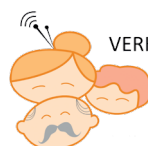


# MIELLEN TAITOJEN JA VERTAIS- TUEN RYHMÄT IKÄÄNTYNEILLE OMAISHOITAJILLE

*OPAS RYHMÄNOHJAAJALLE*



**SOVATEK**  
säätiö



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



**KIRJOITTAJAT**

Merja Lappi, Inka Pakkala, Päivi Lappalainen ja Katariina Keinonen

**KUVITTAJA**

Anna Stanczyk

**ULKOASU JA TAITTO**

Tapio Laitinen – [www.tapiolaitinen.com](http://www.tapiolaitinen.com)

**YHTEYSTIEDOT**

Sovatek-säätiö, Matarankatu 4, 40100 Jyväskylä

Merja Lappi, [merja.lappi@gmail.com](mailto:merja.lappi@gmail.com), puh. 041 4367 478

Inka Pakkala, [inka.pakkala@gmail.com](mailto:inka.pakkala@gmail.com), puh. 040 5169 514

# SISÄLLYS

Saatteeksi .....	4
Johdanto .....	7
<b>Luku 1: Mielen taitojen -ryhmän ohjaaminen ja käytänteet .....</b>	<b>8</b>
Hyväksymis- ja omistautumisterapian lähestymistapa ryhmien ohjaamisessa .....	9
Kuinka voit hyödyntää opasta .....	14
Mielen taitojen -ryhmä .....	16
Mielen taitojen -ryhmien ohjaaminen .....	18
OMApolku -verkko-ohjelma .....	19
Yleisiä ohjeita ryhmätapaamisten ohjaajalle .....	21
Palautetta ryhmistä ja verkko-ohjelmasta .....	23
Tapaamiskertojen tavoitteet .....	26
<b>Luku 2: Tapaamiskertojen kulku .....</b>	<b>28</b>
1. Tapaaminen: Omannäköinen elämä .....	29
2. Tapaaminen: Voimaa teoista .....	38
3. Tapaaminen: Tunteet .....	48
4. Tapaaminen: Mieli on tarinankertoja .....	59
5. Tapaaminen: Hyväksyntä .....	69
6. Tapaaminen: Myötätunto .....	80
<b>Luku 3. Liitteet .....</b>	<b>92</b>
Liite 1. Kirjallisuutta hyväksymis- ja omistautumisterapiasta .....	93
Liite 2. OMApolku -verkko-ohjelma .....	94
Liite 3. ”Mainosmalli” Mielen taitojen -ryhmästä ilmoittamiseen .....	96
Liite 4. Palautekysely Mielen taitojen -ryhmään osallistuneille .....	97
Liite 5. Kuva; Omaa hyvinvointia kohti esteitä ylittäen .....	101
Liite 6. Tunnista stressin oireet - kyselylomake .....	102
Liite 7. Esimerkkilista omaishoitajien vaikeaksi kokemista asioista .....	103
Liite 8. Keskustelukortit .....	104



## SAATTEEKSI

**Mielen taitojen -ryhmämalli** on kehitetty vuosina 2018-2021 osana Verkosta voimaa ja vertaistukea -hanketta. Hankkeen tavoitteena on ollut vahvistaa omaishoitajien mielen hyvinvointia, osallisuutta ja elämänhallintaa sekä lisätä heidän digitaalisia taitojaan. Hanketta on rahoittanut Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STEA).

Mielen taitojen -ryhmiin osallistui hankkeen aikana n. 150 omaishoitajaa Keski-Suomen ja Pirkanmaan alueelta. Hankkeen aikana Mielen taitojen -ryhmiä toteutettiin perinteiseen tapaan kasvokkain, mutta vallitsevan koronatilanteen vuoksi ryhmiä toteutettiin myös etänä erilaisia sovelluksia hyödyntäen.

Mielen taitojen -ryhmämalliin kuuluu lisäksi OMApolku -verkko-ohjelma. Sekä Mielen taitojen -ryhmämalli että OMApolku -verkko-ohjelma pohjautuvat hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin. **Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) on näkökulma, jonka kulmakivenä on kaikkien ihmisten yhteinen asia; mielen taitojen harjoittaminen ja hyvinvoinnin lisääminen.** Näin HOT-näkökulma soveltuu erinomaisesti myös monenlaisten ryhmien ohjaamiseen ja valmentamiseen. Mielen taitojen harjoittelu sopii kaikenikäisille psyykkisen hyvinvoinnin lisäämiseen, kuormittuneisuuden ennaltaehkäisyyn ja silloin, kun joutuu selviämään erilaisista vaikeuksista ja niihin liittyvistä stressitekijöistä tai kokee esimerkiksi mielialan laskua tai uupumusta.

Mielen taitojen -ryhmien tavoitteena on vahvistaa erityisesti ikääntyvien omaishoitajien mielen hyvinvoinnin taitoja. Ryhmäkertojen sisällöt ja OMApolku -verkko-oh-

jelma auttavat tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja käsittelemään ajatuksia ja tunteita joustavalla tavalla. Oman hyvinvoinnin vaalimiseen kannustaminen tapahtuu itsekseen ja yhdessä pohtien: vertaistuen ja oman näköisen elämän, elämänarvojen kirkastamisen ja oman ajan vaalimisen kautta. Itsemyötätunnon taitojen vahvistaminen eli lempeyden ja armollisuuden lisääminen itseä kohtaan on myös keskeisessä osassa Mielen taitojen -ryhmäkokonaisuudessa.

Tämä opas kuvaa tiiviissä muodossa Mielen taitojen -ryhmien keskeiset periaatteet ja ryhmätapaamisten kulun. Opas sisältää kaikki tehtävät ryhmänohjaajan käyttöön.

Lisäksi oppaassa kuvataan ryhmä- ja verkko-ohjelman perustana toimivan hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteita ja menetelmiä. Mielen taitojen -ryhmän ohjaajan suositellaan mahdollisuuksien ja voimavarojen mukaan tutustuvan ryhmänohjaajan oppaan lisäksi hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin kirjallisuuden tai koulutuksen muodossa. Koulutuksen tarjoajien yhteystiedot löydät sivulta 18. Lisäksi tämän oppaan lopussa on koottu lista hyväksymis- ja omistautumisterapian kirjallisuudesta (LIITE 1.)

Hankkeen parissa on työskennellyt monitieteellinen työryhmä koostuen psykologian, gerontologian sekä tietotekniikan osaajista. Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter on laatinut yhteistyössä Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen kanssa Mielen taitojen -ryhmäohjelman sekä OMApolku -verkko-ohjelman viimeaikaisen tutkimustiedon ja pitkän kokemuksen pohjalta. OMApolku -verkko-ohjelmaa on lisäksi aiemmin testattu KELA:n rahoittamassa etäkuntoutushankkeessa. Verkko-ohjelman kehittämistyössä on myös huomioitu omaishoitajien antamat palautteet ohjelmasta.

Hankkeen työryhmä haluaa kiittää kaikkia yhdistyksiä ja muita toimijoita, jotka ovat osallistuneet Verkosta voimaa -hankkeeseen ja mahdollistaneet ryhmäohjelman toteuttamisen aidossa ympäristössä. Erityinen kiitos Keski-Suomen Omaishoitajat ry, Keski-Suomen Muistiyhdistys ry, Jyväskylän Hoivapalvelut (Senja-kortteli), Keski-Suomen Mielenterveysomaiset FinFami ry, Pihtiputaan kunta, Tampereen Seudun Omaishoitajat ry ja Pirkanmaan Omaishoitajat ry Pioni. Haluamme erityisesti kiittää kaikkia omaishoitajia, jotka ovat lähteneet avoimella mielellä mukaan ryhmätoimintaan. Yhteistyökumppaneiden ja ryhmäläisten palaute on ollut mittaamattoman arvokasta.

## VERKOSTA VOIMAA -HANKKEEN TYÖRYHMÄ VUOSINA 2018 - 2021

**Päivi Lappalainen** | FT, tutkijatohtori, GeroCenter ja Jyväskylän yliopiston psykologian laitos

**Inka Pakkala** | TtT, sairaanhoitaja (AMK), hankeasiantuntija, GeroCenter & Sovatek-säätiö

**Merja Lappi** | KM, PsM, psykologi, työterveyspsykologi, GeroCenter & Sovatek-säätiö

**Katariina Keinonen** | PsT, psykologi, tutkijatohtori, Jyväskylän yliopiston psykologian laitos

**Kirsikka Kaipainen** | FT, tutkijatohtori, Tampereen yliopisto





## JOHDANTO

Oppaan ensimmäinen luku kuvaa lyhyesti ryhmän taustalla olevan hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) lähestymistavan periaatteita ja menetelmiä. Lisäksi tässä luvussa kuvataan ryhmien ohjaamisen yleiset periaatteet, OMApolku -verkko-ohjelma ja kaikkia tapaamiskertoja koskevat käytänteet. Ensimmäisessä luvussa esitellään myös palautteita, joita hankkeen aikana on saatu omaishoitajilta sekä Mielen taitojen -ryhmistä että OMApolku -verkko-ohjelmasta.

Toisessa luvussa käydään yksityiskohtaisesti läpi kunkin tapaamiskerran sisältö ja aikataulu. Toisessa luvussa kuvataan myös valmistelut ja tarvikkeet kutakin tapaamiskertaa varten sekä esitellään Keskustelu -kortit, joita voidaan käyttää keskustelun apuna Mielen taitojen -ryhmissä.

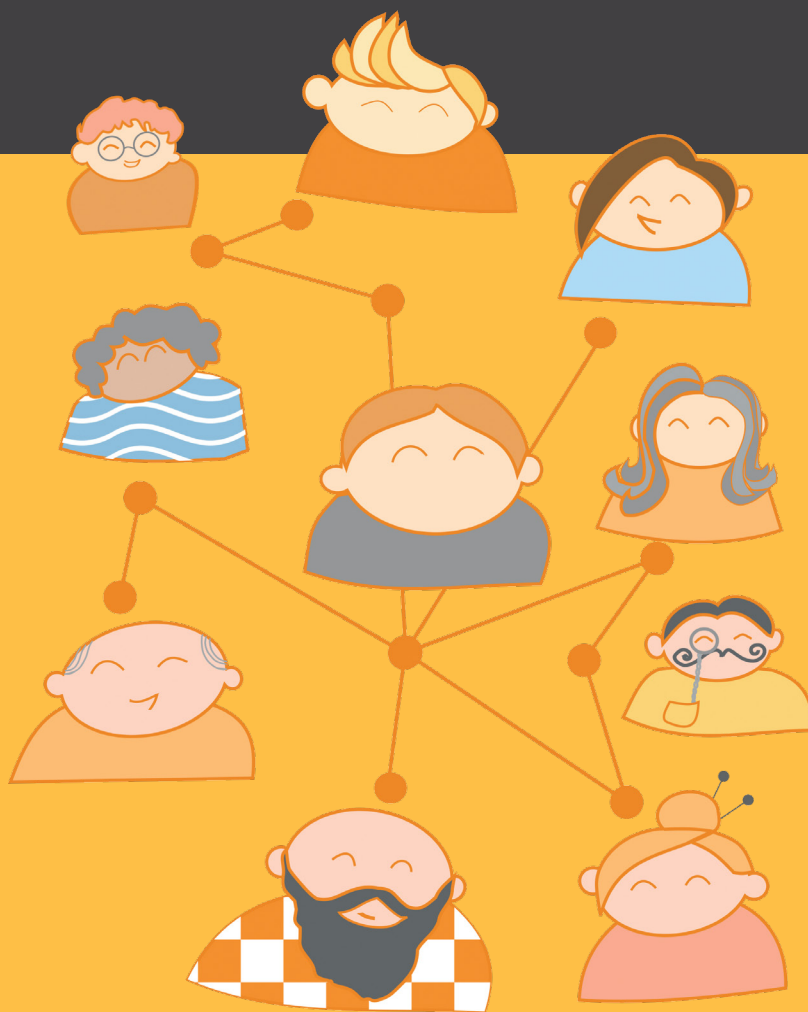
Kolmas luku sisältää liitteet. Liitteessä 1 esitellään kirjallisuutta hyväksymis- ja omistautumisterapiasta, johon ryhmänohjaaja ja/tai ryhmäläiset voivat halutessaan perehtyä syvällisemmin. Liite 2 sisältää OMApolku -verkko-ohjelman esittelyn ja ohjeistukset. Liitteessä 3 on esimerkki Mielen taitojen -ryhmän tiedotteesta omaishoitajille ja liitteessä 4 on lyhyt kysely palautteen keräämistä varten. Liitettä 5 voidaan käyttää 1. ryhmätapaamisella selventämään tekojen merkitystä omalla hyvinvoinnilla. Liite 6 suositellaan tulostamaan ryhmäläisille 3. ryhmäkerralla, jotta jokainen ryhmäläinen saisi pohtia yksilöllisesti omaa kuormittuneisuuttaan ja oireitaan.

Liitteessä 7 on esimerkkilista omaishoitajien vaikeaksi kokemista asioista. Tämän listan voi halutessaan tulostaa ryhmäläisille, mutta esimerkit voi myös kirjoittaa esim. fläppitaululle tai käydä läpi keskustellen. Liitteessä 8 on kuvat keskustelukorteista. Voit halutessasi tulostaa kortit käyttöösi tai tilata ne ryhmäsi käyttöön (yhteystiedot sivulla 18). Kullakin ryhmäkerralla on käytössä muutamia kortteja, joiden kysymykset löydät jokaisen ryhmätapaamisen kohdalta. Voit toki myös käyttää kortteja vapaasti soveltaen.

# LUKU 1

---

## MIELLEN TAITOJEN -RYHMÄN KÄYTÄNTEET JA OHJAAMINEN





# HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPIAN LÄHESTYMISTAPA RYHMIEN OHJAAMISESSA

Hyväksymis- ja omistautumisterapia eli HOT (englanniksi Acceptance and commitment therapy, ACT), luetaan kognitiivisen käyttäytymisterapian uuteen aaltoon. Sen vaikuttavuudesta on maailmalla ja Suomessa saatu yhä enemmän näyttöä sekä julkaistu yli sata vaikuttavuustutkimusta.

HOT-näkökulma soveltuu erinomaisesti myös valmennuksen ja ryhmän ohjauksen työkaluksi. Ohjaajan ei tarvitse olla terveydenhuollon ammattilainen, vaan Mielen taitojen -ryhmien ohjaamiseen riittää kokemus ryhmien ohjaamisesta ja kiinnostus saada uudenlaista näkökulmaa hyvinvointiin. HOT-näkökulma tarjoaa uusia työkaluja kenen tahansa ryhmäohjaajan työkalupakkiin. Ohjaajan rooli on olla kansakulkija ja tukea ryhmäläisiä hyvinvoinnin taitojen vahvistamisessa. Tärkeintä on läsnäolo ja kohtaaminen, mikä mahdollistaa mielen taitojen kehittämisen yhdessä pohtien: jokainen meistä voi kehittää näitä taitoja läpi elämän.

HOT:in tavoitteena on psykologisen joustavuuden lisääminen. Psykologinen joustavuus on lähellä resilienssi-käsitettä ja tarkoittaa selviytymiskykyä ja joustavuutta elämän haasteissa, kykyä kohdata vaikeita tunteita ja vastoinkäymisiä. Käytännössä kyse on mielen hyvinvoinnin taitojen harjoittelusta, mikä auttaa voimaan hyvin ja selviämään elämän moninaisista kuormitustilanteista. Näitä hyvinvointitaitoja voidaan kehittää harjoittelemalla eikä taitojen oppimiselle ole yläikärajaa. Ne sopivat kaikille oman hyvinvoinnin vahvistamisesta kiinnostuneille.

# RYHMISSÄ KÄSITELTÄVÄT HYVINVOINTITAITOJEN

## 1) TAITO TUNNISTAA, MIKÄ ON ITSELLE TÄRKEÄÄ

Yhtenä päämääränä on auttaa löytämään tai kirkastamaan omia elämänarvoja, eli sitä mikä elämässä on itselle merkityksellistä. Itselle tärkeisiin asioihin keskittyminen ja niiden suuntaisten tekojen tekeminen tuo tutkitusti mielekkyyttä ja hyvinvointia.

Omaishoitajien kohdalla arvojen tunnistamista ja nimeämistä voidaan pohtia useilla alueilla: Omaishoitajat voivat esimerkiksi pohtia millaisia uusia taitoja tai vastaavasti vanhoja harrastuksia he haluaisivat aloittaa/jatkaa tai millaisia unelmia ja haaveita heillä olisi tulevaisuuden suhteen. Lisäksi omaishoitaja voi pohtia, miten hän haluaa kohdella itseään, millainen omaishoitaja hän haluaa olla tai millainen puoliso, vanhempi/isovanhempi tai ystävä hän haluaa olla ja mitä se tarkoittaa tekojen tasolla.

## 2) TAITO TOTEUTTAA ITSELLE TÄRKEITÄ ASIOITA

Itselle tärkeiden asioiden tunnistamisen lisäksi tarvitaan taitoja tehdä valintoja niiden mukaisesti. Tämä tarkoittaa usein myös oman ajankäytön muuttamista. Omaishoitajien kohdalla se voi tarkoittaa pienin askelin kohti oman ajan ja riittävän palautumisen vaalimista.

Pienten hyvää oloa edistävien valintojen tekeminen arjessa ja oman hyvinvoinnin nostaminen joka päivä tärkeäksi asiaksi voi auttaa jaksamaan omaishoitotilanteeseen liittyvää kuormitusta. Usein tämän mahdollistaminen voi vaatia lisätuen tai avun/hoitopaikan etsimistä hoidettavalle läheiselle. Arvojen eli itselle tärkeiden asioiden löytäminen ja tekojen suuntaaminen arvojen mukaisesti on mielen taitojen

“talon” vahva perusta, jolle rakennetaan muut taidot. On myös hyvä muistaa, että pienetkin askeleet oikeaan suuntaan ovat ratkaisevia!

### **3) TAITO TUNNISTAA KUORMITUSTA JA STRESSIÄ SEKÄ TAITO HAVAINNOIDA JA HYVÄKSYÄ TUNTEITA**

Jotta auttamistyössä jaksaa, on hyvä oppia tunnistamaan omaa pahaa oloa, kuormitusta, stressiä ja niihin liittyviä tunteita. Liiallinen kuormitus oirehtii monella tavoin, vaikuttaen myös siihen, miten pystymme käsittelemään vaikeita tunteita. Tärkeä taito onkin tunnistaa, että miten kuormitus tai stressi itsellä oireilee mielessä, kehossa ja ajatuksissa.

On tärkeä sallia itselleen kaikenlaisia tunteita. Haastavissa tilanteissa omaishoitaja voi tuntea monenlaisia tunteita, joita voi olla vaikeaa tunnistaa. Ne voivat näyttäytyä epämääräisenä pahana olona, väsymyksenä ja surullisuuden tunteina, joita on vaikea pukea sanoiksi.

Kun puhutaan tunteiden tunnistamisesta, voidaan oikeastaan puhua tietoisien läsnäolon harjoittelusta. Tietoisessa läsnäolossa on yksinkertaisesti kyse taidosta keskittyä siihen, mitä juuri nyt ympärillä tai omassa itsessä eli ajatuksissa, tunteissa ja kehossa tapahtuu. Tavoitteena on yhdessä opetella toimivia tapoja käsitellä tunteita. Havainnoimalla ja harjoittelemalla ottamaan vastaan (hyväksymään) kaikenlaisia tunteita voi oppia huomaamaan ajatukset ajatuksina ja tunteet tunteina, jolloin niihin saa myös etäisyyttä ja niiden epäsuotuisa vaikutus omaan itseen vähenee.

Jo pelkästään tunteista puhuminen auttaa ja helpottaa. Omaishoitaja voi antaa itselle oikeuden olla väsynyt ja tuntea vaikeitakin tunteita. Esimerkiksi nopeampi “pinnan palaminen”, eli ärsyyntyneisyyden lisääntyminen on usein merkki liiasta stressistä ja/tai siihen liittyvästä univajeesta. Stressin vaikutukset tunteisiin on hyvä oppia tunnistamaan, jotta ei vaatisi itseltään mahdottomia. On tärkeä myös tiedostaa, että haastavien tunteiden käsittelykin vaatii palautumista ja omaa aikaa.

### **4) TAITO OTTAA ETÄISYYTTÄ AJATUKSIIN**

Mieli tuottaa jatkuvasti ajatuksia ja päätelmiä. Osa noista ajatuksista voi olla liioiteltuja, kaukaa haettuja tai toden vastaisia. Onkin ensiarvoisen tärkeää huomioida,

ettei kaikkiin ajatuksiin tule automaattisesti täysin uskoa, saati reagoida niihin.

Omaishoitajalla voi olla esimerkiksi syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteita ja ajatuksia siitä, että pitää laittaa hoidettavan tarpeet aina etusijalle, huolimatta siitä, kuinka väsynyt ja uupunut itse on. Ei-toivottujen ajatusten ja tunteiden tukahduttaminen on uuvuttavaa ja johtaa helposti pahan olon lisääntymiseen. Ongelma ei useinkaan ole se, että epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita esiintyy, vaan se miten niitä käsittelemme. Reagoinnin tai välttelyn sijaan voimme harjoitella tarkkailijan näkökulman ottamista ajatuksiimme ja tunteisiimme. Sallimalla ja ottamalla vastaan nuo ajatukset ja tunteet, ihan kaikenlaiset, voimme saada välimatkaa niihin ja pikkuhiljaa vapautua niiden otteesta. Kyky tunnistaa omat ajatuksensa ja kyseenalaistaa ne ovat tärkeitä taitoja, joita ryhmässä harjoitellaan.

## **5) TAITO HYVÄKSYÄ**

Elämässä on tilanteita ja tapahtumia, joille ei voi mitään. Kun vastoinikäminen ylittää tai kun elämään astuu sairaus tai läheisen menetys olemme tilanteessa, jossa joudumme kohtaamaan tosiasiat. Tunneimme tuskaa ja voimattomuutta. Hyväksynnän taito on sellaisessa tilanteessa tärkeä.

Omaishoitaja joutuu esimerkiksi hyväksymään pettymyksen siitä, ettei elämä menytkään niin kuin oli suunniteltu, vaan läheisen sairaus muutti lähes koko elämän ja arjen. Ryhmissä harjoitellaan yhdessä muuttamaan suhtautumista asioihin, joita ei voi muuttaa ja pienin askelin hyväksymään tosiasiat. Vaikka elämän selkäreppuun on kertynyt monenlaista kipeääkin kannettavaa, voimme suunnata tarmomme asioihin, joihin voimme vaikuttaa omilla teoillamme.

## **6) TAITO KOKEA MYÖTÄTUNTOA ITSEÄ KOHTAAN**

Jokainen meistä kokee välillä kovia tai huomaa itsessään sellaista, josta ei pidä. Saatamme myös syyttää itseämme jostakin tapahtuneesta tai moittia itseämme siitä, ettemme ole tehneet jotakin tarpeeksi hyvin. Myötätunnolla itseä kohtaan tarkoitetaan kykyä kohdella itseä ystävällisesti – samoin kuin kohtelisi hyvää ystävää. Myötätuntoa itseä kohtaan tarvitaan erityisesti vaikeissa tilanteissa ja vastoinikäymisten hetkellä.

Omaishoitajalla on helposti suuria vaatimuksia itseä ja omaa jaksamista kohtaan ja siitä seuraavia riittämättömyyden tunteita. Myötätunnon ja lempeyden osoittaminen itseä kohtaan auttaa pääsemään sinuksi vaikeiden ja vaativien tunteiden ja ajatusten kanssa. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että itsemyötätunto on taito, jota voi ja kannattaa harjoittaa, koska se parantaa hyvinvointia.



Kuva: Kuusi toisiaan täydentävää hyvinvointitaitoa



## KUINKA VOIT HYÖDYNTÄÄ OPASTA

Tämä opas kuvaa Mielen taitojen -ryhmän keskeiset periaatteet ja kaikkien ryhmätapaamisten yksityiskohtaisen kulun. Opas sisältää kaikki tehtävät ryhmänohjaajan käyttöön. Jokaisen ryhmäkerran yhteydessä näkyvät myös ryhmäkerroilla käytettävien Keskustelu-korttien kysymykset. Liitteestä 8 löytyvät lisäksi valokuvat Keskustelu-korteista, joita voi myös tilata Merja Lapin tai Inka Pakkalan kautta (yhteystiedot sivulla 18). Korttien sijaan voi myös käyttää korttien kysymyksiä, esimerkiksi kirjoittaen ne fläppitaululle tai pienille lapuille, tai vain kysyen kysymys kerrallaan.

Tätä opasta voi käyttää sellaisenaan ja lukea kunkin ryhmäkerran ohjeistukset suoraan oppaasta tai muokata ne omaan suuhun sopiviksi. *Oppaaseen on selkeyden vuoksi merkitty kurstiivilla harjoitukset, jotka kannattaa lukea suoraan oppaasta, ellei ohjaajalla ole jo kokemusta samantyyppisten harjoitusten ohjaamisesta.* Ohjaaja voi halutessaan lukea myös muuta ohjeistusta (eli tavallisella fontilla kirjoitettua tekstiä) suoraan oppaasta. Usein ensimmäisiä kertoja ryhmämallia ohjatessa suoraan lukeminen oppaasta voi olla helpointa, ennen kuin asiat tulevat tutuksi ja ohjaajalle on muodostunut laaja käsitys ja kokemus mielen taitojen aihepiiristä ja niiden yhteydestä omaishoitajien hyvinvointiin.

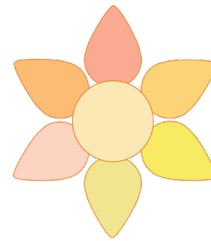
Jokainen Mielen taitojen -ryhmäkerran kokonaisuus on tarvittaessa irrotettavissa myös omaksi itsenäiseksi kokonaisuudeksi, joten kukin voi halutessaan käyttää opasta myös pienemmissä osissa osana esimerkiksi muuta ikääntyneiden ryhmätoimintaa. Myös oppaan yksittäisiä harjoituksia, kuten läsnäolo- ja myötätuntoharjoituksia, voi hyödyntää sellaisenaan. Oppaasta löytyy myös kirjallisuutta hyväksymis- ja omistautumisterapiasta (Liite 1), josta voi saada juuri itselle sopivia vinkkejä omaishoitajien tukemiseen ja muuhun ikääntyneiden ryhmätoimintaan.



# MIELLEN TAITOJEN -RYHMÄ

## RYHMÄTAPAAMISET PÄHKINÄNKUORESSA:

6 TAPAAMISTA 2 - 3 VIIKON VÄLEIN + 1  
JATKOTAPAAMINEN



TAPAAMISTEN VÄLILLÄ KÄYTETTÄVÄ  
VERKKO-OHJELMA OMAPOLKU



4 - 12 RYHMÄLÄISTÄ



1 1/2 - 2 TUNTIA



1-2 OHJAAJAA



Mielen taitojen -ryhmien sisältö on suunniteltu ikääntyneille läheisestään huolta pitävälle omaishoitajille. On suositeltavaa, että ryhmän osallistujat ovat parhaillaan omaishoitajan roolissa. Ryhmään voi osallistua myös silloin, kun läheinen on jo siirtynyt esimerkiksi laitoshoidon piiriin. Ryhmä ei kuitenkaan toimi parhaalla mah-



dollisella tavalla, mikäli siinä on parhaillaan omaishoitajina toimivia ja heitä, joilla omaishoitajuuden kokonaan päättymisestä on jo aikaa. Huom. Ryhmään osallistuminen ei edellytä kunnan kanssa solmittua omaishoitosopimusta tai ryhmää järjestävän yhdistyksen jäsenyyttä.

Mielen taitojen -ryhmissä omaishoitajan läheisen hoidon tarpeen syy voi vaihdella ryhmän sisällä. Ryhmiä voi kuitenkin järjestää halutessaan myös niin, että ryhmään osallistujia yhdistää hoidettavan läheisen diagnoosi, esimerkiksi muistisairaus tai mielenterveyden haasteet. Tämä on aina ryhmää järjestävän tahon itsensä päätettävissä.

Ryhmäohjelman sisällöt auttavat tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja käsittelemään ajatuksia ja tunteita joustavalla tavalla. Ryhmäläisiä kannustetaan oman hyvinvoinnin vaalimiseen ja itsemyötätunnon vahvistamiseen sekä tuetaan lempeyden ja armollisuuden vahvistamisessa omaa itseä kohtaan. Ryhmätapaamisten välillä käytettävän OMApolku -verkko-ohjelman teemat liittyvät kulloinkin vuorossa olleen ryhmätapaamisen sisältöihin. Verkko-ohjelman käyttö on vapaaehtoista, mutta suositeltavaa, sillä verkko-ohjelman avulla omaishoitaja voi jatkotyöstää ryhmässä opittuja asioita omalla ajallaan, mikä vahvistaa hyvinvointitaitojen omaksumista. OMApolku -verkko-ohjelman yksityiskohtaisen ohjeistuksen löydät liitteestä 2.

Mielen taitojen -ryhmä tapaa yhteensä 6 kertaa ja yhden tapaamisen kesto on ryhmän koosta riippuen vähintään n. 1,5 - 2 tuntia (90-120 minuuttia). Suositeltava tapaamisväli ryhmäkerroille on 2 - 3 viikkoa. On suositeltavaa järjestää vielä jatkotapaaminen noin 1 - 3 kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

Jatkotapaamisessa on hyödyllistä palauttaa mieliin ryhmätapaamisten sisältöjä sekä keskustella yhdessä, miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut osallistujien jokapäiväiseen elämään.

Mielen taitojen -ryhmä toteutetaan pääosin perinteisesti kasvokkain tapaamisilla. Kuitenkin ryhmämalli toimii hyvin myös etänä, jolloin tapaamiset voidaan järjestää erilaisten sovellusten avulla, kuten Teams, Zoom tai Google Meets. Etätapaamiset voivat olla erityisen hyödyllisiä tilanteissa, joissa maantieteelliset välimatkat olisivat kohtuuttoman pitkiä joko osallistujille tai ryhmänohjaajalle. Mielen taitojen -ryhmä voidaan toteuttaa myös ns. yhdistelmämallilla, jossa osa tapaamisista on perinteisesti kasvokkain (esim. 1. ja 6. tapaaminen) ja loput tapaamisista toteutetaan etänä.

## **MIELLEN TAITOJEN -RYHMÄN OHJAAMINEN**

Mielen taitojen -ryhmille on ominaista, että ryhmänohjaaja on tasa-arvoisessa asemassa ryhmäläisten kanssa. Tärkeintä ryhmän ohjaajalle onkin läsnäolo ja ryhmäläisten aito kohtaaminen, mikä mahdollistaa mielen taitojen kehittämisen yhdessä pohtien.

Mielen taitojen -ryhmän ohjaajan suositellaan lisäksi mahdollisuuksien ja voimavarojen mukaan tutustuvan ryhmänohjaajan oppaan lisäksi hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) periaatteisiin kirjallisuuden tai koulutuksen muodossa. Kirjallisuutta hyväksymis- ja omistautumisterapiasta löydät liitteestä 1.

Koulutusta järjestetään videovälitteisesti (etänä) tai kasvokkain. Koulutuksen kesto on tyypillisesti kaksi tapaamista kaksi-kolme tuntia kerrallaan. Koulutus räätälöidään osallistujien toiveiden mukaisesti.

### **TIEDUSTELUT, HINNAT JA ALKAVAT KOULUTUKSET**

[merja.lappi@gmail.com](mailto:merja.lappi@gmail.com) puh. 041 4367 478

[inka.pakkala@gmail.com](mailto:inka.pakkala@gmail.com) puh. 040 5169 514

Ryhmissä käsitellään myös vaikeita tunteita ja ajatuksia, ja kun luonnollisesti omaishoitajat ovat usein kuormittavassa tilanteessa, niin on enemmänkin sääntö kuin poikkeus, että ryhmäläiset esimerkiksi itkevät joissakin tilanteissa. Näissä tilanteissa on tärkeää antaa tunteille tilaa. Tämä tarkoittaa läsnäoloa ja kannattelua ihan esimerkiksi katsekontaktilla ja jos tuntuu sopivalta voi tarjota nenäliinan. Usein tunteiden ilmaisija ei niinkään kaipaa lohduttelua vaan sitä, että saa hyväksyntää ja läsnäoloa tunteilleen. Toki näitä spontaaneja lohdutuksen ilmaisuja voi tulla tilanteen mukaan niin osallistujilta kuin ohjaajilta. Mutta on tärkeää muistaa, että riittävä tuki on läsnäolo ja hyväksyntä.

Ryhmän tavoitteena on hyvinvointitaitojen vahvistaminen. Mikäli ryhmän ohjaajalla herää vakava huoli ryhmäläisen hyvinvoinnista tai jaksamisesta, tulee hänet ohjata normaalin käytännön mukaisesti terveydenhuollon piiriin tilanteen arvioimiseksi ja tarvittavien jatkotoimien suunnittelemiseksi.



## OMAPOLKU -VERKKO-OHJELMA

Ryhmätapaamisten välillä ryhmäläisten on halutessaan mahdollista käyttää OMA-polku -verkko-ohjelmaa. Verkko-ohjelma muodostuu Mielen taitojen -ryhmän tavoin kuudesta osiosta eli etapista, joiden teemat liittyvät kulloinkin vuorossa olleen ryhmätapaamisen sisältöihin (kts. seuraava sivu). Verkko-ohjelma sisältää tietoa, kokemuksellisia harjoituksia, videoita, kuunneltavaa sekä pieniä tehtäviä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen arjen lomassa. Verkko-ohjelman avulla ryhmäläisten onkin helppo syventää ryhmäkerroilla käsiteltyjä aiheita omassa tahdissaan ryhmätapaamisten välillä.

OMApolku -verkko-ohjelmaa voi käyttää tietokoneella, tabletilla sekä älypuhelimella. Ohjelmaa on tähän mennessä käyttänyt n. 150 omaishoitajaa, jotka ovat arvioineet sen helppokäyttöiseksi. Ohjelmaa on kehitetty sitä käyttäneiden omaishoitajien palautteiden pohjalta. Ohjelman käyttö on tietoturvallista.

OMApolku -verkko-ohjelma löytyy osoitteesta: <https://omapolulla.fi>

OMApolku -verkko-ohjelman käyttö on aina vapaaehtoista, mutta suositeltavaa, koska videoiden lisäksi se tarjoaa omaishoitajalle lisälukemista ja -harjoituksia kuunneltavaksi ja vahvistaa näin ryhmässä opittuja taitoja. OMApolku -verkko-ohjelman ohjeistus löytyy liitteestä 2.

Ryhmänohjaajan suositellaan perehtyvän verkko-ohjelmaan ennen ryhmän alkamista. Lisäksi on suositeltavaa, että ryhmänohjaaja esittelee ohjelman ensimmäisellä ryhmäkerralla ja antaa ryhmäläisille mahdollisuuden tutustua ohjelmaan. Lyhyt perehdytys ohjelmaan varmistaa, että sitä hyödynnetään ryhmän tukena.

◆	<i>JOHDANTO</i>
◆	<i>ETAPPI 1: OMANNÄKÖINEN ELÄMÄ</i>
◆	<i>ETAPPI 2: VOIMAA TEOISTA</i>
◆	<i>ETAPPI 3: TUNTEET</i>
◆	<i>ETAPPI 4: MIELI ON TARINANKERTOJA</i>
◆	<i>ETAPPI 5: HYVÄSKYNTÄ</i>
◆	<i>ETAPPI 6: MYÖTÄTUNTO</i>
◆	<i>LOPPUSANAT</i>

Verkko-ohjelma muodostuu kuudesta osiosta eli etapista, joiden teemat liittyvät kulloinkin vuorossa olleen ryhmätaapaamisen sisältöihin.

# YLEISIÄ OHJEITA RYHMÄTAPAAMISTEN OHJAAJALLE

## *RYHMÄTAPAAMISTEN KULKU JA MATERIAALIT*

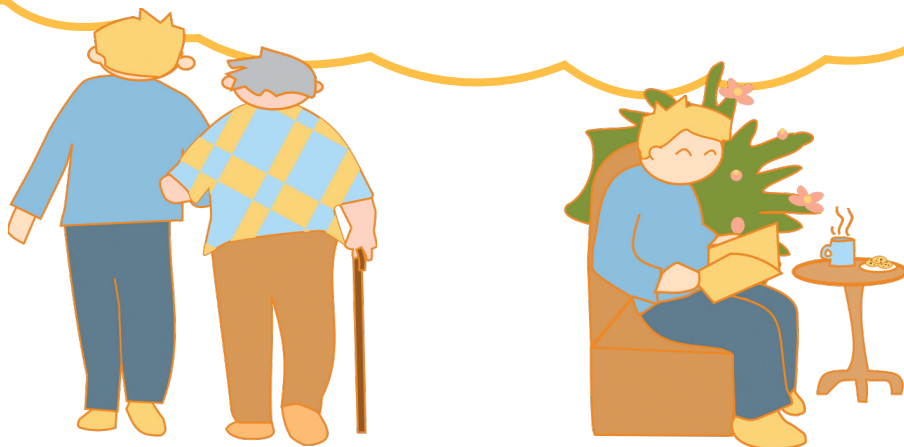
Ryhmänohjaajan opas sisältää perusteellisen kuvauksen kunkin ryhmätapaamisen kulusta sekä ryhmäkerroilla käytettävistä harjoituksista. Ohjeistusten tarkoituksena on auttaa varmistamaan tärkeiden näkökulmien esiin nostaminen kullakin ryhmätapaamisella. Kaikkia harjoituksia ei välttämättä ehdi käydä läpi jokaisella ryhmäkerralla. Tämä riippuu mm. ryhmän koosta sekä ryhmäläisten aktiivisuudesta keskusteluun. Tärkeää on, että ryhmässä on rauhallinen tahti. Riittää, että aihetta esitellään ja hieman käydään yhdessä läpi ryhmässä. Teemaan tutustumista voi sitten jatkaa OMApolku -verkko-ohjelmassa. Keskustelulle on tärkeää varata riittävästi aikaa jokaisella ryhmäkerralla.

Jokaisella ryhmätapaamisella on mahdollista käyttää keskustelukortteja, (korttien tilaamisen yhteystiedot sivulla 18). Korttien sijaan voi käyttää myös vain korttien kysymyksiä, jotka on esitelty jokaisen tapaamisen kohdalla.

## *OMAPOLKU VERKKO-OHJELMA JA HYVINVOINTITEHTÄVÄT TAPAAMISTEN VÄLILLÄ*

Ryhmätapaamisten välillä ryhmäläisten on suositeltavaa käyttää OMApolku -verkko-ohjelmaa. OMApolku -verkko-ohjelman teemat liittyvät aina kulloisen ryhmätapaamisen sisältöihin ja ohjelmaa käytetään järjestyksessä ryhmätapaamisten välillä. Ensimmäisen ryhmätapaamisen jälkeen annetaan “kotitehtäväksi” (hyvinvointitehtävät) myös verkko-ohjelman ensimmäiseen etappiin tutustuminen. Verkko-ohjelman kuvaus on liitteessä 2.

Lisäksi jokaisella ryhmäkerralla annetaan hyvinvointitehtäväksi kotiin tehdä joku omaa hyvinvointia edistävä teko: Mitä voisit tehdä tällä ja seuraavilla viikoilla sellaista, josta saat hyvää oloa? Omaishoitajien kohdalla on erityisen tärkeää, että tämä oman ajan ja hyvinvoinnin vaaliminen päivittäisin teoin jatkuu "punaisena lankana" kaikilla ryhmäkerroilla.



## **KAHVITTELU**

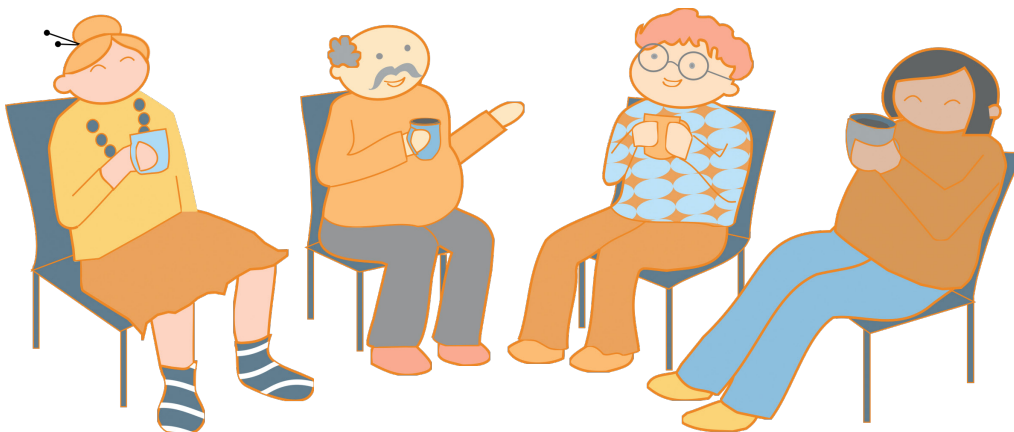
Kahvittelu jokaisen ryhmätapaamisen aluksi on havaittu hyväksi tavaksi rauhoittua ja orientoitua ryhmään. Tapaamisissa on muutoinkin hyvä pitää ensisijaisena rauhallinen tahti. Ei myöskään ole haitaksi sanoittaa osallistujille sitä, että tapaamisten tarkoituksena on "hengähtää yhdessä" ja lisätä palautumista sekä hyvinvointia. Näin ryhmäkertojen kulku on käytännössä tukemassa aihetta myös kokemuksellisesti ja tapaamiset toimivat esimerkkinä oman hyvinvoinnin vaalimisesta.

## **RYHMÄSTÄ TIEDOTTAMINEN**

Mielen taitojen -ryhmästä tiedottamisessa kannattaa hyödyntää yhdistysten postituslistoja, jäsenkirjeitä, lehti-ilmoituksia tai muita vaihtoehtoisia kanavia. Yhteistyö kaupunkien ja kuntien omaishoidosta vastaavien työntekijöiden kanssa voi auttaa löytämään omaishoitajia, jotka eivät aiemmin ole osallistuneet yhdistysten toimintaan. Liitteestä 3 löytyy esimerkkimalli Mielen taitojen -ryhmästä tiedottamisesta.

## PALAUTTEEN KERÄÄMINEN

Opas sisältää palautelomakkeen (Liite 4) ryhmäläisten kokemusten keräämiseksi. Suosittelemme pyytämään kaikkia ryhmäläisiä vastaamaan lyhyeen palautekyselyyn viimeisen tapaamisen päätteeksi. Palautekyselyn avulla ohjaajalla on mahdollisuus seurata ryhmän vaikutuksia ja saada palautetta ohjaamisen tueksi. Palaute kannattaa kerätä nimettömänä.



## PALAUTETTA RYHMISTÄ JA VERKKO-OHJELMASTA

Olemme saaneet paljon palautetta ryhmiin osallistuneilta omaishoitajilta. Toivomme, että ryhmäläisten kannustavat palautteet rohkaisevat omaishoitajia osallistumaan ryhmiin ja toisaalta kannustaisivat myös ryhmän ohjaajia järjestämään Mielen taitojen -ryhmiä omassa yhdistyksessään tai omalla asuinalueellaan.

Seuraavalta aukeamalta löytyy esimerkkejä palautteesta.

## RYHMISTÄ SAATIIN MM. VERTAISTUKEA

*“Toisten (vertaisten) kertoma on auttanut muistamaan, että omaishoitajan on tärkeää pitää huolta itsestään! Sitä voi muutoin käydä niin, että itse väsyä ja sairastuu. Ja itselle niin kyllä kävikin, ei ollut voimia pitää itsestä huoli.”*



*“Jos on tullessa ollut huolestunut tai muutoin hankala olo, niin ryhmästä lähtiessä olo on ollut joka kerta keveämpi.”*

*”Ryhmä on tuonut runsaasti iloa elämässä jaksamiseen eteenpäin. Tämä kaksituntinen on aina kantanut eteenpäin, tuonut paljon iloa.”*

*“Olen tyytyväinen, antoi minulle toivoa ja uskoa, ja etten käperry itseäni, että elämää on muuallakin.”*

*”Ihmettelen ihan, kun täällä voin kertoa asioita, joita en muualla voi kertoa, yhdellekään ystävälleni en ole näin avoimesti kertonut vaikeuksista ja omasta olostani. Tämä on ainoa paikka, jossa olen pystynyt puhumaan.”*

*”Sosiaalisten kontaktien tärkeys on korostunut, nyt korona-aikana, tämä ryhmä on ollut tärkeä tuki.”*

*“On ollut tärkeä kuulla samassa tilanteessa olevilta, miten he pärjäävät. Ja saanut itse kertoa huoliaan.”*

## RYHMÄSSÄ OPITTIIN MIELEN TAITOJA, KUTEN STRESSIN TUNNISTAMISTA SEKÄ OMASTA AJASTA JA JAKSAMISESTA HUOLEHTIMISTA

*“Sain tunteiden käsittelyyn tukea.”*

*”Omat ajatukset ovat selkiintyneet teoiksi.”*

*”Voin enemmän yrittää tehdä ja selvittää asioita, ajatusten pyörittelyni sijaan.”*

*“Kyllä on hyötyä siitä OMApolusta. Kävin eilen joitakin asioita sieltä kuuntelemassa ja kirkasti mieltä.”*



*”Olen oppinut tunnepuolesta, että tunteet tulevat ja menevät, ei niihin tarvitse jäädä vellomaan!”*

*”Tapaamiset ovat rauhoittaneet. Olen ollut multitaskaaja. Nyt mietin, miten voin rauhoittaa itseni. Nyt mietin rasitanko itseäni tekemällä liikaa.”*

*”Oli hyvä, että käsiteltiin aiheita, niin että pysyy arjessa eikä mene liian korkealentoiseksi. Ryhmissä puhuttiin psykologian aiheita niin, että kaikki niitä voi ymmärtää.”*

*”Tullut lupa miettiä, mikä on itselle aidosti tärkeää.”*

*”Kiitollisuuden ja arvostuksen lisääntyminen: Vaikka ollut hankalaa, voin arvostaa monia asioita elämässäni.”*

*”Olen syvästi kiitollinen, moni asia on selvinnyt, olen saanut asiantietoa paljon.”*

*”Olin kyllä hirveän stressaantunut ja itkuinen ensimmäisellä tapaamisella. nyt olen ottanut apuja vastaan ja tunnistanut oman kehon stressiä niin olo on kohentunut!*

*”Tämä valmennus oli kyllä Tapaus Isolla Teellä! Sain iloa ja voimaa!”*

*”Omapolku verkko-ohjelmassa oli monia hyvä harjoituksia, kuin helmiä nauhassa. Professori Raimo Lappalainen kertoi hyvin mielen asioista videoilla.”*

*”Lempeys itseä kohtaan on tullut tärkeämmäksi. En aiemmin osannut ottaa omaa aikaa, nyt se on tullut tärkeäksi. “*

*”Koko elämäni olen hoitanut muita, nyt hoidan itseäkin. Aloitin uuden harrastuksen, johon panostin myös rahaa. Näin ei olisi aiemmin tullut edes mieleeni tehdä!”*

*”Kyllä se armo, armollisuus itseä kohtaan on tärkeää.”*

# TAPAAMISKERTOJEN TAVOITTEET

## 1. TAPAAMINEN: MINULLE TÄRKEÄT ASIAT

- Ryhmytyminen ja sääntöjen sopiminen
- Millaista omannäköinen elämäni on omaishoitajana
- Mikä minulle on tärkeää elämässä (arvot)

## 2. TAPAAMINEN: TAITO TOTEUTTAA ITSELLE TÄRKEITÄ ASIOITA

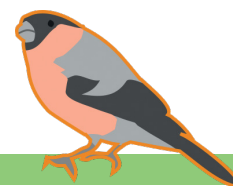
- Pienin askelin kohti omaa hyvinvointia
- Arvojen mukaisten tekojen tekeminen

## 3. TAPAAMINEN: STRESSIN JA TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA HYVÄKSYMINEN

- Stressin tunnistaminen
- Omien tunteiden havainnoiminen
- Hyväksyvän näkökulman löytäminen omiin tunteisiin
- Tietoisen läsnäolon taitojen harjoittelu

## 4. TAPAAMINEN: ETÄISYYDEN OTTAMINEN AJATUKSIIN

- Vaikeiden ajatusten ja tunteiden tunnistaminen ja rakentava käsittely
- Välimatkan ottaminen omiin ajatuksiin ja tunteisiin



## 5. TAPAAMINEN: HYVÄKSYNTÄ

- Omien vahvuuksien ja haasteiden tunnistaminen
- Omien tarpeiden ja tuen tarpeen tunnistaminen ja hyväksyminen
- Vaikeiden asioiden ja tunteiden hyväksyntä

## 6. MYÖTÄTUNTO

- Kuinka suhtaudun itseeni erityisesti vaikeissa tilanteissa
- Itsemyötätunnon taitojen opettelu

### **TAVOITTEET, JOTKA OVAT YHTEISIÄ JOKAISELLE RYHMÄKERRALLE**

Itselle tärkeiden asioiden tunnistaminen

Itselle tärkeiden asioiden eli arvojen mukaisten tekojen tekeminen

Oman ajan ja hyvinvoinnin vaaliminen päivittäisillä valinnoilla

Tietoisien läsnäolon taitojen harjoittelu

# LUKU 2

---

## TAPAAMISKERTOJEN KULKU



# 1. TAPAAMINEN: OMANNÄKÖINEN ELÄMÄ

## Etukäteisvalmistelut ja tarvittavat materiaalit:

- Fläppitaulu tai iso paperi
- Keskustelukorteista aiheeseen liittyvät kortit (Korttien kysymykset s. 36). Korttien kysymykset voi myös kirjoittaa fläppitaululle tai pienille lapuille
- Tietokone OMApolku -verkko-ohjelman esittelyä varten
- Kahvittelutarvikkeet

## Ryhmän kulku tiivistetysti:

1. Kahvittele & ryhmämallin ja ohjaajan esittely
2. Ryhmäläisten esittelykierros
3. Ryhmän aikataulujen läpikäynti
4. Sovitaan yhdessä ryhmän toimintatavat
5. Johdanto päivän teemaan: omannäköinen elämä
6. Tietoisen kuuntelun harjoitus + lyhyt ryhmäkeskustelu
7. Ohjaajan alustus arvoista
8. Parikeskustelu ja yhteinen keskustelu arvoista keskustelukorttien avulla
9. OMApolku -verkko-ohjelman esittely ja ohjeistus käytöstä
10. Hyvinvointitehtävät

## 1. RYHMÄKERRAN TAVOITTEET

Ryhmäytyminen ja sääntöjen sopiminen

Oma polkuni omaishoitajana

Mikä minulle on tärkeää elämässä? (arvot)



---

## **1. KAHVITTELU JA RYHMÄMALLIN JA OHJAAJAN ESITTELY**

Ohjaaja esittelee itsensä ja toivottaa osallistujat tervetulleiksi. Mielen taitojen -ryhmän tapaamisten tarkoituksena on “hengähtää yhdessä” ja vahvistaa mielen hyvinvoinnin taitoja yhdessä opetellen. Jokainen meistä voi kehittää näitä taitoja läpi elämän. Ryhmässä jokaisen oma kokemus on tärkeä ja jokainen saa kertoa sen verran kuin haluaa. Ryhmässä on mahdollisuus myös saada ja antaa vertaistukea. Jokainen voi osallistua voimavarojensa mukaan.

## **2. RYHMÄLÄISET ESITTÄYTYVÄT**

Ryhmän osanottajat voivat valita, mitä he haluavat kertoa itsestään. On kuitenkin hyvä muistuttaa, että tässä kohtaa esittelyä ei ole tarkoitus kertoa vielä koko tarinaa omaishoitajuudesta/itsestään, vaan tämä kierros pidetään lyhyenä. Pidemmälle kuvaukselle omasta omaishoitajuudesta eri vaiheineen on aikaa myöhemmin tämän tapaamisen aikana.

## **3. RYHMÄN AIKATAULUJEN LÄPIKÄYNTI**

On hyvä käydä ryhmän tapaamisten päivämäärät ja kellonajat läpi yhdessä. Se muistuttaa samalla siitä, että kyseessä on kuuden kerran prosessi, ja jokaisella ta-

paamisella on oma teemansa. Kokonaisuudesta saa parhaan hyödyn, mikäli pääsee paikalle mahdollisimman usein, mieluiten joka kerta. Tosin tämä ei omaishoitajien kohdalla ole ymmärrettävästi aina mahdollista. Kokemuksemme mukaan ryhmiin osallistuneet ovat kokeneet hyötyvänsä ryhmästä myös silloin, kun joku yksittäinen ryhmäkerta on jäänyt välistä. OMApolku -verkko-ohjelma on ollut usean osallistujan mukaan tällöin erittäin hyvä keino pysyä ajan tasalla ryhmissä käsitellyistä aiheista.

#### **4. SOVITAAN YHDESSÄ RYHMÄN TOIMINTATAVAT**

Kaikki Mielen taitojen -ryhmät aloittavat yhteisen työskentelyn ensimmäisellä tapaamisella sovittavien yhteisten sääntöjen perusteella. Kokemuksemme mukaan ainakin seuraavat alla luetellut periaatteet sopivat hyvin Mielen taitojen -ryhmien yhteisiksi säännöiksi.

##### **Luottamuksellisuus**

Ryhmän jäsenten yksityisyyttä kunnioitetaan. Osallistujien kertomista asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Osallistujat saavat itse valita, mitä itsestään haluavat kertoa.

##### **Yhdenvertaisuus**

Jokaisen osallistujan ajatukset ovat yhtä tärkeitä ja jokaisella on yhtä paljon aikaa olla äänessä. Oman vuoronsa voi myös jättää käyttämättä, jos ei halua sanoa mitään.

##### **Jakaminen ja kuunteleminen**

Jokaisen puheenvuoroa kuunnellaan keskeyttämättä. Omalla vuorolla voi omien kokemusten lisäksi kertoa ajatuksista, joita toisen puheenvuoro on herättänyt.

##### **Hyväksyvä ilmapiiri**

Jokaisen ryhmäläisen kertomiin kokemuksiin, ajatuksiin ja näkemyksiin suhtaudutaan neutraalisti, arvostelematta.

## 5. JOHDANTO PÄIVÄN TEEMAAN: OMANNÄKÖINEN ELÄMÄ

Ensimmäisen tapaamisen aiheena on tiivistetysti oma elämäntilanne ja omaishoita-juus tällä hetkellä sekä oman elämän tärkeät asiat.

Ensin keskustellaan omaishoitajuudesta ja tilanteesta, jossa ryhmäläiset ovat tällä hetkellä. Tavoitteena tämän jälkeen on auttaa hahmottamaan kunkin ryhmäläisen elämän tärkeitä asioita, joista saa voimaa sekä asioita, jotka vaikuttavat kunkin omaan hyvinvointiin.

Tapaamisella keskitytään omaishoitajan oman elämän tarkasteluun ja hyvinvointiin. Tämä on tärkeää, sillä omaishoitajan oma hyvinvointi jää kovin helposti taka-alalle, sillä hoidettavan läheisen asiat voivat olla niin kuormittavia, että ne vievät kaiken huomion.



---

## 6. TIETOISEN KUUNTELUN HARJOITUS JA RYHMÄKESKUSTELU

*Tietoisen kuuntelu on harjoitus, jota käytetään jokaisella tapaamiskerralla. Harjoitus auttaa olemaan läsnä ja voi vahvistaa myös muita mielen taitoja, kuten hyväksyvää havainnointia.*

Ryhmänohjaaja ohjaa tietoisen kuuntelun harjoituksen seuraavasti:

Kirjoita esimerkiksi fläppitaululle “Tietoisen kuuntelun harjoitus” ja kerro, että *nyt opetellaan työkalu, jota käytetään jokaisella tapaamiskerralla. Tietoisen kuuntelun harjoituksessa ryhmäläiset työskentelevät pareittain. Jos ryhmäläisiä ei ole parilli-*



nen määrä, niin kolmekin voi työskennellä yhdessä, tällöin pareittain olevat voivat odotellessaan keskustella ylimääräisen ajan. Huom! Ryhmäläisten olisi hyvä istua vastakkain, kuitenkin niin, että jokaisella on selkeästi oma rauhallinen tilansa. Vastakkain istuminen on tärkeää katsekontaktin takia.

Kirjoita tämän jälkeen tietoisien kuuntelun aiheet 1) Miten sinusta tuli omaishoitaja? 2) Miten koet omaishoitajuuden? fläppitaululle ja kerro, että tässä *harjoituksessa puhutaan ja kuunnellaan vuorotellen. Osallistujat valitsevat kumpi aloittaa kertomisen. Omalla puheenvuorolla saa kertoa sen verran kuin hyvältä tuntuu ja voi myös olla hiljaa. Tärkeää harjoituksen onnistumisen kannalta on, että kuuntelijan roolissa oleva ei puhu mitään, vaan kuuntelee toista, vaikka tekisi mieli kysyä tai kommentoida.* Ohjaajan on hyvä ensimmäisillä kerroilla käydä muistuttamassa asiasta, jos tämä unohtuu. Tämä voi olla aluksi yllättävän hankalaa!



Ensimmäisellä tapaamisella käydään kaksi kahden (2) minuutin tietoisien kuuntelun kierrosta, joiden avulla käydään tarkemmin läpi jokaisen omaishoitajuuden “polkua” ja ajatuksia omaishoitajuudesta. Harjoituksessa käytetään seuraavia kysymyksiä:

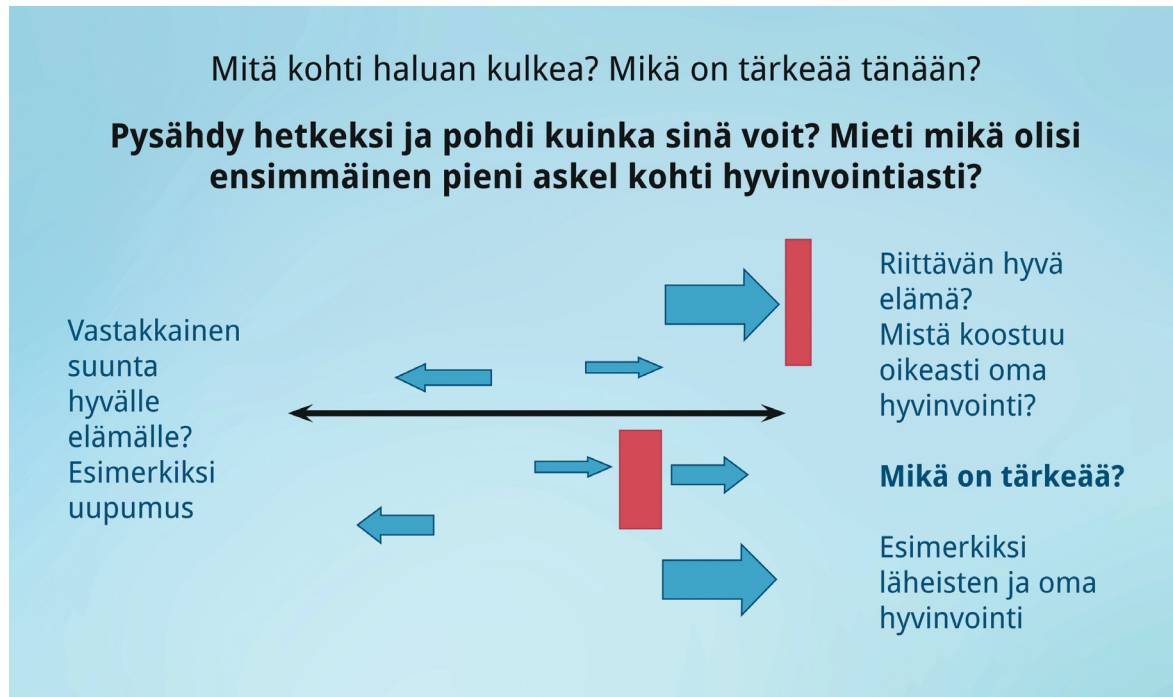
**1) Miten sinusta tuli omaishoitaja?**

**2) Miten koet omaishoitajuuden?**

Tietoisien kuuntelun jälkeen voidaan jatkaa keskustelua yhdessä. Esimerkiksi niin, että jokainen voi kertoa tärkeimmät 1-2 asiaa muille.

## 7. OHJAAJAN ALUSTUS ARVOISTA

Ohjaaja tekee alustuksen arvoista, tärkeistä asioista, joista keskustellaan lyhyesti alla olevan kuvaajan avulla. Ohjaaja piirtää kuvaajan paperille tai tulostaa **liitteestä 5**.



Ohjaaja voi kertoa kuvaajasta seuraavasti: *Omaishoitajan arki on usein haasteellista ja siksi on tavallista, että itsestä huolehtiminen unohtuu ja valinnat vievät jopa kohti uupumusta. Mieti, missä kohti “janaa” olet menossa. Oletko menossa enemmän kohti uupumusta vai kohti hyvää elämää?*

*On myös erittäin tärkeää tiedostaa, mitä valintoja/tekoja tekee (kuvaajassa siniset nuolet)! Mitkä valintasi vievät kohti hyvinvointia ja mitkä vastakkaiseen suuntaan? Jokainen meistä tekee varmastikin molempia.*

*Mitkä teot ja valinnat ovat sinulle ja hyvinvoinnillesi juuri nyt erittäin tärkeitä?*

*Voitko tunnistaa esteitä (punaiset palkit kuviossa), joita huomaat pyrkiessäsi pitämään hyvinvoinnistasasi huolta? Tästä aiheesta jatkamme lisää seuraavalla kerralla, joten tästä voidaan vain lyhyesti keskustella ja jättää “hautumaan” seuraavalle kerralle.*

*Laittamalla asioita tärkeysjärjestykseen ja asettamalla sen mukaisia tavoitteita voi tehdä pieniä arkipäivän valintoja, jotka tuntuvat mielekkäiltä ja auttavat jaksamaan. Itsestä saa ja pitää huolehtia. Omat päivittäiset valinnat vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin enemmän kuin yleisesti tiedostetaan. Pienikin valinta ja teko voi olla hyvinvoinnille merkityksellinen.*

## 8. PARIKESKUSTELU JA YHTEINEN KESKUSTELU ARVOISTA KESKUSTELUKORTTIEN AVULLA

Mikäli aikaa jää, voidaan vielä käydä keskustelu arvoista Keskustelu -korttien tai niiden kysymysten avulla pareittain, pienryhmissä tai koko ryhmässä.

Parikeskustelussa kortteja voi esimerkiksi jakaa kummallekin parille muutaman kortin alaspäin, josta kumpikin ottaa vuorotellen yhden kortin ja esittää kortin kysymyksen parilleen tai vastaa siihen itse.



**KESKUSTELUKORTTIEN KYSYMYKSIÄ, JOTKA SOPIVAT ENSIMMÄISELLE TAPAAMISELLE:**

*Mikä sinulle on tärkeää elämässä?*

*Nimeä kolme itsellesi tärkeää asiaa ja mieti, minkä verran käytät aikaasi niiden parissa? Pohdi käytätkö aikaasi niihin asioihin, joita pidät tärkeänä?*

*Pysähdy. Seuraa hetki hengitystäsi. Anna tilaa tunteillesi ja ajatuksillesi. Jatka vielä hetki hengityksesi seuraamista.*

*Pohdi: Mikä on tärkeää tänään?  
Mikä on tärkeää juuri nyt?*

*Mitä perhe merkitsee sinulle?*

*Miksi haluat olla omaishoitaja?*

*Oma polkuni omaishoitajana?*

**Tehtävän purkaminen.** Mikäli harjoitus tehtiin pareittain, niin keskustelu voidaan vielä purkaa yhteisesti eli keskustella ryhmässä: Halutaanko jakaa joitakin parikeskustelussa esille tulleita asioita muille?

## 9. OMAPOLKU VERKKO-OHJELMAN ESITTELY JA OHJEISTUS KÄYTÖSTÄ

Lopuksi esitellään Omapolku -verkko-ohjelma (kts. liite 2 Omapolku-ohjelma) Annetaan osoite ohjelmaan <https://omapolulla.fi> ja käydään kurkkaamassa ohjelmaa yhdessä. Omapolkua kannattaa tehdä etappi kerrallaan tapaamisten välillä. Ohjelmaa voi tehdä esimerkiksi 5- 10 minuuttia kerrallaan.

## 10. HYVINVOINTITEHTÄVÄT:

### 1. Omaa hyvinvointia edistävä teko:

**Mitä voisit tehdä tällä ja seuraavilla viikoilla sellaista, josta saat hyvää oloa.**

Jokainen voi antaa itselleen "kotitehtävän": Minkä (pienenkin) hyvinvointiasi edistävän teon (arvojen mukaisen teon) antaisit itsellesi tällä välin, josta saat hyvää oloa?

Nämä voidaan käydä ryhmässä kierroksella läpi. Jokainen voi halutessaan myös kertoa muille pienen teon (tai tekemättä jättämisen), jonka aikoo tehdä ennen seuraavaa tapaamista. Teon on tärkeä olla sopivan kokoinen eli sellainen, jonka tekee mielellään ja joka antaa voimavaroja ja vie kohti mielekästä elämää. Teko on tärkeä ennen kaikkea oman hyvinvoinnin kannalta.

### 2. Omapolku-ohjelman etappi 1:

Muistutus OMApolku -ohjelmasta, joka on tukena tapaamisten välillä. Tutustukaa etappi 1:een, sillä sieltä löytyy lisää harjoituksia, jotka liittyvät 1. ryhmätapaamisen aiheeseen.

## 2. TAPAAMINEN: VOIMAA TEOISTA

### **Etukäteisvalmistelut ja tarvittavat materiaalit:**

- Fläppitaulu tai iso paperi
- Kynät osallistujille
- A4 -paperi jokaiselle osallistujalle, mielellään puhdas valkoinen paperi
- Keskustelukorteista aiheeseen liittyvät kortit (Korttien kysymykset s. 44). Korttien kysymykset voi myös kirjoittaa fläppitaululle tai pienille lapuille
- Tietokone OMApolku -verkko-ohjelman esittelyä varten (halutessasi)
- Kahvittelutarvikkeet

### **Ryhmän kulku:**

1. Aloitus - Kahvittele & ryhmäläisten kuulumiskierros + mitä hyvinvointia lisääviä tekoja he ovat tehneet tapaamisten välillä
2. Läsnäolon ja pysähtymisen -harjoitus
3. Kokemuksia OMApolku -verkko-ohjelman käytöstä/tutustumista ohjelmaan
4. Tikkataulu- arvotehtävä
5. Tietoinen kuunteluharjoitus + yhteinen keskustelu Tikkataulu-arvotehtävästä
6. Parikeskustelu keskustelukorteilla + yhteinen keskustelukierros
7. Myötätuntoinen käsi - harjoitus
8. Hyvinvointitehtävät

### **2. RYHMÄKERRAN TAVOITTEET**

**Pienin askelin kohti omaa hyvinvointia**

**Arvojen mukaisten tekojen tekeminen**

**Omannäköinen elämä ja arvojen pohtiminen jatkuu**

HUOM! Ensimmäisen ja toisen ryhmätapaamisen teemat ovat osittain päällekkäisiä. Jos joitakin arvotehtävistä tai teemoista jäi käsittelemättä ensimmäisellä ryhmäkerralla, ne jatkuvat luontevasti toisen tapaamiskerran aikana. Toisaalta ohjaaja voi myös ryhmästä riippuen ottaa joitakin toisen tapaamisen aiheita tai harjoituksia (esim. Tikkataulu) jo ensimmäisellä kerralla.

Arvot ja arvojen mukaiset teot ovat tärkeä pohja mielen taidoille, ja ne kulkevat mukana jokaisella ryhmäkerralla myös kotona tehtävän hyvinvointitehtävän muodossa



## 1. ALOITUS

Kahvittelun ja kuulumisten jälkeen voidaan tehdä kierros arvojen mukaisista teoista, eli mitä omaa hyvinvointia edistäviä tekoja ryhmäläiset ovat tehneet tapaamisten välillä. Ryhmäläiset saavat halutessaan kertoa, mitä pientäkin hyvinvointiaan edistävää he ovat tehneet tapaamisten välillä. Tai he voivat kertoa, mitä he ovat jättäneet tekemättä, jos ovat tarvinneet palautumista tapaamisten välillä.

## 2. LÄSNÄOLON JA PYSÄHTYMISEN HARJOITUS.

Vastaavia harjoituksia löytyy lisää myös OMApolku-verkko-ohjelmasta.

### **Pysähtyminen tähän hetkeen ja hengityksen havainnointi**

**Asettautuminen harjoitukseen, kehon havainnointi** (Huom. Väliotsikoita ei tarvitse lukea ääneen)

*Tunnustele kehon tuntemuksia tässä hetkessä. Huomaa miten istut. Voit tunnustella, kuinka jalkojen paino lepää lattiaa vasten. Jalat voivat olla hieman erillään toisistaan. Tunne kehosi paino tuolia vasten. Voit hakea sinulle sopivaa asentoa rauhassa... Etsi myös käsille hyvä paikka, missä ne voivat levätä... esimerkiksi sylissä. Voit sulkea silmäsi tai pitää ne hieman raollaan... mikäli pidät silmät auki, suuntaa katseesi etuviis-  
toon.*

*Vie huomiota kehoosi. Mitä kehon tuntemuksia voit havaita tässä hetkessä? Harjoituksen aikana ja eri puolella kehoa ilmenevät tuntemukset ja havaitsemasi tunteet ja ajatukset voivat olla joka kerralla erilaisia; neutraaleja, miellyttäviä tai epämiellyttäviä; pistelyä, puutumista, kipua, lämpöä, kylmyyttä... Havainnoi vain erilaisia tuntemuksia kehossasi.*

### **Hengitys, havainnointi, hyväksyntä**

*Siirrä sitten hetkeksi huomiosi hengitykseesi. Huomaa kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos. Voit huomioida rauhassa jokaisen sisään... ja ulos -hengityksen. Huomaa, milloin hengität sisään ja milloin ulos. Huomaa myös tauko... sisään-... ja uloshengityksen... välillä. Sinun ei tarvitse yrittää erityisesti mitään. Riittää, että havainnoi...*

*Jos ja kun huomaat, että ajatuksesi on liikkunut pois hengityksestä. Pane se vain merkille. Se on normaalia mielen vaeltelua. Pane merkille, miten mieli vaeltelee ja salli kaikki tunteet ja ajatukset.*

*Vie nyt huomiosi rintakehään, keuhkojen alueelle ja pallean sekä vatsan alueelle. Tunne, kuinka hengitys virtaa sisään, vatsa nousee hieman ja kuinka uloshengitys virtaa ulos ja vatsa*





laskee hieman. Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat hengityksen tahtiin... Aisti rintakehäsi ja vatsasi liikkeet hengityksen rytmissä. Huomaa sisäänhengitys... huomaa uloshengitys... Huomaa myös tauko niiden välissä. Huomaa kuinka uloshengityksen jälkeen keuhkosi täyttyvät kuin itsestään. Hengitystä ei siis tarvitse yrittää muuttaa millään tavalla. Anna sen (hengityksen) virrata niin kuin se juuri nyt virtaa.

Havaitse hengityksen tuntemuksia koko kehossasi. Ikään kuin koko keho hengittää... Kun havaitset huomiosi liikkuneen pois hengityksestä, pane se vain merkille ja jatka hengityksesi seuraamista.

### Ajatusten , tunteiden hyväksyvä havainnointi

Vie seuraavaksi huomiosi siihen, mitä mielessäsi liikkuu juuri nyt...

Mitä ajatuksia voit havaita...

Mitä tunteita huomaat...

Huomaa, mitä mielessäsi liikkuu juuri nyt tässä hetkessä...

Sinulla saa olla kaikenlaisia tunteita, ajatuksia ja tuntemuksia... mitä voit huomata juuri nyt?

### Aistit

Lopuksi keskitymme vielä aistihavaintoihin. Huomioi, mitä voit kuulla juuri nyt..... (kuunnellaan hetken esim. noin 30s)

Avaa silmäsi .. mitä voit nähdä juuri nyt... valitse kohde, johon kiinnität katseesi. Pyri tarkkailemaan kohdetta ikään kuin näkisit valitsemasi asian ensimmäistä kertaa... valitse nyt toinen kohde... Huomio on siis siinä, mitä voit nähdä juuri nyt. Sitten voit katsoa ympärillesi ja huomata koko tilan missä olet... juuri nyt.

### Loppumotivointi

Siirrä ihan lopuksi vielä hetkeksi huomiosi hengitykseen. Huomioi muutama sisään... ja uloshengitys.. ja tauko niiden välissä...

Suo näitä läsnäolon hetkiä itsellesi... arjessakin... jolloin otat aikaa vain itsellesi. Anna itsellesi lupa vain olla...

### 3. KOKEMUKSIA OMAPOLKU -VERKKO-OHJELMASTA / TUTUSTUMISTA OMAPOLKUUN

Voi kysyä, *onko joku osallistujista jo ennättänyt "OMApolulle?"*

Ensimmäisen tapaamisen jälkeen OMApolulla olisi hyvä ollut tutustua Etappi 1. :een. On hyvä muistuttaa, että koko ohjelmaa ei kannata käydä läpi kerralla, vaan keskittyä aina siihen aiheeseen ja etappiin, jota ryhmässä on käsitelty. Verkko-ohjelman etappien aiheet ovat jatkoa ryhmässä käsitellyille aiheille ja vahvistavat ryhmässä opittuja taitoja.

Mikäli jotkut osallistujista ovat käyneet OMApolku -ohjelmassa tapaamisten välillä, heitä voi kannustaa kertomaan muille omia kokemuksiaan. Kokemuksemme mukaan yksittäinenkin verkko-ohjelmaa hyödyntävä osallistuja voi saada muitakin ryhmäläisiä motivoitumaan ohjelman käyttämiseen.

Ohjaaja voi kysyä: *Löytyikö ensimmäiseltä etapilta esimerkiksi joku kysymyksiä tai oivalluksia herättänyt harjoitus?*

Mikäli kukaan ei ole vielä ehtinyt tutustua verkko-ohjelmaan, niin voidaan hetken viritellä keskustelua verkko-ohjelmasta ja tutustua ohjelmaan. Voidaan valita ensimmäiseltä etapilta jokin harjoitus tai vertauskuva, josta keskustellaan. **On kuitenkin tärkeä korostaa verkko-ohjelman vapaaehtoisuutta.** Osa osallistujista voi kokea ryhmätapaamiset tärkeämmäksi, mutta hekin voivat hyötyä yhdessä ohjelmaan tutustumisesta, koska ohjelman harjoitukset tukevat jokaisen tapaamisen aiheita.

---

### 4. TIKKATAULU - ARVOTEHTÄVÄ

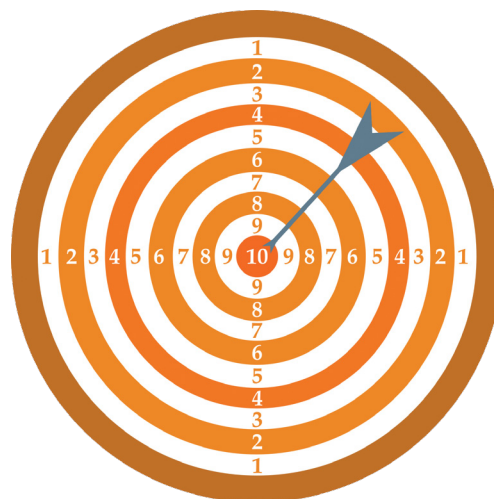
Tehtävän voi alustaa seuraavasti: *Jokainen teistä muistaa varmaankin millaista on heittää tikkaa esimerkiksi mökillä? Omien arvojen kirkastamista voi ajatella esimerkiksi tikkatauluun tähtäämisenä. Samoin kuin tikkataulun kanssa, on tärkeää tietää, mihin haluaa osua. Joskus voimme unohtaa, mihin oikeastaan tähtäämme ja heitellä tikkoja vähän sinne tänne toivoen, että ne menisivät maaliin. Tällöin on tärkeää pysähtyä ja katsoa, että näkee oman tikkataulun, ennen kuin heittää. Ja samoin kuin tikanheitossa, joskus tulee huteja, joskus osumme kymppiin. Se on inhimillistä. Tärkeintä*

*on todellakin tietää, minne tähtää, jotta on mahdollista suunnitella tekojaan sen mukaan.*

*Mihin asioihin sinä tähtäät tällä hetkellä?*

*Piirrä nyt oma tikkataulusi, joka kuvaa juuri sinulle tärkeitä asioita. Jokaiselle osallistujalle jaetaan A4-paperi ja kynä.*

Ohjaajan piirtää paperille tai fläppitaululle tikkataulun, jonka tässä harjoituksessa muodostavat kuusi sisäkkäistä ympyrää.



Keskelle “napakymppiin” voi kirjoittaa tärkeimmät asiat elämässä ja ulommille kehille voi kirjoittaa muita itselle tärkeitä asioita, arvojaan. On syytä korostaa, että tehtävä tehdään niin, että sitä ei tarvitse näyttää muille, vaikka halutessaan siitä saa kertoa. Jotta tehtävän tekee oikeasti “omaa sydäntään kuunnellen”, on tärkeää saada tehdä se itseään varten. Kannattaa korostaa, että vastauksia tähän tehtävään on varmasti yhtä monta kuin on ihmistäkin: se saa olla omannäköinen. Tehtävää tehdessä kannattaa kuunnella itseään eikä sitä, mitä siinä “pitäisi” lukea tai mitä muut sanoisivat. Usealle ryhmäläiselle tehtävä on ollut erittäin tärkeä. Tällöin he ovat konkreettisesti pysähtyneet itsensä äärelle kuuntelemaan omia tarpeitaan ja sitä, mikä on itselle merkityksellistä ja iloa tuottavaa.

Voi olla hyvä myös muistuttaa, että Arvojen Tikkatauluun voi tulla niin abstrakteja arvoja (useilla esimerkiksi rakkaus, rauha, terveys) tai asioita, ihmisiä, paikkoja, tekemisiä jne, jotka tätä arvoa edustavat. Joillekin voi olla tärkeää saada laittaa tehtävään joku tapahtuma, esimerkiksi rauhallinen kahvihetki terassilla ystävän kanssa, sillä tuossa tapahtumassa korostuu monta arvoa.

Tehtävää voi jatkaa vielä niin, että ryhmäläiset kirjoittavat ylös joitakin pieniä tekoja arvojaan kohti. Kokemuksemme mukaan osallistujat usein kirjoittavat näitä luontaisesti jo tehtävän ensimmäisessä vaiheessa. **Lopuksi on kuitenkin hyvä korostaa valintaa: minkä asian/arvon nostaisit tässä hetkessä itsellesi tärkeimmäksi vaalia? Onko se arvo, minkä kirjoitit “napakymppiin”? Tai joku muu asia? Mitä voisit valita tällä viikolla, joka ohjaisi sinua tuota arvoa kohti tai olisi tuon arvon mukaista?**

## 5. TIETOINEN KUUNTELU

Tehtävän purku pareittain tietoisella kuuntelulla ja lopuksi keskustelua koko ryhmässä. (Tietoisien kuuntelun ohjaaminen on esitelty sivuilla 32-33.)

Tietoisien kuuntelun kysymys: **Haluatko kertoa jotain Tikkataulu-tehtävästä?**



## 6. PARIKESKUSTELU KESKUSTELUKORTEILLA + YHTEINEN KESKUSTELUKIERROS

Parikeskusteluun keskustelukorteista löytyviä kysymyksiä, jotka sopivat toiseen tapamiseen (osa samoja kuin ensimmäisellä kerralla):

*Mikä sinulle on tärkeää elämässä?*

*Nimeä kolme itsellesi tärkeää asiaa ja mieti, minkä verran käytät aikaasi niiden parissa? Pohdi käytätkö aikaasi niihin asioihin, joita pidät tärkeänä? Pysähdy. Seuraa hetki hengitystäsi. Anna tilaa tunteillesi ja ajatuksillesi. Jatka vielä hetki hengityksesi seuraamista.*

*Pysähdy. Seuraa hetki hengitystäsi. Anna tilaa tunteillesi ja ajatuksillesi. Jatka vielä hetki hengityksesi seuraamista.*

*Pohdi: Mikä on tärkeää tänään?  
Mikä on tärkeää juuri nyt?*

*Minkä asioiden tekeminen tuottaa minulle iloa?*

*Millä pienillä asioilla voisin lisätä hyvää oloa elämääni?*

*Mitä uutta ja erilaista voisit tehdä? Mitä se voisi olla?*

Parikeskustelun jälkeen voidaan tehdä yhteinen keskustelukierros: Jokainen saa kertoa toisille mitä pientä arvojen mukaista asiaa/tekoa he aikovat tehdä seuraavien viikkojen aikana, ennen seuraavaa tapaamista. On hyvä muistaa, että tekemättä jättäminen/asioiden karsiminen ja palautumisajan/oman ajan lisääminen on hyvä vaihtoehto usein, kun on kyse omaishoitajista, joille arki voi olla kuormittavaa.

Oma aika

-teeman ja omaa hyvinvointia

tukevat teot voi nostaa keskusteluun jokaisella ryhmäkerralla, sillä usein omaishoitajat ovat tämän asian suhteen erilaisessa vaiheessa. Toiset havahtuvat omasta itsestä huolehtimiseen jo ensimmäisillä tapaamisilla tai se on ollut tärkeää jo aiemmin. Toisilla vie aikansa havahtua huolehtimaan itsestään hoidettavan läheisen lisäksi.



## 7. MYÖTÄTUNTOINEN KÄSI -HARJOITUS

*Vedä ensin muutaman kerran syvään henkeä.*

*Tuo nyt mieleesi jokin sinua vaivaava asia tai jonka kanssa kamppaillet juuri nyt tai jokin asia, joka on ollut sinulle vaikea. Muistele mitä tapahtui, miten se edelleen vaikuttaa sinuun ja miten se saattaisi vaikuttaa tulevaisuuteesi. Pane merkille, millaisia epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita se saa aikaan.*

*Aseta nyt toinen kätesi siihen kohtaa kehossasi, missä tuo tunne tai ajatus kehossasi tuntuu voimakkaimmin. Ajattele että se on hyvin kiltin ja huolehtivan ihmisen käsi.*

*Ehkä tuo tunne on voimakkain rinnassasi, tai päässäsi, niskassasi tai vatsassasi. Jos et tunne sitä missään kohtaa kehossasi erityisesti, aseta kätesi rinnallesi.*

*Anna kätesi olla siinä, kevyesti ja lempeästi. Tunne se ihoasi tai vaatteitasi vasten. Ja tunne kädestäsi huokuva lämpö kehossasi. Ajattele kuinka kehosi ikään kuin hellittää, avautuu ja tekee tilaa.*

*Pidä tuntemaasi kipua hellästi ikään kuin se olisi itkevä lapsi, tai kallisarvoinen taulu. Vie siihen lämpöä ja ystävällisyyttä niin kuin kohtelisit henkilöä, joka tarvitsee huolenpitoasi. Anna myötätunnon siirtyä sormistasi koko kehoosi.*

*Käytä nyt molempia käsiäsi. Vie toinen kätesi rinnallesi ja toinen vatsallesi. Anna niiden levätä siinä lempeästi ja kohtele itseäsi ystävällisesti. Ole näin hetken aikaa, tuntien yhteyden itseesi, pitäen huolta itsestäsi ja tuntien myötätuntoa itseäsi kohtaan.*

*Lopuksi vie huomio hengitykseesi... (tauko) ja pohdi hiljaa mielessäsi: Mikä on tärkeää tänään? Mikä on tärkeää juuri nyt?*



## 8. HYVINVOINTITEHTÄVÄT:

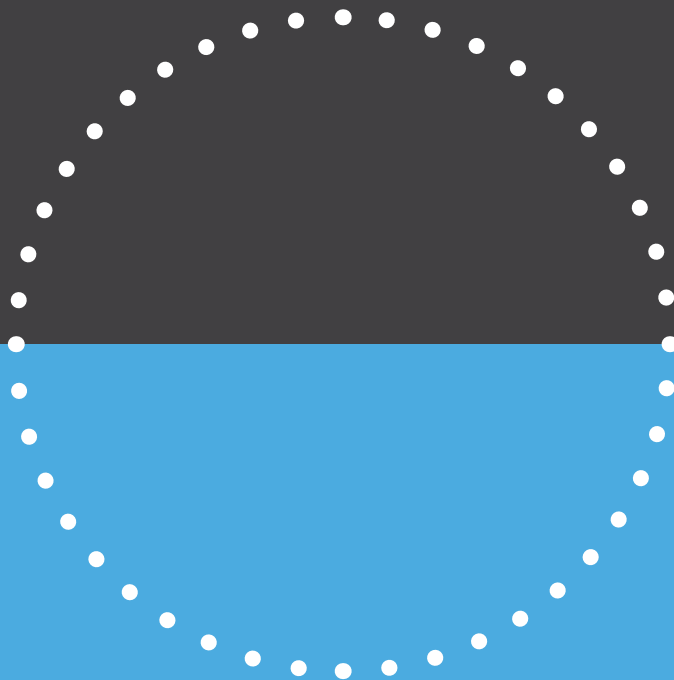
### 1. Omaa hyvinvointia edistävä teko:

Mitä voisit tehdä tällä ja seuraavilla viikoilla sellaista, josta saat hyvää oloa.

### 2. Omapolku -ohjelman etappi 2:

Muistutus OMApolku -ohjelmasta, joka on tukena tapaamisten välillä. Tutustukaa etappi 2:een, sillä sieltä löytyy lisää harjoituksia, jotka liittyvät 2. ryhmätapaamisen aiheeseen.

Omapolku -verkko-ohjelmaan liittyen voi kysyä, mihin kohtaan arjessa verkko-ohjelma sopii kullekin parhaiten? Olisiko ohjelmaan mukava tutustua iltaisin, aamuisin vai kenties päiväsaikaan? Olisiko joku viikonpäivä hyvä “lyödä lukkoon itsensä kanssa”, tai merkata jopa kalenteriin jolloin olisi varattu omaa aikaa “OMALLEpolulle”?



### 3. TAPAAMINEN: STRESSIN JA TUNTEIDEN HYVÄKSYMINEN JA TUNNISTAMINEN

#### **Etukäteisvalmistelut ja tarvittavat materiaalit:**

- Fläppitaulu tms. , myös iso paperi käy tarvittaessa
- (Liite 6 s. 102) Tunnistatko näitä stressin oireita? Liite on suositeltavaa tulostaa jokaiselle tai jokaiselle parille
- Keskustelukorteista aiheeseen liittyvät kortit (Korttien kysymykset s. 57). Korttien kysymykset voi myös kirjoittaa fläppitaululle tai pienille lapuille
- Tietokone OMApolku -verkko-ohjelmaan perehtymiseen yhdessä (halutessasi)
- Kahvittelutarvikkeet

#### **Ryhmän kulku tiivistetysti:**

1. Aloitus - Kahvittelu & ryhmäläisten kuulumiskierros + mitä hyvinvointia lisääviä tekoja he ovat tehneet tapaamisten välillä
2. Pysähtyminen hetkeen: harjoitus läsnäoloon ja stressaaviin tilanteisiin
3. Ryhmäläisten kuulumiset Tietoisen kuuntelun harjoituksen avulla
4. Keskustelua OMApolku -verkko-ohjelman kokemuksista
5. Johdanto päivän teemaan: Tunteiden ja stressin tunnistaminen
6. Kuinka stressi ilmenee
7. Liiallisen stressin tunnistaminen
8. Keskustelua stressin oireista ja stressin käsittelystä
9. Parikeskustelu keskustelukorttien avulla
10. Pysähtyminen hetkeen/ läsnäoloharjoitus + myötätuntoharjoitus
11. Hyvinvointitehtävät

#### **3. RYHMÄKERRAN TAVOITTEET**

**Stressioireiden ja kuormituksen tunnistaminen**

**Omien tunteiden havainnointi**

**Hyväksyvän näkökulman löytäminen omiin tunteisiin**






## 1. ALOITUS

Kahvittelun ja kuulumisten jälkeen tai kuulumiskierrokseen yhdistäen voidaan käydä keskustelua arvojen mukaisista teoista, eli mitä omaa hyvinvointia edistäviä tekoja ryhmäläiset ovat tehneet tapaamisten välillä. Ryhmäläiset saavat halutessaan kertoa, mitä pientäkin hyvinvointiaan edistävää he ovat tehneet tapaamisten välillä. Tai he voivat kertoa, mitä he ovat jättäneet tekemättä, jos ovat tarvinneet palautumista tapaamisten välillä.

HUOM! Hyvinvointia edistävästä teosta/ palauttavan ajan ottamisesta on hyvä käydä keskustelua ja/tai lyhyt kierros jokaisella tapaamiskerralla. Mutta, mikäli aihe tuntuu toistolta niin tämän aiheen voi ottaa myös muussa sopivassa kohdassa tapaamista lyhyellä kierroksella, parikeskustelulla tai niin, että nostetaan asia esille: muistutetaan asian tärkeydestä.





---

## 2. PYSÄHTYMINEN HETKEEN: HARJOITUS LÄSNÄOLOON JA STRESSAAVIIN TILANTEISIIN - HENGITYKSEN HAVAINNOINTI JA TUNTEIDEN HYVÄKSYNTÄ + AISTIT

Kahvittelun ja kuulumisten jälkeen siirrytään suoraan lyhyeen hetkeen pysähtymisen harjoitukseen:

*Vie hetkeksi huomiosi hengitykseesi. Huomaa kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos. Voit huomioida rauhassa jokaisen sisään... ja ulos -hengityksen. Huomaa, milloin hengität sisään ja milloin ulos. Huomaa myös tauko... sisään... ja uloshengityksen... välillä. Sinun ei tarvitse yrittää erityisesti mitään. Riittää, että havainnoit...*

*Vie seuraavaksi huomiosi siihen, mitä mielessäsi liikkuu juuri nyt...*

*Mitä ajatuksia voit havaita...*

*Mitä tunteita huomaat...*

*Huomaa, mitä mielessäsi liikkuu juuri nyt tässä hetkessä...*

*Sinulla saa olla kaikenlaisia tunteita, ajatuksia ja tuntemuksia... mitä voit huomata juuri nyt?*

*Tehdään vielä lyhyt hengitys- ja pysähtymisharjoitus, jota voit käyttää myös silloin kun huomaat olosi hyvin stressaantuneeksi.*

*Anna sisään- ja uloshengityksesi muuttua rennoksi samalla kun havainnoit erityisesti uloshengitystäsi. Anna uloshengityksen viedä sinut mukanaan, rentoudu siinä. ... jatka jonkin aikaa.*

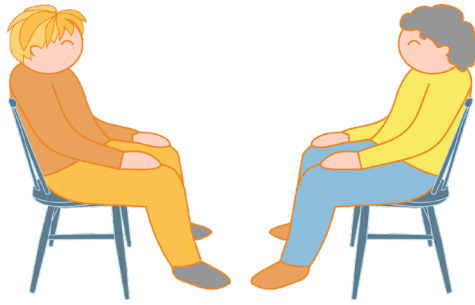
*Voit huomata, että uloshengitys muuttuu rennoksi ja pitkäksi. Keskity vain hengityk-*

seesi huolimatta siitä, mitä mieleesi tulee. Anna uloshengityksen viedä stressiä mennessään. Päästä siitä irti.

Lopuksi keskitymme vielä aistihavaintoihin. Huomioi, mitä voit kuulla juuri nyt.... (kuunnellaan hetken esim. noin 30s)

Avaa silmäsi .. mitä voit nähdä juuri nyt... valitse kohde, johon kiinnität katseesi. Pyri tarkkailemaan kohdetta ikään kuin näkisit valitsemasi asian ensimmäistä kertaa... valitse nyt toinen kohde... Huomio on siis siinä, mitä voit nähdä juuri nyt. Sitten voit katsoa ympärillesi ja huomata koko tilan missä olet... juuri nyt.





### 3. RYHMÄLÄISTEN KUULUMISET TIETOISEN KUUNTELUN AVULLA

Kuulumiset kannattaa vaihtaa pareittain joko keskustellen tai Tietoisen kuuntelun periaatteiden mukaisesti, (Tietoisen kuuntelun ohje s. 32-33). Suositeltavaa on käyttää Tietoisen kuuntelun -harjoitusta erityisesti silloin, jos ryhmäläiset ovat hyvin puheliaita. Tällöin kuulumisten vaihto tietoisesti kuuntelemalla voi olla hyvä tapa “laskeutua” läsnäoloon ja ryhmässä yhdessä oloon, mutta tarjoaa samalla kuitenkin mahdollisuuden kertoa mielen päällä olevat asiat. Se antaa hyvän pohjan vertaistuen kokemuksen syntymiselle. Kuulumisten vaihdon (pareittain) jälkeen voi vielä ryhmässä vaihtaa joitakin ajatuksia esimerkiksi siitä, oliko jotakin yhteistä, mikä nousi parikeskustelussa molemmilla esiin?

Mikäli ryhmä on pieni, voi kuulumiset vaihtaa myös koko ryhmän kuulumiskierroksella.

### 4. KESKUSTELUA OMAPOLKU - VERKKO-OHJELMAN KOKEMUKSISTA

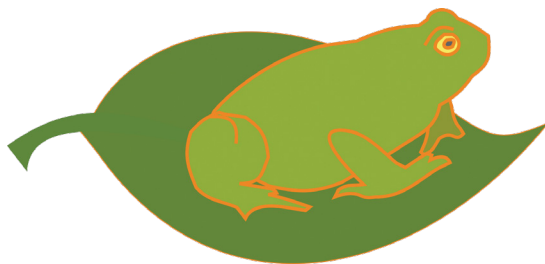
Ovatko ryhmäläiset käyneet OMApolku-ohjelmassa? Viime tapaamisen jälkeen oli tehtävänä käydä tutustumassa Etappi 2 -harjoituksiin. Jos ryhmäläiset ovat käyneet OMApolulla, herättikö ohjelma joitakin ajatuksia tai kysymyksiä? Tai oliko ohjelmassa joku harjoitus tai joitakin harjoituksia, jotka olivat erityisen hyviä?

### 5. JOHDANTO PÄIVÄN TEEMAAN: TUNTEIDEN JA STRESSIN TUNNISTAMINEN

#### **Stressin tunnistaminen**

*Omaishoitajien hyvin yleinen ja usein myös suurin ongelma on jatkuva stressitila eli*

“ylikierroksilla” tai “valppaana” olo, kuten omaishoitajat sen usein sanoittavat. Pitkään jatkuessaan se voi vaikuttaa mm. mielialaan ja uupumukseen.



### Sammakko-tarina (liiallisesta venymisestä)

Sammakko laitettiin kylmällä vedellä täytettyyn kattilaan. Kattila nostettiin liedelle kuumenemaan. Uiskentelu viileässä vedessä oli oikein miellyttävää sammakon mielestä. Vesi lämpeni kuitenkin pian. Lämpimässä vedessä sammakko polski edelleen aika tyytyväisenä. Kohta vesi oli kuitenkin jo kuumaa, mutta sammakko vain jatkoi uimistaan... kunnes huomasi liian myöhään veden olevan jo kiehumispisteessä. Eikä se enää jaksanut pitkään uituaan, läikähtyneenä ja kuumissaan, hypätä pois kattilasta.

Sammakkotarina kuvaa sitä, että meillä jokaisella on jaksamisen raja. Meille on myös tyypillistä, että emme tunnista omaa liiallista kuormitustamme, ennen kuin vasta liian myöhään.



Usein omaishoitotilanne vaikeutuu pikkuhiljaa eikä omaishoitaja välttämättä tunnista tilanteen vaativuuden lisääntymistä, vaan saattaa jopa ihmetellä omaa riittämättömyyttään ja ärsyyntymistään hoitotilanteissa. Haasteet, vaatimukset ja kuormitukset saattavat lisääntyä vähitellen niin, että ihminen ikään kuin tottuu kuormitukseen ja saattaa pitää tilannetta ja vointiaan ”normaalina”, vaikka olisi hyvinkin kuormittunut ja stressaantunut.

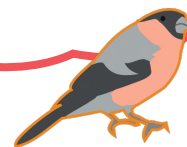
Myös omat uskomukset ja liika velvollisuudentunto voivat olla liiallisen stressin taustalla. Usein omaishoitajaryhmissä puhutaankin siitä, kuinka kukin on alttarilla antanut lupauksen olla “myötä- ja vastamässä” tukena. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että omaishoitajan olisi uhrattava oma hyvinvointinsa toisen eteen. Se tuskin on myöskään hoidettavan läheisen perimmäinen tahto. Kuitenkin esimerkiksi muistisairaudet voivat muuttaa persoonaa niin, että hoidettava läheinen takertuu hoitajaansa eikä halua tämän esim. pitävän vapaapäiviä.

### **Tunteiden tunnistaminen**

*Jotta auttamistyössä jaksaa, on hyvä oppia tunnistamaan omat tunteensa ja tunnistamaan oman jaksamisensa rajat. Kun on tietoinen omasta kuormituksesta ja stressin määrästä sekä siitä, millaisia tunteita autettava ja auttamistyö itsessä herättää, se voi helpottaa omaa olemista ja ehkäistä uupumusta.*

Uupunut omaishoitaja voi tuntea monenlaisia kielteisiä tunteita, joita hän saattaa yrittää parhaan kykynsä mukaan torjua. Noita tunteita voi olla vaikea tunnistaa – ne voivat näyttäytyä epämääräisenä pahana olona, väsymyksenä ja surullisuuden tunteina, jota on vaikea pukea sanoiksi. Tunteet voivat vaihdella epätoivosta ja pettymyksestä, raivoon, syyllisyyteen ja ahdistukseen. Ne voivat olla häpeää siitä, että väsyä jatkuvaan huolehtimiseen toisesta: ”En saisi tuntea tällä tavalla. Tämä on väärin.” Seurauksena saattaa olla jatkuva syyllisyyden tunteminen ja katkeroituminen ja lopulta täydellinen uupumus.

On tärkeää ymmärtää, että vaikeat tunteet ja stressin oireet ovat viestintuojia myös siitä, että on tärkeä hakea itselleen tukea ja riittävää omaa aikaa. Ja on tärkeää saada purkaa tunteitaan jollakin itselleen sopivalla tavalla, joko yksin, ystävälle, ammattilaiselle tai vertaisille mielen taitojen ryhmissä.



## 6. KUINKA STRESSI ILMENEE?

Stressitöntä elämää ei ole. Mutta mikäli stressiä on liikaa pitkäkestoisesti, ilman palauttavaa aikaa, niin siitä voi seurata muun muassa riittämättömyyden tai uhan tunteita, väsymystä, hallinnan tunteen menettämistä ja lopulta uupumusta. Keskeistä on tunne ja kokemus tilanteen hallinnasta. Itse stressin määrä ei ole yksin olennaisista, vaan se, miten itse tilanteen ja oman selviytymisen siinä kokee.

*On tärkeää tiedostaa, että ihminen ei itse usein tunnista stressin tai kuormituksen määrää. Usein havahdumme siihen vasta muiden ihmisten kanssa keskustellessa tai uniongelmiin ja fyysisten vaivojen lisääntyessä.*

## 7. LIIALLISEN STRESSIN TUNNISTAMINEN

Stressi vaikuttaa meihin kokonaisvaltaisesti; kehoon, mieleen ja käytökseen. Liiallinen stressi vaikuttaa myös unta heikentäen, mikä on ärtyneisyyden tai muiden mielialavaihteluiden lisäksi tavallinen “hälytyskello” liiallisesta stressistä.

Tietenkään nämä oireet eivät aina liity pelkästään stressiin, mutta tiedetään, että liiallinen stressi voi aiheuttaa monenlaisia oireita tai voimistaa jo olemassa olevia oireita.

Liite 6. Tunnistatko näitä stressin oireita jaetaan kaikille ja ryhmäläiset kirjaavat ylös, mitä stressin oireita itsellään tunnistavat. Mikäli liitettä ei ole mahdollista tulostaa kaikille ryhmäläisille tai kullekin parille, voidaan stressin oireet käsitellä niin, että ryhmän ohjaaja lukee oireet liitteestä ja /tai kirjoittaa ne fläppitaululle.



## 8. KESKUSTELUA STRESSIN OIREISTA JA STRESSIN KÄSITTELYSTÄ

Keskustellaan aluksi pareittain stressin oireista ja niiden tunnistamisesta. Sen jälkeen keskustellaan ryhmässä.

Parikeskustelu voidaan tehdä joko tavallisesti keskustellen tai Tietoisien kuuntelun harjoituksen avulla (ohjeet sivuilla 32-33). Jokainen saa kertoa sen verran, mikä hyvältä tuntuu tässä hetkessä. (Vapaaehtoisuudesta on hyvä muistuttaa ajoittain, kun puhutaan näin henkilökohtaisista asioista).

Ryhmässä on hyvä todeta, että ei ole väärin tai huono asia tunnistaa runsaasti stressin oireita. Mainitut oireet ovat hyvin yleisiä liiallisen stressin oireita, joten on luonnollista tunnistaa itsellään useimpia niistä. Oireet ovat merkki siitä, että on tarvetta pikaisesti lisätä omaa, palauttavaa aikaa ja puuttua kuormitustekijöihin konkreettisesti.

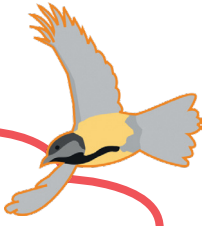
Keskustelulle stressistä on hyvä varata riittävästi aikaa, sillä yleensä harjoitus vahduttaa omaishoitajat pohtimaan syvällisesti omaa oloaan ja omia tarpeitaan. Usein ryhmäläiset itse vievät keskustelua siihen, mikä tilanteessa voisi auttaa.

Keskustelussa on tärkeä myös päästä pohtimaan ratkaisuja liialliseen stressiin. Ryhmän ohjaajan onkin syytä ohjata keskustelua kysymällä esim. *Mitä keinoja kullakin teistä on lievittää liiallista stressiä? Miten kunkin teistä olisi mahdollista saada lisää omaa aikaa?*

### **Muita mahdollisia kysymyksiä keskusteluun:**

*Miten tunnistan levon ja tauon tarpeen?*

*Annanko itselleni tarpeeksi tilaa hengähtää?*



Tämä keskustelu johtaa usein myös ajatustenvaihtoon omaishoitajien vapaiden järjestelystä. Vertaisilta onkin hyvä saada käytännön vinkkejä oman ajan järjestämiseen tai siihen, minne hoidettava läheinen voisi mennä laitoshoidojaksolle tms.



## 9. PARIKESKUSTELU KORTTIEN AVULLA

Tällä tapaamiskerralla on paljon asiaa ja harjoituksia. Parikeskustelun voi myös jättää pois mikäli aikataulusta tulee liian kiireinen.

Keskustelukortit, jotka sopivat aiheeseen:

*Tunnustele, mitä huomaat juuri nyt, esim. iloa, levottomuutta, jännittyneisyyttä? Miltä ne tuntuvat kehossasi? Kuulostele tuntemuksiasi, anna kaiken vain olla. Ajattele, että olet kuin majatalo, johon kaikki tunteet ovat tervetulleita käymään.*

*Stressin ollessa pahimmillaan: Pysähdy. Nimeä tunteesi. Esim. "levoton, kiireinen, huolissaan". Laske hengitystä yhdestä kymmeneen. Jatka hengityksen havainnointia vielä hetki. Huomioi stressin tuntemukset kehossa ja mielessä. Kuinka voisit huolehtia itsestäni juuri nyt?*

*Voisitko antaa ajatustesi ja tunteittesi olla sellaisia kuin ne ovat, juuri nyt?*

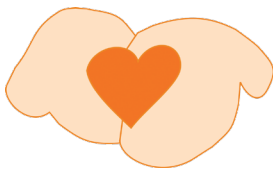
*Mitä kielteisiä tunteita ja ajatuksia koet omaishoitajana?*

*Mitä myönteisiä tunteita ja ajatuksia omaishoitajuus sinussa herättää?*



## 10. PYSÄHTYMINEN HETKEEN / LÄSNÄOLOHARJOITUS + MYÖTÄTUNTOHARJOITUS

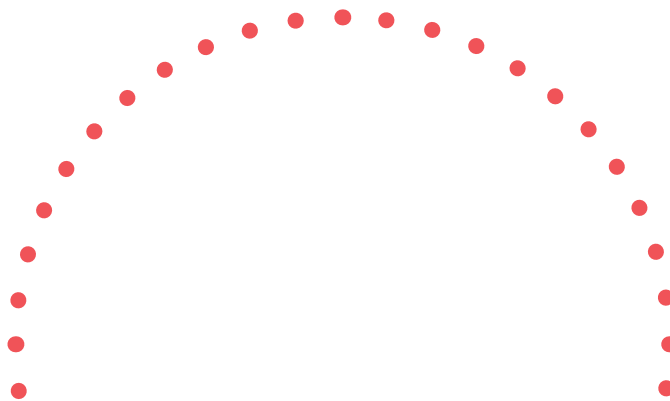
*Vie hetkeksi huomio hengitykseesi. Anna hengityksen virrata juuri niin kuin se nyt virtaa. Anna itsellesi lupa kaikille tunteille ja ajatuksille juuri nyt. Voit viedä halutessasi toisen käden rintakehän päälle ja toisen käden vatsan päälle. Kädet ovat apuna myös hengityksen seuraamisessa. Ne nousevat ja laskevat hengityksen tahdissa. Kädet muistuttavat myös lempeydestä ja armollisuudesta itseäsi kohtaan, ja kaikkia tuntemiasi tunteita kohtaan... Erittäin silloin kun meillä on vaikeita tunteita ja tilanteita, on tärkeää opetella kohtelemaan itseään kuin kohtelisi hyvää ystävää.*



## 11. HYVINVOINTITEHTÄVÄT:

**1. Omaa hyvinvointia edistävä teko:** Mitä voisit tehdä tällä ja seuraavilla viikoilla sellaista, josta saat hyvää oloa?

**2. OMApolku-ohjelman etappi 3:** Muistutus OMApolku-ohjelmasta, joka on tukena tapaamisten välillä. Tutustukaa etappi 3:een, sillä sieltä löytyy lisää harjoituksia stressin ja tunteiden tunnistamisesta.



## 4. TAPAAMINEN: MIELI ON TARINANKERTOJA

Etukäteisvalmistelut ja tarvittavat materiaalit:

- Fläppitaulu tms. , myös iso paperi käy tarvittaessa
- kynät osallistujille
- A4 -paperi jokaiselle osallistujalle, mielellään puhdas valkoinen paperi
- Keskustelukorteista aiheeseen liittyvät kortit (Korttien kysymykset s. 65). Voit myös kirjoittaa korttien kysymykset fläppitaululle tai pienille lapuille
- Tietokone OMApolku -verkko-ohjelman muistuttamista varten (halutessasi)
- Kahvittelutarvikkeet

Ryhmän kulku:

1. Aloitus - Kahvittele & ryhmäläisten kuulumiskierros + mitä hyvinvointia lisääviä tekoja he ovat tehneet tapaamisten välillä
2. Läsnäolo ja hengitys -harjoitus (vertauskuva "Taivas ja sää")
3. Ryhmäläisten kuulumiskierros
4. Johdanto päivän teemaan: ajatusten ja tunteiden tunnistaminen ja hyväksyntä sekä etäisyyden otto
5. Mieli yhdistää jatkuvasti asioita - harjoituksia tämän huomaamiseen
6. Harjoitus: Vaikeiden ajatusten "Top 10"
7. Parikeskustelu keskustelukorttien avulla
8. Parikeskustelun purku ryhmässä yhteisen keskustelun avulla
9. Läsnäolo - ja hengitys - harjoitus
10. Hyvinvointitehtävät

### 4. RYHMÄKERRAN TAVOITTEET

**Vaikeiden ajatusten ja tunteiden havainnointi ja rakentava käsittely**  
Välimatkan ottaminen omiin ajatuksiin ja tunteisiin  
- emme ole yhtä kuin ajatuksemme



---

## 1. ALOITUS

Kahvittelun ja kuulumisten jälkeen voidaan jälleen tehdä kierros arvojen mukaisista teoista, eli mitä omaa hyvinvointia edistäviä tekoja ryhmäläiset ovat tehneet tapaamisten välillä. Ryhmäläiset saavat halutessaan kertoa, mitä pientäkin hyvinvointiaan edistävää he ovat tehneet tapaamisten välillä. Tai he voivat kertoa, mitä he ovat jättäneet tekemättä, jos ovat tarvinneet palautumista tapaamisten välillä. Tätä aihetta voi käsitellä myös jossakin muussa kohdassa tapaamista, jos se tuntuu sopivan johonkin muuhun kohtaan paremmin. Joka tapauksessa on tärkeää pitää tämä aihe jollakin tapaa mukana joka kerta, sillä se on usein avain oman hyvinvoinnin vaalimiseen. Kun ryhmäläiset saavat kuulla toisiltaan erilaisista hyvinvointiteoista ja kuinka he ovat ylittäneet esteitä näiden suhteen, tulee ryhmäläisille vinkkejä ihan konkreettisestikin oman ajan ottamiseen. Ryhmässä saatetaan myös jakaa kokemuksia/vinkkejä mitä apua tai palveluita ryhmäläiset ovat hoidettavalle läheiselleen hakenneet, jotta ovat saaneet omaa aikaa.

Lyhyesti sanottuna siis tämä ryhmän aloitus toistuu tarkoituksella samana läpi ryhmäohjelman, sillä omaishoitajien kohdalla on erityisen tärkeää, että tämä oman ajan ja hyvinvoinnin vaaliminen päivittäisin teoin jatkuu “punaisena lankana” kaikilla ryhmäkerroilla.

## 2. LÄSNÄOLO JA HENGITYS -HARJOITUS

Kahvittelun ja kuulumisten jälkeen siirrytään suoraan läsnäolo ja hengitysharjoitukseen: Taivas ja sää.

*Sulje silmäsi. Vie huomiosi hengitykseen ja päästä irti kaikesta muusta. Seuraa rauhassa hengitystä sisään – ja ulos. Omassa tahdissasi. Hengitä rauhallista hengitystä seuraten ilman kulkua. Seuraa vatsan kohoamista ja laskemista. Ilman virtaamista sisään ja ulos.*

*Kuvittele mielessäsi kirkkaansininen taivas.*

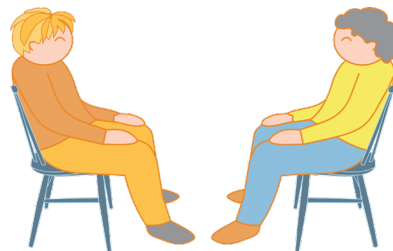
*Ajattele itseäsi taivaana. Ajatuksesi ja tunteesi ovat kuin sää. Sää muuttuu alinomaa, mutta vaikka sää olisi kuinka myrskyisä tahansa, se ei voi vahingoittaa taivasta millään lailla. Pahimmatkaan ukkosmyrskyt tai rankkasateet eivät aiheuta sille harmia.*

*Oli sää kuinka huono tahansa, taivaalla on sille aina tilaa, ja ennemmin tai myöhemmin sää aina muuttuu.*

*Myös sinun ajatuksesi ja tunteesi voivat myrskytä samalla tavalla kuin sää, mutta myös ne laantuvat ja muuttuvat sään tavoin ja menevät lopulta ohitse. Itse taivas pysyy aina muuttumattomana, ja yhtä lailla kuin sää ei voi horjuttaa sitä, sinun ajatuksesi ja tunteesi eivät voi horjuttaa sinua.*



## 3. RYHMÄLÄISTEN KUULUMISKIERROS ESIM. TIETOISEN KUUNTELUN AVULLA (Tietoisen kuuntelun ohje s. 32-33).



### Kuulumiset

voi vaihtaa myös perinteisen kuulumiskierroksen avulla tai pareittain keskustellen.

Kokemuksemme mukaan voi olla hyvä välillä kuulla myös koko ryhmän kuulumiset. Tämä vie usein kuitenkin aikaa muulta ryhmän toiminnalta, joten kuulumisten vaihto on usein hyvä tehdä Tietoisien kuuntelun avulla pareittain.

#### 4. JOHDANTO PÄIVÄN TEEMAAN: AJATUSTEN JA TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA HYVÄKSYNTÄ SEKÄ ETÄISYYDEN OTTO

Mieli tuottaa jatkuvasti ajatuksia ja päätelmiä. Osa noista ajatuksista voi olla liioiteltuja, kaukaa haettuja tai toden vastaisia. Onkin ensiarvoisen tärkeää huomioida, ettei kaikkiin ajatuksiin tule automaattisesti täysin uskoa, saati reagoida niihin.

Ei-toivottujen ajatusten ja tunteiden tukahduttaminen on uuvuttavaa ja johtaa helposti pahan olon lisääntymiseen. Ongelma ei useinkaan ole se, että epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita esiintyy vaan se, että kamppailemme yrittäen estää niitä. Sen sijaan voimme harjoitella tarkkailijan näkökulman ottamista ajatuksiimme ja tunteisiimme. Sallimalla ja ottamalla vastaan nuo ajatukset ja tunteet, ihan kaikenlaiset, voimme saada välimatkaa niihin ja pikkuhiljaa vapautua niiden otteesta. Kyky tunnistaa omat ajatuksensa ja kyseenalaistaa ne ovat tärkeitä taitoja, joita HOT näkökulmassa yhdessä opetellaan.

Tällä tapaamiskerralla pääset kehittämään tavan käsitellä ajatuksia rakentavasti niin, etteivät ne muserra sinua. Tarkastelet vielä omaa mieltä ja sen tuottamia ajatuksia ja harjoittelet saamaan välimatkaa niihin. Se on oman hyvinvoinnin kannalta tärkeä taito.

Mieleen, sen jatkuvasti tuottamiin ajatuksiin ja tunteisiin, voi suhtautua kuin säähän. Sää vaihtelee alinomaa, välillä myrskyä ja välillä on tyynyä. Mieli on kuin järvi, jota tuulet ja myrskyt välillä piiskaavat. Toisinaan järven pinta on aivan peilityyni.

*”Huomaan, että minulla on ajatuksia,  
mutta en ole yhtä kuin ajatukseni.”*

Tunteet ja ajatukset ovat alati vaihtuvia. Ne vaihtuvat onnesta suruun, ilosta alakuloon. Tarkkaile niitä ja ajattele, että ajatukset ovat kuin:



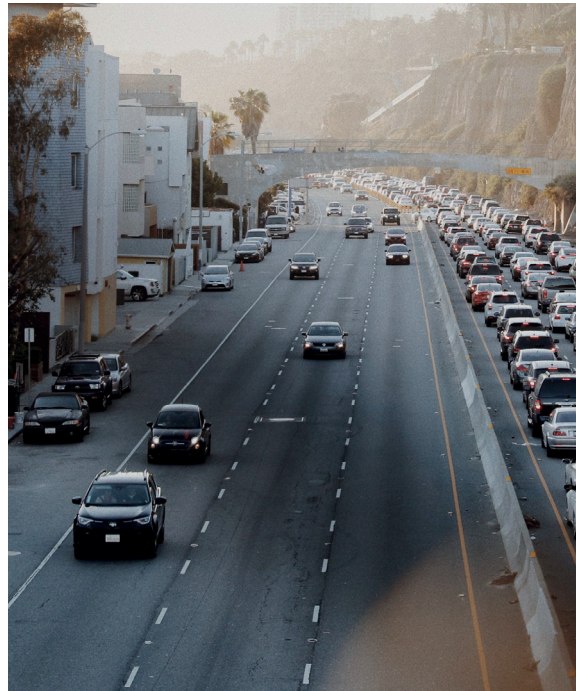
Taivaalla purjehtivia pilviä...



Virrassa lipuvia lehtiä...



Rantaan lyöviä aaltoja...



Ohiajavia autoja...

Epämiellyttävät, ei-toivotut ajatukset ja tunteet ovat normaaleja, niitä esiintyy ja ne ovat ihan ok. Niiden torjuminen tai välttäminen ei ole toimiva strategia. Kuten Sirkkan kohdalla (Sirkka Superomaishoitaja Etapilla 3 OMApolku-ohjelmassa), seuraukset välttämisestä voivat olla kielteiset. Sen sijaan voimme harjoitella tarkkailijan näkökulman ottamista ajatuksiimme ja tunteisiimme. Hassua kyllä, sallimalla ja ottamalla vastaan nuo ajatukset ja tunteet, ihan kaikenlaiset, voimme saada välimatkaa niihin ja pikkuhiljaa vapautua niiden otteesta.

---

## 5. MIELI YHDISTÄÄ JATKUVASTI ASIOITA - HARJOITUKSIA TÄMÄN HUOMAAMISEEN

Mieli voi yhdistää minkä tahansa asian/sanan mihin tahansa ja millä lailla tahansa!

### **Punainen auto-harjoitus:**

Ohjaaja sanoo, että *Jos nyt kerron teille, että pihaan ajoi punainen auto, millainen auto tarkemmin pihaan ajoi? Mitä mielesi ehdottaa?*

Käydään kierros, jokainen saa kertoa, mikä auto heidän mielestään voisi olla. Usein tulee vastauksia kuten: Pieni Ford, minulla oli sellainen itselläni nuorempana, minulla tulee mieleen mieheni auto, vaikka ei hänellä kyllä enää ole ajokorttiakaan. Minusta pihaan ajoi ferrari. *Yleensä kaikilla on hieman erilainen mielikuva ja voidaan todeta, miten paljon erilaisia asioita onkaan yhdistynyt pelkästään sanapariin "punainen auto". Voidaan vain miettiä, miten mieli yhdistelee kaikenlaista! Ja tätä mielen ominaisuutta emme voi paeta, eikä tarvitsekaan. On sitä vastoin tärkeä havainnoida mieltään, että mitä oma mieli on yhdistänyt eri asioihin. Nämä voivat olla myös tunteita ja uskomuksia, joita meidän olisi hyvä katsoa uusin silmin ja miettiä pitävätkö ne paikkansa.*

### **Harjoitus: Sana "omaishoitaja":**

Mietitään yhdessä esim. mitä ajatuksia ja tunteita kunkin mieli on yhdistänyt sanaan "omaishoitaja". Sana "omaishoitaja" kirjoitetaan fläppitaululle ja yhdessä keskustelun kirjataan ylös, mitä kaikkea tuohon sanaan on kullakin yhdistänyt.



## 6. HARJOITUS: VAIKEIDEN AJATUSTEN "TOP 10"

Osallistujille annetaan tyhjät paperit ja kynät (tähän riittää puolikas A4 eli A5 osallistujaa kohti)

Ohjaaja sanoo: *Kirjoitetaan lapuille Vaikeiden ajatusten Top 10. Kirjaa ylös ne, jotka ovat sinulle tällä kertaa haastavampia (ja pyörivät päässä). Kukaan ei näe, joten kukin voi kirjoittaa vapaasti.*

Sitten paperi taitellaan pieneksi ja annetaan parille, joka pitää kämmenellä (Pari ei avaa paperia, vaan vain pitää sitä kämmenellä). Ohjaaja sanoo: *"Sinulla on arvokas paperi tässä, osoita sitä kohtaan ymmärrystä, hyväksyntää ja myötätuntoa. Ollaan nyt läsnä näille vaikeille tunteille ja kannatellaan niitä yhdessä". Odotetaan hetki, jonka aikana pysähdytään rauhassa "kannattelemaan toistemme vaikeita ajatuksia". Tähän voidaan lisätä hengityksen seuraamista, jos halutaan.*

Lopuksi ohjaaja sanoo: *Kiitetään lopuksi paria siitä, että on jakanut tämän hetken myötätuntoisesti kanssasi. Meillä kaikilla on vaikeita ajatuksia, joten me kaikki olemme samassa veneessä.*

## 7. PARIKESKUSTELU KESKUSTELUKORTTIEN AVULLA

Mikäli aikaa jää, käydään keskustelu keskustelukorttien tai niiden kysymysten avulla pareittain, pienryhmissä tai koko ryhmässä. Keskustelukorteista löytyviä kysymyksiä, jotka sopivat neljänteen tapaamiseen:

*Voisitko antaa ajatustesi ja tunteidesi olla sellaisia kuin ne ovat, juuri nyt?*

*Mitä kielteisiä tunteita ja ajatuksia koet omaishoitajana?*

*Onko vaikeiden ajatusten torjuminen toiminut? Voisitko ottaa niihin toisenlaisen näkökulman ja antaa niiden tulla. Voit huomata ne "tarkkailijan näkökulmasta": Ajatukset ovat vain ajatuksia.*

*Ajatteletko, että jotkut ajatuksistasi ovat "epäsopivia" eikä sinun pitäisi ajatella niin? Onko joitakin sellaisia ajatuksia, jotka liittyvät omaishoitajuuteen?*

*Hyppää hetkeksi mielesi tarinasta tähän hetkeen. Keskity hengitykseen. Ole tässä ja nyt.*

*Ajatuksemme ja tunteemme ovat kuin sää: sää vaihtelee alinomaan, välillä myrskyä ja välillä on tyyntä. Tarkkaile niitä ja ajattele, että ajatuksesi ovat kuin rantaan lyöviä aaltoja... Mitä tämä sinussa herättää?*

*Mitä myönteisiä tunteita ja ajatuksia omaishoitajuus sinussa herättää?*

## 8. PARIKESKUSTELUN PURKU RYHMÄSSÄ YHTEISEN KESKUSTELUN AVULLA

Parikeskustelu puretaan ryhmässä ja keskustellaan siitä, mitä ajatuksia tämä harjoitus herätti.

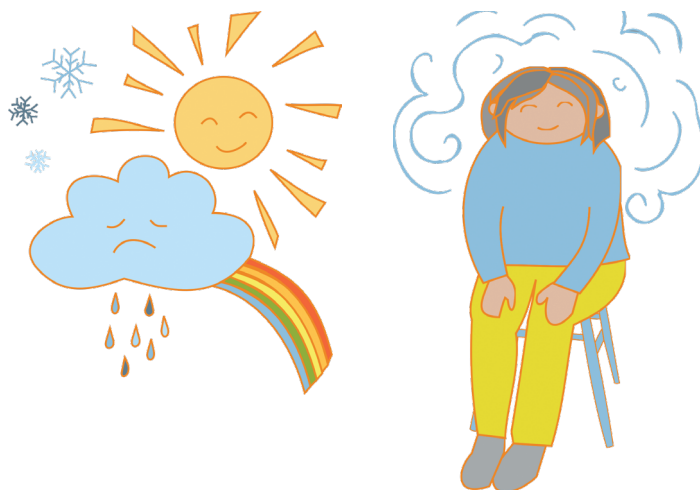
Tämä aihe herättää usein kysymyksiä, joista yleisin on se huomio, että on vaikeaa olla ajattelematta jotain, esimerkiksi jotakin huolta aiheuttavaa asiaa. On hyvä mainita tässä yhteydessä, että tämä on tärkeä huomio. Mikäli kovasti yritämme olla ajattelematta jotain, se on aivoille pikemminkin viesti, että: "ajattele tätä".

Tätä voi kokeilla esimerkiksi niin, että ohjaaja sanoo: *"Kokeillaanpa tätä hetki käytännössä. Älkää ajatelko vaaleanpunaista elefanttia"*. Ja havainnoidaan, mitä sitten tapahtuu, miten mieli tähän ohjeeseen reagoi. Vaaleanpunaisen elefantin voi hetkeksi saada pois ajattelemalla jotain muuta, mutta jossain kohtaa se varmasti pompsahtaa mieleen.

On myös tieteellisesti tutkittu tosiasia, että jos pyrimme olemaan ajattelematta kielteisiä asioita, nämä ajatukset voivat jopa lisääntyä. Ja toisinpäin: Kun annamme itsellemme luvan ajatella mitä tahansa, myös kielteisiä, niin näiden ajatusten valta vähenee ja ne voivat myös vähentyä. Ainakin niiden valta vähenee, kun emme käytä energiaa niiden torjumiseen ja välttelyyn.

## 9. LÄSNÄOLO- JA HENGITYSHARJOITUS: TAIVAS JA SÄÄ

*Sulje silmäsi. Vie huomiosi hengitykseen ja päästä irti kaikesta muusta. Seuraa rauhassa hengitystä sisään – ja ulos. Omassa tahdissasi. Hengitä rauhallista hengitystä seuraten ilman kulkua. Seuraa vatsan kohoamista ja laskemista. Ilman virtaamista sisään ja ulos.*



*Ajattele itseäsi taivaana. Ajatuksesi ja tunteesi ovat kuin sää. Sää muuttuu alinomaa, mutta vaikka sää olisi kuinka myrskyisä tahansa, se ei voi vahingoittaa taivasta millään lailla. Pahimmatkaan ukkosmyrskyt tai rankkasateet eivät aiheuta sille harmia.*

*Oli sää kuinka huono tahansa, taivaalla on sille aina tilaa, ja ennemmin tai myöhemmin sää aina muuttuu.*

*Myös sinun ajatuksesi ja tunteesi voivat myrskytä samalla tavalla kuin sää, mutta myös ne laantuvat ja muuttuvat sään tavoin ja menevät lopulta ohitse. Itse taivas pysyy aina muuttumattomana, ja yhtä lailla kuin sää ei voi horjuttaa sitä, sinun ajatuksesi ja tunteesi eivät voi horjuttaa sinua.*

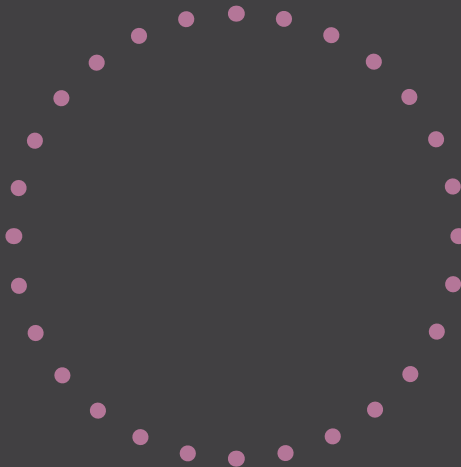
## **10. HYVINVOINTITEHTÄVÄT**

### **1. Omaa hyvinvointia edistävä teko:**

Mitä voisit tehdä tällä ja seuraavilla viikoilla sellaista, josta saat hyvää oloa

### **2. Omapolku-ohjelman etappi 4:**

OMA-polku -verkko-ohjelmassa on vuorossa etappi 4. Voidaan myös keskustella ohjelman käytöstä yleisesti. On hyvä muistaa, että ohjelmaa ei tarvitse käyttää pitkiä aikoja kerrallaan tai käydä "orjallisesti" läpi suorittaen kaiken. Useat ohjelmaa käyttäneet ovat kertoneet, että 5-10 minuuttia silloin tällöin ohjelman parissa on samalla hyvä muistutus oman ajan vaalimisesta ja muista aiheista, mitä ryhmässä on käyty läpi!



## 5. TAPAAMINEN: HYVÄKSYNTÄ

Etukäteisvalmistelut ja tarvittavat materiaalit:

- Keskustelukorteista aiheeseen liittyvät kortit (Korttien kysymykset s. 76) tai Voit myös kirjoittaa korttien kysymykset fläppitaululle tai pienille lapuille
- Tietokone OMApolku -verkko-ohjelman muistuttamista varten (halutessasi)
- Kahvittelutarvikkeet

Ryhmän kulku:

1. Kahvittelu & ryhmäläisten kuulumiskierros + mitä hyvinvointia lisääviä tekoja he ovat tehneet tapaamisten välillä
2. Rantapallo mielikuvaharjoitus
3. Ryhmäläisten kuulumiset
4. Keskustelua OmaPolku-verkko-ohjelman kokemuksista
5. Johdanto päivän teemaan: Hyväksyntä
6. Keskustelua asioista, joita omaishoitajien on vaikea hyväksyä
7. Keskustelua korttien avulla pareittain tai pienryhmissä
8. Vertauskuvat Linnunpönttö ja Rikkinäinen automaatti + yhteinen keskustelu
9. Läsnäoloharjoitus
10. Hyvinvointitehtävät

### 5. RYHMÄKERRAN TAVOITTEET

**Omien vahvuuksien ja haasteiden tunnistaminen**

**Omien tarpeiden sekä tuen tarpeen tunnistaminen ja hyväksyminen**

**Vaikeiden asioiden ja tunteiden sekä ajatusten hyväksyntä**

**Hyväksyntä liittyy jo aiemmilla tapaamisilla käsiteltyihin asioihin ja mielen taitoihin, kuten ajatuksiin ja tunteisiin suhtautumiseen.**

**Hyväksyntä on ikään kuin taustalla oleva taito, jota tarvitaan siinä, että uskallamme tunnistaa kaikenlaisia tunteita ja ajatuksia, joita meillä on.**



---

## 1. ALOITUS

Kahvittelun ja kuulumisten jälkeen voidaan jälleen tehdä kierros arvojen mukaisista teoista, eli mitä omaa hyvinvointia edistäviä tekoja ryhmäläiset ovat tehneet tapaamisten välillä. Ryhmäläiset saavat halutessaan kertoa, mitä pientäkin hyvinvointiaan edistävää he ovat tehneet tapaamisten välillä. Tai he voivat kertoa, mitä he ovat jättäneet tekemättä, jos ovat tarvinneet palautumista tapaamisten välillä. Kahvittelun ja kuulumisten jälkeen siirrytään suoraan läsnäolo- ja mielikuvaharjoitukseen Rantapallo.

## 2. RANTAPALLO MIELIKUVAHARJOITUS

*Sulje silmäsi. Vie huomiosi hengitykseen ja päästä irti kaikesta muusta. Seuraa rauhassa hengitystä sisään – ja ulos. Omassa tahdissasi. Hengitä rauhallista hengitystä seuraten ilman kulkua. Seuraa vatsan kohoamista ja laskemista. Ilman virtaamista sisään ja ulos.*

*Tehdään seuraavaksi mielikuvaharjoitus: Voit kuvitella itsesi jollekin tutulle rannalle tai voit kuvitella aivan uuden rannan, sellaisen ihanan paikan, missä haluaisit käydä.*

*Kuvittele nyt kuinka kävelet rantahiekkaa pitkin ja tunnet paljaiden jalkojesi alla kuuman rantahiekan.*

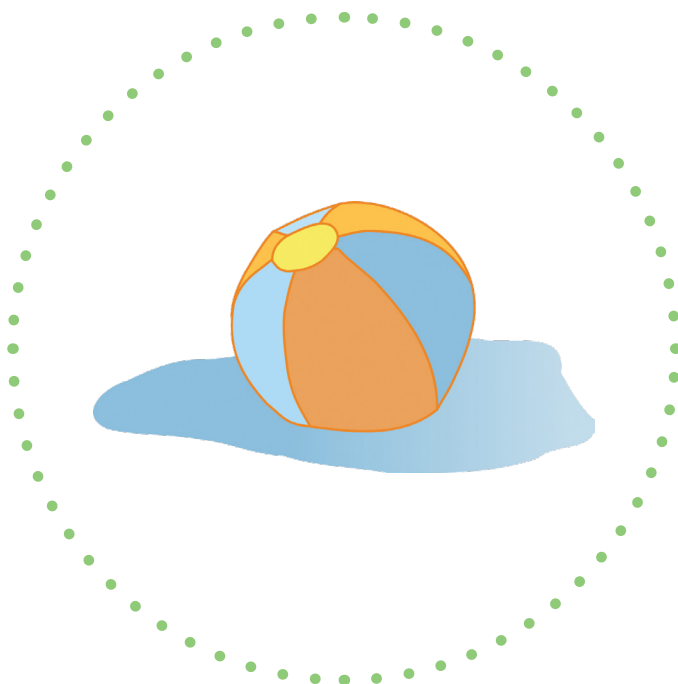
*Sinulla on mukanas rantapallo ja olet menossa uimaan. Kuvittele hetken, miltä kuumaa hiekkaa jalkojesi alla tuntuu ja aisti mitä muuta voit tuntea: auringon lämmön ja ehkäpä hieman tuulta ihollasi. Voit kuulla aaltojen loiskeen, ehkäpä lokkien ääniä.. voit katsella hetken ympärillesi mitä näet rannalla.*

*Sitten voit kuvitella, että kävelet niin syväälle veteen, että nilkkasi peittyvät ja tunnet veden viileyden jalkojasi vasten, sekä märän hiekan jalkapohjien alla ja varpaiden välissä. Hengittele hetken katsellen ulapalle.. auringon lämpö tuntuu ihanalta ihollasi ja vesi raikkaalta.*

*Kävelet sitten niin syväälle, että vesi ulottuu jo napaasi asti.*

*Kokeile sitten mielessäsi, miltä tuntuisi painaa rantapalloa pinnan alle... ja kyllähän se onnistuu.. Mutta kaikki energiasi on nyt siinä, että pidät pallon veden pinnan alla, että se ei vain pääsisi pomppaamaan pinnalle!*

*Rantapallo on tässä vertauskuvassa kaikki ne ajatukset, muistot ja tunteet, joita sinulla esiintyy, vaikka et haluaisi niiden olevan sinulla. Koko rantapallo saa sinut taistelemaan; yrität päästä siitä eroon hinnalla millä hyvänsä, saada sen pois silmistäsi, mutta se ei lähde luotasi. Koetat siis pitää sitä pinnan alla, mutta eihän se loputtomiin onnistu... se pomppaa pintaan ennemmin tai myöhemmin. Ehkä yrität sitten kääntyä niin, ettet näkisi palloa, mutta tiedät sen kelluvan vierelläsi. Sinun taistellessasi rantapallon kanssa muut nauttivat vedestä, leikkivät leikkejä, tekevät rentouttavia uintireisuja ja kokevat uimisen.*



*Voimme kuitenkin valita. Voimmekin päästää pallon pomppaamaan pinnalle! Se hetki kun päästää irti voi olla hankala tai pelottavakin, mutta kun päästämme irti huomamme, että pallo vain pärskäyttää vedet, mutta ei sen kummempaa! Ja jos taistelun sijaan annat rantapallon olla siinä missä se on, sinäkin voit laajentaa kokemuksesi kaikkeen, mitä uimareissulla on annettavana; voit liikkua miten haluat, osallistua leikkeihin ja nauttia veden kannattelusta. Sinun ei tarvitse keskittää kaikkea huomiotasi ja energiaasi rantapalloon.*

*Voit nyt kuvitella kuinka uit ja nautit veden viileydestä.. ja auringonpaisteesta...*

*Voit sitten palata vedestä rantahiekalle ja pakata tavarasi, tyhjentää rantapallon ja viedä sen kotiisi odottamaan seuraavaa uintireissua.*

*Tuo sitten mielesi takaisin tähän hetkeen. Tunne lattia jalkojesi alla. Ja vie huomio hengitykseesi, anna hengityksesi virrata niin kuin se juuri nyt virtaa.*

*Kuuntele sitten mitä voit kuulla juuri nyt?*

*Tunnustele kehoasi mitä voit tuntea juuri nyt?*

*Ja sitten voit avata silmäsi.*

*Mitä voit nähdä juuri nyt? Kiinnitä hetkeksi katseesi ja katsele mielenkiinnolla jotakin valitsemaasi kohdetta. Huomio on nyt näköaistissa.*

*Valitse sitten toinen kohde.. Ja vielä kolmas. Ja katsele sitten lopuksi vapaasti ympärillesi. Mitä sellaista voit ehkä huomata, mitä et huomannut aiemmin?*

Rantapallo-metaforasta voi muistuttaa halutessaan myöhemminkin, jos keskustelussa nousee esille vaikeita tunteita, joita yritetään tukahduttaa tai vältellä. Mielikuva muistuttaa hyvin siitä, että tietoisuus kaikista tunteista on tarpeellinen asia, eikä välttely toimi, vaan kuluttaa turhaan energiaa.



### 3. RYHMÄLÄISTEN KUULUMISET

Ryhmäläisten kuulumiset voidaan käydä läpi Tietoisen kuuntelun avulla tai koko ryhmän kesken (Tietoisen kuuntelun ohje s. 32-33).

Kuulumiset voi vaihtaa myös perinteisen kuulumiskierroksen avulla koko ryhmässä tai pareittain keskustellen.



### 4. KESKUSTELUA OMAPOLKU -VERKKO-OHJELMAN KOKEMUKSISTA

Ovatko ryhmäläiset käyneet OMApolku-ohjelmassa? Viime tapaamisen jälkeen oli tehtävänä käydä kurkkaamassa Etappi 4-harjoituksia. Onko ohjelma herättänyt joi-takin ajatuksia tai kysymyksiä? Jäikö joku harjoitus mieleen?

### 5. JOHDANTO PÄIVÄN TEEMAAN: HYVÄKSYNTÄ

Hyväksyntä on mielen taidoista haastavin omaksua. Mikäli aihe tuntuu ohjaajasta haastavalta, kannattaa alla oleva teksti lukea suoraan käsikirjasta sellaisenaan.

Hyväksyntä on ennen kaikkea kaikenlaisten, myös vaikeiden ajatusten ja tunteiden hyväksyntää. Omien tunteiden ja ajatusten hyväksymisen myötä myös konkreettisten asioiden ja tilanteiden hyväksyntä mahdollistuu.



*Hyväksyntä: “Anna minulle tyyneyttä hyväksyä asiat, joita ei voi muuttaa, ja rohkeutta muuttaa ne, joita voin – sekä viisautta erottaa nämä kaksi toisistaan.”*

Elämässä on tilanteita ja tapahtumia, joille ei voi mitään. Kun vastoinikäminen yllättää tai kun elämään astuu sairaus tai läheisen menetys olemme tilanteessa, jossa joudumme kohtaamaan tosiasiat. Tunneimme esimerkiksi tuskaa ja voimattomuutta. Hyväksynnän taito on näissä tilanteissa tärkeä. Omaishoitajuudessa läheisen avun tarve, sen muutokset ja kuormituksen lisääntyminen sekä oman jaksamisen rajat ja itse omaishoitajuus ovat asioita, joiden hyväksymisen omaishoitajat kokevat usein prosessina, joka jatkuu koko omaishoitajuuden ajan. Hyväksynnän lisäksi omaishoitajat puhuvat usein sopeutumisesta tilanteeseen. Olisi kuitenkin tärkeää, että sopeutuminen ja hyväksyntä eivät ole alistumista tai rajattomuutta; hyväksyntä on sitäkin, että tunnistaa omat jaksamisen rajat.

HOT-näkökulmassa opetellaan yhdessä muuttamaan suhtautumistamme tunteisiin ja ajatuksiin ja sitä kautta myös konkreettisiin asioihin, joita emme voi muuttaa ja pienin askelin hyväksymään tosiasiat. Vaikka kullakin meistä elämän selkäreppuun on kertynyt monenlaista kipeääkin ”evästä”, voimme suunnata tarmomme asioihin, joihin voimme omilla teoillamme vaikuttaa.

Läheisen sairaus voi olla kuin kutsumaton vieras, jota et ole koskaan halunnut kotiin. Jos yrität häätää sen kodistasi, kamppailu on loputon ja johtaa uupumiseen. Parempi on ottaa tuo vieras vastaan ja hyväksyä sen olemassaolo. Voit oppia elämään sen kanssa ja katsoa eteenpäin.



*Aivan samalla tavoin, kuin voimme opetella hyväksymään asiat joita emme voi muuttaa, voimme hyväksyä omat vaikeat ajatukset ja tunteet.*

Hyväksyntä liittyy olennaisesti esimerkiksi omaishoitajuuteen sopeutumiseen. Omaishoitajuuteen liittyy monia hyviä hetkiä, usein vuosikymmenien kumppanuutta ja yhdessä jaettua arkea. Yhtä lailla omaishoitajan työ voi myös sisältää paljon stressiä, menetyksiä ja vaikeita hoitotilanteita. Jotta omaishoitaja jaksaisi arvokkaassa työssään uupumatta, on hyvä oppia taitoja käsitellä noita vaikeita asioita, sillä niitä tulee – halusimme tai emme.

Hyväksyntä ja tilanteeseen sopeutuminen ottavat aikansa. On myös tärkeä huomata, että on asioita, joita voi olla vaikea hyväksyä: silloin hyväksyntä on sitä, että tunnistaa vaikeutensa hyväksyä. Koko elämän polkumme keskeinen taito onkin hyväksymisen taito.

## 6. KESKUSTELUA ASIOISTA, JOITA OMAISHOITAJIEN ON VAIKEA HYVÄKSYÄ

Ohjaaja voi kirjoittaa fläppitaululle asioita, joita useiden omaishoitajien on vaikea hyväksyä. Näitä asioita käydään yhdessä läpi. (Esimerkkejä omaishoitajien vaikeiksi kokemista asioista on myös liitteenä, jonka voi jakaa osallistujille LIITE 7.)

### **Omaan itseän liittyviä asioita:**

- kielteisiä tunteita hoidettavaa läheistä kohtaan esimerkiksi hoitotilanteessa
- avun pyytämistä ja vastaanottamista
- oman elämän ja sen rutiinien uusiksi meneminen
- syyllisyyden, vihan ja pettymyksen tunteiden hyväksyminen
- oman levon tarvetta
- tarvetta saada itse hoivaa ja myötätuntoa

### **Hoitotilanteeseen tai hoidettavaan läheiseen liittyviä asioita:**

- läheisen sairaus ja tilanteeseen sopeutuminen
- muistiongelmät
- persoonallisuuden muutos
- käyttäytymisen muutokset
- hankalat hoitotilanteet

Pohdi, mitä tunteita, ajatuksia, asioita ja tilanteita sinun on vaikea hyväksyä omaishoitajan työssä tai muutoin.

## 7. KESKUSTELUA KORTTIEN AVULLA PAREITTAIN TAI PIENRYHMISSÄ

Annetaan keskustelulle reilusti aikaa. Seuraavat keskustelukorttien kysymykset so-  
pivat erityisen hyvin tähän aihepiiriin:

*Voisitko antaa ajatustesi ja tun-  
teidesi olla sellaisia kuin ne ovat.  
Juuri nyt?*

*Mihin tarvitsen tukea ja apua?  
Keneltä/mistä voisin sitä pyytää?*

*Mitä asioita itsessäsi et voi muut-  
taa? Voiko näitä asioita hyväk-  
syä?*

*Mistä voisit hellittää juuri nyt?*

*Mihin arkisiin tilanteisiin tai asi-  
oihin haluaisin muutosta? Mihin  
voit omilla teoillasi vaikuttaa?  
Jos et voi vaikuttaa, tee päätös:  
"En tuhlaa energiaani enää tä-  
hän, turha kamppailla." Jos voit  
vaikuttaa, keskity siihen ja tee  
parhaasi.*

*Tunnustele, mitä tunteita huo-  
maat juuri nyt, esim. iloa, levotto-  
muutta, jännittyneisyyttä? Miltä  
ne tuntuvat kehossasi? Kuuloste-  
le tuntemuksiasi, anna kaiken vain  
olla. Ajattele, että olet kuin ma-  
jatalo, johon kaikki tunteet ovat  
tervetulleita käymään.*

*Onko vaikeiden ajatusten torju-  
minen toiminut? Voisitko ottaa  
niihin toisenlaisen näkökulman ja  
antaa niiden tulla. Voit huomata  
ne "tarkkailijan näkökulmasta".  
Ajatukset ovat vain ajatuksia.*

*Ajatuksemme ja tunteemme ovat  
kuin sää: sää vaihtelee alinomaa,  
välillä myrskyä ja välillä on  
tyyntä. Tarkkaile niitä ja ajattele,  
että ajatuksesi ovat kuin rantaan  
lyöviä aaltoja. Mitä ajatuksia  
tämä sinussa herättää?*

## 8. VERTAUSKUVAT : LINNUNPÖNTTÖ JA RIKKINÄINEN AUTOMAATTI

Käsitellään seuraavat vaikeiden ajatusten ja tunteiden sekä tilanteiden hyväksyntään liittyvät vertauskuvat niin, että joku ryhmäläisistä lukee yhden vertauskuvan kerrallaan. On tärkeää, että osallistujat pääsevät ääneen. Tämä vaikuttaa myös siihen, miten ryhmäläiset innostuvat aiheista keskustelemaan. Tämä on myös vaihtelua ohjaajan äänen kuuntelemiselle.

**Vertauskuva: Linnunpönttö**

*Kuvittele, että pihallasi on linnunpönttö. Siellä pesii välillä lintuja, välillä se on tyhjä. Koko ajan se on kuitenkin linnunpönttö. Se on tila, johon linnut saavat tulla asumaan tai vain suojaan huonolta säältä.*

*Sinä olet vähän niin kuin tuo lintujen koti. Sinussa on tilaa ajatuksillesi ja tunteillesi. Koko ajan olet sama sinä, mutta ajatuksesi ja tunteesi vaihtuvat, vähän niin kuin linnut pöntössä.*

*Linnunpöntössä on aukko, josta lintu voi lentää pois ja palata takaisin. Samalla tavalla sinun ajatuksesi tulevat ja menevät. Jos pöntön suulle laittaa esteen, ovat seuraukset ikävät.*

*Voitko antaa kaikenlaisten lintujen – ajatusten – vierailta mielessäsi?*

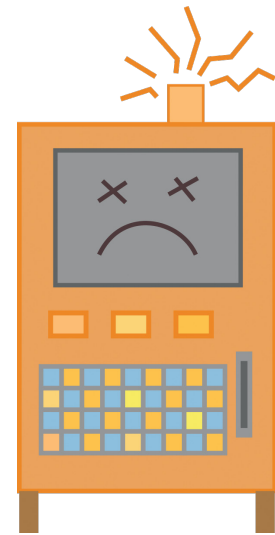


## **Vertauskuva: Rikkinäinen automaatti**

*Kuvittele, että olet janoinen ja päätät ostaa automaattista itsellesi juotavaa. Laitat automaattiin kolikon ja valitset haluamasi juoman. Kone äänтелеe, mutta haluamasi pullo ei tule ulos. Laitat koneeseen lisää rahaa, mutta et vielääkään saa juomaasi. Painat rahanpalautusnappia, mutta et myöskään saa rahojasi takaisin. Turhaudut ja purat kiukkuasi tönimällä ja lyömällä automaattia.*

*Vaikka käyttäisit kuinka paljon rahaa, aikaa tai energiaa, haluamasi juoma ei tule ulos koneesta. Kone on selvästi rikki.*

*Sinun on valittava, taisteletko koko päivän juoma-automaatin kanssa vai hyväksytkö tappiosi ja siirryt eteenpäin tekemään mielekkäämpiä asioita.*



## **Vertauskuvien käsittely ja keskustelu hyväksynnästä**

Vertauskuvien lukemisen jälkeen jokainen saa kertoa, kumpi vertauskuva oli itselle osuvampi tähän hetkeen tai antoi muutoin enemmän ajattelemisen aihetta? Jokainen voi myös kertoa, mitä vertauskuvat herättävät.

Tämän jälkeen keskustellaan vielä yhdessä hyväksynnästä ja siitä, mitä se oikeastaan



tarkoittaa. Ohjaaja korostaa vielä, että: *Hyväksyntä ei ole alistumista tai pakkopositiivisuutta, eikä sitä, että pitäisi hyväksyä kaikenlainen toiminta. Voidaan kuitenkin pyrkiä hyväksymään kaikki tunteet ja ajatukset, joita meillä herää.*

Huom. Vertauskuvasta Rikkinäinen automaatti voi muistuttaa myöhemminkin, jos keskusteluissa nousee esille asioita, joita on haastavaa tai vaikea hyväksyä.

## 9. LYHYT LÄSNÄOLOHARJOITUS

*Sulje silmäsi. Vie huomiosi hengitykseen ja päästä irti kaikesta muusta. Seuraa rauhassa hengitystä sisään – ja ulos omassa tahdissasi. Hengitä rauhallista hengitystä seuraten ilman kulkua. Seuraa vatsan kohoamista ja laskemista. Ilman virtaamista sisään ja ulos.*

*Meillä saa olla kaikenlaisia tunteita ja ajatuksia. Voimme havainnoida ja hyväksyä niitä kaikkia samalla keskittyen siihen mikä on meille tärkeää.*

*Mikä on sinulle tärkeää?*

*Mikä on tärkeää juuri nyt?*



## 10. HYVINVOINTITEHTÄVÄT

### 1. Omaa hyvinvointia edistävä teko:

Mitä voisit tehdä tällä ja seuraavilla viikoilla sellaista, josta saat hyvää oloa

### 2. Omapolku-ohjelman etappi 5:

Muistutus OMApolku-ohjelmasta, joka on tukena tapaamisten välillä. Tutustukaa etappi 5:een.

## 6. TAPAAMINEN: MYÖTÄTUNTO JA YHTEENVETO RYHMÄTOIMINNASTA

Etukäteisvalmistelut ja tarvittavat materiaalit:

- Keskustelukorteista aiheeseen liittyvät kortit (Korttien kysymykset s. 84) Voit myös kirjoittaa korttien kysymykset näkyville fläppitaululle tai pienille lapuille.
- Tietokone OMApolku -verkko-ohjelman muistuttamista varten (halutessasi)
- Kahvittelutarvikkeet
- Yhteenvetoa ja loppukierrosta varten halutessasi:
- Runsaasti erilaisia postikortteja kuvaamaan tunnetiloja yms.
- Fläppitaulu tai muu iso paperi
- Paksuja tusseja
- kynät osallistujille
- värikkäitä Post-it lappuja
- sakset

Ryhmän kulku:

1. Kahvittele & ryhmäläisten kuulumiskierros + mitä hyvinvointia lisääviä tekoja he ovat tehneet tapaamisten välillä
2. Pysähtyminen hetkeen: hengitys, aistit, hyväksyntä- ja myötätuntoharjoitus
3. Ryhmäläisten kuulumiset
4. Johdanto päivän teemaan: Myötätunto
5. Keskustelukorteilla parikeskustelu ja yhteinen keskustelu
6. Harjoitus: Lempeä käsi
7. Myötätuntoharjoitus parin kanssa
8. Yhteenvetoa ryhmätoiminnasta ja kokemusten jakoa
9. Läsnäolo- ja myötätuntoharjoitus
10. Hyvinvointitehtävät



## 6. RYHMÄKERRAN TAVOITTEET

Kuinka suhtaudun itseeni erityisesti vaikeissa tilanteissa

Itsemyötätunnon taitojen opettelu

Pysähtyminen omien oivallusten ja mahdollisten  
käytännön muutosten äärelle

Yhteenveto ryhmätoiminnasta ja kertausta aiemmin käsitellyistä asioista

Ryhmäläisten palautteet ja jatkosuunnitelmat



### 1. ALOITUS

Ryhmä aloitetaan taas tutulla kaavalla eli kahvittelun ja kuulumisten jälkeen voidaan jälleen tehdä kierros arvojen mukaisista teoista, eli mitä omaa hyvinvointia edistäviä tekoja ryhmäläiset ovat tehneet tapaamisten välillä. Ryhmäläiset saavat halutessaan kertoa, mitä pientäkin hyvinvointiaan edistävää he ovat tehneet tapaamisten välillä. Tai he voivat kertoa, mitä he ovat jättäneet tekemättä, jos ovat tarvinneet palautumista tapaamisten välillä.

## 2. PYSÄHTYMINEN HETKEEN: HENGITYS, AISTIT, HYVÄKSYNTÄ- JA MYÖTÄTUNTOHARJOITUS

Kahvittelun jälkeen pysähdytään hetkeksi läsnäolo-, hyväksyntä- ja myötätuntoharjoitukseen.

*Vie hetkeksi huomiosi hengitykseesi. Huomaa kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos. Voit huomioida rauhassa jokaisen sisään... ja ulos -hengityksen. Huomaa, milloin hengität sisään ja milloin ulos. Huomaa myös tauko... sisään... ja uloshengityksen... välillä. Sinun ei tarvitse yrittää erityisesti mitään. Riittää, että havainnoit...*

*Vie seuraavaksi huomiosi siihen, mitä mielessäsi liikkuu juuri nyt...*

*Mitä ajatuksia voit havaita...*

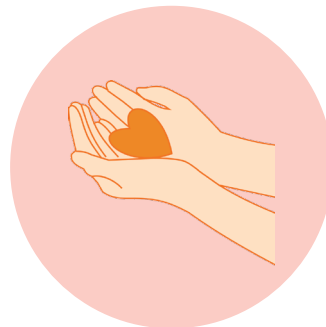
*Mitä tunteita huomaat...*

*Huomaa, mitä mielessäsi liikkuu juuri nyt tässä hetkessä...*

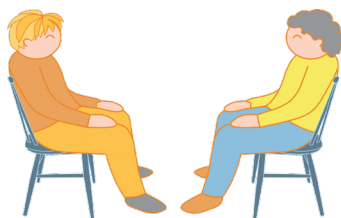
*Sinulla saa olla kaikenlaisia tunteita, ajatuksia ja tuntemuksia... mitä voit huomata juuri nyt?*

*Aseta oikea käsi rinnan päälle ja vasen käsi vatsan päälle. Seuraa hengitystäsi. Kädet muistuttavat myös myötätunnosta itseä ja kaikkia kokemasi tunteita, tuntemuksia kohtaan.*

*Voit kuunnella, tai toistaa mielessäsi seuraavat lauseet: ”Toivon itselleni hyväksyvää ja ymmärtävää suhtautumista itseäni kohtaan. Omia puutteitani ja vahvuuksiani kohtaan. Toivon itselleni myös kaikkea hyvää ja kykyä havaita hyvää myös ympäristössäni. Kuvittele nyt joku sinulle läheinen/rakas ihminen.. toivon hänelle kaikkea hyvää,*



*toivon myös hänelle hyväksyvää ja ymmärtävää suhtautumista itseään kohtaan.” Lopuksi kuvitellaan vielä tuntematon henkilö, joku johon olet ehkä vain joskus törmännyt, ja hänelle toivotetaan samaa. Toivon hänelle kaikkea hyvää ja hyväksyvää ja ymmärtävää suhtautumista itseään kohtaan.”*



### 3. RYHMÄLÄISTEN KUULUMISET

Kuulumiset voi vaihtaa perinteisen kuulumiskierroksen avulla koko ryhmässä tai pareittain keskustellen. (Tietoisen kuuntelun ohje s. 32-33.)

### 4. JOHDANTO PÄIVÄN TEEMAAN: MYÖTÄTUNTO

Myötätunnolla itseä kohtaan tarkoitetaan kykyä kohdella itseä ystävällisesti – vähän niin kuin kohtelisit hyvää ystävää. Myötätuntoa itseä kohtaan tarvitaan erityisesti vaikeissa tilanteissa ja vastoinkäymisten hetkellä.

Moni ajattelee, että myötätunto on jotain sellaista, mitä voi suoda muille ihmisille, mutta ei itselleen.

Tutkimustulokset ovat kuitenkin osoittaneet, että itsemyötätunto on taito, jota voi ja kannattaa harjoittaa, koska se parantaa hyvinvointia. Usein ryhmissä herää kysymys, että eikö liika lempeys tai myötätunto itseä kohtaan johda itsekkyyteen.



***On kuitenkin tutkittu, että myötätunto toisia kohtaan lisää itsemyötätuntoa ja samoin myötätunto itseä kohtaan lisää myötätuntoa myös toisia kohtaan.***

Itsemyötätunto lisää myös valmiuksia tehdä omaa hyvinvointia lisääviä valintoja. Usein omaishoitajalla voi olla arjessaan paljon kuormittavia tehtäviä ja liian vähän omaa palauttavaa aikaa mielekkäiden asioiden ja levon parissa. Itsemyötätunnon

lisääntyessä omaishoitaja voi siirtää vastuuta esimerkiksi ruoanlaitosta ja siivoamisesta muille tahoille ja käyttää niistä säästyneen ajan oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Omaishoitaja ymmärtää myös, että oma vapaa-aika on asia, jota täytyy vaalia. Tämä voi tarkoittaa usein myös sitä, että hoidettavalle läheiselle järjestetään muuta hoito-apua tai pidempi hoitajakso. Pitäen mielessä sen, että esimerkiksi muistisairailta jossakin vaiheessa kotihoidosta tulee joka tapauksessa siirtyminen pysyvän hoivapalvelun piiriin.

Yhdessä pohdittavaksi: Pystytkö osoittamaan itsellesi samaa myötätuntoa ja ymmärrystä kuin läheiselle ystävälle, joka on vaikeassa tilanteessa?

Kuinka kohtelet itseäsi, kun sinulla on vaikeaa?

Osaatko ottaa tarpeeksi omaa aikaa?

Ohjaaja voi joko kirjoittaa kysymykset fläppitaululle tai ne voidaan käydä läpi kysymys kerrallaan. Tarkoitus on saada kysymysten avulla muutamia kommentteja yhteiseksi yhteenvedoksi.

## 5. KESKUSTELUKORTEILLA PARIKESKUSTELU JA YHTEINEN KESKUSTELU

Seuraavat keskustelukorttien kysymykset soveltuvat erityisen hyvin tälle ryhmäkerälle:

*Mitä tässä elämäntilanteessani voisi tarkoittaa armollisuus itseäni kohtaan? Mitä lempeys ja armollisuus itseä kohtaan merkitsee minulle?*

*Miten haluaisit kohdella itseäsi?*

*Onko sinun helpompi moittia kuin kehua itseäsi?*

*Miten kohtelen itseäni, kun minulla on vaikeaa?*

*Mitä tässä elämäntilanteessani voisi tarkoittaa armollisuus itseä kohtaan? Mitä lempeys ja armollisuus itseä kohtaan merkitsee minulle?*

*Miten kohtelen itseäni, kun minulla on vaikeaa?*

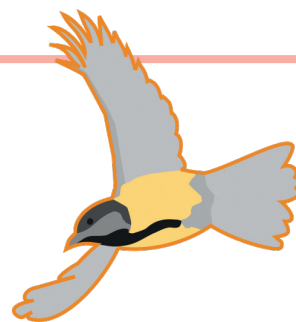
*Millä pienillä askelilla voisin lisätä hyvää oloa elämääni?*

*Minkä asioiden tekeminen tuottaa minulle iloa?*

*Stressin ollessa pahimmillaan: Pysähdy. Nimeä tunteesi. Esim. "levoton, kiireinen, huolissaan." Laske hengitystä yhdestä kymmeneen. Jatka hengityksen havainnointia vielä hetki. Huomioi stressin tuntemukset kehossa ja mielessä. Kuinka voisi huolehtia itsestäni juuri nyt?*

*Onko sinun helpompi moittia kuin kehua itseäsi?*

*Miten haluaisi kohdella itseäsi?*



Parikeskustelun jälkeen voidaan hetki jatkaa keskustelua koko ryhmässä. Esimerkiksi niin, että jokainen voi halutessaan kertoa tärkeimmät 1-2 asiaa muille ryhmäläisille.

## 6. HARJOITUS: LEMPEÄ KÄSI

*Voidaan harjoitella mitä itsensä hyväksyminen ja myötätunto voisi tarkoittaa käytännössä. Sulje silmäsi, ja vie huomiosi hengitykseesi.*

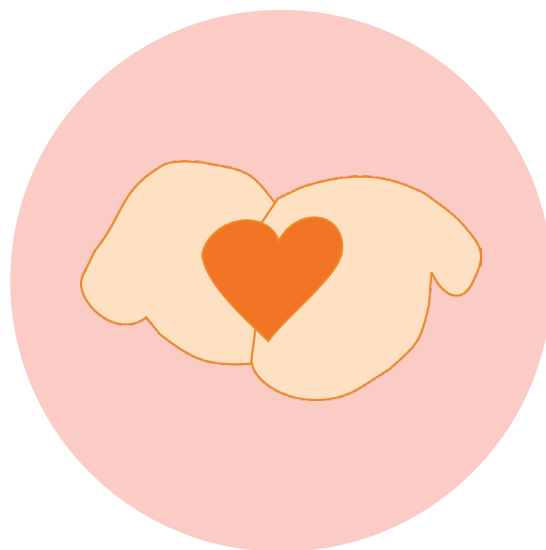
*Laita sitten kätesi siihen kohtaan kehoasi, jossa tällä hetkellä koet jotakin ikävää tuntemusta. Mikäli et koe juuri nyt mitään ikävää tunnetta/ tuntemusta niin aseta kätesi rintakehällesi.*

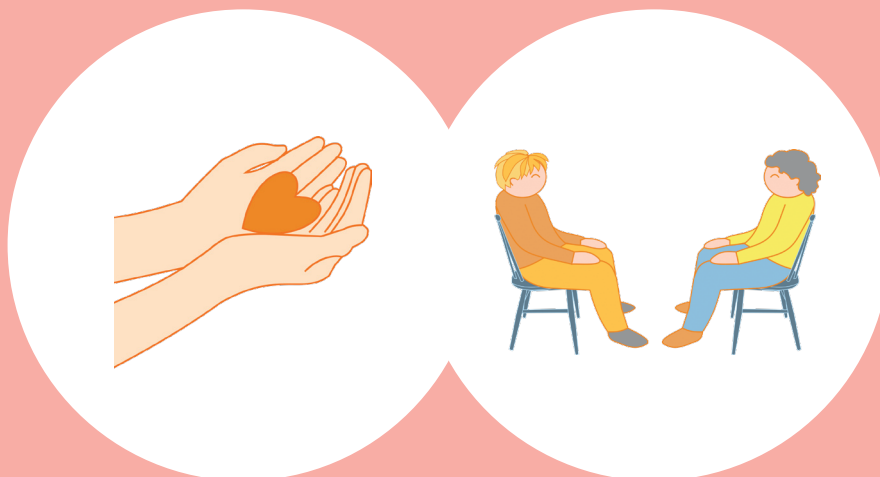
*Voit myös halutessasi laittaa käden siihen kohtaan kehostasi, jolla yleensä reagoit ikäviin asioihin, vaikka tällä hetkellä tuota tuntemustasi ei olisikaan. (ohjaaja voi kertoa esimerkin itsestään halutessaan)*

*Kuvittele että kätesi on myötätuntoinen, parantava käsi – lempeän hoitajan, rakastavan vanhemman tai läheisen käsi. Lähetä käden kautta lämpöä tuohon kohtaan, mutta älä yritä päästä tunteestasi eroon, ainoastaan avaudu sille, ota se vastaan, tee sille tilaa. Pidä tätä tunnetta lempeästi.*

*Voit myös ajatella, että näet itsesi lapsena, jolla on tämä sama hankaluus, hankala tuntemus, tunne tai ajatus. Mitä sanoisit lapselle, mitä hänen tarvitsisi kuulla sinulta, että hän kokisi olevansa turvassa ja hyväksytyt ja kaiken myötätuntosi arvoinen?*

*Vie sitten huomiosi lopuksi hengitykseesi. Ja avaa silmäsi.*





## 7. MYÖTÄTUNTOHARJOITUS PARIN KANSSA

Huom. Kyseinen harjoitus on voimakas ja voi aiheuttaa liikuttumista kyyneliin asti, mutta usein ryhmän tuki on tässä vaiheessa jo riittävä kannattelemaan näitä tunteita. Harjoitus kannattaa tehdä vasta tässä kohtaa ryhmää. Tätä harjoitusta ei suositella erillisenä harjoituksena ennestään tuntemattomalle ryhmälle. Jos harjoitus aiheuttaa liikutusta, annetaan sen tapahtua puuttumatta siihen ja ollaan vain empaattisesti läsnä.

*Ohjeistus: Tee tämä parin kanssa ja asettukaa vastapäätä toisianne. Katsokaa toisianne silmiin, jos mahdollista. Harjoitus voi nostaa pintaan monenlaisia tunteita. Kaikenlaiset tunteet ja ajatukset ovat sallittuja.*

*Sulje silmäsi ja huomaa kaikki tuntemukset kehossasi. Mitä tunnet sydämen kohdalla? Mitä tunnet vatsassasi? Mitä tunnet eri puolella kehoasi?*

Tauko

*Huomaa hengitys. Mitä tunteita havaitset itselläsi? Entä mitä ajatuksia sinulla on? Jos huomaat itselläsi joitakin ajatuksia, ainoastaan nimeä ne ja palaa takaisin tähän hetkeen. Huomaa, että nämä ovat vain ajatuksia ja tunteita tässä tilanteessa.*

Tauko

*Avaa nyt silmäsi ja kohdistu katseesi henkilöön, joka istuu sinua vastapäätä. Pane merkille, että tämä on henkilö, jolla on erilaisia tunteita. Kaikilla meillä on tunteita ja*

*ajatuksia, jotka tulevat ja menevät. Osa niistä voi olla samanlaisia kuin sinä koet. Joskus tämä sinua vastapäätä istuva henkilö on iloinen, onnellinen ja tyytyväinen. Joskus hän on ylpeä siitä, mitä on saanut aikaan. Joskus hän tuntee, että hänestä pidetään ja häntä rakastetaan.*

Tauko

*Sulje nyt silmäsi ja huomaa tuntemukset, joita tunnet juuri nyt. Ainoastaan ole noiden tuntemusten kanssa. Tunnistatko itselläsi joitakin tunteita? Ehkä hyvää oloa vastapäätä olevan henkilön puolesta. Vai tunnistatko ehkä jotain muuta, surua tai ehkä pelkoa? Voit toivottaa mitkä tahansa tunteet tervetulleeksi juuri nyt, ikään kuin merkinä siitä, että olet ihminen. Voimme valita, että olemme avoimia kaikkia niitä kokemuksia kohtaan, joita meissä ilmenee.*

Tauko

*Avaa taas silmäsi ja katso vastapäätä istuvaa henkilöä silmiin. Pane merkille, että tähän henkilöön sattuu joskus. Sinun laillasi hän on välillä ahdistunut ja surullinen. Hän on ihminen, joka kamppailee ehkä omaishoitajuuden, ihmissuhteiden tai jonkun muun vaikean asian kanssa ja tuntee välillä kärsimystä.*

Tauko

*Sulje nyt silmäsi ja tarkastele, mitä tunnet sisälläsi. Jää tuohon tunteeseen hetkeksi. Ole avoin sitä kohtaan, mitä huomaat.*

*Avaa silmäsi. Miltä sinusta tuntui, että kun panit merkille tämän toisen henkilön, tämä toinen henkilö pani sinut merkille? Hän huomasi sen, että olet ihminen, joka on joskus iloinen ja onnellinen. Hän huomasi sen, että sinäkin kärsit joskus, sinulla on ajoittain huolia ja murheita. Tämä henkilö on ehkä tuntenut pienen hetken hyvää oloa kanssasi. Tai hän on välittänyt sinusta silloin, kun sinulla on vaikeaa.*

Tauko

*Sulje taas silmäsi. Mitä tunnet? Tunnetko jossakin kohtaa ehkä jännitystä... tai pelkoa...Tunnetko ehkä lämpöä tätä toista henkilöä kohtaan. Tunnustele miltä sinusta tuntuu – Tauko - Voitko nyt kiittää itseäsi ja vastapäätä istuvaa henkilöä siitä, että olette jakaneet tämän hetken keskenänne...*



## 8. YHTEENVETO RYHMÄTOIMINNASTA

### Kokemuksia OMApolku -verkko-ohjelmasta

Käydään hetki läpi OMApolku -verkko-ohjelmaa, mikäli ryhmäläiset ovat ohjelmaa käyneet läpi. Ryhmäläiset voivat kertoa, onko ohjelmaa katsellessa tullut jotain oivalluksia tai kysymyksiä? Mikäli he eivät ole käyneet ohjelmassa, tutustutaan siihen yhdessä ja vilkaistaan muutamia harjoituksia (mikäli aika riittää) esim. edellisemmän aiheesta hyväksyntä tai tämän ryhmäkerran uudesta aiheesta myötätunto.

Lisäksi voidaan palata koko ohjelman aiheisiin ja poimia ryhmän ohjelmasta “parhaat palat”. Ryhmätapaamisten sisällöt ovat kulkeneet “käsi kädessä” ohjelman kanssa. Kannattaa kerrata tätä kuuden kerran ryhmäprosessia, joka päättyy tämän kerran jälkeen. Seuraavat kysymykset fläppitaululla voivat olla avuksi:

Oliko joku etappi/aihe sinulle tärkein?

Oliko joku aihe erityisen vaikea?

Oliko joku harjoitus erityisen mieluinen?

### Kokemuksia ryhmäkokonaisuudesta

Nämä kannattaa kirjoittaa esimerkiksi fläppitaululle.

Mitä kertoisit muille omaishoitajille?

Mitä haluaisit ”opettaa” muille?

Helmihetkiä (ryhmästä, ohjelmasta, omasta arjesta)

Kokemuksia voi kerätä myös kirjallisena. Yksi tapa tehdä kirjallinen koonti on piirtää puu fläppitaululle ja ostaa Post- it lappuja, joista voi leikata esim. lehden muotoisia lappuja. Näitä voidaan sitten käydä läpi myös yhdessä keskustellen. Tämä on kuitenkin aikaa vievä tapa ja keskustellen käyty yhteenveto voi olla aivan yhtä hedelmällinen.



## Mitä jatkossa?

On hyvä keskustella yhdessä siitä, mitä tapahtuu tämän kuuden kerran ryhmäprosessin jälkeen?

Usein ryhmä pitää muutaman kuukauden tauon ja kokoonnutaan sitten vielä yhteiseen jatkotapaamiseen, jossa voi tätä kysymystä nostaa uudelleen esille.

Kertaluonteisen jatkotapaamisen on huomattu olevan tärkeä lisä mielen taitojen ja oman hyvinvoinnin vaalimisen muistiin palauttamiseksi. Osallistujat ovat kokeneet tämän yksittäisen tapaamisen arvokkaana myös vertaistuen vuoksi.



## **LOPPUTSEMPIT!**

Lopuksi ryhmäläiset ja ohjaaja voivat kertoa toisilleen, mitä haluavat sanoa “lopputsempiksi” itselleen ja muille.

Tai mikäli ohjaajalla on esimerkiksi eri kuvilla varustettuja postikortteja jokainen voi valita yhden tai pari korttia, joiden avulla voi kertoa tunnelmistaan/ toiveistaan.

## 9. RYHMÄ PÄÄTETÄÄN LYHYEEN LÄSNÄOLO- JA MYÖTÄTUNTOHARJOITUKSEEN

*Suljetaan vielä hetkeksi silmät ja ollaan hetki tässä yhdessä ennen kuin jatkamme kukin eteenpäin. Seurataan hetki hengityksen virtaa. Huomaa, miten keuhkot laajenevat ja supistuvat.. anna itsesi pysähtyä ja olla hetken ajan.*

*Voit sitten halutessasi viedä toisen käden rintakehän päälle ja toisen vatsan päälle. Voit seurata vielä hetken hengitystäsi, kädet nousevat ja laskevat hengityksen tahdissa. Kädet muistuttavat myös tärkeästä asiasta: lempeydestä, armollisuudesta ja myötätunnosta itseäsi kohtaan.*

*Vie sitten huomiosi kehon tuntemuksiin, mitä voit tuntea juuri nyt. Avaa silmäsi, mitä voit nähdä juuri nyt.*

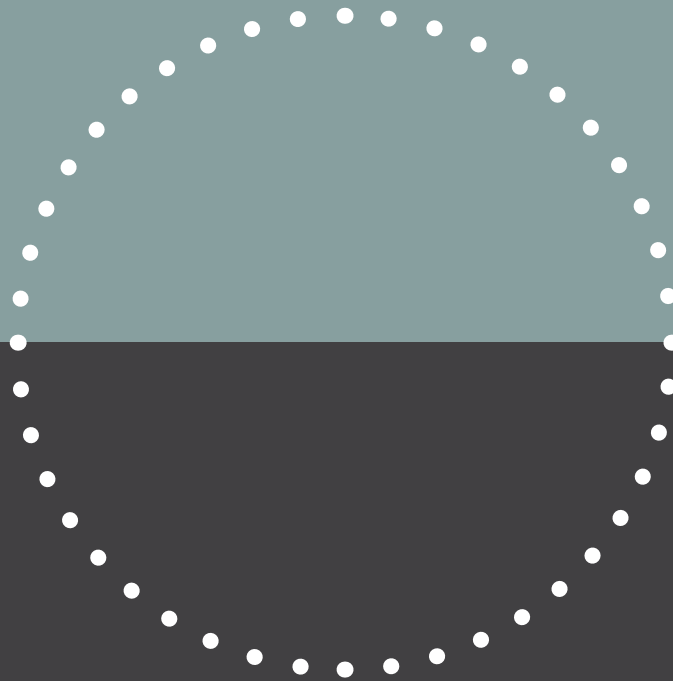
Ohjaaja toivottaa hyvät jatkot ja muistuttaa mahdollisesta jatkotapaamisesta, josta ollaan osallistujiin yhteydessä! Lisäksi muistutellaan, että OMApolku-verkko-ohjelmassa kannattaa käydä kertaamassa tätä myötätunto-teemaa Etapilla 6.



# LUKU 3

---

## LIITTEET



## LIITE 1 . KIRJALLISUUTTA HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPIASTA

Arto Pietikäinen, Joustava mieli

Arto Pietikäinen, Joustava mieli tukena elämänkriiseissä

Ronnie Grandell, Itsemyötätunto

Russ Harris, Onnellisuusloukku

Russ Harrisin videot (englanniksi)

<https://www.youtube.com/channel/UC-sMFszAaa7C9poytIAmBvA>

Emilia Kujalan Häpeä ja Kateus -äänikirjat

<https://mielella.fi/kirjat/>

Vapaudu mieleesi vallasta ja ala elää (itsehoito-opas)



## LIITE 2. OMAPOLKU -VERKKO-OHJELMA

Löydät OMApolku verkko-ohjelman osoitteesta: <https://omapolulla.fi>. Ohjelma on helppokäyttöinen ja sen käyttö on tietoturvallista.

OMApolku on laadittu juuri sinun tueksesi. Omaishoitajana teet arvokasta työtä, minkä vuoksi sinun jaksamisesi on tärkeää. OMApolun tarkoituksena on tukea sinua antamalla pohdittavaa sekä uusia taitoja ja näkökulmaa, jotka auttavat sinua jaksamaan.

- OMApolulla voit työstää ajatuksiasi ja selkiyttää elämäntilannettasi.
- OMApolku auttaa sinua avaamaan mielen lukkoja.
- Saat OMApolkua seuraamalla suuntaa ja mielekkyyttä elämääsi.
- OMApolku auttaa sinua pysymään aktiivisena ja toimintakykyisenä.

OMApolku-verkko-ohjelma on kehitetty yhteistyössä GeroCenterin ja Jyväskylän yliopiston kanssa KELAN rahoittamaan etäkuntoutus-hankkeeseen. Etäkuntoutushankkeessa verkko-ohjelman käyttöön osallistui n. 60 omaishoitajaa. Verkosta voimaa-hankkeessa Mielen taitojen -ryhmiin osallistui hankkeen aikana n. 150 omaishoitajaa, joista suurin osa käytti myös OMApolku- verkko-ohjelmaa. OMApolku perustuu tutkittuun tietoon.

**OMApolku-ohjelmassa on yhteensä 6 Etappia.** Kunkin etapin parissa työskentelet aina kahden - kolmen viikon ajan riippuen oman Mielen taitosi-ryhmän aikatauluista. **OMApolku-ohjelmaa käytetään ryhmän tapaamisten välillä. Vaikka ohjelman kaikki etapit ovatkin heti näkyvillä, ei tarkoitus ole, että niitä tehdään kaikkia kerralla.** Parhaan hyödyn OMApolku-ohjelmasta saa käymällä sen läpi ryhmän ohjaajan ohjeiden mukaisesti eli ensimmäisen ryhmätapaamisen jälkeen tutustut Etappi 1:seen, toisen ryhmätapaamisen jälkeen Etappi 2:seen jne.

OMApolku verkko-ohjelma sisältää tietoa, kokemuksellisia harjoituksia, videoita, kuunneltavaa sekä pieniä tehtäviä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen arjen lomassa. Verkko-ohjelman avulla voit syventää ryhmäkerroilla käsiteltyjä aiheita omassa tahdissasi ryhmätapaamisten välillä. Verkko-ohjelma sisältää myös joitakin pohdintatehtäviä, joita voit pohtia vaikkapa kirjoittamalla omaan päiväkirjaasi, vihkoosi tms.

Ohjelma on ikään kuin mielen kuntosali - treenaamalla voit kohentaa sen kuntoa ja vahvistaa voimavarojasi. Harjoittelemalla päivittäin vaikkapa edes muutaman minuutin ajan hyödyt ohjelmasta eniten.



# LIITE 3. ESIMERKKIMALLI MIELEN TAITOJEN -RYHMÄSTÄ TIEDOTTAMISESTA



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA

## LÄHEISTÄSI HOITAVA - HALUATKO TUKEA MIELEN HYVINVOINTIIN & JAKSAMISEEN?

Verkosta voimaa ja vertaistukea –hanke käynnistää yhteistyössä Keski-Suomen Omaishoitajat ry:n kanssa yli 60-vuotiaiden omaishoitajien mielen hyvinvointia tukevaa ryhmätoimintaa keväällä 2020. **Ryhmä kokoontuu Keski-Suomen Omaishoitajien tiloissa (osoite xxx).**

**Ryhmä kokoontuu kolmen viikon välein yhteensä 6 kertaa.** Ryhmän ohjaajana toimii psykologi Merja Lappi. Ryhmässä etsitään yhdessä keinoja lisätä omaa hyvinvointia arjessa sekä mietitään vinkkejä stressin ja kuormituksen hallintaan. **Osallistuminen on maksutonta eikä vaadi virallista omaishoitajuutta. Ryhmässä on kahvitarjoilu.**

### Kokoontumisajat:

ke 12.2. klo 10 - 12

ke 4.3. klo 10 - 12

ke 25.3. klo 10 - 12

ke 15.4. klo 10 - 12

ke 6.5. klo 10 - 12

ke 27.5. klo 10 - 12

**Lämpimästi tervetuloa mukaan ryhmään! Otamme ilmoittautumisia vastaan:**

Merja Lappi  
puh. 041 4367 478  
merja.lappi@gmail.com

Inka Pakkala  
puh. 040 5169 514  
inka.pakkala@gmail.com





## LIITE 4. PALAUTELOMAKE RYHMÄLÄISTEN KOKEMUSTEN KERÄÄMISEKSI

### PALAUTEKYSELY

#### 1. KUINKA TYYTYVÄINEN OLET RYHMÄÄN KOKONAISUUTENA?

- 1) Erittäin tyytyväinen
- 2) Tyytyväinen
- 3) Melko tyytyväinen
- 4) Melko tyytymätön
- 5) Tyytymätön
- 6) Erittäin tyytymätön

#### 2. OLETKO KOKENUT HYÖTYÄ RYHMÄÄN OSALLISTUMISESTA? (ESIM. TERVEYDENTILA, MIELIALA, STRESSI)

---

---

---

---

---

---

---

**3.MINKÄLAISIA TAITOJA OLET OPPINUT RYHMÄSSÄ? (VOIT YMPYRÖIDÄ USEAMMAN VAIHTOEHDON)**

Olen oppinut tiedostamaan ajatuksiani, tunteitani ja tuntemuksiani liittyen omaishoitajuuteen

Olen oppinut hyväksymään ajatuksiani, tunteitani ja tuntemuksiani sellaisena kun ne ovat, vaikka ne olisivatkin kielteisiä

Olen oppinut, että ajatukseni ja tunteeni ovat vain minun ajatuksiani ja tunteitani eikä aina totta

Olen oppinut selkeyttämään omia arvojani eli sitä, mikä minulle on tärkeää

Olen oppinut toimimaan omien arvojeni mukaisesti arjessa

Olen oppinut uusia keinoja käsitellä vaikeita tunteita kuten, ahdistusta tai stressiä

**4.KUINKA HYÖDYLLISEKSI KOIT SEURAAVAT HARJOITTEET? ARVIO SEURAAVAT VÄITTÄMÄT ASTEIKOLLA 3=HYVÄ, 2=KESKINKERTAINEN, 1=HUONO. MERKITSE NUMERO VAIHTOEHDON LOPPUUN.**

1) tietoisuustaitoharjoitukset tai muut kokemukselliset harjoitukset \_\_\_\_\_

2) oman elämän tärkeiden asioiden pohtiminen  
ja hyvinvointia lisääviin tekoihin kannustaminen \_\_\_\_\_

3) ryhmäkeskustelut \_\_\_\_\_

4) muiden kokemusten kuunteleminen \_\_\_\_\_

5) hyvinvointitehtävät/ kotitehtävät \_\_\_\_\_

6) keskustelut keskustelukorttien avulla \_\_\_\_\_

**5. RYHMÄN KOKONAISKESTO KUUKAUSINA (N. 4 KK) OLI MIELESTÄNI:**

- 1) Liian lyhyt
- 2) Sopiva
- 3) Hieman liian pitkä
- 4) Liian pitkä

**6. MISTÄ HARJOITUKSESTA PIDIT ERITYISESTI TAI OLIKO JOKIN HARJOITUS VAIKEA?**

---

---

---

**7. MILLAISEKSI KOIT RYHMÄN ILMAPIIRIN?**

- 1) ryhmässä oli helppo puhua
- 2) ryhmässä oli melko helppo puhua
- 3) jouduit miettimään voitko kertoa asioitasi ryhmässä
- 4) et halunnut puhua ryhmässä omia asioitasi

**8. VASTASIKO RYHMÄ ODOTUKSIASI? MILLÄ TAVOIN? MITÄ LISÄISIT, POISTAISIT TAI MUUTTAISIT?**

---

---

---

**9. SUOSITTELISTKO RYHMÄÄ MUILLE OMAISHOITAJILLE?**

1) Suosittelen

2) En suosittelen

**10. SUOSITTELISTKO VERKKO-OHJELMA OMAPOLKUA OMAISHOITAJILLE?**

1) Suosittelen

2) En suosittelen

**11. MIKSI SUOSITTELIST RYHMÄÄ MUILLE OMAISHOITAJILLE?**

---

---

---

---

**12. SANA ON VAPAA:**

---

---

---

---

---

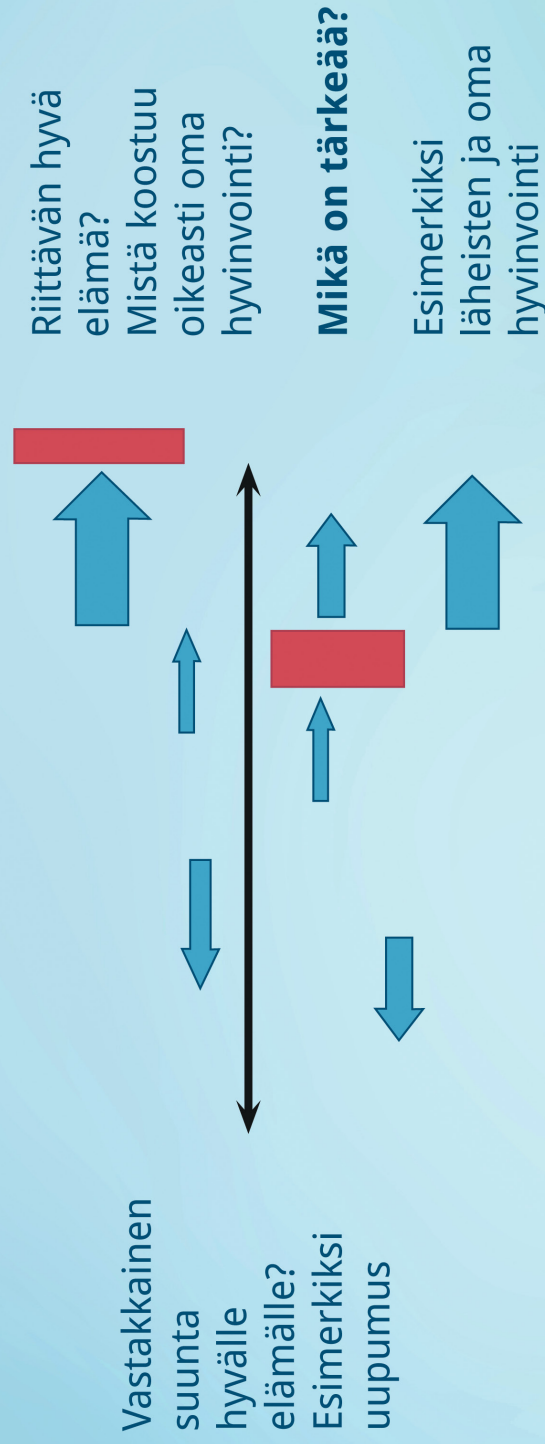
---

---

## LIITE 5. KUVAAJA ARVOISTA JA TEKOJEN MERKITYKSESTÄ OMALLE HYVINVOINNILLE

Mitä kohti haluan kulkea? Mikä on tärkeää tänään?

**Pysähdy hetkeksi ja pohdi kuinka sinä voit? Mieti mikä olisi ensimmäinen pieni askel kohti hyvinvointiasi?**



## LIITE 6. TUNNISTATKO NÄITÄ LIALLISEN STRESSIN OIREITA?

### Tunne- elämän muutoksia

- Mielialan vaihtelua, masentuneisuutta, pettymyksen tunnetta
- Ärtymystä
- Jännittyneisyyttä, rauhattomuutta, ahdistuneisuutta

### Kognitiivisia (tiedon käsittelyyn/ tai ajatteluun liittyviä) muutoksia

- Tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn heikkenemistä
- Hajamielisyyttä, muistivaikeuksia
- Ajattelun kapeutumista ja joustavuuden vähenemistä

### Stressireaktiota kehossa

- Autonomisen hermoston virittymistä ”hälytystilaan”, kuten sykkeen kohoamista, verenpaineen nousua, hikoilun lisääntymistä
- Lihasjännitystä: alaselkä, hartiat, olkapäät

**KEHO JA MIELI REAGOIVAT STRESSIIN!**

### Elimistön toiminnallisia vaivoja

- Ylirasitusta, väsyneisyyttä
- Univaikeuksia
- Rytmihäiriötuntemuksia, kohonnutta tai heittelehtivää verenpainetta
- Lisääntyneitä kipuja, ”rasitusvaivoja”
- Vatsaoireilua, pahoinvointia, huimausta

## LIITE 7 OMAISHOITAJIEN KOKEMUKSIA ASIOISTA, JOITA ON VAIKEA HYVÄKSYÄ

### **Omaan itseen liittyviä asioita:**

- kielteisiä tunteita hoidettavaa läheistä kohtaan esimerkiksi hoitotilanteessa
- avun pyytämistä ja vastaanottamista
- oman elämän ja sen rutiinien uusiksi meneminen
- syyllisyyden, vihan ja pettymyksen tunteiden hyväksyminen
- oman levon tarvetta
- tarvetta saada itse hoivaa ja myötätuntoa

### **Hoitotilanteeseen tai hoidettavaan läheiseen liittyviä asioita:**

- läheisen sairaus ja tilanteeseen sopeutuminen
- muistiongelmät
- persoonallisuuden muutos
- käyttäytymisen muutokset
- hankalat hoitotilanteet

Pohdi, mitä tunteita, ajatuksia, asioita ja tilanteita sinun on vaikea hyväksyä omaishoitajan työssä tai muutoin.

## LIITE 8. KESKUSTELUKORTIT



Tunnustele, mitä tunteita huomaat juuri nyt, esim. iloa, levottomuutta, jännittyneisyyttä? Miltä ne tuntuvat kehossasi? Kuulosteletunteuksiasi, anna kaiken vain olla.

Ajattele, että olet kuin majatalo, johon kaikki tunteet ovat tervetulleita käymään.



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Onko sinun helpompi moittia kuin kehua itseäsi?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Onko vaikeiden ajatusten torjuminen toiminut?

Voisitko ottaa niihin toisenlaisen näkökulman ja antaa niiden tulla. Voit huomata ne "tarkkailijan näkökulmasta":

Ajatukset ovat vain ajatuksia.



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Mihin tarvitsen tukea ja apua?  
Keneltä/mistä voisin sitä pyytää?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA







Ajatteletko, että jotkut ajatuksistasi ovat "epäsopivia" eikä sinun pitäisi ajatella niin?  
Onko joitakin sellaisia ajatuksia, jotka liittyvät omaishoitajuuteen?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Mitä tässä elämäntilanteessani voisi tarkoittaa armollisuus itseäni kohtaan? Mitä lempeys ja armollisuus itseä kohtaan merkitsee minulle?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Mitä asioita itsessäsi et voi muuttaa?  
Voiko näitä asioita hyväksyä?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA

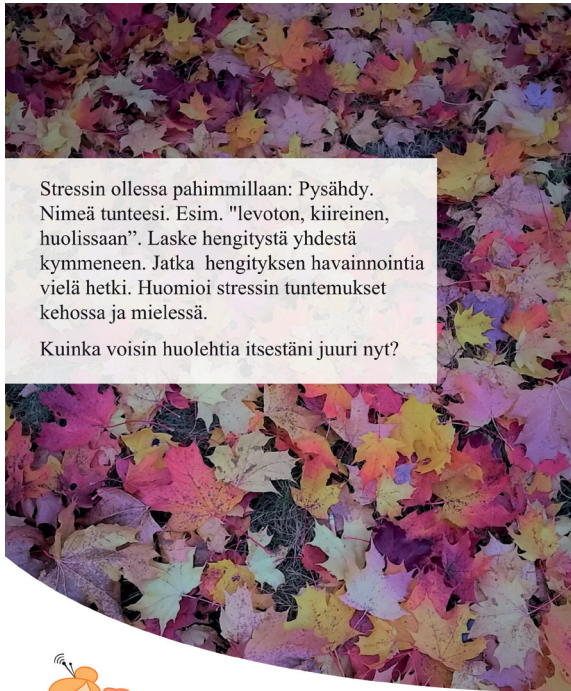


Mitä kielteisiä tunteita ja ajatuksia koet omaishoitajana?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA





Stressin ollessa pahimmillaan: Pysähdy. Nimeä tunteesi. Esim. "levoton, kiireinen, huolissaan". Laske hengitystä yhdestä kymmeneen. Jatka hengityksen havainnointia vielä hetki. Huomioi stressin tuntemukset kehossa ja mielessä.

Kuinka voisin huolehtia itsestäni juuri nyt?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Mistä voisit hellittää juuri nyt?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Pysähdy. Seuraa hetki hengitystäsi. Anna tilaa tunteillesi ja ajatuksillesi. Jatka vielä hetki hengityksesi seuraamista.

Pohdi: Mikä on tärkeää tänään? Mikä on tärkeää juuri nyt?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Mikä sinulle on tärkeää elämässä?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA

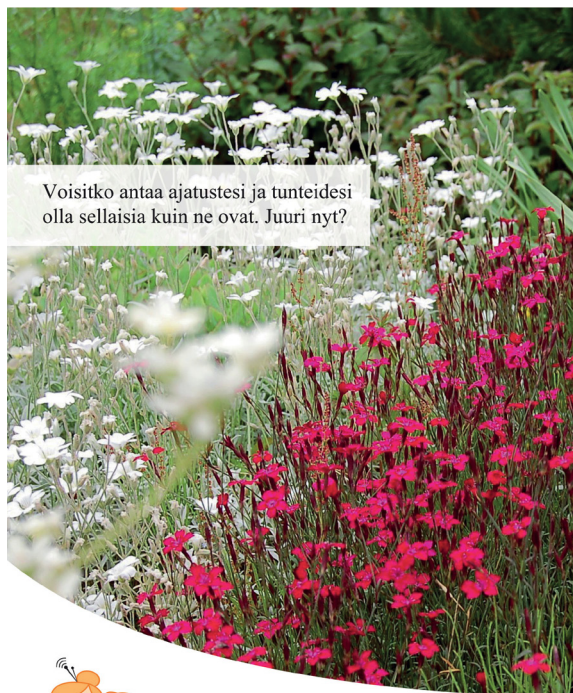




Miksi haluat olla omaishoitaja?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Voisitko antaa ajatustesi ja tunteidesi olla sellaisia kuin ne ovat. Juuri nyt?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Minkä asioiden tekeminen tuottaa minulle iloa?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Mitä perhe merkitsee sinulle?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA





Mitä uutta ja erilaista voisit tehdä?  
Mitä se voisi olla?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Miten haluaisit kohdella itseäsi?



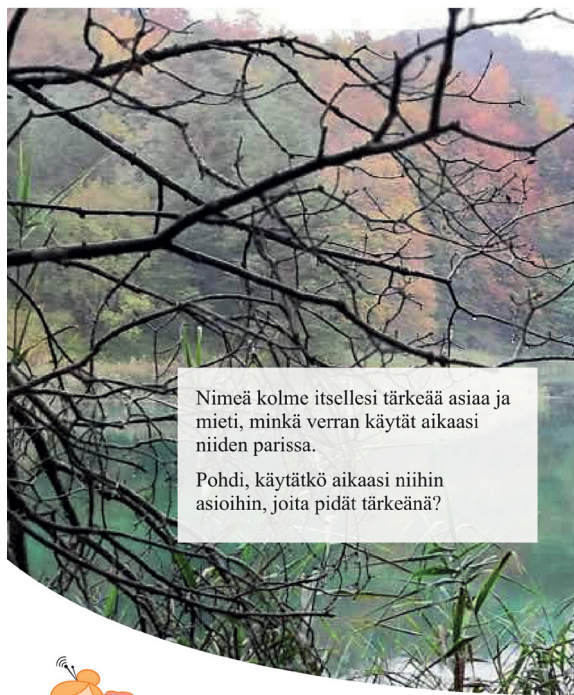
VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Mistä tunnistan levon ja tauon tarpeen?  
Annanko itselleni tarpeeksi tilaa  
hengähtää?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Nimeä kolme itsellesi tärkeää asiaa ja  
mieti, minkä verran käytät aikaasi  
niiden parissa.  
Pohdi, käytätkö aikaasi niihin  
asioihin, joita pidät tärkeänä?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA





Oma polkuni omaishoitajana?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Hyppää hetkeksi mielesi tarinasta tähän hetkeen. Keskity hengitykseen. Ole tässä ja nyt.



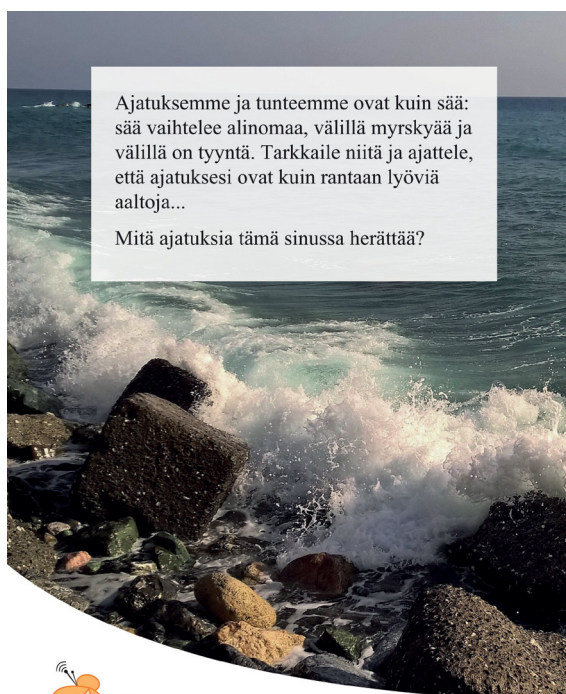
VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Millä pienillä askelilla voisin lisätä hyvää oloa elämäni?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Ajatuksemme ja tunteemme ovat kuin sää: sää vaihtelee alinomaa, välillä myrskyä ja välillä on tyynä. Tarkkaille niitä ja ajattele, että ajatuksesi ovat kuin rantaan lyöviä aaltoja...

Mitä ajatuksia tämä sinussa herättää?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA





Mitä myönteisiä tunteita ja ajatuksia omaishoitajuus sinussa herättää?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Mihin arkisiin tilanteisiin tai asioihin haluaisit muutosta? Mihin voit omilla teoillasi vaikuttaa?

Jos et voi vaikuttaa, tee päätös "En tuhlaa energiaani enää tähän, turha kamppailla".

Jos voit vaikuttaa, keskity siihen ja tee parhaasi.



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



Miten kohtelen itseäni, kun minulla on vaikeaa?



VERKOSTA VOIMAA  
JA VERTAISTUKEA



