavat sinut lempeästi ja ammattitaitoisesti kohti rennompaa ja ressittömämpää elämää.

Yhteyshenkilö: Anne Miettinen p. 050 408 1103 / anne.miettinen@diak.fi  
Ilmoitathan sairastumisesta ym. poissaoloista Annelles!

Järjestää: Mitä sinulle kuuluu? -hanke



**Diak**

**Centria**  
AMMATTIKORKEAKOULU



Satelliitti



*Living*  
WELLNESS

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Ressi veks! -voimavaravalmennuksen esittely aloituskerralla.

## Tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia

Tutustumiseen, lämmittelyyn ja ryhmäytymiseen kannattaa käyttää runsaasti aikaa erilaisten harjoitteiden ja leikkien avulla. Ohjaaja arvioi, millaiset harjoitteet mahdollisesti toimivat millekin ryhmälle. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää ryhmän turvallisuuden asteeseen ja siihen, ettei kenenkään tarvitse mennä liiaksi epä mukavuusalueelleen. Se, mikä on toisen mielestä hauskaa, voi toiselle olla epämiellyttävää tai jopa pelottavaa.

Riippuu tilanteesta, ryhmästä ja ohjaajasta, osallistuuko ohjaaja itse harjoituksiin. Aina se ei ole mahdollista, kun taas joskus se on jopa suotavaa. Tämä jääköön jälleen ohjaajan harkittavaksi.

On vaikea arvioida, kauanko kuhunkin harjoitukseen menee aikaa. Kesto riippuu ryhmän koosta ja ryhmän aktiivisuudesta, esim. kuinka paljon jokin harjoite herättää keskustelua. Yleensä takataskussa kannattaa olla useampi harjoitus, mutta yleensä

kaikkean menee arvioitua kauemmin, ja kaikkea suunniteltua ei ehdi toteuttaa.

## Alkufiilikset

**HARJOITUS** Tämä harjoitus toimii alkulämmittelyä ja antaa ohjaajalle käsitystä osallistujien senhetkisestä olotilasta ja vireystilasta. Tehtävä toimii myös harjoitteena oppia tunnistamaan omia kehollisia tuntemuksia ja tunteita. Oman olotilan tunnistaminen liittyy olennaisesti stressinhallintataitoihin. Voi myös olla huojentavaa huomata, että muitakin saattaa jännittää – jopa ohjaajaa!

Alkufiilis-harjoitteen voi ottaa aivan ensimmäisen kokoontumisen ensimmäisenä tehtävänä, aloituskahvien jälkeen tai vasta valmennuksen esittelyn jälkeen. Alkufiilistehtävä voidaan tehdä vain ensimmäisellä kokoontumiskerralla, tai jokaisen kokoontumiskerran aluksi.

Tee valmistelut ennakkoon. Tarvitset maalarinteippiä, kaksi paperia (esim. A4-koko) ja tussin tai muun kynän.

**Fiilisjana 1:** Laita lattialle niin pitkä maalarinteippi, että jokainen osallistuja mahtuu seisomaan teipin päällä riittävän väljästi, koskettamatta muita. Voit kirjoittaa yhdelle A4-paperille näkyvästi esim.: *Jännittynyt, stressaantunut* ja toiselle paperille *Rauhallinen, stressitön*. Aseta paperit teippijanojen päihin.

jännittynyt, stressaantunut --- rauhallinen, stressitön

Esittele fiilisjana ääripäineen ja kysy ryhmäläisiltä: Mikä on tämän hetken fiilis? Pyydä ryhmäläisiä menemään fiilisjanalla siihen paikkaan, mikä parhaiten kuvaa tämän hetken tuntemuksiasi.

Kun jokainen on valinnut paikkansa, ohjaaja voi kysyä, miksi kukin valitsi kyseisen kohdan janalta. Tämä voidaan käydä yksitellen läpi tai halukkaat saavat vastata. Kysymys voidaan myös jättää tekemättä, jos ohjaaja niin arvioi. Esimerkiksi jos tilanne näyttää herättävän osallistujissa voimakasta jännitystä, ei välttämättä ole tarkoituksenmukaista pakottaa puhumaan.

Halutessasi voit ottaa myös toisen fiilisjanan, jossa osallistuja arvioi omaa olotilaansa hieman eri tavoin:

**Fiilisjana 2:** Laita lattialle pitkä maalarinteippi, samoin kuin edellisessä fiilisjanassa. Kirjoita yhdelle A4-paperille esim.: *väsynyt, uupunut* ja toiselle paperille *energinen, pirteä*. Aseta paperit teippijanojen päihin.

väsynyt, uupunut ----- energinen, pirteä

Ohjeistus: Mikä on tämän hetken fiilis? Ota paikkasi fiilisjanalla.

Ohjaaja voi kysyä lopuksi: Miksi valitsit sen paikan missä olet?

Harjoituksen jälkeen on usein hyvä hieman reflektoida harjoitusta: Miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Mitä ajatuksia se herätti? Mikä oli helppoa, mikä vaikeaa?

## Kerro paristasi itsenäsi

**HARJOITUS** Jokainen ottaa parin (tai jako kahteen, tai muutoin ohjaaja valitsee ketkä ovat pareja) ja haastattelee paria lyhyesti. Sitten jokainen kertoo vuorotellen paristaan itsenänsä. Eli esimerkiksi näin: Sinulla on parina tyttö, jonka nimi on Kaisa, joka asuu Oulussa ja pitää koirista ja komediaelokuvien katsomisesta.

Sinä kerrot Kaisasta Kaisana: "Hei, minä olen Kaisa, asun Oulussa..." ja Kaisa vuorostaan haastattelee sinua ja kertoo asioita sinusta sinuna.

Harjoituksen läpikäynti lyhyesti: miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Mitä ajatuksia se herätti?

## Kuvat kertovat

**HARJOITUS** Ohjaaja on leikannut lehdestä erilaisia kuvia tai hankkinut eriaiheisia postikortteja tai Hullunkuriset perheet -korttipakan. Suomen mielenterveys ry:ltä saa tilattua erityisesti nuorten maailmaan sopivia kuvakortteja (<https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/> mielenterveys-voimaksi-kuvakortit).

Kuvat ovat pöydällä tai lattialla. Kukin mukana oleva valitsee kortin / kuvan, jossa on jotain häneen liittyvää. Jokainen näyttää vuorollaan kuvansa muille ja kertoo, mikä siinä liittyy häneen.

Harjoituksen läpikäynti lyhyesti: miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Mitä ajatuksia se herätti?

## Mikä meille on yhteistä?

**HARJOITUS** Ohjaaja ohjeistaa: Käykää parin kanssa läpi mahdollisimman monta asiaa, jotka ovat teille yhteisiä. Ne voivat olla asioita, joista pitää, ei pidä, tekee, harrastaa, omistaa, jne.

Sitten kukin pari valitsee yhden yhteisen asian, jonka esittävät muulle ryhmälle (pantomiiimi, näytelmä, patsas tms.). Muu ryhmä arvaa, mistä on kyse. Jos esitys on liian vaativa tai muutoin epäsopeva ryhmälle, sen osan voi jättää pois.

Harjoituksen läpikäynti lyhyesti: miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Mitä ajatuksia se herätti?

## Harjanvarren lasku

**HARJOITUS** Tämä on luottamus- ja ryhmäytymisharjoite, jota varten tarvitset yhden kepin, esim. harjanvarsi tai jumppakeppi. Sopiva ryhmän koko n. 5–8 hlöä.

Pitele keppiä vaakatasossa ja jaa ryhmä kummallakin puolelle keppiä. Ryhmäläisten on tarkoitus pitää etusormien varassa keppi ilmassa. Tehtävänä on laskea keppi tasaisesti maahan etusormien varassa täydessä hiljaisuudessa.

Purku: Miltä tehtävän tekeminen tuntui? Mitä ajatuksia heräsi? Mikä oli vaikeaa? Mikä helppoa? Miksi?





## Positiivisyyspyörre

**HARJOITUS** Positiivisyyspyörre on erittäin helppo ja erittäin hyväksi havaittu harjoitus. Sitä voi käyttää missä tahansa ryhmätoiminnassa, ja erityisen hyvin se sopii valmennuskerran loppuun – vaikka jokaisen kerran päätteeksi. Tähän ei tarvita mitään välineitä, eikä useinkaan ole tarkoituksenmukaista reflektoida harjoitusta mitenkään.

Pyydä osallistujia istumaan tai seisomaan rinkiin. Ohjaaja aloittaa kertomalla vasemmalla puolella olevasta jonkin positiivisen, mukavan asian (esimerkiksi: "sinulla on kaunis paita" tai "olet ihanan aktiivinen tässä ryhmässä"). Positiivisen kommentin vastaanottanut vieruskaveri sanoo "kiitos" ja kääntyy sanomaan vuorostaan jonkin positiivisen

asian vasemmalla puolella olevasta. Näin käydään kierros läpi päättyen takaisin ohjaajaan.

## Loppufiilikset

**HARJOITUS** Kun ryhmäkerran alussa tehdään alkufiilikset -tehtävä ja lopussa Loppufiilis-harjoite, se antaa osallistujille mahdollisuuden tunnistaa ja tarkastella – joko yksin tai yhteisesti – mahdollisia muutoksia olotilassa ryhmäkerran alussa ja lopussa.

Loppufiilikset tehdään samoille teippijanoille kuin alkufiilis-harjoituksessa. Lopuksi voidaan käydä läpi sitä, miltä harjoituksen tekeminen tuntui tällä kertaa.



## Stressin ABC

**Stressitekijät** voidaan jakaa kolmeen alueeseen:

1. Ulkoiset tekijät
  - Kuormittava työ tai opiskelu
  - Työttömyys
  - Ihmissuhteisiin liittyvät haasteet
  - Taloushuolet
  - jne.
2. Sisäiset tekijät
  - Temperamentti- ja persoonallisuustyypit
  - Vireystilan voimakas nousu tai lasku (ks. Oman vireystilan säätely -tehtävä myöhemmin oppaassa)
  - Keholliset reaktiot (lihaskännitys, sydämen tykytys, käsien vapina, ...)
  - Epämiellyttävät tunteet (ahdistus, pelko, paniikki, jännittyneisyys, ...)
  - Automaattiset ajatukset ja ajatusväärästymät (esim. pakko- tai pitäisi-ajatukset, jäykät ja ehdottomat säännöt, vaatimus itseä kohtaan, yliyleistäminen ja virhetulkinnat)
3. Oma toiminta (=stressinhallintayritykset)
  - Tunteiden ja ajatusten kontrollointi, välttely (tv, netti, kirjat, lääkkeet, alkoholi, huumeet, ...)
  - Harrastusten lopettaminen
  - Ihmissuhteiden välttely tai niihin liiallinen keskittyminen, pahan olon purkamisen läheisiin
  - Lohtusyöminen
  - Stressioireiden hoito lääkkeillä (esimerkiksi unilääkkeet, beetasalpaajat, kipulääkkeet)

Nämä kaikki liittyvät yleensä tiiviisti toisiinsa. Jokin kuormittava tilanne, esimerkiksi raskas opiskelujakso, voi aiheuttaa kehossa sydämen tykytystä ja lihaskireyttä sekä kielteisiä ajatuksia, kuten "en ehdi enkä jaksa tehdä näitä asioita", "tästä työstä pitää tulla tosi hyvä". Saatat tuntea ärtymystä, pelkoa, jännittyneisyyttä ja ahdistusta. Yrität painaa ikävät ajatukset ja tunteet piiloon keskittymällä raa'asti vain työntekoon ja asioiden suorittamiseen, tai voit vältellä stressaavia asioita ja ahdistuksen tunteitasi esim. pakenemalla Netflixin ääreen tai mihin tahansa muuhun paitsi välteltävään asiaan. Tai saatat murehtia menneitä tai tulevaa, vatvoa ongelmiasi loputtomasti ja syyttää itseäsi hankalasta tilanteesta. Pitkään jatkuva voimakas stressitila voi johtaa harrastuksista, opiskelu- tai

työelämästä ja ihmissuhteista vetäytymiseen, uupumiseen ja masennukseen.

### Ratkaisukeinot:

1. Ulkoiset tekijät
  - Tavoitteiden realisointi
  - Ongelmanratkaisutaidot ja tehtävän suorittamisen tekniikat: jäsentäminen, pilkkominen osatehtäviin
  - Aikataulukon laatiminen
  - Motivointi
  - Palkitseminen
  - Muiden apu (esim. terveydenhuolto, opinto-ohjaaja, työvalmentaja, esimies, ystävä, puoliso, ...)
  - Ihmissuhteet (esim. omien rajojen asettaminen suhteessa muihin, kommunikointitaidot, ...)
2. Sisäiset tekijät
  - Omien ajatusten kyseenalaistaminen
  - Kannustavat ajatukset
  - Epämiellyttävien tunteiden hyväksyminen
  - Tietoisuustaitojen (mindfulness) kehittäminen – tämä liittyy vahvasti myös kohtaan 3. Oma toiminta, sillä tietoisuustaitoihin liittyy hyväksyvän läsnäolon lisäksi hengitys, joka on fyysistä toimintaa.
3. Oma toiminta
  - Keskittyminen pitkällä tähtäimellä toimiviin stressinhallintakeinoihin
  - Stressioireiden hoito (esim. lääkkeet) tarpeen mukaan, mutta ei pelkästään oireiden hoitoa\*
  - Omien arvojen kirkastaminen ja niiden mukaan eläminen: selvitä mitä todella haluat tehdä, aseta tavoitteet, tee tietoisia päätöksiä tavoitella unelmiasi  
➔ Arvojen mukainen elämä osaksi arkipäivää

\*Huom: Fyysiset stressioireet, kuten unettomuus ja sydämentykytys, ylläpitävät ja pahentavat stressiä. Oireet tulee huomioida ja hoitaa. Voi olla tarpeen saada voimakkaat, elämää haittaavat oireet ensisijaisesti hallintaan, esim. lääkkeiden ja rentoutumisharjoitusten ym. avulla, jotta toimintakyky palautuu. Voi olla, että vasta sitten ihminen kykenee rakentamaan uusia stressinhallintatapoja. Käänny tarvittaessa terveydenhuollon (hoitajat, lääkärit, psykologit, jne.) puoleen, he auttavat näissä asioissa tarpeen mukaan.

## Stressinhallintaan liittyviä tehtäviä

Seuraavaan osaan on koottu stressin käsittelyyn liittyviä tehtäviä. Osan voi tehdä osin tai kokonaan ryhmässä, mutta osa on sellaisia yksilötehtäviä, joissa osallistujalla on oltava mahdollisuus pitää tehtävän vastaukset omana tietonaan. Yhteisesti voidaan toki aina käydä läpi se, miltä tehtävän tekeminen tuntui, mitä ajatuksia heräsi, mikä oli helppoa tai vaikeaa, jne. Osan tehtävistä voi myös toteuttaa välitehtävinä ryhmäkertojen välillä.

### Stressaavat asiat -tehtävä

#### TEHTÄVÄ

Tätä tehtävää varten tarvitset post it -lappuja, kyniä tai tusseja, sekä seinän, fläppitaulun tai muun pinnan, johon post it -lappuja voi kiinnittää. Jaa jokaiselle pieni nippu lappuja ja kynä.

Jokaisen tehtävänä on itsekseen kirjoittaa post it -lapuille asioita, jotka stressaavat (tai voivat joskus stressata). Yhteen lappuun tulee yksi asia. Osallistujat vievät lappujaan seinälle sikin sokin sitä mukaa kun ehtivät. Kyseessä ei ole kilpailu, mutta kun kaikki ovat työn touhussa, ei tule kiinnitettyä huomiota siihen, mitä kukin on millekin lapulle kirjoittanut. Aikaa tähän voi varata n. 5-10 minuuttia.

Sitten tarkastellaan yhdessä mitä lapuissa lukee ja keskustellaan niistä. Lappuja voi myös yhdessä luokitella, esimerkiksi ihmissuhteisiin liittyvät asiat, opiskeluun tai työelämään liittyvät asiat, terveyteen liittyvät asiat, jne.

Lopuksi voidaan tarkastella yhdessä sitä, miltä tehtävän tekeminen tuntui, jne.

### Stressinhallintakeinot -tehtävä

#### TEHTÄVÄ

Tehtävää varten tarvitset post it -lappuja, kyniä tai tusseja, sekä seinän, fläppitaulun tai muun pinnan, johon post it -lappuja voi kiinnittää. Jaa jokaiselle pieni nippu lappuja ja kynä.

Jokaisen tehtävänä on itsekseen kirjoittaa post it -lapuille asioita, mitä teen, kun stressaa (eli käytössä olevat stressinhallintakeinot). Tehtävän voi tehdä myös pareittain tai pienryhmissä. Yhteen lappuun tulee yksi asia. Osallistujat vievät lappujaan taululle tai seinälle sikin sokin siten, että kaikki ovat työn touhussa, eikä tällöin tule kiinnitettyä niin huomiota siihen, mitä kukin on millekin lapulle kirjoittanut. Aikaa tähän voi varata n. 5-10 minuuttia.

Sitten tarkastellaan yhdessä mitä lapuissa lukee ja keskustellaan niistä. Lappuja voi myös yhdessä luokitella, esimerkiksi luontoon liittyvät asiat, lepoon liittyvät asiat, ihmissuhteisiin liittyvät asiat, jne.

Tässä tehtävässä ohjaajan kannattaa nostaa esiin se, että on olemassa erilaisia stressinhallintakeinoja, ja kaikki keinot eivät todellakaan ole niitä lääkärin suosittelemia liikunta- ja lepo -tyylisiä keinoja. Osa keinoista on sellaisia, jotka helpottavat kyseisessä hetkessä, mutta ovat pitkällä tähtäimellä haitallisia (esim. erilaiset välttelymallit, kuten lohtuherkuttelu, tupakanpolto tai päihteet) ja sellaisia, jotka saattavat olla sillä hetkellä jopa kuormittavia, mutta pitkällä tähtäimellä stressiä helpottavia keinoja (esim. liikunta, itsensä altistaminen stressaavaan tilanteeseen). Tähän aiheeseen liittyen on seuraavalla sivulla tehtävä, joka soveltuu erinomaisesti jatkotehtäväksi tähän post it -lapputehtävään, joko ryhmäkerralla tai välitehtävänä.

### Stressipäiväkirja

#### TEHTÄVÄ

Kirjaa ylös ainakin esimerkki kohtaamastasi stressitilanteesta ja vastaa kysymyksiin. Näin pääset paremmin selville siitä, mitkä asiat sinua stressaavat tai ahdistavat, tunnistat omat reaktiosi ja sen, mitä keinoja tilanteessa käytät.

1. Millaisessa tilanteessa tunsit stressiä tai ahdistusta? Mitä tapahtui? Oliko muita paikalla?
2. Millaisia tunteita huomasit tilanteessa tai sen jälkeen? Kuinka voimakkaita ne olivat asteikolla 1-10?
3. Millaisia ajatuksia huomasit ajattelevasi tilanteessa?
4. Millaisia tuntemuksia huomasit kehossasi?
5. Mitä teit tilanteessa tai tilanteen jälkeen? Miten käsittelet tunteitasi, ajatuksiasi tai kehollisia tuntemuksiasi? Mitä siitä seurasi? Estikö se tekemästä jotakin, mitä olisit halunnut?

**TEHTÄVÄ** *Oman vireystilan säätely*

Ylivireyden laukaisevat tekijät:

Tuntemukset ja kehon merkit:

Mitkä asiat auttavat, kun olet ylivireä:

Optimaalisen vireystilan alue  
= sopivasti kuormitusta

Alivireyden laukaisevat tekijät:

Tuntemukset ja kehon merkit:

Mitkä asiat auttavat, kun olet alivireä:

## Stressinhallintakeinojen toimivuus

### TEHTÄVÄ

Arvioi nykyisten stressinhallintakeinojesi toimivuus lyhyellä tähtämellä (välittömät seuraukset) ja pitkällä tähtämellä (seuraukset pidemmällä aikavälillä).

Mitä ajatuksia tästä herää? Mitkä ovat pitkällä tähtämellä toimivia ja hyviä stressinkäsittelytapoja? Pitäisikö jotain tehdä toisin – miten?

Mitä stressinhallintakeinoja olen käyttänyt?

*Esimerkki:  
Poltan tupakkaa*

Välittömät seuraukset:

*Olotila helpottaa, rauhoitun, saan hetkeksi ajatukset pois ahdistavasta asiasta*

Seuraukset pidemmällä aikavälillä:

*Riski saada vakavia terveysongelmia ja sairastua (astma, syöpä jne.)*

Mitä tämä kertoo minulle?

*Tarvitsen pienen irtioton stressaavasta tilanteesta. Mitä muuta se voisi olla kuin tupakkatauko?*



## Välttely stressinhallintakeinona

Olemme oppineet, että jos meillä on jokin ongelma, se pitää ratkaista. Jos jokin aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia, ahdistusta ja stressiä, yritämme joko poistaa sen tai vältellä sitä. Yksi yleisimmistä stressinkäsittelyn keinoista onkin stressaavien tai epämiellyttävien tilanteiden, ajatusten ja tunteiden välttely. Tällaista välttelykäyttäytymistä on esimerkiksi epämiellyttävän tehtävän välttely, sosiaalisen tilanteiden välttely, tv:n ääreen, kännykkään tai videopelien uppoutuminen ja päihteiden käyttö.

Epämiellyttävien tunteiden ja tilanteiden välttely voi johtaa tilanteeseen, jossa jämähdämme paikoilleen emmekä pääse eteenpäin elämässä. Saatamme jäädä paitsi monista asioista, joita kuitenkin haluaisimme toteuttaa. Emme siis elä arvojemme ja tavoitteidemme mukaan.

Useimmiten stressiä aiheuttavat asiat ovat sellaisia, jota ei voi poistaa. Tällöin yritämme yleensä vältellä niitä tunteita ja ajatuksia, joita tuo stressaava asia herättää. Mutta jos yrität vältellä stressiä lisääviä tunteita ja ajatuksia, mitä silloin tapahtuu? Kokeilepa olla 15 sekuntia ajattelematta sinistä kissaa. Mitä huomasit? Oliko ajatuksen välttäminen helppoa vai pitkö sinun pinnistellä?

Ratkaisu ei siis ole jatkaa stressaavan asian välttelyä, koska se itse asiassa pahentaa stressiä. Se on kuin olisimme stressikuopassa, ja jatkaisimme kaivamista yhä syvempää kuoppaa. Parasta mitä voit tilanteessa tehdä, on ainakin lopettaa kuopan kaivaminen.

Elämään kuuluu väistämättä epämiellyttäviä tunteita, ajatuksia ja tuntemuksia, mutta niiden kontrollointi ja välttely voimistavat psyykkistä kärsimystä. Ratkaisu stressinhallintaan ei siis itse asiassa olekaan hallita stressiä tai stressiä aiheuttavia tilanteita, tuntemuksia tai ajatuksia, vaan opetella suhtautumaan niihin uudella tavalla. Tämä on kenties keskeisin oivallus stressinhallinnan opettelussa.

## Tietoisuustaidot

Tietoisuustaidot ovat sitä, että tunnistaa omat epämiellyttävät tunteet ja ajatukset, ja opettelee suhtautumaan niihin hyväksyvästi. Emme siis yritä estää tai poistaa niitä, vaan suhtautua niihin hyväksyvästi: vain ohimenevinä tunteina ja ajatuksina, jotka ovat vain ajatuksia, ei absoluuttinen totuus.

Omien tunteiden, ajatusten ja fyysisten tuntemusten tunnistaminen, hyväksyminen ja salliminen lievittää stressiä, vaikka stressaava asia sinänsä ei poistuisikaan.

Tietoisuutaidoilla (mindfulness) tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken ja tuntemusten kokemiseen ja havainnointiin, sekä omien tunteiden ja ajatusten lempeään suhtautumiseen ja hyväksymiseen. Toisin sanoen tietoisuustaidot ovat sitä, että tunnistaa omat epämiellyttävät tunteet ja ajatukset, ja opettelee suhtautumaan niihin hyväksyvästi. Emme yritä estää tai poistaa niitä, vaan suhtaudumme niihin hyväksyvästi: vain ohimenevinä tunteina ja ajatuksina, jotka ovat vain ajatuksia, ei absoluuttinen totuus.

Tietoisuustaitoja voi opetella harjoittelemalla. Tietoisuustaitoharjoitukset eivät sinällään ole rentoutusharjoituksia. Harjoituksessa opetellaan keskittymään kuluvaan hetkeen, ja tunnistamaan ja suhtautumaan hyväksyvästi kaikkiin tuntemuksiin. Tietoisuustaitojen vahvistamisen on todettu olevan avuksi masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä. On havaittu, että näiden taitojen säännöllinen harjoittaminen tukee myös fyysistä terveyttä ja lisää vastustuskykyä.

## Tietoinen hengitys -harjoitus

### HARJOITUS

(Lue rauhallisesti, pidä riittävän pitkiä taukoja lauseiden ja kappaleiden välissä.)

Tämän harjoituksen tarkoitus ei ole rentoutua tai rauhoittua. Rentoutuminen voi tapahtua tai olla tapahtumatta. Tietoisin läsnäolon harjoituksen tarkoitus on kiinnittää huomio yhteen kohteeseen ja pitää se siinä. Jos huomiosi kuitenkin harhailee, palauta se lempeästi takaisin hengitykseen. Mielen luonne on sellainen, että se siirtyilee asiasta toiseen; tule tietoiseksi tästä. Olet jo palannut tähän hetkeen, kun huomaat mielesi harhailevan hengityksen laskemisesta muihin asioihin.

Asetu mukavaan istuma-asentoon haluamaasi paikkaan, esimerkiksi tuolille, sohvalle tai lattialle. Voit halutessasi nojata selkänojaan tai muutoin hakea hyvää asentoa, mutta huolehdi, että hengitys kulkee hyvin. Anna selkäsi mukautua suoraan, arvokkaaseen ja mukavaan asentoon. Sulje hellästi silmäsi, jos se tuntuu mukavalta.

Voit milloin tahansa harjoituksen aikana muuttaa asentoasi tarpeen mukaan.

Kuulostele kehosi tuntemuksia, havainnoi millaisia fyysisiä tuntemuksia koet juuri nyt. Tunne miten pakarasi ja jalkasi painuvat alustaan. Mitä muita tuntemuksia huomaat kehossasi?

Havainnoi myös ajatuksiasi ja tunteitasi. Anna itsellesi hetki aikaa tarkastella näitä tuntemuksia lempeästi.

Voit tuntea miellyttäviä tai epämiellyttäviä tunteuksia – tarkastele niitä uteliaasti. Saatat huomata kireyksiä lihaksissa, esimerkiksi silmien alueella tai hartian seudulla. Ehkä huomaat ajatustesi vaeltelevan pois tästä tilanteesta ja harjoituksesta. Se on täysin tavallista.

Tunnista kokemasi, olipa se miellyttävä tai epämiellyttävä, hyvin vähäinen tai voimakas. Sinun ei tarvitse arvostella tuntemuksiasi, eikä niitä tarvitse yrittää muuttaa miksikään. Vain havainnoit, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt.

Vie tarkkaavuutesi nyt vatsan seudulle. Voit halutessasi asettaa kätesi vatsan päälle. Tunnista miten jokaisella sisäänhengityksellä vatsanpohja hieman laajenee ja jokaisella uloshengityksellä supistuu. Voit halutessasi ottaa kätesi pois vatsan päältä. Suuntaa nyt tarkkaavuutesi sierainten ja ylähuulen väliselle alueelle. Mitä aistimuksia voit tunnistaa tällä alueella kun hengität sisään ja ulos? Tunne miltä tuntuu, kun ilma virtaa sieraimiisi ja sieltä ulos. Mitään ei tarvitse muuttaa eikä mitään erityistä tavoitella.

Enemmän tai myöhemmin (tavallisesti enemmän) mielesi vaelttaa pois hengityksestä ajatuksiin, suunnitelmiin, muistikuviiin jne. Tämä on täysin luonnollista. Sellainen mieli on. Niin mieli tekee. Kun havaitset ettei tarkkaavuutesi ole enää hengityksessä, voit hiljaa onnitella itseäsi tästä tekemästäsi havainnosta – olet taas palannut kokemukseesi ja olet siitä tietoinen. Seuraa taas vain hengitystäsi.

Hengitykseen keskittymistä voi helpottaa, jos lasket mielessäsi jokaisen sisään- ja uloshengityksen hitaasti ... yk – si ... kak – si ... jne. Ja kun huomaat mielesi jälleen vaeltavan pois tästä hetkestä, onnittele itseäsi asian huomaamisesta, palauta huomio hengitykseen ja aloita laskeminen alusta.

Suhtaudu mielesi vaelteluun niin ystävällisesti ja myötätuntoisesti kuin se vain on tällä hetkellä mahdollista.

Palauta keskittyminen jälleen hengitykseesi. Voit alkaa hiljalleen herätellä itseäsi ja kehoasi - liikutella ja kipristellä varpaitasi ja sormiasi, pyöritellä ja venytellä päätä, niskaa ja hartianseutua. Tule tietoisemmaksi ympäristöstä, ja voit hiljalleen avata silmäsi. Olosi on juuri sellainen kuin se on, ja sitä ei tarvitse muuttaa.

*(Useita mindfulness-harjoituksia mukaillen Anne Miettinen 2019)*

## Myönteinen vahvistaminen

Psykologisessa tutkimuksessa on havaittu, että tietoisuustaitojen lisäksi myönteinen vahvistaminen auttaa lievittämään stressiä ja hyödyntämään omia voimavaroja. Myönteistä vahvistamista voi olla mikä tahansa myönteinen ja positiivinen ajattelu. Se voi olla jokin tsemppaava lause, jolla vahvistat myönteistä kielteisyyden sijaan. Esimerkiksi jos olet stressaavassa tilanteessa ja ajatuksesi on: ”En pysty tähän, en halua olla tässä”, voit todeta perään, että ”Minusta tuntuu, että en pysty tähän ja etten halua olla tässä. Mutta jos nyt pystyn ja olen, siitä tulee tosi hyvä fiilis”.

Myönteinen vahvistaminen on myös sitä, että tietoisesti tunnistaa ja huomioi positiiviset asiat itsessään ja ympäristössään. Aina kun tulee mikä tahansa pieni onnistuminen, vaikka se olisi kuinka pieni ja arkinen asia, niin huomioi se, ja muistuta itseäsi onnistumisista.

Positiivinen vahvistaminen voi olla myös vaikka jokin motto tai hokema. Usein jokin humoristinen letkautus auttaa suhtautumaan hankalaankin tilanteeseen huumorilla ja laukaisemaan jännitystä tukalassa hetkessä.

On hyvä keskustella myös siitä, että kaiken ei tarvitse olla positiivista, ja että elämään kuuluu väistämättä myös epämiellyttäviä ja vaikeita tapahtumia, tunteita ja ajatuksia. Eikä kenenkään tarvitse olla vängällä positiivinen, jos olo on kerrassaan surkea. Ehkä pahinta, mitä masentuneelle voi sanoa, on ”ota itseäsi vain niskasta kiinni” tai ”ajattele positiivisesti” – ikään kuin masentunut mieli olisi oma valinta. Entäpä positiiviseksi kannustukseksi tarkoitettu sanonta ”paistaa se päivä risukasaan” – kuka haluaa olla risukasa?

## TOP 20 plussat -tehtävä

**TEHTÄVÄ** Kirjoita ylös 20 positiivista / mukavaa asiaa kuluneelta viikolta. Anna aikaa reilusti.

Keskustelua / läpikäyntiä: Miltä tehtävän tekeminen tuntui? Mikä oli vaikeaa, mikä helppoa? Riippuen ryhmän turvallisuuden asteesta, ohjaaja voi kysyä haluaako joku kertoa millaisia asioita tuli esiin?

## Positiivisuuspäiväkirja / Kiitollisuuspäiväkirja

**TEHTÄVÄ** Voit pitää kotona positiivisuuspäiväkirjaa, jossa kirjaat joka päivä myönteisiä asioita ja onnistumisia. Ne voivat olla hyvinkin pieniä onnistumisia ja ilonaiheita. Tämän

on todettu parantavan mielialaa ja lievittämään jännitystä, kireyttä ja stressiä.

Voit kirjata myös niitä asioita, joista olet kiitollinen tänään. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan joka ilta vähintään kolme asiaa, josta olet kiitollinen. Kiitollisuus lievittää epämukavaa, stressaantunutta oloa ja lisää onnellisuuden tunnetta.

## Ajatusten kyseenalaistaminen

Haitallisen stressin vahvistin ovat omat tuomitsemme, määräävät, arvostelevat ja pelottelevat ajatuksemme. Niiden haitallisuus perustuu siihen, että uskomme ajatukset sellaisenaan. Annamme niiden ohjata meitä.

Sinun kannattaa ja sinä voit kyseenalaistaa ajatuksesi. Onko kielteinen, stressaava ajatus todella faktaa vai mielen tuotetta? Kysy itseltäsi, täytyykö minun todella tehdä tämä asia näin moitteettomasti, vai onko minulla ajatus, että minun täytyy tehdä tämä asia näin moitteettomasti. Huomaatko eron? Kun huomaat, että ajatuksesi eivät ole yhtä kuin tosiasiat, voit suhtautua niihin kriittisemmin ja valita, mitä ajatuksia uskot ja mitä sisäisiä ohjeita noudatat.

Ajatusten kyseenalaistamisen ja uudelleenmuotoilun tarkoitus ei ole päästä eroon epämiellyttävistä ajatuksista, vaan oppia näkemään ajatukset vain ajatuksina – ei tosiasioina. Näin ne menettävät vaikutusvaltaansa.

## Rohkaiseva tai rauhoittava ajatus

Kun tunnistat ja kyseenalaistat kielteisen ajatuksen, mieti aina totuudenmukaisempi, rohkaiseva tai rauhoittava ajatus sen tilalle. Esimerkiksi "ajattele, että olen saamaton väty, mutta se on vain ajatus. Oikeasti olen saanut tehtyä aivan riittävästi. Muita rohkaisevia ja rauhoittavia ajatuksia tai tsemppilauseita:

"Olen riittävän hyvä"  
"Minun ei tarvitse miellyttää kaikkia"

Mitä muita esimerkkejä? Miettikää yhdessä ryhmän kanssa.

## Rohkaiseva tai rauhoittava ajatus -tehtävä

**TEHTÄVÄ** Jaa ryhmäläisille kynät ja paperia. Tehtävän voi tehdä siten, että jokainen kirjaa oman tilanteensa paperille, tai sitten osallistuja kuvittelee tilanteen

mielessään ja kirjoittaa lopuksi vain keksimänsä rohkaisevan lauseen.

Kuvittele mielessäsi jokin stressaava tai ahdistava tilanne, joka aiheuttaa sinulle epämukavan fiiliksen.

Keitä tilanteessa on, tai oletko itsekseksi? Kuvittele, mitä tilanteessa tapahtuu.

Keksi nyt jokin rohkaiseva tai rauhoittava ajatus tai lause, jonka voit sanoa itsellesi. Se voi olla tsemppilause, motto tai vaikka hokema. Kirjoita se ylös itsellesi.

Keskustelua / läpikäyntiä: Miltä tehtävän tekeminen tuntui? Mikä oli vaikeaa, mikä helppoa? Haluaako joku kertoa millaisia asioita tuli esiin?

## Ajatuspäiväkirja

**TEHTÄVÄ** Voit käydä läpi seuraavia kysymyksiä, kun huomaat juuttuvasi stressaaviin ajatuksiin. Tavoitteena on oppia työstämään omia negatiivisia tulkintoja ja muuttamaan ne enemmän todellisuutta vastaaviksi. Tässä tehtävässä harjoittelet siis tunnetaitojasi ja tietoisuustaitojasi – ne kehittävät psyykkistä itsesäätelykykyä.

Kun harjoittelet tätä tekniikkaa, opit saamaan etäisyyttä ajatuksiisi. Ymmärrät, että ajatukset ovat vain ajatuksia, ei tosiasioita. Viisas, tarkkaileva minä päättää, miten suhtaudut ajatuksiisi.

1. Mikä kielteinen ajatus pyörii mielessäsi?
2. Millaisia tunteita kielteinen ajatus herättää?
3. Kuinka voimakkaita tunteet ovat asteikolla 1–10?
4. Mitkä tosiasiat tukevat ajatustasi?
5. Mitkä tosiasiat eivät tue ajatustasi?
6. Keksi tasapainottava, realistisempi ajatus alkuperäisen tilalle.
7. Mielialasi nyt? Kuinka voimakas tunnetila on asteikolla 1–10?

Vinkkejä: Mieti, mitä sanoisit jollekin ystävällesi, jos hän ajattelisi kyseistä asiaa. Tunnista omat automaattiset ajatukset ja ajatusvääristymät, joita käytät usein: "aina", "pitäisi", "on pakko", "en voi".

## Aivojen tyhjennys -harjoitus

### HARJOITUS

Ohjeista ja näytä itse mallia: Pyöritä lantiota haluamaasi suuntaan. (Anna hetki aikaa) Vaihda suuntaa. (Anna hetki aikaa) Jatka lantion pyörittämistä ja ryhdy pyörittämään käsiäsi ranteista. (Anna hetki aikaa) Pysähdy ja vaihda lantion ja ranteiden pyörimissuuntaa.

(Anna hetki aikaa) Jatka lantion ja ranteiden pyörittämistä ja ala pyörittää lisäksi päätä vastakkaiseen suuntaan kuin lantiota. – Yleensä tässä vaiheessa porukkaa naurattaa jo, koska tehtävä on hullunkurinen ja lähes mahdoton.

Kannattaa kertoa lopuksi ryhmälle, miksi tehtiin tällainen hassu fyysinen harjoitus:

Joskus jokin stressaava ajatus voimistuu ja voimistuu, tunnetila voi olla ahdistava ja vireystila nousee huippuunsa. Tuntee ikään kuin jääneensä jumiin stressaavaan ajatus- ja tunneryöppyyn. Tällöin kognitiivinen toimintakyky, esimerkiksi ongelmanratkaisukyky, vaikeutuu.

Harjoitus perustuu siihen, että se aktivoi molempien aivopuoliskojen toimintaa samanaikaisesti, ja siten katkaisee tunne- ja ajatusvyöryn – ikään kuin ”tyhjentää pään” muista asioista, nolaa tilanteen. Samalla kehon liikuttaminen rentouttaa ja virkistää, aktivoi verenkiertoa ja lievittää lihasjännityksiä.

Toinen samaan periaatteeseen perustuva stressipurkuharjoitus on seuraavanlainen: Jos olet vaikkapa koetilanteessa, kello tikittää, paniikki iskee etkä pääse tehtäväsäsi eteenpäin – mitä voit tehdä? Et ymmärrettävästi voi tehdä mitään kovin näkyvää stressinhallintatoimintaa (kuten tuo aivojen tyhjennys -tehtävä). Kokeilepa kirjoittaa muutamia kertoja nimesi sillä kädellä, joka ei ole sinun vahva kätesi (esimerkiksi oikeakätinen kirjoittaa vasemmalla kädellä). Tai ota molempiin käsiisi kynä, ja piirrä paperiin yhtä suurta ikuisuusmerkkiä ∞ eli vaakatasossa olevaa kahdeksikkoo siten, että aloitat yhtä aikaa molemmilla kynillä keskeltä ja lähdet viemään kyniä eri suuntiin. Tämä toimii myös ns. stressi-ajatuksen katkaisuhoidona.

Tällaisen stressin katkaisun lisäksi voit hyödyntää aiemmin oppimaasi: automaattisten ja kielteisten ajatusten tunnistaminen ja niiden tilalle jonkin rauhoittavan ajatuksen keksiminen. Voit myös pitää pienen hengitys- tai mindfulness-harjoituksen koetilanteessa. Sisäinen rauhoittava puhe ja tietoisuustaidot voivat toimia, kun niitä harjoittelee, mutta joskus voi lisäksi olla tarve katkaista stressihuippu jollakin edellä kuvatun kaltaisella konkreettisella, kehollisella toiminnalla.

## Hengitys ja rentoutuminen

Monilla kehon rauhoittaminen hengityksen ja tietoisuuden rentoutumisen kautta toimii tehokkaimmin keinona rauhoittaa ajatuksia ja tunteita, ja siten se tehokkaasti vähentää stressiä.

Voit tehdä esimerkiksi hengitys- ja rentoutusharjoituksia, harrastaa itselle sopiva liikuntaa ja ulkoilla tai retkeillä.

On hyvä tunnistaa mitä kulloinkin tarvitsee vähentääkseen stressiä: milloin on syytä rauhoittaa itseä, keskittyä lepoon ja välttää rankempaa liikuntaa – milloin taas on syytä liikkua ja urheilla?

### Rentoutusharjoituksia

#### HARJOITUS

Rentoutusharjoituksia löytyy runsaasti internetistä ja erilaisista hyvinvointioppaista. Kuuntele tai käy läpi rentoutusharjoitus itsekseesi ennen kuin käytät sitä ryhmäohjauksessa. Näin voit itse arvioida, mikä harjoitus soveltuu parhaiten ryhmällesi.

Esimerkiksi täältä löydät rentoutumiseen tarkoitettuja äänitteitä kuunneltavaksi:

[www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx](http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx)

Ja täältä löydät erään rentoutusvideon valmennuksessa käytettäväksi:  
[www.youtube.com/watch?v=CctRh4qCQCw](http://www.youtube.com/watch?v=CctRh4qCQCw)

### Voimavaroihin ja hyvinvointiin liittyvät tehtävät

#### Hyvinvointi-ryhmätehtävä

#### TEHTÄVÄ

Kirjatkaa yhdessä A3-kartongille, fläppitaululle tms:

Mitkä asiat vahvistavat voimavaroja ja auttavat vähentämään stressiä?

➔ Purku, keskustelua

Tässä vielä tarkistuslista ohjaajalle yhteisen keskustelun tueksi:

Fyysiset perustarpeet kunnossa

- riittävän hyvä terveys
  - tarpeeksi unta ja kohtuullinen unirytm
  - mahdollisuus rentoutua
  - riittävän hyvä ruokavalio
  - melko säännöllinen päivärytm
- = aivoille ja kropalle mahdollisuus palautua kuormituksesta ja säilyttää hyvä perusvireys



Kysymys mietittäväksi:  
Mitä tapahtuu, jos em.  
perusasiat eivät ole kunnossa?

### **Psyykkiset voimavarat**

- Ns. stressiä sietävä temperamentti – “ei helpolla hätkähdä” (liittyy synnynnäisiin eroihin hermoston kehityksessä)
- Ongelmanratkaisutaidot
- Kyky löytää itsestään ja maailmasta myönteisiä asioita (“positiivinen asenne” tai optimismi)
- Psyykkinen itsesäätely
- kyky tunnistaa omia tunteita ja ajatusmalleja
- kyky kohdata ja hyväksyä sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita
- kyky kyseenalaistaa omia kielteisiä ajatusmalleja ja tarjota tasapainoittavia, rauhoittavia ajatuksia tilalle.
- Omien rajojen tunnistaminen ja rajojen asettaminen

### **Sosiaaliset suhteet eli tukiverkko kunnossa:**

- perhe
- kaverit, ystävät
- tyttö- tai poikakaveri / puoliso
- muu tukiverkko (esim. ohjaaja, etsivä, valmentaja)

Kysymys mietittäväksi:  
Mitä tapahtuu, jos ei ole riittävää tukiverkkoa, ystäviä jne.? Entä jos on ongelmia esim. perheessä, parisuhteessa tai ystävyysuhteessa?

### **Riittävät virikkeet / sisältöä elämään:**

- opiskelu, työ
- itsensä kehittäminen (kurssit, valmennukset)
- harrastukset, lemmikit
- vapaaehtoistyö, yhdistystoiminta

Kysymys mietittäväksi:  
Mitä tapahtuu, jos esim. työ tai opiskelu on liian kuormittavaa? Entä voiko vapaa-aikaa olla liikaa? Mitä siitä voi seurata?



Mitä teen mielelläni?

Missä asioissa olen hyvä?

Mistä olen saanut hyvää palautetta?

Mikä on mieli-joutilaisuuteni?

Nimi \_\_\_\_\_

Mikä antaa minulle voimia?

Mitä ominaisuuksia arvostan itsessäni?

Mitkä asiat ovat minulle tärkeitä?

## Valmennuksen lopussa

Viimeisellä valmennuskerralla voi vielä kertauksen-omaisesti koota valmennuksen antia keskustellen. On hyvä yhdessä pohtia mitä itse voi tehdä

- a) välttääkseen voimakasta stressikierrettä (ennakointi ja ennaltaehkäisy)
- b) itse tilanteessa, kun stressi on päällä ja
- c) Stressaavan tilanteen tai vaiheen jälkeen.

Voitte miettiä ryhmässä, mistä teidän paikkakunnallanne saa tukea ja apua stressiin, jännitykseen, pelkoihin, ahdistukseen, elämän kriiseihin (läheiset, muut ihmiset, netti, chatti, puhelin, terveyskeskus, yksityiset terapia-palvelut, yhdistykset, seurakunnat, ...)

On myös hyvä pohtia sitä, milloin kannattaa hakea apua stressiin ja muihin siihen liittyviin ongelmiin.

## Voimavarat käyttöön -tehtävä

**TEHTÄVÄ** Viimeisellä kerralla on hyvä ohjata osallistujia reflektoimaan oppimaansa, ja kirkastamaan itselle omia stressinhallintakeinojaan voimavara- ja ratkaisukeskeisesti. Voit antaa pyytää osallistujia vastaamaan kirjallisesti seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä olen oppinut voimavara-valmennuksen aikana?
- Miten haluan edistää tai ylläpitää stressinhallinnan taitojani valmennuksen jälkeen?
- Mitä voimavaroja ja vahvuuksia minussa itsessäni on, jotka auttavat edistämään stressinhallintaani?
- Entäpä taustajoukot: keneltä saan tukea tarvittaessa?
- Mitkä muut asiat auttavat tukemaan voimavarojani ja stressinhallintaani?

Kuten muutkin harjoitteet ja tehtävät, myös tämä voidaan purkaa yhteisesti:

Miltä tehtävän tekeminen tuntui?  
Mikä oli vaikeaa? Mikä helppoa?  
Mitä ajatuksia tehtävän tekeminen herätti?

Muista täyttää tarvittaessa itsearviointilomakkeet ja palautelomakkeet. Seuraavalla sivulla on yksi malli palautelomakkeesta.

Lopuksi on hyvä ottaa jokin mukava loppuharjoite. Se voi olla vaikkapa aiemmin esitelty Positiivisuuspyörre tai jokin loppurentoutus.



## Ressi veks! -voimavaravalmennuksen osallistujapalaute

Minkä arvosanan antaisit valmennukselle kokonaisuudessaan? (ympyröi sopiva vaihtoehto)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Saitko valmennuksesta

- menetelmiä stressinhallintaan?

kyllä

ei

en osaa sanoa

- armollisuutta itseä kohtaan?

kyllä

ei

en osaa sanoa

- keskustelukaveria?

kyllä

ei

en osaa sanoa

- tekemistä päivään?

kyllä

ei

en osaa sanoa

- ymmärrystä itseä kohtaan?

kyllä

ei

en osaa sanoa

- ymmärrystä omiin tapoihin reagoida asioihin?

kyllä

ei

en osaa sanoa

- apua hankalien tunteiden ja ajatusten käsittelyyn?

kyllä

ei

en osaa sanoa

- jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_
-



Mikä oli sinulle hyödyllisintä valmennuksessa?

---

---

---

Oletko huomannut voimavaroissasi muutoksia valmennuksen myötä?

---

---

---

Oletko hyödyntänyt arjessasi jotain valmennuksessa oppimaasi?

---

---

---

Mikä oli valmennuksessa parasta?

---

---

---

Mitä jäit kaipaamaan/mikä olisi voinut olla toisin?

---

---

---

Olitko tyytyväinen valmennuksen järjestelyihin? (aika, paikka ym.)

---

---

---

Millaista muuta palautetta haluaisit meille antaa?

---

---

---

Kiitos palautteestasi!



## Esimerkki voimavara- valmennuksen rakenteesta

Seuraavassa on kuvattu yksi mahdollinen esimerkki Ressi veks! -voimavaravalmennuksen rungosta ja sisällöistä. Käsiteltävät aiheet ja tehtävät ovat samoja, joita tässä oppaassa on edellä esitelty ja tarkemmin kuvattu. Voit siis halutessasi rakentaa valmennuksen suoraan tämän mallin pohjalta.

Valmennus kannattaa soveltaa osallistujien mukaan, ja usein vasta valmennuksen aikana ohjaaja näkee, mitkä teemat puhututtavat ja kiinnostavat ja millaiset harjoitteet kyseiselle ryhmälle sopii.

Yhden valmennuskerran kesto on noin kaksi tuntia, ja kertojen välille on ehdotettu välitehtäviä kotona tehtäväksi. Huomaathan, että tehtävien kesto riippuu mm. osallistujamäärästä ja siitä, miten paljon keskustelua herää. Tätä mallirunkoa käyttämällä ei tekemisen pitäisi ainakaan loppua kesken – ennemmin niin, että jotain joudutaan jättämään pois tai siirtämään seuraavalle kerralle.

### 1. Johdatus stressiin

- Kahvitarjoilu, valmennuksen esittely ja ohjaajan (tai ohjaajien) esittely
- Alkufiilikset
- Mikä meille on yhteistä? -tutustumisharjoitus
- Ryhmän tavoitteista, turvallisuudesta ja pelisäännöistä
- Mahdollinen omien tavoitteiden kirjaaminen tai muu itsearviointi (alkukartoitus)
- Stressaavat asiat -tehtävä
- Stressin ABC: Stressitekijät
- Loppufiilikset

Välitehtävä: Stressipäiväkirja

### 2. Stressi ja rentoutuminen

- Alkufiilikset
- Keskustelua Stressipäiväkirja -välitehtävästä (Miltä tehtävän tekeminen tuntui, jne.)
- Stressinhallintakeinot -tehtävä
- Stressin ABC: Ratkaisukeinot
- Stressinhallintakeinojen toimivuus -tehtävä
- Hengitys ja rentoutuminen
- Rentoutusharjoitus, esimerkiksi rentoutusvideo: [www.youtube.com/watch?v=CctRh4qCQCw](http://www.youtube.com/watch?v=CctRh4qCQCw)
- Loppufiilikset

### 3. Stressaaviin tilanteisiin suhtautuminen

- Kuvat kertovat
- Oman vireystilan säätely -tehtävä
- Ajatusten kyseenalaistaminen
- Rohkaiseva tai rauhoittava ajatus
- Rohkaiseva tai rauhoittava ajatus -tehtävä
- Positiivisuuspyörre

Välitehtävä: Ajatuspäiväkirja

### 4. Psyykinen joustavuus: ajatuksen voimalla

- Kuvat kertovat
- Keskustelua Ajatuspäiväkirja -tehtävästä (Miltä tehtävän tekeminen tuntui, jne.)
- Välttely stressinhallintakeinona
- Tietoinen hengitys -harjoitus
- Myönteinen vahvistaminen
- TOP 20 plussat -tehtävä
- Positiivisuuspyörre
- Välitehtävä: Positiivisuuspäiväkirja / Kiitollisuuspäiväkirja

### 5. Voimavarojen vahvistaminen

- Harjanvarren lasku
- Keskustelua Positiivisuuspäiväkirja -tehtävästä tai Kiitollisuuspäiväkirja -tehtävästä (Miltä tehtävän tekeminen tuntui, jne.)
- Hyvinvointi -ryhmätehtävä
- Keskustelua ryhmässä: Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat, riittävät virikkeet vs. liiallinen kuormitus
- Parasta minussa -tehtävä
- Positiivisuuspyörre

### 6. Voimavarat käyttöön ja ressi veks!

- Alkufiilikset
- Aivojen tyhjennys -harjoitus
- Valmennuksen koontia
- Voimavarat käyttöön -tehtävä
- Mahdollinen itsearviointi
- Valmennuksen palautelomakkeen täyttäminen
- Positiivisuuspyörre
- Loppufiilikset ja kiitokset

# Lopuksi

Gaan lopuksi vielä muutamia linkkivinkkejä ja pari käsittämättömän hyvää opusta, joista tähänkin oppaaseen on ammennettu paljon. Päätän oppaan muutamiiin ohjaajalle tarkoitettuihin vinkkeihin ja rohkaisun sanoihin.

Toivottavasti tästä oppaasta on ollut sinulle iloa ja hyötyä, ja olet saanut työkaluja ohjaajan työhösi. Tätä opasta kirjoittaessa todella konkretisoituu se, miten paljon yhden otsikon – Ressi veks! -voimavaravalmennus – alle saa mahdutettua teemoja ja tehtäviä. Ja silti tuntuu, että tämä on vasta pintaraapaisu aiheeseen. Tästä on hyvä jatkaa.

## Materiaalia verkossa

Näiden linkkien takaa löytyy paljon lisämateriaalia ja tehtäviä liittyen itsetuntoon, stressiin, rentoutumiseen, jaksamiseen, voimavaroihin jne. Vaikka osa niistä on suunnattu opiskelijoille, niitä voi vallan hyvin soveltaa erilaisiin kohderyhmiin, nuoriin, aikuisiin, ikäihmisiin jne.

### **Mielenterveystalon harjoitteita:**

[www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/harjoitukset.aspx](http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/harjoitukset.aspx)

### **Opi elämäntaitoa (sis. tehtäviä ja harjoituksia):**

[www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/](http://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/)

### **Opas elämäntaidoista (sis. tehtäviä ja harjoituksia):**

[www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf](http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf)

### **Mindfulness- ja rentoutumisharjoituksia (äänitteet kuunneltavaksi):**

[mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset](http://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset)

### **Itsesäätelyn keinoista:**

[erityisvoimia.fi/vanhemman-voimavarapankki/aikuisen-itsesaatelyn-keinot/](http://erityisvoimia.fi/vanhemman-voimavarapankki/aikuisen-itsesaatelyn-keinot/)

### **Tietoisuustaidot (tietoa ja harjoituksia):**

[oivamieli.fi/dashboard.php](http://oivamieli.fi/dashboard.php)

## Suosittelavaa kirjallisuutta

Aalto, M. (2000). Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. 4. painos. My Generation Oy.

Erkko, A. & Hannukkala, M. (2013). Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 2., uudistettu painos. Suomen Mielenterveysseura.

Pietikäinen, A. (2017). Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta. 1.-25. painos. Helsinki: Duodecim.



## Vinkkejä ohjaajalle

- **Räätälöi** ryhmän sisältö ja menetelmät aina ryhmän osallistujien mukaan.
- **Jos** mahdollista, käytä kokemusasiantuntijoita ja ota kohderyhmän edustajia mukaan suunnitteluun.
- **Aloita** ja lopeta ryhmän kokoontumiskerta jollain mukavalla jutulla, esim. pieni toiminnallinen hetki, kuten positiivisuuspyörre.
- **Hyödynnä** aiemmin keräämääsi matskua ja hyväksi havaittuja menetelmiä.
- **Stressiin** liittyviä aihealueita on paljon, eikä valmennuksessa voi millään käsitellä kaikkea. Eikä tarvitsekaan – vähemmän voi olla enemmän.
- **Itse** ei tarvitse keksiä – hyödynnä valmista materiaalia.
- **Kokeile** rohkeasti, jalosta ja kehitä – ja muuta tarvittaessa suuntaa. Toimimattomaksi havaittu juttu ei ole epäonnistuminen vaan tärkeä askel kohti oikeaa suuntaa.
- **Anna** ryhmäläisten osallistua mahdollisimman paljon – ei luentoja ja monologeja.
- **Ryhmäläisiä** koskettavat aiheet nousevat heistä itsestään – he ovat oman tilanteensa parhaita asiantuntijoita. Kuuntele, jousta (omasta suunnitelmastasi) ja anna ryhmäläisille tilaa.
- **Ohjaajan** ei tarvitse antaa valmiita vastauksia, vaan herätellä ohjattavia kiinnostumaan, tunnistamaan, pohtimaan, etsimään, löytämään ja vaihtamaan kokemuksia ja ajatuksia. Kysele ja ihmettele ääneen. Lähde uteliaana löytöretkelle.











**Diak**



RAAHEN SEURAKUNTA

 **Centria**  
AMMATTIKORKEAKOULU

**Vipuvoimaa**  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto