

Helsinki



VIRE

**Vertaistukiryhmä eläkeläisille,
joilla on masennusoireita**

OHJAAJAN KÄSIKIRJA

Maarit Ajalin

Ryhmänohjaajalle

Käsikirja on kirjoitettu ryhmänohjauksen ensikertalaista ajatellen. Kokeneelle ryhmänohjaajalle suuri osa asiasta on varmasti tuttua. Tarkoitus on, että sosiaali- ja terveysalan ammattilainen pystyy ohjaamaan Virettä käsikirjan avulla. Paras tapa oppia on, jos ensikertalainen pääsee alkuun pariaksi kokeneemmalle ryhmänohjaajalle, jolla on mielenterveystyön osaamista. Tärkeintä on oma kiinnostus ryhmänohjaukseen ja aiheeseen. Onnistunut ryhmä lähtee motivoituneesta ja innostuneesta ryhmänohjaajasta.

Taustaa

- Vertaistuelliset ryhmät ovat vaikuttavaa, kustannustehokasta, hoitoa masennukseen. On viitteitä, että ryhmämuotoiset hoidot onnistuvat ikääntyneillä paremmin, kun he ovat omassa ikäluokassaan.
- Vire perustuu Helsingin kaupungin Tulevaisuuden sote-keskus -hankkeessa pilotoituun ryhmämalliin sekä kognitiivisiin menetelmiin pohjaavan Irti masennuksesta -kirjaan ja sen tehtäviin. Käsikirjan teoriaosuudet masennuksesta on tiivistetty kyseisestä kirjasta, ellei lähdettä ole erikseen mainittu.
- Tulevaisuuden sote-keskus -hankkeen pilottiryhmäläiset kertoivat parasta Vireessä olleen kunnioittavan, luottamuksellisen, turvallisen ja tasa-arvoisen ilmapiirin, kuulluksi tulemisen, vertaistuen – muilta saadut uudet näkökulmat ja toisten kokemusten kuulemisen. Vireessä sai ja pystyi avautumaan ongelmistaan, ryhmässä sai olla oma itsensä, vaikka osallistujilla oli erilaisia taustoja. Tehtävät ja keskustelut koettiin hyödyllisiksi ja ne selkeyttivät omaa tilannetta. Eräs ryhmäläinen totesi Vireen olleen hyvin merkittävä ja hoitava kokemus. Ryhmäläiset kokivat myös, että positiivisuus, itsehillintä, uskallus uusiin asioihin, itseluottamus ja armeliaisuus itseä ja muita kohtaan kasvoivat Vireen myötä.
- **Lue Irti masennuksesta -kirja** ennen ryhmän ohjaamista. Kirjan hankkimista työpaikalle suositellaan, mutta se löytyy myös kirjastosta. Kirjan tarkat tiedot löytyvät lähdeluettelosta.
- Kognitiiviset menetelmät on tehokas hoito masennukseen. Vireen ajatukset pohjaavat kognitiivisiin menetelmiin mutta ohjaajan ei tarvitse olla terapeutti. Sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, jolla on oma kiinnostus asiaan, voi ohjata ryhmän luettuaan käsikirjan sekä Irti masennuksesta -itsehoito-oppaan. Vire ei siis ole terapiaa mutta kognitiivisia menetelmiä on hyödynnetty vahvasti ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa esimerkiksi siinä, että keskustelu on aktiivista ja avointa ja myös ryhmänohjaajat osallistuvat siihen. Tärkeintä masennuksen hoidossa on asiakkaan kohtaaminen, aito läsnäolo ja kuunteleminen.
- Käytännössä kognitiiviset menetelmät tarkoittavat sen pohtimista, miten ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen vaikuttavat toisiinsa. Ongelmia ratkotaan päämäärätietoisesti, tuetaan ratkaisuja edistäviä toimintatapoja ja ehkäistään toimintaa, joka ylläpitää ongelmaa. Oivotaan ajatusvirheitä, altistetaan itseä vaikeille tunteille ja pyritään vähentämään hankalien tunteiden ja ajatusten välttelyä. Harjoitellaan erilaisia taitoja kuten rentoutumista, ihmishuuhdetaitoja ja vaikeiden tunteiden kanssa olemista hyväksyvään sävyyn. Tärkeää on myös saada tietoa masennuksesta. (Minduu 2021.)
- Ryhmäkeskusteluissa voi myös käyttää [motivoivan haastattelun](#) menetelmiä eli avoimia kysymyksiä (mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro) ja reflektivoivaa kuuntelua (Järvinen 2021).
- Ryhmä vaatii kykyä työstää omia ajatus- ja käyttäytymismallejaan, joten se ei sovi ikääntyneille, joilla on heikentynyt kognitio, esimerkiksi alkavan muistisairauden vuoksi.

- On tärkeää, että kaikki ryhmäläiset ovat motivoituneita jonkin asteiseen muutokseen oman tavoitteensa mukaisesti.
- Mikään ei muutu, jos mikään ei muutu. Ryhmän ohjaajan ensisijainen tehtävä on kannustaa ja motivoida ryhmäläisiä tekemään tehtäviä ja aitoja muutoksia elämäänsä – pienin askelin.
- Jos henkilökohtaisella alkutapaamisella ennen ryhmää ilmenee, että asiakkaalla ei ole kykyä tai halua tehtävien tekoon ja ryhmäkeskusteluun, ohjaa hänet esimerkiksi matalan kynnyksen mielenterveyspalvelu Mieppiin tai terveyskeskukseen mielenterveyshoitajalle yksilötapaamisiin, jos hänellä ei ole jo hoitokontaktia. Älä jätä tapaamisen sopimista asiakkaan harteille, vaan kysy saatko välittää hänen yhteystietonsa sovittuun palveluun. Jos asiakkaalla on jo omatyöntekijä, kerro tälle, että ryhmä ei ole sopiva vaihtoehto asiakkaalle ja tämä tarvitsee muunlaista tukea.
- Jos asiakasta mietityttää ryhmämuotoinen toiminta, hänen kanssaan kannattaa keskustella siitä, että ryhmä voi tuntua jännittävältä tai jopa pelottavalta ajatukselta mutta niin se on tuntunut alkuun kaikista muistakin. Vertaisryhmässä kohtaa muita samassa tilanteessa olevia ikääntyneitä, huomaa että ei ole yksin ja että muutos on mahdollinen jokaiselle. Vertaistukiryhmässä voi jakaa omaa tarinaansa ja tunteitaan ja oppia muiden tarinoista. Omaan tilanteeseensa saa etäisyyttä ja sitä voi suhteuttaa muiden kokemuksiin. Ryhmältä saa tukea ja rohkaisua ja siellä saa olla juuri sellainen kuin on. Vertaisryhmäläiset ovat kertoneet ryhmän voimistaneen omia voimavaroja ja itsearvostusta, auttaneen heitä muutokseen, jonka lisäksi he ovat solmineet uusia tuttavuuksia ja saaneet jopa ystäviä.

Käytännön asioita

- Ryhmiä suositellaan ohjaamaan työparina [monialaisen tiimityömallin](#) (Ajalin 2019) mukaisesti, niin että ohjaajaparilla on osaamista niin ikääntyneiden kuin mielenterveyden parissa työskentelystä. Ohjaajapari voi olla esimerkiksi seniorikeskuksesta ja psykiatrian poliklinikalta.
- Sopiva ryhmäkoko on 6–8 henkilöä. Ryhmän voi kuitenkin aloittaa kymmenelläkin hengellä, sillä monesti viime hetken peruutuksia ja satunnaisia poissaoloja tulee, jolloin ryhmä pysyy kuitenkin mukavan kokoisena.
- Ryhmän kesto on kaksi tuntia. Toki ryhmäkerran kesto vaihtelee ryhmän aktiivisuudesta ja käsiteltävästä teemasta riippuen, joten joillakin kerroilla aika voi olla hieman lyhyempi mutta sitä ei tulisi merkittävästi ylittää.
- Ryhmän on hyvä kokoontua aamupäivästä, esimerkiksi klo 10–12. Tämä tukee ryhmäläisten vuorokausi- ja ruokarytmiä, sillä päivä tulee näin aloitettua ajoissa ja ryhmän jälkeen on helppo jatkaa lounaalle palvelukeskuksen ravintolaan.
- Ryhmätilaa valitessasi kiinnitä huomiota sen ilmapiiriin ja viihtyisyyteen. Kalsea kokoushuone loisteputkien kelmeässä valossa ei ole paras vaihtoehto. Epäsuora valaistus ja mukavat tuolit, jotka saa piiriin ilman pöytiä, ovat paras valinta. Tällöin on hyvä varata ryhmäläisille kirjoituslustoja.
- Ikääntyneiden ryhmissä on hyvä huomioida myös esteettömyys, tuolien on hyvä olla käsinojallisia ja helposti siirrettäviä. Muista puhua selkeällä, kuuluvalla, äänellä. Materiaalien on oltava riittävän isolla tekstillä. Tulosta tehtäväkirja kaksipuoleisena, ryhmäläiset voivat halutessaan käyttää vihkoa, jolloin vastauksille on enemmän tilaa.
- Tämä ohjaajan käsikirja sekä ryhmäläisille annettava tehtäväkirja ovat saavutettavia pdf-tiedostoja. Voit siis antaa tulostetun tehtäväkirjan sijaan esimerkiksi näkövammaiselle ryhmäläiselle pdf-tiedoston, jolloin hän pystyy kuuntelemaan tekstit ruutulukijalla. Tehtäväkirjaa voi täyttää myös sähköisesti.
- Ryhmässä on hyvä olla vesitarjoilu kestumukeista/laseista.
- Ryhmänohjaajat istuvat eri puolilla piiriä, eivät vierekkäin. Toisen ohjaajan on nähtävä seinäkello, niin että kelloa ei tarvitse erikseen vilkuilla kännykästä.
- Ensimmäisille kerroille on hyvä tehdä nimilaput, niin nimet jäävät nopeammin kaikkien mieleen.

- Laita ensimmäistä ryhmäkertaa edeltävänä päivänä ryhmäläisille tervetulo- viesti, jossa kerrotaan vielä kokoontumisaika ja -paikka ja motivoidaan tulemaan ryhmään, esimerkiksi ”meillä on tosi mukava porukka koossa, huomenna nähdään ryhmän merkeissä silloin ja siellä”. Muistuta tekstiviestillä myös Miten menee? -tapaamisesta.
- Ryhmäläinen ja ohjaaja ovat ryhmän tasavertaisia jäseniä. Ohjaaja ei neuvo ylhäältä päin tai tiedä paremmin. Ohjaajan teorian tieto ja ryhmäläisen kokemustieto täydentävät toisiaan.
- Hyvä vertaistukiryhmä on sellainen, jossa ohjaaja on mahdollisimman vähän äänessä!
- Hyvä ohjaaja on oma itsensä ja ryhmäläisiä kohtaan kannustava, arvostava ja empaattinen. Ohjaaja luo ryhmään rennon, sallivan ilmapiirin ja antaa ryhmäläisille aikaa, eikä pyri heti täyttämään kaikkia hiljaisia hetkiä omalla puheellaan.
- Keskustelussa ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että kaikki halukkaat saavat puheenvuoron ja että kukaan ei puhu liian pitkään. Näytä katseellasi, että keskityt kunkin puheenvuoroon.
- Ei haittaa, vaikka keskustelu rönsyileekin välillä pois tapaamisen teemasta, jos se pysyy kuitenkin itse asiassa eli asiakkaiden kokemuksissa ja toipumisessa. Jos puhe harhautuu johonkin täysin epäoleelliseen, ohjaaja palauttaa keskustelun aiheeseen.
- Joskus ryhmissä on osallistujia, jotka pystyisivät täyttämään koko ryhmäajan omalla äänellään. Tällaisissa tapauksissa ryhmänohjaajan täytyy uskaltaa rajata kyseistä ryhmäläistä. Sopivan hengenvedon kohdalla voi todeta esimerkiksi ”Kiitos, Kaino. Entä mitä mieltä sinä olet tästä Vieno?” tai ”Kiitos, jatketaan nyt seuraavaan aiheeseen.” Joskus taas tilanne on se, että ohjaajan on yksinkertaisesti keskeytettävä asiakkaan puhe puhumalla päälle, tällöin voi huomauttaa esimerkiksi rajallisesta ryhmäajasta ja että on sen vuoksi jatkettava eteenpäin.
- Ryhmäohjelmaan kuuluvat kotitehtävät ja oletusarvo on, että ryhmäläiset tekevät ne. Kotitehtävät käydään aina seuraavan kerran alussa läpi. Sen sijaan, että kysyt ovatko ryhmäläiset tehneet kotitehtävät, toteaa vain mikä kotitehtävä oli kyseessä ja aloita keskustelu avoimilla kysymyksillä aiheeseen liittyen.
- Jos ryhmäkoko on suuri, niin ryhmäkeskusteluja voi käydä alkuun pareittain, jonka jälkeen tehdään yhteenveto koko ryhmän kesken. Tämä säästää aikaa ja antaa jokaiselle mahdollisuuden kertoa ajatuksiaan.
- Ohjaajan tehtävänä on arvioida miten syvään keskusteluun ryhmäläisillä riittää valmiuksia ja pitää ryhmä turvallisena, niin että ryhmäläiset lähtevät ryhmästä vakaalla mielellä vaikeankin aiheen käsittelyn jälkeen. Jos käsikirjassa ehdotetut tehtävät tai kysymykset tuntuvat ryhmäläisille liian rankoilta, voi aihetta lähestyä yleisemmällä tasolla.
- Toisaalta teemoissa voidaan mennä hyvinkin syvälle, jos aloite lähtee ryhmästä. Tällöin keskustelu nousee luontevasti ryhmäläisiltä itseltään. Tällaisessa tapauksessa voi taas olla vahingollista lähteä keventämään keskustelua turhaan, jolloin ryhmäläiset voivat kokea pettymystä menetetyistä tilaisuudesta purkaa tuntojaan.
- Ohjaajan ammattitaitoa on siis havainnoida mihin ryhmä on kulloinkin valmis ja mihin ei ja soveltaa käsikirjan teemaa sen mukaan. Ryhmän ohjaaja on vastuussa ryhmän turvallisesta ilmapiiristä.
- Yleisesti ottaen ryhmänohjaajalta ei ole hyvä tapa tuoda esiin omia henkilökohtaisia kokemuksiaan käsiteltävästä aiheesta, mikäli niitä on. Ryhmäläisten kokemusten ja kertomusten tulisi olla keskiössä. Ryhmänohjaajan omat kokemukset voivat viedä tilaa tai asettaa asiakkaan kokemuksen pienempään asemaan. Ohjaajan omien kokemusten kertomisen pitäisi olla siis erittäin harkittua ja harvinaista.
- Jos osallistuja tuo ryhmässä esiin jotain traumaattista tai muuta ryhmään kuulumatonta, esimerkiksi hyväksikäyttöä tai itsetuhoisia ajatuksia, ryhmänohjaajan tulee rajata keskustelua niin, etteivät muut ryhmäläiset joudu huolehtimaan esimerkiksi kanssaryhmäläisen itsetuhoisuudesta. On tärkeää, että kyseinen ryhmäläinen saa kokemuksen kuuluksi tulemisesta heti mutta itse asia keskustellaan asiakkaan kanssa ryhmän jälkeen ja ohjataan hänet tarvittaessa oikeisiin palveluihin. Tämä on hyvä todeta ääneen, jotta koko ryhmä huomaa, ettei asiaa ohiteta kokonaan, vaikka se ei kuuluisikaan ryhmäkeskusteluun.

- Ryhmässä puhutaan paljon mielekkästä tekemisestä. Muista pitää esillä palvelukeskuksia ja muuta kaupungin maksutonta toimintaa esim. senioriliikuntaryhmiä. Tiedota tapahtumista ja tuo ryhmään aina lähimmän seniorikeskuksen uusin kuukausiohjelma. Selvitä myös alueen muuta palvelutarjontaa esim. järjestöjen ja seurakuntien toimintaa.
- Jos hoidat ryhmänohjaajana myös ryhmän markkinoinnin, ryhmää kannattaa mainostaa mahdollisimman monessa eri kanavassa. Toisille ammattilaisille muun muassa intrassa, sähköpostilla, Teams-Infoissa, verkostotapahtumissa sekä suoraan asiakkaille esimerkiksi ilmoitustauluilla, info-teeveessä, sosiaalisessa mediassa, internetsivuilla, tapahtumissa, lehtijutuissa. Usein haastavinta uudessa ryhmässä on saada viesti siitä potentiaalisille osallistujille, siksi viestinnän tärkeyttä ei voi korostaa liikaa.

Ikääntyneistä ja masennuksesta

- Seuraavassa muutamia seikkoja, jotka voivat auttaa sinua ymmärtämään paremmin ikääntyneiden elämänkaarta ja masennuksen kehittymistä. Voit myös viitata alla oleviin tietoihin sopivissa paikoissa ryhmää.
- Nykyiset eläkeläiset ovat pitkälti niin sanottuja sodan jälkeen syntyneitä suuria ikäluokkia, jotka ovat saaneet elää rauhan aikaa. Suurten ikäluokkien vanhemmat ovat rakentaneet Suomea uudelleen, lapsia on ollut paljon ja työpäivät pitkiä, mikä on voinut pitää vanhemmat etäisinä. (Noukka 2021.) Etenkin isien mahdolliset sotatraumat ovat voineet heijastua suurten ikäluokkien lapsuuteen ja vaikuttaa vahvasti heidän tunteiden käsittelynsä ja ihmissuhdetaitoihinsa. Vanhemmissa eläkeläisissä on myös sota-ajan lapsia, jotka ovat voineet nähdä pommituksia tai muita sodan kauhuja. He ovat myös voineet kokea raastavan eron vanhemmistaan ollessaan sotalapsina Ruotsissa.
- Yhteiskunnallisista tapahtumista voidaan mainita vilkas maaltamuutto 1960–70 -luvulla, joka rikkoi maaseudun yhteisöllisyyttä, yhtäkkiä sukulaiset saattoivat olla toiselle puolella Suomea ja kaupungissa sosiaalinen verkosto piti rakentaa uudelleen, avioerot lisääntyivät 1970-luvulla ja moni kasvatti lapsensa yksinhuoltajana tai myöhemmin uusio-perheessä. Myös naisten työssäkäynti yleistyi. 1990-luvun alun lama vei työpaikan tai yrityksen monelta, aiheutti mittavia taloudellisia ongelmia ja henkilökohtaisia tragedioita sekä heikensi yhteiskunnallista turvaverkkoa. (Noukka 2021.)
- Elämän käännekohdat ovat kuitenkin suurilla ikäluokilla olleet pitkälti henkilökohtaisia muutoksia – opiskeluun, työhön, terveyteen ja ihmissuhteisiin liittyviä. (Noukka 2021.)
- Eläkkeelle jääminen on suuri muutos ihmisen elämässä. Työelämästä poisjääminen vähentää kiirettä ja vapaa-aika lisääntyy, toisaalta mielekästä tekemistä töiden tilalle ei ehkä löydykään tarpeeksi. Joillekin roolinmuutos työelämän ammatillisesta oloneuvokseksi on kova paikka, joka voi aiheuttaa merkityksettömyyden ja arvottomuuden tunteita. Sosiaaliset suhteet saattavat vähentyä eläkkeelle jäädessä ja iän karttuessa lähipiiri voi kaventua myös menetysten myötä. Myös oma terveys saattaa reistailla tai taloudellinen tilanne heikentyä. (Päihdelinkki 2021.)
- Yksinäisyys on yksi suurin taustatekijä ikääntyneiden päihde- ja mielenterveysongelmissa. Perheensäkin voi tuntea itsensä yksinäiseksi, puolisoita yhdistävät asiat ovat voineet elämän varrella muuttua: lapset ovat aikuistuneet, seksuaalisuus on muuttunut, kiinnostuksen kohteet eriytyneet. Parisuhde on voinut muuttua puolison sairastuttua omaishoitajuudeksi. Yksin elävä on yleensä rakentanut sosiaalisia suhteitaan laajemmin jo työikäisenä mutta perheelliselle sosiaalisten suhteiden väheneminen voi tulla yllätyksenä avioeron, puolison kuoleman tai lasten aikuistumisen myötä. Toisaalta on hyvä muistaa, että yksin asuva ei tarkoita automaattisesti yksinäistä. (Noukka 2021.)
- Ikääntyneillä masennuksessa korostuvat fyysiset oireet kuten ruokahaluttomuus, painonlasku, epämääräinen kipuilu ja ruuansulatushäiriöt. Mielialan muutokseen liittyvät oireet voivat peittyä ärtyneisyyteen tai alkoholin liikakäyttöön. Ikääntynyt ei välttämättä hahmota mielialan muutoksia sairaudeksi tai häpeää puhua niistä.
- Moniin somaattisiin, pitkäaikaissairauksiin liittyy kohonnut masennusriski, varsinkin jos niihin liittyy raskaita hoitoja. Sydän- ja verisuonitaudit, sydänleikkaukset, muistisairaudet sekä Parkinsonin tauti, ovat itsessään riskitekijöitä masennuksen puhkeamiseen.

- Masennukseen liittyy ikääntyneillä kohonnut itsemurhariski. Vaikea masennus on yleisin itsemurhan syy yli 65-vuotiaiden keskuudessa. Ikääntyneillä itsemurha on yleensä väkivaltaisempi kuin nuoremmilla, minkä vuoksi teko onnistuu myös varmemmin. Ikääntyneet eivät yleensä puhu aikeistaan, jonka vuoksi on hyvä tunnistaa riskitekijät, joita ovat: aiempi itsetuhoisen teko, läheisen itsetuhoisuus, aiempi itsemurhayritys, vahvat syyllisyyden tunteet, syvä toivottomuuden tunne, vakavat univaikeudet, voimakas kiihtyneisyys tai sulkeutuneisuus, sosiaalisen tukiverkoston puuttuminen, voimakas yksinäisyyden tunne, fyysisen sairauden laiminlyönti, lääkaineiden tai päihteiden väärinkäyttö sekä hallitsemattomalta tuntuva kipu. Myös masennuslääkkeiden on todettu lisäävän itsemurha-ajatuksia ja itsemurhia (Gøtzsche 2016, 45-117; Rantala 2019, 201). Jos riskitekijöitä on olemassa, on varmistettava ikääntyneelle oikeanlainen tuki ja apu sekä luotava toivoa tulevasta keskustelemalla ja motivoimalla.
- Psyykenlääkkeiden hyöty-haittasuhteeseen tulee ikääntyneiden kohdalla kiinnittää erityistä huomiota. Ikääntymiseen liittyvät metaboliset muutokset ja keskushermoston vanheneminen altistavat ikäihmisiä psyykenlääkkeiden aiheuttamille haitoille. Muiden lääkkeiden samanaikainen käyttö voi johtaa haitallisiin yhteisvaikutuksiin. Masennuksen hoitoon käytetyillä mielialalääkkeillä on raportoitu lukuisia haittavaikutuksia. Muun muassa rauhatonmuutta, lamaantumista, kaatuilua, suolistoverenvuotoa, veren matalaa natriumarvoa, kohonnutta verenpainetta, lihomista, jalkojen puutumista, turvotusta tai pistelyä. Vakavin oireista on serotoniinioireyhtymä eli liiallisen serotoniinin aiheuttama myrkytystila. (Alanen ym. 2013.)
- Jatkuva alakuloinen mieli ei kuulu normaaliin vanhuuteen. Pitkään jatkunut masennus kroonistuu, uusiutuu helposti, heikentää toimintakykyä ja elämänlaatua ja kuormittaa läheisiä, siksi siihen on puututtava ajoissa.



Sisällysluettelo

1	Ryhmän rakenne	8
1.1	Henkilökohtainen alkutapaaminen	8
1.2	Ryhmän aloitus ja lopetus	10
2	Ryhmäkerrat	11
2.1	Tutustuminen	12
2.2	Arvot ja tarpeet	14
2.3	Toiminta ja mieliala	15
2.4	Mielekästä tekemistä – kulttuuri.....	16
2.5	Myönteinen minä-puhe	16
2.6	Automaattiset ajatukset.....	18
2.7	Tunteet.....	19
2.8	Liikunta, ravitsemus ja uni	21
2.9	Mielekästä tekemistä – liikunta ja luonto.....	24
2.10	Irti huolista	25
2.11	Elämänkaari	27
2.12	Ryhmän päätös	27
3	Vireen jälkeen	28
	Lähteet	29
	Liitteet	30

1 Ryhmän rakenne

1.1 Henkilökohtainen alkutapaaminen

Noin pari viikkoa ennen ryhmän aloitusta kaikki ryhmäläiset tavataan kerran henkilökohtaisesti. Asiakas voi päättää onko tapaaminen kotikäynti vai tapaamiskohtaisissa tiloissa, jossa ryhmä järjestetään. Tapaamisen kesto on 1–1,5 tuntia. Poikkeustapauksessa, jos henkilökohtainen tapaaminen ei onnistu, niin puhelinkeskustelun käy. Näin saadaan kuva kunkin ryhmäläisen elämäntilanteesta kokonaisuudessaan. Asiakkaan on myös helppompaa tulla ryhmään, kun vastassa ovat jo tutut ohjaajat ja hän on saanut tietoa ryhmän käytännöistä ja kulusta.

Asiakkaille saattaa tulla helposti kuva virallisesta ryhmäntulohaastattelusta. Koeta välttää jäykkää haastattelumielikuvaa ja kerro tapaamisesta sovittaessa, että haluatte tutustua osallistujiin ennen ryhmää. Itse tapaamisella pyytäkää asiakasta kertomaan, millainen elämäntilanne hänellä on nyt ja minkälaista muutosta hän toivoisi. Jos asiakkaan vapaassa kerronnassa ei tule ilmi kaipaamianne asioita, niin voit kysyä seuraavia tarkentavia kysymyksiä:

- Milloin huomasit, että sinulla on pääasiassa alakuloisia tai masentuneita ajatuksia?
- Onko sinulla läheisiä tai ystäviä, joiden kanssa voit puhua tilanteestasi? Keitä?
- Ovatko he huomauttaneet masentuneesta mielialastasi? Mitä he ovat sanoneet?
- Millainen mielialasi on tällä hetkellä? Mistä asioista tunnet mielihyvää?
- Onko sinulla ollut keskittymiskyvyttömyyttä tai päättämättömyyttä?
- Miten nuket? Tunnetko väsymystä tai voimattomuutta?
- Onko ruokahalussasi tai painossasi ollut merkittäviä muutoksia? Minkälaisia?
- Onko sinulla epämääräisiä kipuja? Millaisia, missä tilanteissa?
- Mitä lääkityksiä tai sairauksia sinulla on?

- Käytätkö alkoholia tai muita päihteitä? Mitä, minkä verran ja missä tilanteissa? Pelaatko rahapelejä?
- Onko sinulla ollut itsetuhoisia ajatuksia (millaisia) tai ajatteletko usein kuolemaa?
- Miten olet yrittänyt hoitaa masennustasi?
- Mikä sai sinut hakemaan apua juuri nyt?
- Minkälaista arkesi on? Mitä harrastuksia tai kiinnostuksenkohteita sinulla on?
- Millaista muutosta kaipaavat elämäsi?

Tärkeintä on, että asiakas saa kokemuksen sekä aidosta kohtaamisesta että kuulluksi tulemisesta ja, että tulette tutuiksi. Keskity siis tapaamishetkellä asiakkaaseen, älä muistiinpanoihin tai kirjaamiseen. Tässä hetkessä on myös hyvä keskustella, jos huomaatte jotain hälyttävää esim. itsetuhoisia ajatuksia tai muuta henkilökohtaista, jota ryhmässä ei ole luontevaa käsitellä. Mikäli asiakkaalla on itsetuhoisia ajatuksia, on varmistettava, että hänellä on ryhmän lisäksi henkilökohtainen psykiatrinen hoitokontakti. Jos asiakkaalla on runsasta päihteiden käyttöä, kannattaa miettiä olisiko Kööri hänelle alkuun sopivampi ryhmä. Päihteet ylläpitävät tehokkaasti masennusta, eikä Vireen keinoista ole todennäköisesti hyötyä ennen kuin päihdeongelma on hallinnassa. Tilanne on kuitenkin arvioitava yhdessä asiakkaan kanssa.

Henkilökohtaisen tapaamisen tarkoitus, tutustumisen lisäksi, on selvittää se, että asiakas on motivoitunut tekemään töitä muutoksen eteen. Masennus vie aloitekykyä mutta muutos on mahdollinen ryhmän ja ohjaajien tukemana, kunhan siihen on halua. Mikäli ryhmässä on mukana henkilö, jolla ei ole motivaatiota muutokseen, on vaarana, että hän hidastaa muiden toipumista.

Kysy haluaako asiakas tehdä myöhäsiän [masennusseulan eli GDS-15-kyselyn](#)? Mikäli asiakas haluaa tehdä testin, pisteet merkitään muistiin ja testi tehdään uudelleen ryhmän päätyttyä. Testi voi auttaa asiakasta hahmottamaan omaa nykyistä mielialaa sekä konkretisoida ryhmän aikana tapahtunutta mielialan muutosta.

Ota Mielenterveystalon nettitestin tekemistä varten mukaan tapaamiseen läppäri, tabletti tai älypuhelin. Kysy haluaako asiakas täyttää kyselyn itse vai luetko kysymykset hänelle. Keskustelkaa hetki kyselyn tuloksesta. Miltä pisteiden antama tulos ja yhteenveto tuntuvat asiakkaasta? Kuvaavatko ne todellista tilannetta?

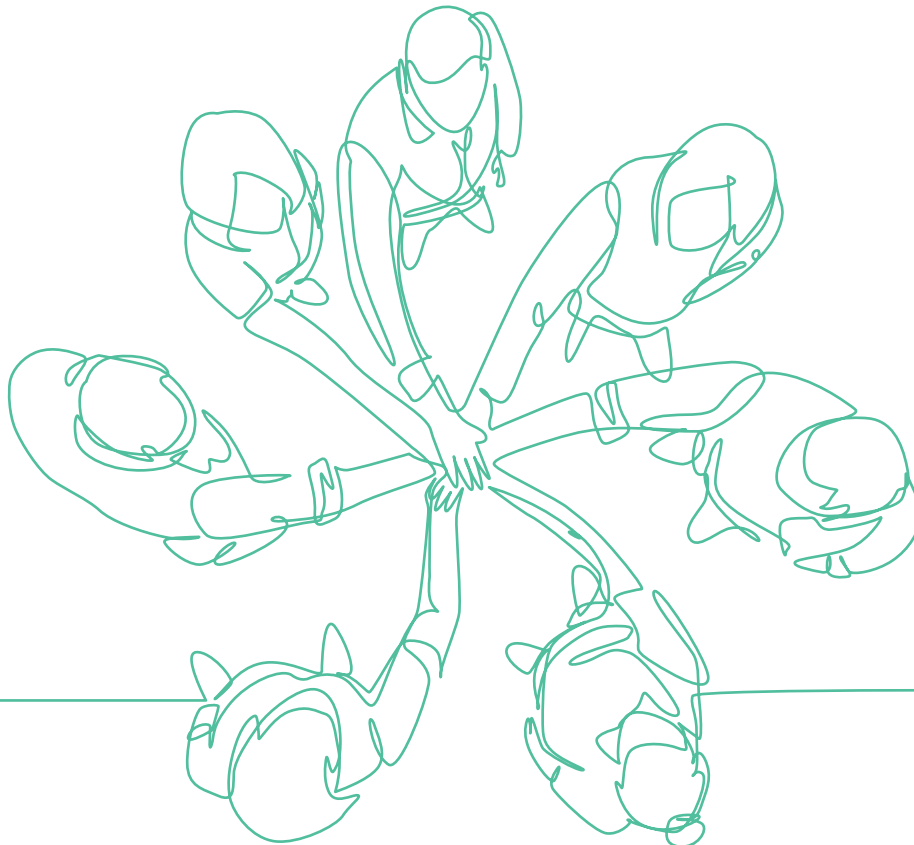
Muista pyytää asiakasta myös miettimään ensi kerraksi mielikappaleensa ja palauttamaan sen nimi ja esittäjä ohjaajille lapulla. Kerro, että jokainen ryhmäkerta päätetään yhden ryhmäläisen toivekappaleeseen (katso luku 1.2).

Lopuksi kerro vielä ryhmästä:

- Kyseessä on 12 kerran suljettu ryhmä, joka tarkoittaa sitä, että ryhmään ei tule kesken kaiken uusia osallistujia, osallistujia on x henkilöä.
- Ryhmä perustuu avoimeen, vuorovaikutteiseen, vertaistuelliseen keskusteluun ja on luottamuksellinen. Ohjaajilla ja kaikilla ryhmäläisillä on salassapitovelvollisuus.
- Ryhmässä saa tietoa masennuksessa ja tiedossa on kotitehtäviä, jotka perustuvat kognitiivisiin menetelmiin, jotka ovat tutkitusti tehokas hoitomuoto masennukseen, samoin kuin vertaistuki. Avaa mitä kognitiiviset menetelmät tarkoittavat, katso käsikirjan sivu kaksi.

- Pyydä ryhmäläistä hankkimaan vihko tehtäviä varten, jos ette pysty tarjoamaan sitä.
- Ryhmäläisen toivotaan sitoutuvan tulemaan kaikille kerroille, jotta hän saisi kaiken mahdollisen hyödyn ryhmäohjelmasta.
- Mahdollisista poissaoloista (esim. lääkärikäynti) toivotaan ilmoitettavan. Jos ryhmäläinen ei ole ilmoittanut mitään, ohjaajat soittavat hänelle kuulumispuhelun.
- Jos olette tavanneet seniorikeskuksessa, jossa ryhmä kokoontuu, on hyvä esitellä samalla sen tiloja, toimintaa ja muita ryhmiä.
- Varmista lopuksi, että olet antanut asiakkaalle 1) Vireen ohjelman, josta näkyvät tapaamisten päivämäärät, teemat ja ohjaajien yhteystiedot sekä 2) Vireen tehtäväkirjan.
- Muistuta, että tehtäväkirjan tulee olla mukana kaikilla ryhmäkerroilla.

Tervetuloa, ryhmässä nähdään!



1.2 Ryhmän aloitus ja lopetus

Ryhmänohjaajat ovat ryhmäläisiä vastassa aulassa tai ryhmätilassa, kaikki huomioidaan erikseen nyökkäyksellä tai moikkauksella.

Jokainen ryhmäkerta alkaa fiiliskierroksella. Voi olla, että kukaan ei ole pitkään aikaan kysynyt ryhmäläiseltä mitä hänelle kuuluu. Kuulumiskierroksella opetellaan tuomat omat tunteet ja ajatukset näkyviksi. Ryhmäläiset kertovat haluamansa päivän mietteistä ja tuntemuksista. Pakkoa ei kuitenkaan ole. Myös ohjaajat osallistuvat lyhyesti fiiliskierrokseen antaen kuitenkin tilan ryhmäläisille. Ohjaaja voi esimerkinomaisesti nostaa pieniä, hyviä asioita päivästä: maistuva lounas tai työkaverin kiva kommentti tai rehellisesti todeta olevansa väsynyt huonosti nukutun yön jälkeen ja näyttää näin esimerkiksi, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Painotus on kuitenkin hyvä pitää positiivisessa. Huomauta myös, jos ryhmäläiset puhuvat itsestään negatiiviseen sävyyn ja nosta esiin vastapainoksi hyviä asioita.

Aloituskierrokseen yhdistettynä tai erillisenä keskusteluna heti sen jälkeen käydään läpi edellisen kerran kotitehtävä, mikäli sellainen on annettu.

Muista aina kertoa kuulumiskierroksen jälkeen selkeästi mikä on ryhmäkerran teema tai tavoite, jotta ryhmäläisten on helpompi orientoitua alustukseen.

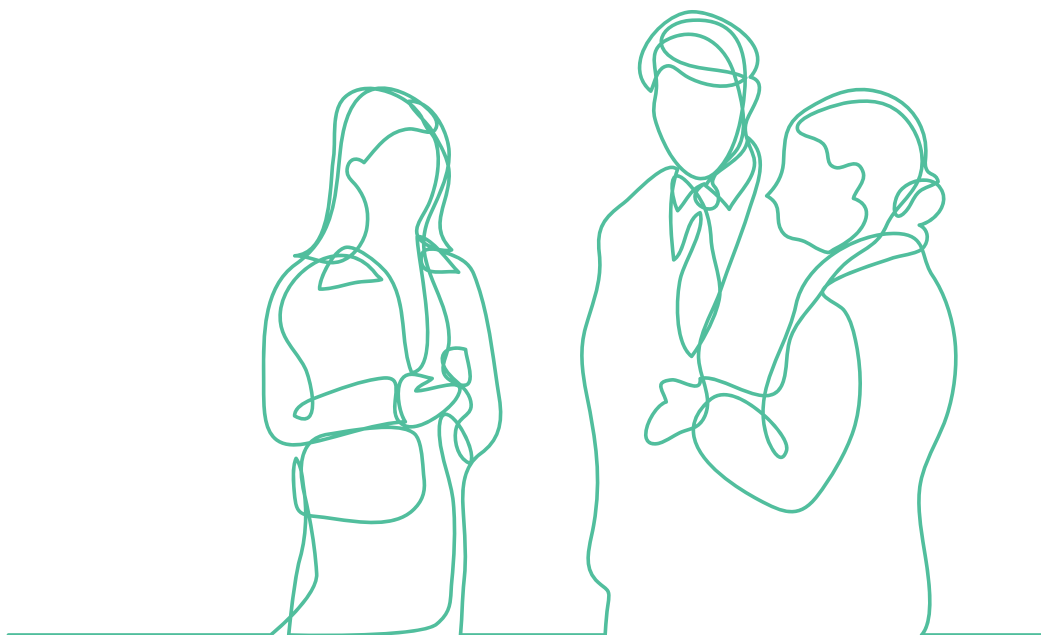
Loppukierroksella voi kertoa mikä fiilis ryhmäkerrasta jäi ja halutessaan lisätä vielä loppukommentin päivän teemasta. Monesti hiljaisemmat ryhmäläiset, jotka ovat enemmän kuunnelleet keskustelua, saavat vielä tässä itselleen sopivan hetken koota ajatuksensa muiden kuultaviksi. Ohjaajat osallistuvat jälleen kuten alkukierroksellakin.

Aikaa alku- ja loppukierrokselle on hyvä varata noin 15 minuuttia kumpaankin. Alkukierros voi olla 30 minuuttia, jos käsitellään edelliskerran tehtävää.

Päätäkää jokainen keskustelukerta kunkin ryhmäläisen valitsemaan mielikappaleeseen, joita olette pyytäneet miettimään henkilökohtaisella tapaamisella. Päivän kappaleen valinnut ryhmäläinen kertoo muutamalla sanalla miksi kyseinen kappale on hänelle tärkeä, jonka jälkeen himmennetään valo, keskitytään ja rentoudutaan kuuntelemaan kappale. Kappaleiden kuuntelujärjestys arvotaan. Jos ryhmäläisiä on vähemmän kuin kymmenen myös ohjaajat voivat osallistua. Varmistakaa heti, kun olette saaneet kappaletoiveet, että ne löytyvät YouTubesta tai Spotifysta, jos kappale ei ole saatavilla näissä palveluissa, voitte kysyä löytyykö kappaletta ryhmäläiseltä itseltään tai kirjastosta. Pyrkikää siihen, että jokaisen ensisijainen mielikappale saadaan kuunteluun.

Jos ryhmä on pieni ja kappaleita ei riitä joka kerralle, voi musiikin jättää pois esimerkiksi liikunta, ravitsemus ja uni -teemasta, jonka lopussa on rentoutusharjoitus sekä niiltä kerroilta, joissa tuntuu olevan paljon asiaa muutenkin. Jokaiselta ryhmäläiseltä voidaan myös kuunnella kaksi kappaletta, kunhan tasapuolisuus säilyy.

Vireen ryhmäkerrat päätetään musiikkiin, koska musiikki voi auttaa kokemaan yhteyden sekä ympäröivään maailmaan että omaan tunne-elämään. Se voi tuottaa nautinnon ja mielihyvän kokemuksia ja rauhoittaa mieltä. Musiikilla voi olla myös suoria fysiologisia vaikutuksia ja se voi auttaa kivun hoidossa. Musiikkiterapia on tutkusti toimiva ja tehokas masennuksen hoitomuoto mutta kuitenkin jo pelkkä musiikin kuuntelu saattaa auttaa. (Raumanfestivo 2021.)



2 Ryhmäkerrat

Silmäile ensin alta ryhmäkertojen kokonaisrakenne. Ryhmäkerrat 1, 3, 6, 8, 10 pohjautuvat Irti masennuksesta-kirjaan. Kaikki keskustelukerrat perustuvat avoimeen, vuorovaikutteiseen, keskusteluun ja ryhmässä tehtäviin harjoituksiin sekä kotitehtäviin. Ryhmän tarkoitus on myös lisätä ryhmäläisten ymmärrystä masennuksesta, joten lue lukujen teoriaosuudet ryhmäläisille tai selitä ne omin sanoin.

Lisäksi ryhmässä on kaksi yhteistä toimintakertaa: Mielekästä tekemistä – kulttuuri sekä liikunta ja luonto. Mielekkään toiminnan lisääminen on erittäin tärkeää masennuksen hoidossa, jonka vuoksi sitä ei ole jätetty vain kotitehtävien ja ryhmäläisten oman aktiivisuuden varaan. Toimintakertojen paikkoja voi tarvittaessa vaihtaa keskenään, jos luontoretelle on esimerkiksi luontevampaa mennä sään vuoksi syksyn ryhmän alussa tai jos juuri ryhmän loppupuolella on tiedossa hyvä ilmaiskonsertti.

Sopikaa Vireen loputtua vielä yksi tapaaminen kahden kuukauden päähän.

1. Tutustuminen
2. Arvot ja tarpeet
3. Toiminta ja mieliala
4. Mielekästä tekemistä – kulttuuri
5. Myönteinen minä-puhe
6. Automaattiset ajatukset
7. Tunteet
8. Liikunta, ravitsemus ja uni
9. Mielekästä tekemistä – liikunta ja luonto
10. Irti huolista
11. Elämänkaari
12. Ryhmän päätös

VIREEN JÄLKEEN: Miten menee?

Keskustelukerroilla jutellaan alkuun, kuulumiskierroksen yhteydessä tai jälkeen, edellisen kerran kotitehtävästä. Harjoituksia tehdään myös paikan päällä ryhmässä. Muutoksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että ryhmäläiset todella tekevät tehtävänsä ajatuksella. Kotitehtäviä ei käydä enää ryhmäkerroilla tarkasti

kohta kohdalta läpi, vaan ideana on keskustella yleisesti niiden herättämistä tunteista ja mietteistä, saada tukea ja uusia ajatuksia muilta ryhmäläisiltä sekä kannustusta, reflektiota ja vinkkejä ryhmänohjaajilta. Tässä ohjaajan käsikirjassa keskustelut, harjoitukset ja kotitehtävät on merkitty selkeästi, joten ne on helppo hahmottaa.

Ryhmäläisistä voi tuntua, että tehtävissä on toistoa. Kannattaakin muistuttaa aina välillä, että aivojen voidaan ajatella olevan samanlainen lihas kuin muidenkin siinä mielessä, että ne tarvitsevat paljon toistoa kehityäkseen. Jotta saisimme vahvat lihakset, meidän täytyy tehdä samoja jumppaliikkeitä toistuvasti. Samoin jotta aivot oppisivat uusia ajatus- ja toimintamalleja, niitä täytyy toistaa jatkuvasti. Sen vuoksi ryhmäläisten on hyvä palata tehtäväkirjaan myös Vireen loputtua.

Muista ohjaajana lukea [Irti masennuksesta -tehtäväkirja](#) kokonaisuudessaan ennen ryhmän aloitusta.

Ryhmäläisten tehtävät löytyvät erillisestä Vireen tehtäväkirjasta. Muista aina perustella kotitehtäviä antaessasi miksi juuri kyseinen tehtävä on tärkeä ja motivoida ryhmäläisiä tekemään se ajatuksella.

Tehtävät ja teemat saattavat myös herättää vastustusta. ”Olen aivan eri mieltä tästä” tai ”tämä on täysin turhaa” -tyyppisiä lausahduksia. Tällöin ryhmäläisiä kannattaa haastaa hieman motivoivan keskustelun hengessä. Ei väitellen vaan myönteisesti keskustellen ”ymmärrän näkökulmasi mutta oletko ajatellut...” Avoimilla kysymyksillä ja refleктоivalla kuuntelulla voi saada ryhmäläisen pohtimaan asiaa useammalta kantilta. Vastustus johtuu usein siitä, että ryhmäläinen ei ole välttämättä vielä täysin valmis elämänmuutokseen.

2.1 Tutustuminen

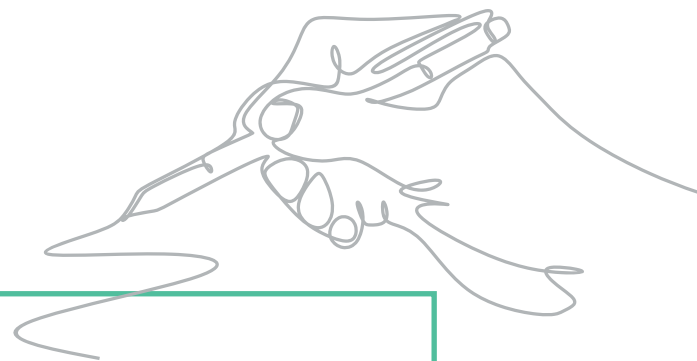
Tämän ensimmäisen ryhmäkerran aloituskierrrokseen voidaan ottaa avuksi fiiliskortit, joissa on kuvia erilaisista tunteista tai tunnelmista. Tunnekortteja on saatavana valmiina useita eri versioita mutta ne on myös helppo tehdä itse etsimällä kuvia Internetistä, tulostamalla ja laminoimalla ne.

Kortit levitetään valmiiksi sopivaan paikkaan odottamaan. Ryhmäläisiä kehoitetaan valitsemaan tämän hetkistä tunnetilaa kuvaava kortti. Myös ohjaajat valitsevat kortit ja aloittavat kierroksen esittäytymällä. Tässä kohdassa on hyvä muistuttaa, että ryhmäläiset voivat kääntyä ohjaajien puoleen kaikissa asioissa. Tulit juuri oikeaan paikkaan -hengen mukaisesti. Ryhmäläiset kertovat etunimensä, miksi valitsivat kyseisen kortin ja hieman itsestään – sen verran kuin haluavat. Kierrokseen on hyvä varata enemmän aikaa kuin normaaliin aloituskierrrokseen.

Seuraavaksi käydään läpi ryhmän säännöt. Voit alkuun kysyä ryhmäläisiltä mitä sääntöjä he pitävät tärkeinä ja kirjata ne ylös kaikkien näkyville. Jos seuraavia asioita ei tule esille, lisää ne ryhmäläisten listaan itse ja kerro, että kokemuksen mukaan, ne ovat osoittautuneet

hyviksi ohjenuoriksi. Ryhmä on luottamuksellinen, kaikilla osallistujilla on salassapitovelvollisuus. Kunnioitetaan toisten puheenvuoroja ja mielipiteitä, vaikka oltaisiin eri mieltä. Ei puhuta päälle. Jos ryhmäläinen ei ole ilmoittanut poissaolosta, ohjaajat soittavat kuulumispuhelun. Tässä kohtaa kerrotaan myös ne asiat, joista ryhmässä ei keskustella yhteisesti, kuten lääkitykset tai itsensä vahingoittaminen. On kuitenkin tärkeää korostaa, että esimerkiksi itsetuhoisista ajatuksista kannattaa kertoa ohjaajalle ja niistä voidaan keskustella kahden kesken. Kun nämä asiat käydään läpi heti ryhmän alkaessa, on keskustelua helpompi rajata myöhemmin, mikäli näitä asioita esiintyisi. Tällöin voidaan vedota ryhmän sääntöihin, jotka kaikki ovat alussa hyväksyneet.

Aloitetaan päivän aihe ”[mitä on masennus](#)” seuraavalla harjoituksella.



HARJOITUS:

Jaa ryhmäläisille paperia ja värikyniä. Pyydä heitä piirtämään kuva, värittämään paperi väreillä, kirjoittamaan runo tai kuvailemaan sanoin, miltä masennus tuntuu juuri heistä. Kaikki luovat keinot ovat sallittuja. Jos jostakusta ryhmäläisestä oma tuottaminen tuntuu liian haastavalta, voit antaa hänen käyttää alun tunnekortteja. Tulkinta on vapaa. Käykää läpi kaikkien ryhmäläisten kuvaukset omasta masennuksestaan.

Kerro, että ensimmäinen askel masennuksesta toipumiseen on sen tunnistaminen. Masennus on ikääntyneiden yleisin mielenterveysongelma ja monet fyysiset sairaudet kuten Parkinsonin tauti, muistisairaudet, sydän- ja verisuonitaudit, sydänleikkaukset sekä raskaita hoitoja vaativat pitkäaikaissairaudet altistavat masennukselle. Ikääntyneillä masennuksessa korostuvat monesti fyysiset oireet kuten ruokahaluttomuus, painonlasku, epämääräinen kipuilu ja ruuansulatushäiriöt.

KESKUSTELU:

Käykää läpi tyypilliset masennuksen oireet tehtävästä yksi. Mitä oireita ryhmäläiset tunnistavat itsessään? Entä mitä ajatuksia seuraava teksti ja tehtävän kuvio herättävät?

Pyydä ryhmäläisiä katsomaan tehtävän yksi kuvaa ajatuksista, tunteista ja käyttäytymisestä. Kerro, että Vire perustuu kognitiivisiin menetelmiin, joiden mukaan ajatukset, mieliala ja käyttäytyminen ovat jatkuvasti yhteydessä toisiinsa. Vaikuttamalla yhteen näistä on mahdollista saada muutosta muihin. Masentunut alkaa noudattaa masennuksen logiikkaa: tunnen itseni uupuneeksi, joten minun on vähennettävä tekemisiäni. Tämä on ymmärrettävää mutta ikävä kyllä voimistaa masennusta. Näin masennus ruokkii itse itseään.

Masennuksesta toipumisessa on olennaista oppia tunnistamaan miten oma toiminta ja ajatukset vaikuttavat omiin tunteisiin ja mielialoihin ja miten tilanteiden välttely voi ylläpitää ja pahentaa masennusta. Vireessä opetellaan keinoja tähän. Käytännössä se on mielekkään toiminnan lisäämistä arkeen pienillä askelilla, omien kielteisten ajatuskulkujen tunnistamista ja muuttamista.

Masentuneena ei jaksakaan olla yhtä aktiivinen kuin tavallisesti. Vaarana tässä on, että tekemättömyys ja vetäytyminen kaventavat elinpiiriä. Sosiaalisten suhteiden ja harrastusten väheneminen laskevat mielialaa entisestään. Tätä noidankehää kannattaa vastustaa. Pelkkä tekemällä tehty, velvollisuudentuntoinen, aktiivisuus ei kuitenkaan kohenna mielialaa vaan toiminnan tulisi olla palkitsevaa, jotain meille mielekästä, jossa tunnetta olevamme hyviä tai ainakin sellaista, joka ennen masennusta ilahdutti meitä.

Mielialaan ja tunteisiin on vaikeaa vaikuttaa suoraan, siksi masennuskehästä on helpointa hypätä pois muuttamalla toimintaansa. Pelkkä ajatuskin toiminnan lisäämisestä voi tuntua alkuun uuvuttavalta mutta masennuksesta itse toipuneiden kokemus on päinvastainen. Pienikin ponnistelun lisääminen kuhunkin päivään on alkanut pikkujalkaa tuottaa näkyviä aikaansaannoksia ja sitä kautta tyytyväisyyttä. Pikkujalkaa ajattelu ja tunteet muuttuvat ja mieliala nousee.

KOTITEHTÄVÄ:

Ohjeista tehtäväkirjasta kotitehtävä yksi koskien välttelyä ja siitä irtautumista. Monesti masentuneet haluaisivat aloittaa tekemisen vasta sitten, kun kaikki ikävät tunteet ovat poissa. Tämä tehtävä rohkaisee pohtimaan sitä, voisivatko ikävät tunteet ja ajatukset hävitä ajan kanssa, kun itseään altistaa pienin askelin tekemään lykättyjä asioita.

2.2 Arvot ja tarpeet

Edellisen kerran tehtävä: Keskustelkaa kotitehtävästä. Millaista välttelyä ryhmäläiset tunnistavat itsessään? Mitä aiemmin lykkäämiään asioita he ovat alkaneet edistää?

Masennuksen syntyyn vaikuttavat yleisellä tasolla stressaavat elämäntapahtumat ja opitut kielteiset ajatusmallit. Masennuksen taustalla voi olla menetyksiä, kuten ero tai läheisen kuolema, hankalia elämäntilanteita, ikäviä muutoksia tai lapsuuden traumoja. Jotkut taas ovat uuvuttaneet itseään pitkään ja voimat ovat lopulta ehtyneet.

TARPEET Joskus tyydyttämättömät tarpeet voivat olla ahdistuksen ja masennuksen lähteenä. Perustarpeet esimerkiksi nälän, turvallisuuden ja suojan suhteen ovat monilla meistä länsimaalaisista hyvin täytettyjä. Arjessa tärkeät tarpeemme liittyvätkin monesti muihin asioihin, kuten ihmisiin tai ihmissuhteisiin. Jokainen meistä haluaa tulla arvostetuksi ja rakastetuksi juuri sellaisina kuin on. Koemme tyytymättömyyttä, kun emme saa vastausta näihin tarpeisiin tai koemme tulevamme väärinkohdeiluiksi.

Tarpeet on hyvä erottaa haluista, jotka tuottavat hetkelistä mielihyvää. Saatamme esimerkiksi haluta kovasti uutta vaatetta tai autoa, mutta nämä eivät ole tarpeita. Tarpeen tyydyttyminen tuottaa pidempiaikaisen tyytyväisyyden kokemuksen. Esimerkiksi saamamme julkinen kehu ja kiitos voivat tuottaa hyvän mielen pitkäksi aikaa. Tällöin tarpeemme tulla arvostetuksi ja hyvin kohdeiluksi muiden taholta tulee täytetyksi. (Väestöliitto 2021.)

KESKUSTELU:

Minkälaisia tarpeita sinulla on eli mitä tarvitset, jotta sinulla on hyvä ja onnellinen olo? Mihin tarpeisiin vastataan hyvin ja mitkä jäävät täyttymättä? Mitä pitäisi muuttua arjessa, jotta se vastaisi paremmin omia tarpeita?

ARVOT On myös hyvä pysähtyä pohtimaan mitä ovat elämänarvoni ja elämäni arvojeni mukaista elämää. Arvot kertovat sen, että osa asioista on tärkeämpiä kuin toiset. Arvot liittyvät päämääriin ja ohjaavat kohti oman mielen mukaista hyvää elämää. Ne ilmentävät käsitystämme siitä, miten asioiden kuuluisi olla. Arvot voivat muuttua elämäkokemuksen karttuessa. Ne ovat osa päivittäisiä valintojamme ja vaikuttavat toimintamme taustalla. Jos joutuu toimimaan jatkuvasti arvojen vastaisesti, se voi vaikuttaa mielialaan. Ovatko arvokkaina pitämäni asiat todella omiani vai ovatko ne esimerkiksi kasvatuksesta tai kulttuurista periytyneitä?

Arvoja voivat olla **arvokkaat inhimilliset kokemukset**, esimerkiksi luonto, musiikki, ystävyys, rakkaus, hetkesä eläminen. **Arvostukset**, esimerkiksi tavaroiden, taitojen, terveyden, aseman arvostus. **Ihanteet**, esimerkiksi rehellisyys, tasa-arvoisuus, elämän kunnioittaminen. **Klassiset arvot**, esimerkiksi totuus, hyvyys, oikeudenmukaisuus. (Väestöliitto 2021.)

KESKUSTELU:

Keskustelkaa mitkä arvot omassa elämässä ovat tärkeimpiä? Ovatko ne omia vai ulkoa tulleita? Miten ne näkyvät arjessa? Näkyvätkö arvosi muille, osaisivatko he tehdä toimintasi perusteella samanlaisen listan kuin itse tekisit?

Tehtävästä saa toiminnallisemman käyttämällä apuna Mielenterveyden keskusliiton [Arvojen aarrearkkia](#).

KOTITEHTÄVÄ:

Kerro, että jatkuvaksi kotitehtäväksi ryhmän ajaksi tulee tehtäväkirjasta tehtävä kaksi Toimintapäiväkirja. Sen täyttäminen on tärkeää, jotta ryhmäläiset oppivat käytännössä tunnistamaan miten toiminta ja mieliala ovat yhteydessä toisiinsa.

2.3 Toiminta ja mieliala

Edellisen kerran tehtävä: Miltä toimintapäiväkirjan täyttäminen tuntui? Huomasivatko ryhmäläiset yhteyksiä toimintansa ja mielialansa välillä, millaisia? Kannusta, että ryhmäläiset jatkavat toimintapäiväkirjan ja mielialojen seuraamista koko Vireen ajan.

Masentunut henkilö havainnoi ympäristöään ja tulevaisuuttaan kielteisen tunnetilan kautta, jolloin huomio ja keskittyminen kohdistuvat herkemmin kielteisiin asioihin ja positiiviset puolet jäävä usein huomioimatta. Tämä masennukselle tyypillinen huomion suuntaaminen negatiivisiin asioihin ylläpitää masennusta. Kun masentunut mieli luo jo valmiiksi kielteisiä odotuksia, mieli tulkitsee tilanteet ja tapahtumat kielteisesti, jolloin onnistumiset ja mielihyvähämmökemukset jäävät syntymättä. Tämä johtaa ajattelemaan, että asiat ovat huonosti ja välttelemään vaikeita ja epämurkavia tilanteita. Tilanteiden välttely voi tuntua lyhyellä tähtämellä helpottavalta mutta se alkaa nopeasti kapeuttaa toimintaa ja syventää masennuskehää.

HARJOITUS:

Tehdään tehtävä kolme, Mielialaa laskevat tilanteet. Anna ryhmäläisille hetki aikaa miettiä tehtävää itsenäisesti, jonka jälkeen keskustelkaa, miten paljon heidän käyttäytymisessään on välttelyä. Millaisia ajatuksia ja tunteita oma tapa toimia herättää – ovatko ne kielteisiä vai myönteisiä?

Tehtävässä voi halutessaan käyttää vaihtoehtoisena materiaalina myös Mielenterveyden keskusliiton visuaalisempaa [Katkaise kehä](#)-harjoitusta.

Seuraavaksi mietitään minkälainen tekeminen nostaa mielialaa. Tämä on tietysti yksilöllistä mutta on havaittu yhtäläisyyksiäkin kuten se, että säännöllinen liikunnan harrastaminen vähentää tutkitusti masennuksen oireita. Tutkimusten mukaan jo kolme kertaa viikossa tehty pieni kävelylenkki tai jokin vastaava liikuntasuoritus parantaa mielialaa.

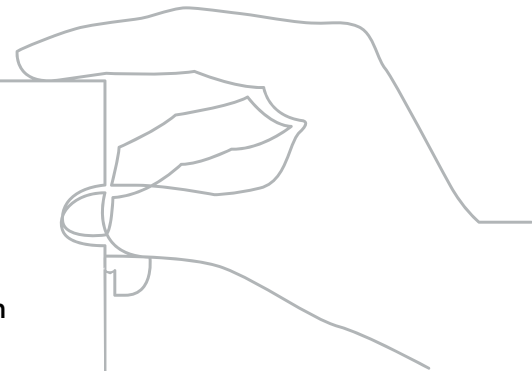
HARJOITUS:

Tehkää kolmestehtävistä Mielekkään tekemisen löytäminen. Keskustelkaa minkälaisia tekemisiä ryhmäläiset ovat valinneet. Mitä he ovat ennen harrastaneet, voisiko jonkun vanhan mielenkiinnon kohteen elvyttää? Mitä omia ideoita ryhmäläisille tuli listan ulkopuolelta?

Mitä voisitte kokeilla yhdessä? Löytyykö listoilta jotain, joka kiinnostaisi kaikkia vai tuleeko mieleen joku aivan uusi idea? Pohtikaa mitä yhteinen tekeminen voisi olla ja toteuttakaa se ensi ryhmätapaamisella. Katso lisätietoa seuraavasta luvusta.

KOTITEHTÄVÄ:

Kotitehtävässä kolme tehdään suunnitelma mielekkään tekemisen lisäämiseksi. Masennukseen kuuluu tietty jaksamattomuus ja se, että asiat eivät tuota enää mielihyvää samalla lailla kuin aiemmin. Tässä on vaarana se, että tekemättömyys kaventaa elinpiiriä yhä entisestään. Sen vuoksi on tärkeää miettiä suunnitelmallisesti mielialaa nostavaa tekemistä. Mistä asioista on nauttinut aiemmin? Mielekkään tekemisen lisääminen pienin askelin vähentää masennusta, vaikka se voi alkuun tuntua turhalta.



2.4 Mielekästä tekemistä – kulttuuri

Kulttuuri tuo ihmisiä yhteen! Varsinkin, jos masennus juontaa juurensa yksinäisyydestä, on tärkeää hakeutua mukaan sosiaaliseen toimintaan. Ihmistä ei ole luotu olemaan yksin.

Tällä kerralla kokeillaan yhdessä jotain aivan uutta teemana kulttuuri! Tai ehkä jotain tuttuakin, jota ei ole tullut tehtyä pitkiin aikoihin mutta josta on jäänyt hyvä tunne muisto.

Voitte pitää ryhmän johonkin tavallisesta poikkeavaan aikaan, jos tekeminen ei onnistu ryhmäaikana. Tekemisen täytyy olla maksutonta tai hyvin edullista ja helposti toteutettavaa. Voitte myös jakaantua kahteen ryhmään, jossa kummassakin on mukana ohjaaja, jos kaikkia miellyttävää yhteistä vaihtoehtoa ei löydy.

Lähdettkö museoon, valokuva- tai taidenäyttelyyn, kissakahvilaan, ilmaiskonserttiin, maistamaan uusia makuelämyksiä etniseen ravintolaan? Kokeilletteko pitsinnypläystä, veistoa, maalausta tai runon kirjoittamista? Kaikenlaisen luovan toiminnan on todistettu auttavan masennuksen käsittelyssä – olipa kyse sitten musiikista, kirjoittamisesta, piirtämisestä tai muusta vastaavasta (Raumanfestivo 2021).

Muista myös palvelukeskusten sekä kulttuurikeskusten (Caisa, Kanneltalo, Malmitalo, Stoa, Vuotalo) tapahtumat. Palvelukeskuksesta voi lisäksi pyytää ryhmään vieraaksi esimerkiksi harraste- tai kulttuuriohjaajan ohjaamaan käden taitoja tai pitämään yhteislaulutukion. Voitte myös lähteä tutustumaan johonkin vapaaehtoistoimintaan.

Vertaistukiryhmät pääsevät Ateneumiin maksutta ja kaupungin omat vertaistukiryhmät voivat tiedustella myös maksutonta opastusta Helsingin kaupungin museoihin.

Helsingin tapahtumia ja toimintaa voi etsiä mm. seuraavilta verkkosivuilta:

- stadissa.fi
- hs.fi/menokone
- vapaaehtoistoiminta.hel.fi



2.5 Myönteinen minä-puhe

Edellisen kerran tehtävä: Millainen olo viime kerran yhteisestä toiminnasta jäi? Innostiko se kokeilemaan uutta? Mitä mielekästä tekemistä ryhmäläiset ovat kokeilleet ominaan näiden kahden viikon aikana?

Tänään mietimme sitä, miten puhumme itsellemme. On tärkeää oppia puhumaan myös itselleen positiivisesti ja kannustavasti. Monesti saatamme sanoa itsellemme

päämme sisällä ikäviä asioita, joita emme koskaan sanoisi ystävällemme. Myös jos toinen ihminen on puhunut meille pitkään alentuvasti ja halventavasti, olemme turtuneet vääränlaiseen puheeseen ja emme osaa enää arvostaa itseämme. Sisäinen ääni ei ehkä olekaan omamme vaan ankaran lapsuuden opettajan tai tiukan sukulaisen.

HARJOITUS:

Listaa viisi asiaa, joissa olet omasta mielestäsi hyvä tai jota pidät vahvuuksinasi. Älä pyydä apua kaverilta. Hyvät ominaisuudet voivat liittyä tekemiseen, osaamiseen, ihmissuhteisiin, asenteisiin. Esimerkiksi olen hyvä kuuntelija, olen luotettava ystävä, leivon parhaat voisilmäpullat, olen auttavainen, puhun sujuvaa ranskaa, olen tehokas halonhakkaaja, olen suvaitsevainen, olen täsmällinen.

Tämä harjoitus voi tuntua alkuun haastavalta mutta on tärkeää, että tehtävässä ei luovuteta yhden vahvuuden keksimisen jälkeen vaan ohjaajat kannustavat ryhmäläisiä löytämään kaikki viisi vahvuuttaan kaikessa rauhassa. Pohtimista voi myös jatkaa henkilökohtaisena lisätehtävänä kotona.

Käykää jokaisen lista läpi ääneen, myös ohjaajat osallistuvat. Keskustelkaa miltä harjoitus tuntui. Miksi suomalaisessa kulttuurissa monesti leimataan omien hyvien puoliensa arvostaminen itsekehuksi? Mihin sävyyn ryhmäläisten sisäiset äänet yleensä puhuvat?

Positiivinen puhe itselle ei kuitenkaan tarkoita sitä, että negatiiviset tunteet jätetään huomioimatta. On tärkeää tunnistaa erilaiset tunteet ja sanoittaa ne. On hyvä todeta ”minua ärsyttää tai olen loukkaantunut”. Kun tunteesta on päässyt kiinni, voi tarkastella seuraavaksi hyödyttääkö noihin ajatuksiin ja tunteisiin jääminen vai voisiko ne hyväksyä, käsitellä ja päästää menemään.

Joskus voimme reagoida hyvinkin voimakkaasti suhteessa varsinaiseen tapahtumaan. Kuten aiemminkin on ollut puhetta, tunteisiin on vaikeaa vaikuttaa suoraan, niitä ei voi halutessaan noin vain muuttaa toisiksi. Niihin täytyy siis vaikuttaa muokkaamalla ajatuksiaan tai toimintaa. On tärkeää tutkia eri tilanteissa viriäviä kielteisiä ajatuksia ja pyrkiä muuttamaan niitä. Muutoin kielteiset ajatukset ja tunteet kapeuttavat toimintaa ja tämä taas vahvistaa masennuskehää.

HARJOITUS:

Kirjoita seuraava esimerkki vaikkapa fläppitalulle. Keskustelkaa, millainen henkilön reaktio on suhteessa tilanteeseen. Miten muuten henkilö olisi voinut toimia ja olisivatko seuraukset olleet erilaiset?

Hankalalta tuntunut tilanne: Ystävä sanoo, ettei ehdi lounaalle, kun soitan hänelle.

Tilanteesta virinnyt ajatus: Olen varmaan niin tylsä.

Tunne: Nolestuminen, loukkaantuminen.

Toiminta: Jään kotiin, enkä syö ollenkaan.

Seuraus: Nälkä, huono olo jatkuu.

Pyydä seuraavaksi ryhmäläisiä kirjoittamaan vihkoonsa joku vastaava hankalalta tuntunut tilanne viime päiviltä ja miettimään millaisen neuvon ryhmäläinen itse antaisi, jos hänen ystävänsä kertoisi samanlaisesta tilanteesta? Käykää läpi lyhyt kierros jokaisen pohdinnoista.

Hyvä vinkki hankaliin tilanteisiin, jossa omat ajatukset jumittuvat, on kuvitella tapahtuma ystävänsä kertomaksi ja miettiä miten häntä neuvoisi. Näin tilanteeseen saa etäisyyttä ja sitä pystyy miettimään objektiivisemmin.

Ilon ja hyvän olon tunteita voi joutua monesti opettelemaan uudelleen. Aivot ovat muokkautuvia ja oppivat uutta, kunhan toistoja on tarpeeksi. Monesti negatiiviset asiat korostuvat, vaikka niitä ei ole todellisuudessa sen enempää kuin positiivisiakaan. Kiinnitämme niihin vain enemmän huomiota. Tämä oli elintärkeää esi-isillemme, heidän tuli havaita ympäristössä vaativat uhat herkästi, jotta he olisivat säilyneet hengissä. Nykyajassa tämä taipumus ei enää palvele meitä samalla tavalla. Tämän tilanteen voi muuttaa yksinkertaisella harjoituksella. On tutkittu, kun ihminen kirjaa kahden viikon ajan ylös kolme positiivista asiaa päivästä, aivot kiinnittävät vielä kahden kuukauden jälkeenkin enemmän huomiota positiivisiin asioihin kuin ennen harjoitusta.



KOTITEHTÄVÄ:

Ohjeista kotitehtävä neljä. Puhu itsellesi myönteisesti. Jos saat itsesi kiinni moittimassa itseäsi, pysäytä itsesi heti. Mieti puhuisitko ystäväillesi tuohon sävyyn. Sano itsellesi seuraavan viikon aikana joka aamu peilin edessä jotain positiivista kuten ”olet hyvä ystävä”. Pidä myös päiväkirjaa, jossa kirjaat kalenteriin tai vihkoon, joka ilta kolme asiaa, jotka ilahduttivat sinua kyseisenä päivänä. Kirjaa kaikki pienetkin asiat, jotka ovat kohottaneet mieltäsi. Puhelu ystävältä, hyvä kuppi kahvia, linnunlaulu, hauska uutinen lehdessä...

2.6 Automaattiset ajatukset

Edellisen kerran tehtävä: Miltä positiivisuusharjoitukset tuntuivat? Mitä asioita ryhmäläiset kertoivat peilikuvalleen, että mitä myönteisiä asioita heidän viikkonsa mahtui?

Tällä kerralla keskitytään syvemmin viime kerran harjoituksen kaltaisiin tapauksiin ja opitaan tunnistamaan erilaisissa tilanteissa viriäviä automaattisia ajatuksia ja ajatusvääristymiä. Automaattiset ajatukset ovat jokapäiväistä sisäistä puhetta, jolla kerromme itsellemme, miten asiat ovat. Useimmiten huomaamme vain automaattisiin ajatuksiin liittyvät tunteet. Automaattiset ajatukset voivat ilmetä sanallisen muodon lisäksi erilaisina mielikuvina.

Automaattisten ajatusten vaikutus käyttäytymiseen on suuri, eikä niitä juuri kyseenalaisteta. Useimmilla masentuneilla on erilaisia huomaamattomia ajatusvääristymiä, jotka ylläpitävät masennusta. Ne ovat itsensä ja nopeasti viriäviä spontaaneja reaktioita, jotka sisältävät kielteisiä oletuksia ja jossa huomio kiinnittyy kielteisiin seurauksiin. Ajatuksia voi kuitenkin oppia tunnistamaan ja muokkaamaan. Ajatusten muokkaus vaikuttaa yleensä myös niiden herättämään tunteeseen tai fyysiseen reaktioon.

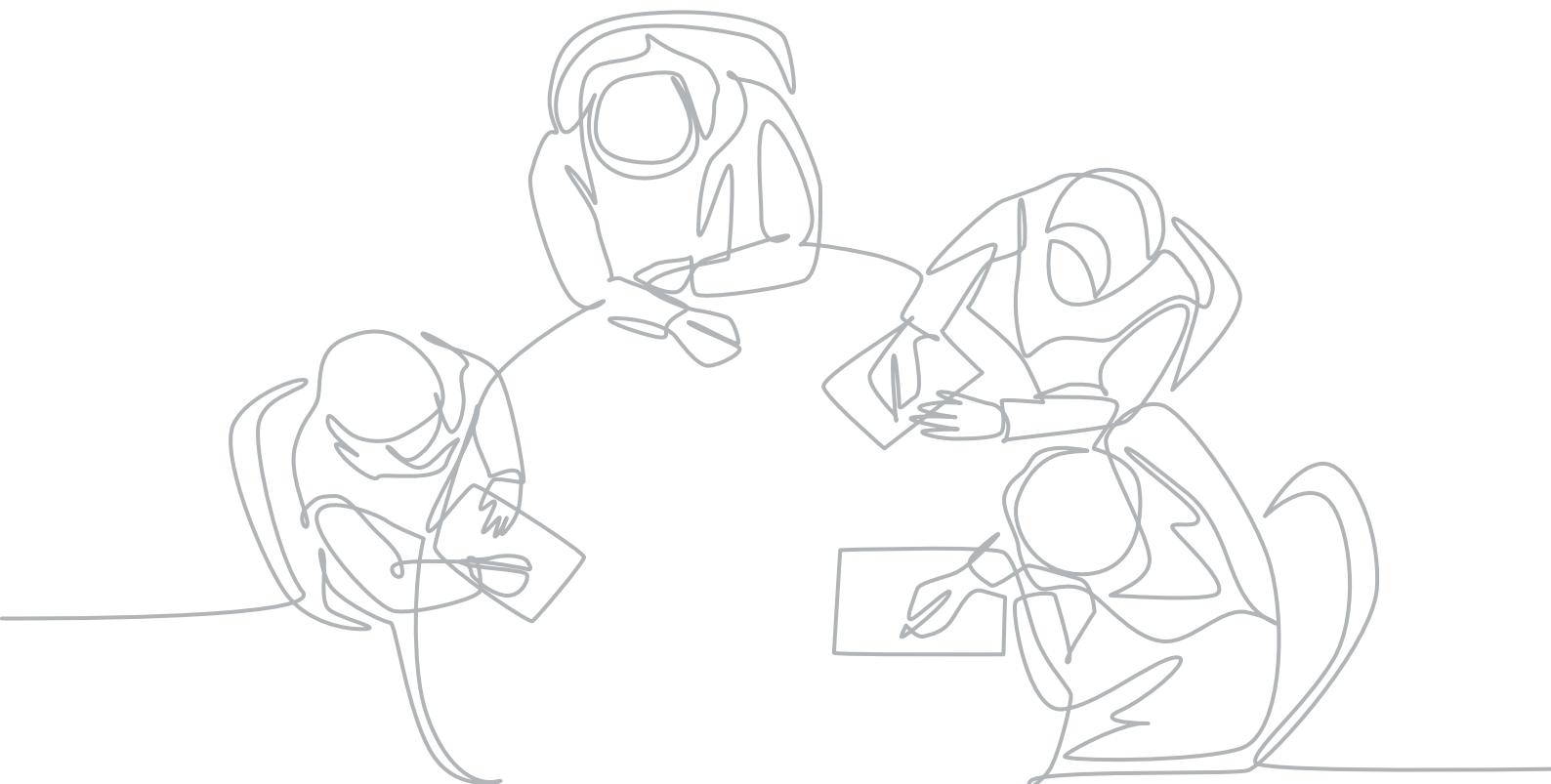
HARJOITUS:

Käykää läpi tehtävä viisi ajatusvääristymistä ja miettikää porukalla yksi ryhmän oma esimerkki kuhunkin. Liitteen esimerkit ovat hyvin yleisluontoisia, joten yritäkää keksiä omakohtaisia käytännön esimerkkejä. Pohtikaa keksimienne käytännön esimerkkien ja ”Kokeile sen sijaan tätä”-vinkkien pohjalta mitä vaihtoehtoisia, realistisempia, tapoja ajatella asiaa olisi.

Mitä ajatuksia ja tunteita harjoitus herättää? Mitä näistä automaattisia ajatuksia ryhmäläiset erityisesti tunnistavat omasta elämästään?

KOTITEHTÄVÄ:

Kiinnitä tulevan viikon aikana huomiota mahdollisiin ajatusvääristymiisi. Tee ainakin yhdestä tilanteesta tehtävän viisi Ajatuspäiväkirjaharjoitus.



2.7 Tunteet

Edellisen kerran tehtävä: Mitä automaattisia ajatuksia ryhmäläiset huomasivat viikossaan? Miltä Ajatuspäiväkirja-harjoitus tuntui?

Negatiiviset tunteet kuten ahdistus, surullisuus, pelko, vihaisuus, ärtyneisyys ja inho korostuvat masennuksessa. Tyypillistä on myös tunteiden lamaantuminen. Masentuneen mieleen mahtuu kuitenkin myös hyvänolon tunteita. Liikunta ja mukavat hetket muiden ihmisten kanssa tuovat usein hyvää mieltä masennuksen keskelle.

Kuten aiemminkin on puhuttu, masennuksesta toipumisen kannalta tärkeintä on masennuskehän pysäyttäminen ja se on helpointa tehdä toimintaansa muuttamalla. Jotta mielialojaan oppii muuttamaan, ensimmäinen askel on oppia tunnistamaan ne. Voi olla, että olo tuntuu vain epämääräisen uupuneelta, eikä ihminen osaa eritellä tunteitaan tarkemmin. Hankalista mielialoista ei pääse eroon vain toivomalla, ettei mikään tunnu mil-tään. Kielteisetkin tunteet täytyy tunnistaa ja kohdata. Esimerkiksi pettymys ja suru ovat normaaleja, tarpeellisia tunteita. On luonnollista olla pettynyt, jos on epäonnistunut jossain tai tuntee surua, jos on menettänyt jotain itselleen tärkeää.

Tunteiden ja ajatusten tunnistamisessa voi auttaa seuraava huomio. Tunteita kuvataan yleensä yhdellä sanalla. Esimerkiksi ”kukaan ei arvosta minua” on ajatus, josta voi seurata esimerkiksi häpeän tunne.

Häpeä on yleinen tunne, josta ei juurikaan puhuta ja monesti se juontaa juurensa jo lapsuuden kokemuk-sista. Esimerkiksi mikäli varhaisissa vuorovaikutussuh-teissa lapsen tunnekokemuksia on toistuvasti vähätelty tai ne on suorastaan mitätöity, lapsi oppii kokemaan hä-peää, syyllisyyttä tai huonommuutta tilanteessa, jossa vaikkapa suru olisi tilanteeseen sopiva tunne. ”Isot tytöt

tai pojat eivät itke.” Toistuvien mitätöintien seurauksena lapsi oppii piilottamaan surun tunteen kokonaan ja kokemaan sen sijaan häpeää. Tämä heijastuu myös aikuisuuteen, jolloin häpeän kokeminen on yleistynyt tilanteisiin, joissa on surua mutta suru jää piiloon hä-peän taakse. Tällöin olisi tärkeää tunnistaa mikä on todellinen tunne häpeän takana ja pyrkiä sallimaan se. Esimerkiksi antaa itselleen luvan itkeä menetystään. (Mielenterveystalo 2022.) Häpeä on tunne siinä missä muutkin ja se laimenee, kun sen tuo esiin hyväksyvässä ilmapiirissä, kuten vertaistuessa.

Viha taas on voimauttava tunne, joka peittää alkuperäisen tunteen, joka saisi meidät tuntemaan itsemme heikoksi. Onkin hyvä opetella tunnistamaan mikä on alkuperäinen tunne, joka vihan laukaisee. Onko minua loukattu, arvosteltu tai onko rajojani rikottu tai minut jätetty huomiotta, hylätty tai tunnenko voimattomuutta jonkun tilanteen edessä. Viha aiheuttaa yleensä vain yhtä kiukkuisen vastareaktion. Kun vihansa syyn oppii kertomaan rauhallisesti, niin usein keskustelu vasta-puolen kanssa on sen jälkeen helpompaa.

Kannattaa myös kiinnittää huomiota, laukaisevatko jotkin tilanteet vanhan tunnetaakan. Esimerkiksi laukai-seeko ystävän unohtama puhelinsoitto jonkin vanhan hylkäämisen tunteen, jolloin unohdus saa aikaan suh-teettoman suuren mielipahan.

Aiemmin oli jo puhetta siitä, miten ilon tunteita voi jou-tua opetelemaan uudelleen. Ovatko ryhmäläiset jatka-neet positiivisuuspäiväkirjaa, jossa joka päivältä kir-jataan ylös kolme hyvää asiaa? Kannusta ryhmäläisiä jatkamaan harjoitusta.

KESKUSTELU:

Katsokaa tehtävän kuusi tunnetaulukkoa, jossa perus-tunteiden alle on kerätty niitä ilmentäviä erilaisia tunteita. Mitä ajatuksia tunnetaulukko herättää? Mitä tunteita olet tuntenut tänään? Tunnistatko mikä tunne laukaisee vihan? Tunnistatko itsessäsi häpeän tunnetta, miten se ilmenee? Oletko huomannut vanhojen kokemusten vaikuttavan tun-teiden voimakkuuteen? Miten tunteita on käsitelty lapsuu-den kodissasi – onko niitä saanut näyttää?

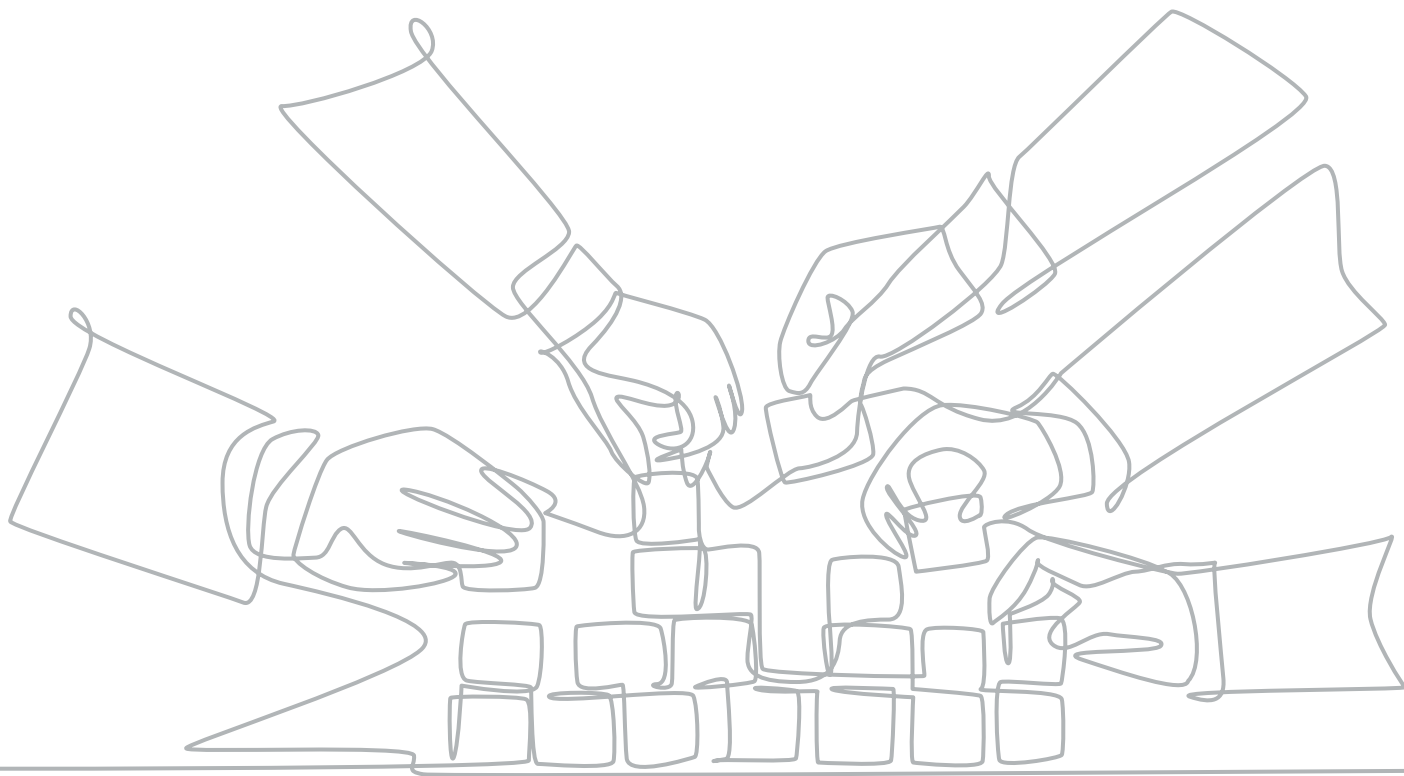
Viime kerralla puhuttiin ajatusvääristymistä. Niihin vaikuttaa myös se, minkä tyyppisiä asioita arvostaa ja minkälaisia pelkoja niistä kumpuaa. Ihmissuhteita painottavat arvioivat itseään ja arvoaan usein toisten reaktioiden kautta. Suorituksia ja tilanteiden hallintaa painottavat taas arvioivat itseään erilaisten onnistumisten ja tekemisten kautta. Näistä arvostuksista kumpuavat pelot ovat myös erilaisia, useimmilla ihmisillä on kuitenkin pelkoja kummaltakin alueelta.

Omia pelkoja on tärkeää paitsi tunnistaa, myös kyseenalaistaa ja haastaa. Joskus pelot perustuvat masennukseen, joskus taas syvällä meissä olevaan epäilykseen omasta itsestämme ja kyvyistämme. Meissä kaikissa asuu epävarmuus, joka nostaa välillä päätänsä. Masennus kuitenkin vahvistaa tätä epävarmuutta ja epäonnistumisen pelkoa. Masennukseen liittyy myös usein kokemus, että epäonnistumiset ovat omaa syytä, kun taas onnistumiset koetaan muiden ihmisten ansioiksi tai sattumiksi. Näin ei todellisuudessa ole, vaan tämä on masennukseen liittyvä yleinen ajatusvääristymä.

HARJOITUS:

Katsokaa tehtävän kuusi listaa peloista. Tunnistavatko ryhmäläiset jotain pelkoja itsessään? Ovatko ne tulleet masennuksen myötä vai onko niitä ollut jo nuorena?

Ryhmäläiset voivat myös halutessaan jatkaa pelkojensa pohtimista vapaaehtoisen kotitehtävän avulla.



2.8 Liikunta, ravitseminen ja uni

Aloitetaan päivän teema kuulumisten jälkeisellä lyhyellä tasapainoharjoituksella, sillä masennuslääkkeiden on osoitettu lisäävän iäkkäiden kaatuilua (Rantala 2019, 200.) Jos harjoituksen ohjaaminen ei ole sinulle luontevaa, voit etsiä valmiin ohjauksen YouTubesta. Esimerkiksi hakusanalla [tasapainoharjoituksia ikääntyneille](#) löytyy ohjattuja videoita. Voit myös pyytää palvelukeskuksen fysioterapeuttia ohjaamaan tuokion.

Tänään puhutaan liikunnan, ravitsemuksen ja unen merkityksestä masennuksen hoidossa. Näiden perusasioiden on hyvä olla kunnossa, muuten voimia muutokseen ei riitä.

LIIKUNTA Liikunnan vaikutusta mielialaan on tutkittu laajasti ja lievässä masennuksessa se vaikuttaa tehokkaammin kuin masennuslääkkeet. Liikunta lisää mm. mielialan säätelyyn vaikuttavia keskushermoston välittäjäaineita ja vähentää näin masennusoireita. Keskeistä liikunnassa on sen säännöllisyys. Jos on liikkunut vähän, kannattaa aloittaa pienin askelin, muuten tavoitteet voi asettaa oman tasonsa mukaisesti. Liikkuminen ei aina masentuneena huvita, joten se vaatii sinnikkyyttä. Parasta on tehdä kirjallinen liikuntasuunnitelma ja pitää siitä kiinni. Hyvä idea on myös hankkia itselleen liikuntakaveri ja muistaa kiittää ja kannustaa itseään siitä, että on lähtenyt liikkeelle. Tärkeää on myös muistaa, että jokainen askel ja pieni arjen hyötyliikunta vie kohti liikkuvampaa arkea.

KOTITEHTÄVÄ JA KESKUSTELU:

Ryhmäläiset tekevät oman liikuntakalenterin (tehtävä seitsemän), jossa tavoitteena on alkuun liikkua 2–3 kertaa viikossa, niin että liikunnasta hengästyy ja hikoilee kevyesti.

Voit jakaa ryhmäläisille avuksi Mielenterveyden keskusliiton [Askeleita luontoon](#) tai [Askeleita arkeen](#) -kalenterin tai Helsingin kaupungin [Anna arjen liikuttaa -kotivoimisteluohjelman](#).

Keskustelkaa miltä kotitehtävä tuntuu. Onko jaetuissa materiaaleissa mitään hyviä vinkkejä? Mitä liikuntaa omassa kalenterissa olisi? Mitä liikuntaharrastuksia ryhmäläisillä on nuorempana ollut? Liikkuvatko ryhmäläiset luonnossa? Muistuta myös liikuntakertojen ja mielialan arvioinnin kirjaamisesta toimintapäiväkirjaan.

Ensi kerralla liikutaan luonnossa, suunnitelkaa mikä olisi kaikille mieluisa vaihtoehto. Lisätietoja seuraavassa luvusta.

RAVITSEMUS On todettu, että matala-asteinen tulehdus voimistaa masennuksen oireita ja altistaa masennukselle. Matala-asteinen tulehdus saa alkunsa yleisimmin suusta, suolistosta tai keskivartalon sisäelinrasvakudoksesta, näihin kaikkiin vaikuttaa se mitä syömmme. Länsimaisen ruokavalion, johon kuuluu teollisesti prosessoituja sokeripitoisia, runsasrasvaisia ruokia, on osoitettu useissa tutkimuksissa lisäävän todennäköisyyttä sairastua masennukseen. Masennus ja vastoinkäymiset saavat ihmisen himoitsemaan epäterveellisiä ruokia, tämä näkyy niin sanottuna lohtusyömisessä. Sokeristen ja rasvaisten ruokien syöminen nostaa hetkellisesti mielialaa nostamalla aivojen mielihyvähor-

monitasoja. Tämä voi kuitenkin johtaa noidankehään, joka entisestään pahentaa masennusta. (Rantala 2019, 128–130.)

Matala-asteista tulehdusta voi yrittää laskea syömällä terveellisesti. Vaalea leipä ja pasta kannattaa korvata täysjyvätuotteilla. Sokeripitoisia herkuja tulisi välttää. Omega-3-rasvahapoilla vaikuttaa olevan positiivinen vaikutus mielenterveyteen. Omega-3-rasvahappoa on hampussa, saksanpähkinöissä, pellavan siemenissä, kaloissa ja merenelävissä. Runsasta punaisen lihan ja erityisesti pitkälle prosessoidun punaisen lihan syöntiä kannattaa vähentää korvaamalla sitä kalalla, kanalla ja

kananmunilla. Tutkimusten mukaan kasviksista erityisen terveellisiä masennuksen kannalta ovat karotenoideja eli kasvien keltaisia, punaisia tai oransseja väriaineita sisältävät kasvikset, kuten lehtikaali, porkkana, bataatti, pinaatti, paprika, tomaatti, purjo, parsakaali, maissi, appelsiini, peruna, omena ja banaani. Myös kotimaiset marjat ovat oikeita superruokia. Näitä olisi hyvä syödä mahdollisimman monipuolisesti, ei vain yhtä lajia. Mausteita on hyvä käyttää, sillä niiden avulla on helppo vähentää suolan määrää. Sahramia on käytetty persialaisessa lääketieteessä masennuksen hoitoon ja sen vaikutus on havaittu myös kokeellisissa tutkimuksissa. Ravinnossa olisi myös oltava riittävästi D-vitamiinia ja sinkkiä, niiden puutteella vaikuttaa tutkimusten

mukaan olevan yhteys masennukseen. Sekä alkoholi että tupakka lisäävät matala-asteista tulehdusta eli niiden käyttöä tulisi välttää. (Rantala 2019, 146, 150–152, 157, 160–163, 184–185.)

On myös hyvä muistaa, että verensokerin heittäminen vaikuttaa mielialaan. Ärtynyt tai väsynyt mieliala voi mennä ohi terveellisellä välipalalla. Olennaista olisi syödä niin, että verensokeri pysyy tasaisena. Sokerinen herkku saattaa nostaa mielialaa ohikiitävän hetken mutta pitkällä aikavälillä sen vaikutus on negatiivinen. Tutkimuksessa sokeri vähensi jo tunnin sisällä nauttimisesta koehenkilöiden valppautta ja lisäsi väsymystä. (Lehto 2020.)

KESKUSTELU:

Ruokavalioista puhutaan paljon mediassa. Miltä keskustelu ravitsemuksesta tuntuu? Voiko asiasta puhua neutraalisti? Miksi ruokailutapojen muuttaminen tuntuu yleensä vaikealta?

Miten terveellisesti tai epäterveellisesti ryhmäläiset syövät mielestään? Miten ryhmäläiset voisivat muuttaa ruokavaliotaan terveellisempään suuntaan? Mikä olisi ensimmäinen konkreettinen askel? Esimerkiksi ”alan ostaa hedelmiä ja laitan ne esille kahvinkeitin viereen”.

Miten ryhmäläiset ovat huomanneet verensokerin vaikuttavan mielen-tiloihinsa? Nälän tai herkkujen syömisen?

UNI Unettomuus on yleistä erityisesti stressaavien aikojen ohimenevänä ilmiönä. Unettomuus yleistyy ikään-tyessä ja myös masennukseen kuuluu lähes aina unetomuutta. Jos univaikeudet jatkuvat pitkään, niistä voi helposti syntyä noidankehä, jossa nukkumaanmeno alkaa pelottaa unettomuuden vuoksi. Univaikeudet voivat ilmetä vaikeutena nukahtaa, aamuöisenä heräilynä tai jatkuvana väsymyksenä ja vaikeutena nousta aamulla ylös. Epäsäännöllinen vuorokausirytmitys itsessään lisää uniongelmia, joten on tärkeää pyrkiä vain nousemaan aamulla ylös aina samaan aikaan, vaikka olisikin väsynyt ja lamaantunut. Päihteiden käyttö häiritsee helposti luonnollista unirytmityä ja heikentää unen laatua.

Masennuksessa on tärkeää muistaa, että univaikeudet korjaantuvat yleensä masennuksen vähentyessä, joten siitä ei tarvitse kantaa ylimääräistä huolta.

Käykää vielä seuraava keskustelu unihuollosta, jonka jälkeen päätetään päivän teema rentoutus/tietoisuus-harjoituksella. Esimerkiksi oivamieli.fi sivustolta löytyy useita harjoituksia. Kuunnelkaa valittu harjoitus ja keskustelkaa myös harjoituksen yhteydessä olevan pohdintaosion kysymyksistä, jos aikaa on.

KESKUSTELU:

Lue seuraavat unihuolto-ohjeet ja keskustelkaa miten ne toteutuvat kunkin ryhmäläisen arjessa. Mihin kohtaan tulisi erityisesti kiinnittää huomiota? Miten ryhmäläiset nukkuvat?

Unihuolto-keskustelun jälkeen päätetään päivän teema rentoutus- tai tietoisuusharjoituksella. Esimerkiksi oivamieli.fi -sivustolta löytyy useita harjoituksia tähän tarkoitukseen. Kuunnelkaa valittu harjoitus ja keskustelkaa sen yhteydessä olevan pohdintaosuuden kysymyksistä, jos aikaa jää.

UNIHUOLTO

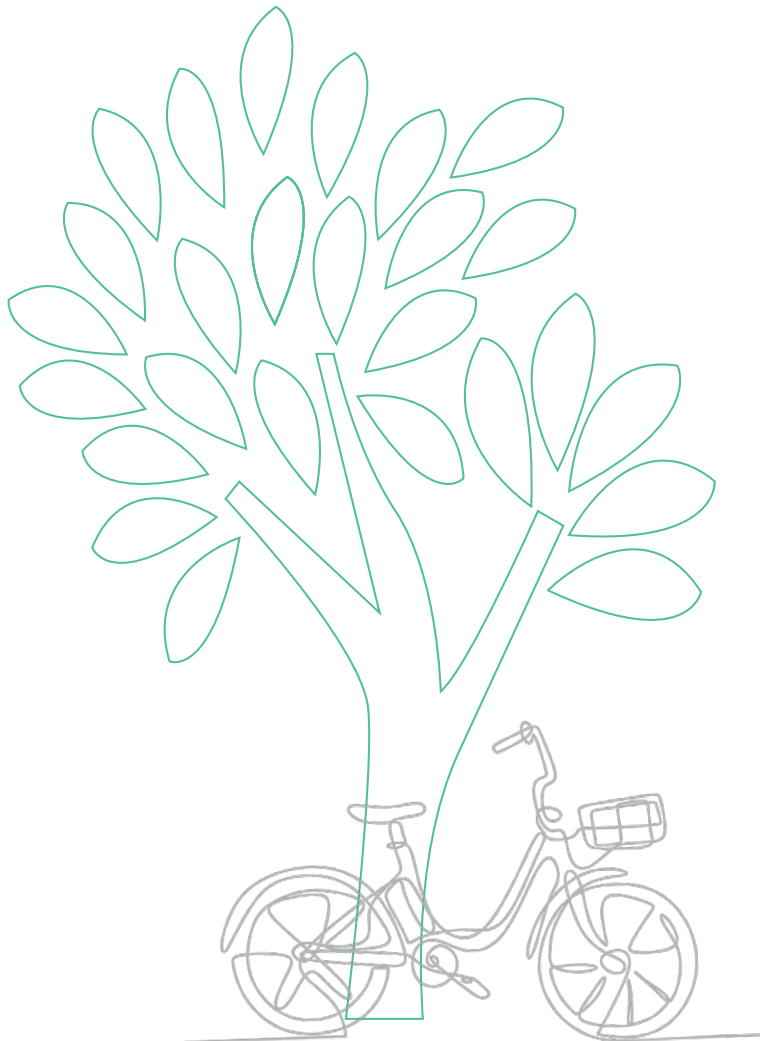
- Älä juo kahvia kello 16:n jälkeen.
- Vältä alkoholin ja tupakkatuotteiden käyttöä juuri ennen nukkumaanmenoa.
- Harrasta liikuntaa, mutta vältä raskasta rasitusta klo 19 jälkeen.
- Vältä tietokoneen tai älypuhelimien käyttöä ennen nukkumaanmenoa.
- Nauti ennen nukkumaanmenoa kevyt, hiilihydraattipitoinen iltapala (esim. ruisleipä tai iltapuuro). Raskaat ja rasvaiset ruuat vaikeuttavat unensaantia.
- Makuuhuoneen tulisi olla sopivan pimeä, hiljainen ja viileä, puhtaat ja raikkaat vuodevaatteet lisäävät miellyttävyyttä. Lämpötilan olisi hyvä olla muuta asuntoa viileämpi, 20–21 astetta on useimmille sopiva lämpötila.
- Mene vuoteeseen vasta, kun olet väsynyt. Vuoteeseen ei kannata mennä pyöriskelemään. ”Miksi nukkua huonosti, kun voit valvoa hyvin?”
 - Käytä vuodetta vain nukkumiseen ja seksiin. Vältä tv:n katselua, syömistä ja lukemista vuoteessa.
 - Jos uni ei tule 15–20 minuutin kuluessa, poistu vuoteesta.
- Nouse aamuisin aina samaan aikaan riippumatta yön pitemmästä.
 - Päiväunet sekoittavat unirytmiiä, vältä niitä.

2.9 Mielekästä tekemistä – liikunta ja luonto

Tällä kertaa liikutaan yhdessä luonnossa!

Liikunta on tehokas masennuslääke. Tutkimusten mukaan liikunta on tehokkaampi hoito masennukseen kuin masennuslääkkeet ja psykoterapiat. Liikunta laskee matala-asteista tulehdusta ja stressihormonitasoja. Tutkimuksissa on osoitettu liikunnan nostavan mielialaa asteittain jo 10 minuutin jälkeen aina 30 minuuttiin saakka ja vaikutusten on todettu kestävän jopa yli vuorokauden. (Rantala 2019, 175.)

Japanissa tehdyn tutkimuksen mukaan taas jo 20 minuutin kävely luonnossa laskee stressihormonitasoja 16 %, pulssia 4 % ja verenpainetta 2 % enemmän kuin kävely kaupungissa. Suomalaisen tutkimuksen mukaan jo pelkkä paikallaan istuminen puistossa ja metsässä virkisti ja laski koehenkilöiden kokemaa stressiä. Jo luonnon näkemisellä voi olla mielialaa kohottava vaikutus. Tähän viittaa tutkimus, jossa sellin ikkunasta näkyvä maisema vaikuttaa vangin mielenterveyteen. Ne, joiden sellin ikkunasta näkyi luontoa, käyttivät vähemmän vankilan mielenterveyspalveluja kuin ne, joiden ikkunasta luontoa ei näkynyt. (Rantala 2019; 188–198.)



Yhdistämällä luonnon ja liikunnan maksimoimme hyödyn. Voitte pitää ryhmän myös johonkin tavallisesta poikkeavaan aikaan, jos tekeminen ei onnistu ryhmä aikana tai jos sääennuste on erikoisen hyvä tietynä päivänä.

Tekemisen täytyy olla maksutonta tai hyvin edullista ja helposti toteutettavaa. Voitte myös jakaantua kahteen ryhmään, jossa kummassakin on mukana ohjaaja, jos kaikkia miellyttävää yhteistä vaihtoehtoa ei löydy.

Lähdettkö luontoretelle, kalaan, sienestämään, bongamaan lintuja? Sauvakävelylle luonnon helmaan tai avantouinnille? Pelaatteko puistossa erän mölkkyä, frisbee-golfia tai krokettia? Jos valitsette jonkin liikunnallisen pelin, jossa lasketaan pisteitä, on hyvä käsitellä jo suunnitelmassa sitä, minkälaisia tunteita häviäminen on yleensä ryhmäläisissä laukaissut ja miten nuo tunteet voi hyväksyä. Kaikki eivät voi kuitenkaan voittaa mutta pelin täytyy olla kaikille hauska kokemus.

Pyrkikää siihen, että olette luonnon kanssa oikeasti kosketuksissa – lähdette metsään, vihreään puistoon, meren rannalle tai upotatte sormenne multa. Keväällä voitte esimerkiksi auttaa istuttamaan palvelukeskukseen kevätkukkia tai perustamaan viljelylaatikon. Jos ryhmä osuu pahimpaan kaamosaikaan, niin miettikää kuitenkin yleisesti, miten luonnosta voisi nauttia vaikka sillä kertaa lähtisitte joogaan, keilailemaan tai päivä-tansseihin.

Myös lemmikkien ja kotieläinten rapsuttelun ja silittelyn on todettu vähentävän stressiä. Lähdettkö siis moikkaamaan lampaita Haltialaan tai Fallkullaan tai pyydättekö koirakavereita kylään?

Pääasia, että valinta tulee ryhmäläisiltä itseltään. Päästävätkö he kokeilunhalun valloilleen ja kokeilevat jotain aivan uutta vai päätyvätkö he vanhaan tuttuun suosikkiin?

Ohjaaja, voit hyödyntää halutessasi [Askeleita luontoon -kalenteria](#) tai Miina Sillanpään säätiön luontosivustoa ja sieltä löytyviä [luontoharjoituksia](#). Helsinginkin luontokohteet löytyvät listattuna muiden Uudenmaan kohteiden kanssa [uuvi.fi](#)-sivustolta.

Muistakaa, että palvelukeskuksesta voi myös pyytää ryhmään vieraaksi fysioterapeutin pitämään jumppatuntin tai kuntosaliohjauksen venyttelyineen. Katsokaa myös [Helsinki liikkuu](#) -sivujen senioreiden liikuntatarjonta.

2.10 Irti huolista

Edellisen kerran tehtävä: Miltä viime kerran ryhmätoiminta tuntui? Miten ryhmäläisten säännöllinen liikunta on käynnistynyt?

Tänään irrottaudutaan huolista. Masennukseen voi liittyä myös ahdistusta ja murehtimista. Murehtiminen ei ratkaise asioita, vaan luo jännittyneisyyttä, aiheuttaa uniongelmia ja ylläpitää näin herkästi masennuksen kehää. Ahdistusta voi helpottaa liikunnalla ja rentoutumisella. Rentoutuminen voimistaa parasympaattisen hermoston rauhoittavaa vaikutusta ja vähentää ahdistusta ja huolta. Rentoutuminen kohentaa myös mielialaa, vähentää unettomuutta ja parantaa keskittymiskykyä.

Rentoutumista on hyvä opetella päivittäin. Pysähdy hetkeksi ja havainnoi mitä ympäristössä tapahtuu. Tutkivasti luonnolla on merkittävä vaikutus hyvinvointiimme. Esimerkiksi jo noin 15–20 minuutin oleilu luonnossa auttaa laskemaan verenpainetta ja jo pelkät luontokuvat ja -äänet voivat lievittää kipua ja kohentaa mielialaa. Luonnon avulla myös suhde omaan itseen ja muihin ihmisiin koetaan myönteisemmäksi. (Mielenterveystalo 2021.)

HARJOITUS:

Tehkää palleahengitysharjoitus tehtävästä kahdeksan. Ohjaaja, opettele harjoitus ennen ryhmäkertaa, niin että olet varma miltä sen kuuluisi tuntua, näin osaat ohjeistaa ryhmäläisiä paremmin.

Keskustelkaa miltä harjoitus tuntui? Millaisia aikaisempia kokemuksia ryhmäläisillä on rentoutusharjoituksista. Miten ryhmäläiset rentoutuvat?

Kerro, että rentoutumistakin täytyy harjoitella ja kannusta ryhmäläisiä harjoittelemaan palleahengitystä tai kokeilemaan muita rentoutumisharjoituksia kotona. Esimerkiksi YouTubesta löytyy useita harjoituksia hakusanoilla mindfulness-harjoitus, rentoutusharjoitus, hengitysharjoitus. Jos rentoutusharjoitukset tuntuvat turhilta, syy on yleensä riittämätön ja epäsäännöllinen harjoittelu. Rentoutukselle kannattaa siis antaa vielä mahdollisuus.

Herkillä ihmisillä uutiset saattavat aiheuttaa ahdistusta. Radio, tv ja internet kertovat onnettomuuksista, murhista, luonnonmullistuksista, sodista ja raikauksista, joita tapahtuu ympäri maailmaa. Huonoja uutisia korostetaan suhteettomasti, koska ne kiinnostavat ihmisiä. Todellisuudessa maailmasta on tullut koko ajan turval-

lminen kaipaava kosketusta ja kosketus myös rentouttaa. Hieronnan on todettu vähentävän masennusta (Rantala 2019, 217, 226). Kannattaa kokeilla hierontaa tai vaikkapa kasvo- tai jalkahoitoa, jos elämäntilanne on sellainen, että kosketuksesta on puutetta.

Yksi tehokas tapa rauhoittaa itseään on hengityksensä rauhoittaminen ja tasaannuttaminen palleahengityksen avulla. Kun olemme jännittyneitä tai ahdistuneita, alamme huomaamattamme hengittää pinnallisesti pikemminkin rintakehän avulla. Tällainen pinnallinen hengitys muuttuu automaattisesti nopeammaksi kuin palleahengitys. Nopea ja lyhyt hengitys taas lisää jännittyneisyyttä entisestään. Syvempi ja rauhallinen palleahengitys taas rentouttaa ja tukee näin tyyntä mielialaa. (Stenberg ym. 2020, 38–39.)



lisempi paikka. Ennen vanhaan lapsen onnettomuus ei ylittänyt uutiskynnystä, koska onnettomuudet olivat yleisiä, nykyään jokainen tapaus tuntuu pääsevän otsikoihin. Esivanhempiemme kannatti olla kiinnostuneita muiden puheista, sillä se saattoi auttaa selvittämään mahdollisen uhan, kaikki tieto oli arvokasta. Jos lähimetsästä löytyi kuollut ihminen, kannatti nukkua vähän kevyemmin. Nykyään kuulemme uutisia tuhansien kilometrien päästä. Aivomme reagoivat uhkaan kuitenkin samalla tavalla kuin huono uutinen olisi naapurista – nostamalla stressihormonitasoa, vaikka oma turvallisuutemme ei olisikaan vaarassa. Ratkaisuna tähän kannattaa vähentää omaa media-altistustaan ja lopettaa huonojen uutisten lukeminen tai kuuntelu. (Rantala 2019; 186.)

Puhutaan vielä tarkemmin murehtimisesta. Murehtiminen on asioiden vatvomista ilman, että se johtaa mihinkään lopputulokseen. Murheellisten ajatusten ja tunteiden levy jää ikään kuin päälle ja stressitaso nousee. Murehtiminen liittyy yleensä päivän tapahtumiin, tekemisiin ja tekemättä jättämissiin. Ajatuksilla on usein negatiivinen jopa syyttävä sävy. Murehtiminen on tavallista iltaisin ennen nukkumaanmenoa. Mikäli huomaat tällaista taipumusta iltaisin, voit kokeilla huolihetkeä.

Jos jollakulla ryhmäläisellä on masennuksen rinnalla huomattavasti murehtimista tai ahdistusta, suosittelemme Irti murehtimisesta -kirjaa tai matalan kynnyksen [nettiterapiaa](#), johon pääsee lääkärin läheteellä.

KESKUSTELU:

Tarkastelkaa huolihetki-ohjetta tehtävästä kahdeksan. Miltä huolihetki-ajatus tuntuu? Millaista murehtimista ryhmäläisillä on? Miten todenperäisiä huolet yleensä ovat? Miten ryhmäläiset sietävät epävarmuutta tai miten sitä voi opetella sietämään? Mitkä tekijät laukaisevat murehtimisen? Miten maailman uutiset vaikuttavat ryhmäläisiin?

KOTITEHTÄVÄ:

Anna ryhmäläisille tapaamisen lopuksi tehtävä yhdeksän Elämänkaari. Ensi kerralla ei ole aikaa käydä kaikkien elämäntarinoita läpi, joten painota ennakkotehtävän ja oman henkilökohtaisen pohdinnan tärkeyttä. Ryhmässä ei tarvitse kertoa mitään mitä ei halua, mutta on olennaista, että on omissa pohdinnoissaan itselleen rehellinen, eikä sivuuta elämästään mitään.

Korosta, että on ratkaisevaa kertoa tarina jollekin tai kirjoittaa se ylös, ei vain pyörittää kysymyksiä päässään.

Ajatus jäsentyy eri tavalla puhuessa ja kirjoittaessa. Jos ryhmäläinen ei koe kirjoittamista omakseen, eikä keksi ketään kenelle haluaisi kertoa elämäntarinansa, voidaan sopia myös elämänkaaritapaaminen ohjaajan kanssa ennen seuraavaa ryhmäkertaa. Eräs aiempi ryhmäläinen keksi myös luovan keinon, hän saneli elämäntarinansa kännykän nauhuriin.

Elämänkaari-tehtävän yhteydessä on myös valinnainen Sisäinen lapsi -tehtävä, joka kannattaa tehdä omassa rauhassa. Tehtävän voi myös halutessaan jättää pois.

Voit katsoa seuraavasta luvusta miksi Vireessä on elämänkaarikerta ja perustella sitä ryhmäläisille jo nyt.



Kerratkaa vielä palleahengitys ja hengitelkää rauhallisesti samalla, kun kuuntelette tämän kerran ryhmäläisen musiikkivalinnan.

2.11 Elämänkaari

Miksi Vireessä on elämänkaarikerta?

”Muistellessa luomme identiteettiämme. Muistelu antaa mahdollisuuden tarkastella ja ymmärtää elettyä elämäämme ja itseämme. Muistelu voi lisätä tunnetta kokonaisuudesta. Se jäsentää omaa kokemusta ja vahvistaa minuuden tunnetta. Muistelun kautta voi tuntea itsearvostusta, ainutlaatuisuutta ja hyväksyntää niin itseään kuin elämänsä kohtaan.

Myönteinen muistelu antaa voimaa: se on eräänlainen voimavarapankki. Vaikkei vaikeita muistoja voisikaan ohittaa, niiden kohdalla voi miettiä, miten niistä on selvinnyt. Menneisyys ei ole muuttumaton. Kun elämäkokemusta vuosien myötä karttuu, asioita voi muistella eri näkökulmista.” (Mieli 2021.)

Miltä elämäntarinan kertominen tai kirjoittaminen tuntuu? Tekikö joku Sisäinen lapsi -tehtävän ja haluaa sanoa siitä jotain? Käykää läpi lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja eläkeikä, niin että kaikki ryhmäläiset saavat kertoa itselleen keskeisen asian, tapahtuman tai oivalluksen kustakin ikäjaksosta. Kukin ryhmäläinen päättää itse minkä verran haluaa kertoa. Pohtikaa ovatko ryhmäläiset eläneet arvojensa mukaista oman itsensä näköistä elämää? Jos kaikki ei ole mennyt aivan niin kuin olisi toivonut, miten asian voi hyväksyä? Miten omaa elämäänsä voisi katsoa eri näkökulmasta? Mitkä tekijät tänä päivänä tekevät elämästä oman?

Jos esiin nousee vaikeita muistoja, ohjaajan on tärkeää olla läsnä kiirehtimättä, kuunnella, osoittaa empatiaa ja validoida ryhmäläisen tunteita eli vahvistaa ne oikeiksi. Esimerkiksi ryhmäläinen kertoo ikävästä asiasta, jonka hänen äitinsä on joskus sanonut ja joka vieläkin vaivaa hänen mieltään. Voit validoida ryhmäläistä sanomalla ”Olipa asiaton kommentti äidiltä. Tunsit itsesi varmasti loukkaantuneeksi.”

Seuraava kerta on viimeinen, silloin avointa keskustelua ilman ennakkoihetta. Miettikää, haluatteko juhlistaa yhteistä matkanne päättäjaiskahveilla tai nyyttäreillä ja pidättekö keskustelukerran vai sisällyttetekö mukaan myös jotain toimintaa.

2.12 Ryhmän päätös

Vapaata keskustelua. Miltä ryhmä ja tehtävät ovat tuntuneet? Millaista muutosta arkeen on tullut? Mistä uusista tavoista ryhmäläiset aikovat pitää kiinni? Miten se onnistuu?

Vireen loputtua ryhmäläisiä kannattaa muistuttaa vielä palvelukeskusten ja järjestöjen toiminnasta ja auttaa heitä löytämään mielekästä tekemistä arkeensa, mikäli he sitä kaipaavat. Ohjaajan kanssa voi tarvittaessa sopia tätä varten henkilökohtaisen tapaamisen, jossa tarjontaa ja vaihtoehtoja voidaan käydä tarkemmin läpi.

Sopikaa ryhmäkerran lopuksi vielä, **Miten menee? -tapaaminen** parin kuukauden päähän ja pyytäkää ryhmäläisiä täyttämään **palautelomake** (LIITE 1).

Ne ryhmäläisistä, jotka täyttivät **myöhäisiän masennus-seulan** eli **GDS-15-kyselyn** voivat tehdä sen uudestaan. Varatkaa mukaan läppäreitä, tabletteja tai älypuhelimia, josta testin voi tehdä. Ryhmäläisille voi myös ohjeistaa, että testi löytyy nettihauulla GDS-15, jos sen haluaa tehdä myöhemmin.

Muistakaa ottaa mukaan testin täyttäneiden alkuperäiset pisteet. Kertokaa, että jos pisteet eivät ole laskeneet tai ne ovat peräti nousseet, ryhmänohjaajan kanssa voi vielä keskustella lisätuen tarpeesta.

Ohjaajat voivat myös miettiä etukäteen sopsiko viimeiselle kerralle jokin toiminnallinen harjoitus tai rentoutus. Myös fiiliskortteja voi jälleen hyödyntää.



3 Vireen jälkeen

Kaksi ja puoli kuukautta on lyhyt ryhmäaika. Varmista-
kaa, että kaikki ryhmäläiset ovat löytäneet Vireen jäl-
keen elämäänsä jotain omaa: uuden harrastuksen tai
yhteisön, johon kuulua. Kannustakaa myös kertaamaan
Vireen tehtäviä, jotta opitut asiat eivät unohdu. Mikäli
ohjaajille nousee huoli jostakusta ryhmäläisestä, joka
ei ole kiinnittynyt mihinkään yhteisöön, olisi hyvä sopia
hänen kanssaan vielä tapaaminen jonkin ajan päähän ja
miettiä yhdessä mitä voitaisiin vielä tehdä.

Käykää **Miten menee? -tapaamisella** normaalit alku- ja
loppukierrokset sekä vapaata keskustelua siitä, miten
kaksi kuukautta Vireen jälkeen ovat sujuneet. Onko
mieliala muuttunut? Jos tavat ovat palanneet vanhaan
totuttuun uomaan, miten ne saisi taas uudelle uralle?
Ovatko ryhmäläiset kiinnittäneet huomiota omaan
hyvinvointiinsa ja omaan aikaansa? Millaisella mielellä
ryhmäläiset suuntaavat tulevaan?

Jatkovertaistuelle olisi hyvä pyrkiä tarjoamaan tilat
esimerkiksi palvelukeskuksesta, mikäli ryhmäläiset
haluavat jatkaa kokoontumisia. Tällöin tapaamisia voi
olla harvemmin kuin ohjatussa Vireessä, esimerkiksi
kerran kuussa, ryhmäläiset tietysti itse määrittelevät
tämän. Ryhmäläiset päättävät myös itse jatkoryhmän-
sä sisällön, siinä voi olla esimerkiksi enemmän yhdessä
tekemistä ja vähemmän puhetta. Olisi hyvä, että kysei-
tä vertaistukiryhmää saataisiin ohjaamaan koulutettu
kokemusasiantuntija tai vertaisohjaaja.

Toki ryhmäläiset voivat kokoontua myös keskenään
mutta ryhmä tarvitsee kuitenkin vastuuhenkilön, joka
varmistaa ryhmätilanteessa, että kaikki saavat osal-
listua tasapuolisesti keskusteluun ja vastaa tiedo-
tuksesta, jos esimerkiksi joku ryhmäkerta joudutaan
perumaan. Käytäntö on osoittanut, että joskus jonkun
ryhmäläisen nouseminen ohjaajan asemaan voi olla
haastavaa ryhmän dynamiikan kannalta.

Tarkoitus ei ole, että jokaisen kevään tai syksyn Vire
perustaa oman jatkoryhmänsä, vaan kaupungissa voi
olla alkuun esimerkiksi yksi Vireen jatkoryhmä, joka
täydentyy kausittain uusista halukkaista viroläisistä.
Mikäli ryhmä paisuu liian suureksi, perustetaan sitä
mukaan lisää jatkoryhmiä.

Muistuttakaa ryhmäläisiä, että jos he tarvitsevat kes-
kusteluapua, he voivat olla yhteydessä matalalla kyn-
nyksellä järjestöihin, Mieppiin tai palvelukeskuksen tut-
tuihin ohjaajiin. Keskustelutukea on aina saatavilla.



Lähteet

Ajalin, Maarit (2019). Yhteisen työn käsikirja. Yhteinen asiakas monialaisen tiimityömallin sydämenä. Saatavilla: https://www.hel.fi/static/sote/julkaisut/HKI_Soste_Uramallikasikirja_2019_NETTI.pdf

Alanen, Hanna-Mari – Järventausta, Kaija – Talaslahti, Tiina – Leinonen, Esa (19.6.2013). Psykenlääkkeet voivat aiheuttaa ongelmia ikäihmisille. Saatavilla: https://sic.fimea.fi/2_2013/psykenlaakkeet_voivat_aiheuttaa_ongelmia_ikaihmisille

Gøtzsche, Peter, C. (2016). Tappava psykiatria ja lääkinnän harha. Sitruuna Kustannus Oy.

Mielenterveystalo 2021. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Saatavilla: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#sosiaalinen_hyvinvointi

Mielenterveystalo 2022. Taidot tunnesäätelyn apuna. Saatavilla: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuushairio/Pages/osio3.aspx

Mieli. Suomen mielenterveys ry. Muistelu mielen voimavarana ja identiteettinä. Saatavilla: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteetti-ty%C3%B6n%C3%A4>

Minduu. Kognitiivinen käyttäytymisterapia. Saatavilla: <https://minduu.fi/fi/psykoterapian-abc/psykoterapiasuuntaukset/kognitiivinen-kayttaytymisterapia/>

Noukka, Sisko (2021.) Selvästi hyvä ikä -opas. Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/selvasti-hyva-ika>

Paihdelinkki 2021. Riskikartoitus. Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/selvasti-hyva-ika/riskikartoitus>

Stenberg, Jan-Henry – Service, Helena – Saiho, Salla – Pihlaja, Satu – Koivisto, Eero-Matti – Holi, Matti – Joffe, Grigori (2020). Irti murehtimisesta. Kustannus Oy Duodecim.

Stenberg, Jan-Henry – Saiho, Salla – Pihlaja, Satu – Service, Helena – Holi, Matti – Joffe, Grigori (2019). Irti masennuksesta. Kustannus Oy Duodecim.

Rantanen, Markus, J (2019). Masennuksen biologia. Evoluutiopsykologinen näkökulma mielialahäiriöihin. Terra Cognita.

Raumanfestivo 2021. Musiikki estää masennusta. Saatavilla: <http://www.raumanfestivo.com/musiikki-estaa-masennusta/>

Väestöliitto 2021. Arvot, tarpeet ja tavoitteet. Saatavilla: <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/arvot-tarpeet-ja-tavoitteet/>

Liite 1 – PALAUTELOMAKE

Ympyröi alta mielipidettäsi kuvaava kohta (1–5).

Ryhmässä oli helppo jakaa halutessaan omia ajatuksiaan:

1 2 3 4 5

Mielialani on parantunut ryhmän myötä:

1 2 3 4 5

Teemat olivat kiinnostavia:

1 2 3 4 5

Ryhmä herätti uusia ajatuksia:

1 2 3 4 5

Ohjaajat olivat helposti lähestyttäviä:

1 2 3 4 5

Ryhmän tavoitteet olivat selkeät:

1 2 3 4 5

Ryhmässä oli hyvä ilmapiiri:

1 2 3 4 5

Osallistujamäärä oli sopiva:

1 2 3 4 5

1 = täysin eri mieltä

2 = osittain eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = osittain samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

Mikä ryhmässä oli hyvää?

Mitä kaipaisit lisää, mitä kehittäisit?

Miten elämäsi on muuttunut ryhmän myötä?

Rasti sopivin vaihtoehto:

- Tämä ryhmä oli riittävä minulle, en kaipaa jatkoa.
- Haluaisin jatkaa vertaistukiryhmään osallistumista.

Kiitos sinulle, että olit mukana!

”Ryhmän myötä olen ollut useammin myönteinen ja masennuksen kynnyksellä pystyn joko soittamaan jollekin tai alan tehdä jotakin, lähdän ulos tarvittaessa.”

Vireläisen vastaus kysymykseen
miten elämä on muuttunut ryhmän myötä.



Helsinki