

OHJAAJAN OPAS

---

# MUKANA ELÄMÄSSÄ – VERTAISTUKIRYHMÄ

---



## Sisällys

<b>Ensimmäinen ryhmäkerta:</b> ryhmäytyminen .....	2
<b>Toinen ryhmäkerta:</b> kokemusasiantuntijan vierailu.....	5
<b>Kolmas ryhmäkerta:</b> rentoutuminen .....	7
<b>Neljäs ryhmäkerta:</b> ajatusten haastaminen .....	11
<b>Viides ryhmäkerta:</b> merkitykselliset asiat elämässä.....	16
<b>Kuudes ryhmäkerta:</b> turvasuunnitelma .....	21

## **Ensimmäinen ryhmäkerta: ryhmäytyminen**

1. Istutaan alas ja toivotetaan kaikki tervetulleiksi, ohjaajat esittäytyvät
2. Aloitusharjoitus tutustumiseen:  
Ryhmälle annetaan kiertoon wc-paperirulla ja ohjeistuksena on ottaa niin monta palaa wc-paperia, kuin haluaa. (Tähän voi keksiä eri ohjeistuksia: ”niin monta palaa, kuin päivässä tarvitsee”. ”Se määrä mitä ottaisit mukaan autiolle saarelle”). Kun kaikki ovat ottaneet paperia, jokainen kertoo itsestään niin monta asiaa, kuin heillä on wc-rullan paloja.
3. Ryhmän tarkoitus/tavoite, aikataulu: auttaa pysymään mukana elämässä. Vertaistuen tarjoaminen, niille, joilla on ollut tai on itsetuhoisia ajatuksia. Ohjaaja esittelee ryhmäkertojen teemat. Keskustelua esittelyn pohjalta, mitä ajatuksia teemat herättävät.

**Teemat: Kokemusasiantuntijan vierailu, rentoutuminen, ajatusten haastaminen, merkitykselliset asiat elämässä, turvasuunnitelma.**

4. Tehdään yhdessä ryhmän pelisäännöt/yhteistyösopimus. Kirjataan paperille ylös asioita, mitä säännöiksi toivotaan. Keskustellen käydään säännöt läpi ja varmistetaan, että kaikki ovat tähän päässeet vaikuttamaan ja hyväksyvät pelisäännöt. (tarvitset kynän ja paperia / tai vaihtoehtoisesti fläppitaulun.) Kirjuri valitaan ryhmästä, jos on halukkaita. Jos halukasta ei ole, ohjaaja kirjaa.
5. Loppurentoutus:



## Asteittain etenevä rentoutus istuen

---

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

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

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

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

Siirrä nyt huomio kasvoihin. Irvistä voimakkaasti kasvolihasia, ja pidä jännitystä... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Kasvoilta katoaa ilme, ja ne ikään kuin sulavat tyyniksi. Tunnet, kuinka jännitys laukeaa kasvoilta.

Kiinnitä nyt huomiota ylänskaan ja hartiansoutuun. Nosta molemmat hartiat yhtäaikaan voimakkaasti puristaen kohti korvia, ja pidä jännitystä...yksi, kaksi ja kolme, ja anna hartioiden sitten pudota pehmeästi alas. Tunne, kuinka hartiat lepäävät painavina ja rentoina alhaalla.

Kiinnitä sitten huomio kämmeniin. Purista voimakkaasti kämmenet nyrkkiin...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten auki. Lämmön ja rentouden tunne leviää sormiin asti, ja yläraajojen jännitys vähenee.

Lämmön ja pehmeiden tunne ulottuu ylänskastasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Olkavarret lepäävät sylissäsi. Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta.

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

Tunne nyt, kuinka yläselkä lepää selkänojaa vasten. Purista lapaluut yhteen selkänojaa vasten voimakkaasti...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Tunne, kuinka yläselän jännitys vähenee ja veri kiertää yläraajoissa ja yläselässä vapaammin. Voi olla, että aistit tämän lämpönä.

Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Purista voimakkaasti pakarot yhteen... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Reidet ja pakarot tuntuvat tuolia vasten painavina ja rentoina.

Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin. Jännitä molempia pohkeita...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne nyt aivan rennoiksi niin, että lihasjännitys laukeaa polvitaiveissa ja pohkeissa. Voit tuntea, kuinka jalkapohjat tuntuvat painavilta alustaa vasten.



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

---

lähde: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tyokaluja-mielen-hyvinvointiin/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>

**6.** Loppusanat, kiitos.

## **Toinen ryhmäkerta:** kokemusasiantuntijan vierailu

1. Kuulumiskierros: Istutaan alas ja ryhmänohjaaja ohjaa jokaisen kertomaan lyhyesti siitä, mitä kuuluu. 10-15min.
2. Kokemusasiantuntijan puheenvuoro: alustus aiheeseen ja kokemusasiantuntijan oma tarina itsetuhoisuuteen liittyen.  
Kysymykset ja keskustelu tähän liittyen.
3. Loppurentoutus:

# Rentouta ajatukset

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

lähde: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tyokaluja-mielen-hyvinvointiin/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>

## 4. Loppusanat, kiitos

## **Kolmas ryhmäkerta: rentoutuminen**

**1. Kuulumiskierros:** Istutaan alas ja ryhmänohjaaja ohjaa jokaisen kertomaan lyhyesti siitä, mitä kuuluu. 10-15min.

**2. Alustus päivän aiheeseen** (katso tarkemmin alla), ohjaaja lukee:

### **Rentoutuminen palauttaa voimia**

Rentoutuminen hoitaa mieltä ja kehoa monella tapaa. Se vähentää kuluttavia jännitystiloja ja tehostaa kehon voimavarojen palautumista. Rentoutumista voi harjoitella. Rentoutuminen tukee fyysistä palautumista rasituksesta, vammoista ja sairauksista. Kehon kannalta rentoutuminen vie koko keskushermostolle rauhoittavaa viestiä. Se leviää läpi koko kehon; lihasten, autonomisen ja ääreishermoston, immuniteetti- ja sisäeritysjärjestelmän. Stressihormonien taso laskee ja korvautuu mielihyvää tuottavilla hormonyhdisteillä.

Jos jännitys kiristää lihaksia, se vähentää ääreisverenkiertoa. Rentoutuessa taas ääreisverenkierto lisääntyy, verisuonet laajenevat sekä hengitystiheys, verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat. Kun verenkierto lihaksissa ja kudoksissa lisääntyy, ne saavat paremmin veren kuljettamia happea ja ravinteita. Samalla lämmöntunne lihaksissa lisääntyy sekä hermojen ja lihasten välinen yhteistyö paranee.

Rentoutuminen vähentää kuluttavia jännitystiloja ja tehostaa kehon voimavarojen palautumista. Unen ja levon laatu paranee, syvenee ja pitenee. Aineenvaihdunta rauhoittuu. Koko terveys ja suorituskyky parantuvat. Kyky rentoutua voi myös helpottaa tilapäisesti kuormittavaa tilannetta tai univajetta.

Rentoutumisen syvyyttä voidaan myös arvioida fyysisten reaktioiden, kuten syketiheyden, raajojen painavuuden tunteen ja lämpimyden, silmien liikkeiden ja pupillien reaktioiden perusteella.

Rentoutumisen hyödyt keholle:

- Autonominen ja ääreishermosto rauhoittuvat
- Ääreisverenkierto paranee ja verisuonet laajenevat
- Kudokset saavat paremmin ravinteita ja happea
- Verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat
- Stressihormonien kuten kortisolin erityis vähenee
- Mielihyvähormonien kuten beetaendorfiinin ja oksitosiinin erityis lisääntyy
- Vastustuskyky paranee.



Rentoutuminen hoitaa mieltä monella tapaa. Hiljentyminen ja rauhoittuminen auttavat havainnoimaan itseä ja kuulemaan omia tunteita ja ajatuksia. Portti kohti sisäistä maailmaa ja omaa itseä avautuu ja itsetuntemukselle tulee tilaa kehittyä.

Rentoutuminen voi vapauttaa ja lievittää hankalia tunteita, kuten levottomuutta, pelkoa ja ahdistusta. Vaikeat tunteet, kuten levottomuus, ahdistus ja pelko ilmenevät paitsi mielessä, samalla jännityksinä eri puolilla kehoa. Keho säilöo muistiin ikäviä tunnekokemuksia, koska voimakkaasti ahdistavat tilanteet saavat kehon jännittymään ja hengityksen lukkiutumaan.

Koska koettuja tunteita voi varastoitua kehoon jännityksinä, jännitysten rentouttaminen voi samalla nostaa tietoisuuteen ikäviäkin muistoja. Silloin rentoutumisen ohella voidaan tarvita muistojen purkamista puhumalla tai rauhoittavaa mielikuvatyöskentelyä.

Lähde: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveytasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>

**3.** Keskustelua aiheesta. Ohjaaja kysyy ryhmäläisiltä: millaisia rentoutumisen keinoja ryhmäläisillä on ollut ja on käytössä? Millaisia vaikutuksia niillä on ollut kehoon tai mieleen?

**4.** Tehdään harjoitus hengityksen seuranta:

Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Keskity hengitykseesi. Tunne kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos.

Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Aisti vatsasi liikkeitä hengityksen rytmissä.

Anna itsesi rentoutua ja havaitse hengityksen tunteet kehossasi. Kun havaitset huomiosi liikkuneen pois hengityksestä, pane se vain merkille ja tuo se lempeästi takaisin ja jatka hengityksesi seuraamista.

Jatka harjoitusta niin pitkään kuin tuntuu tarpeelliselta.

### **Pohdinta**

Miltä harjoitus tuntui? Missä tilanteissa voisit tehdä sen?

Harjoittele rauhallista hengitystä muutama kerta päivässä: esimerkiksi ennen puhelinsoittoa, ruokapöytään istuutuessa, ulos lähtiessä, heti herättyäsi tai nukkumaan mennessä.

Lähde: [https://oivamieli.fi/hengityksen\\_seuranta.php](https://oivamieli.fi/hengityksen_seuranta.php)

**5.** Tehdään vielä pidempi rentoutusharjoitus, jos aikaa jää:



## Istumameditaatio – hengityksen tiedostaminen

---

Tässä harjoituksessa istutaan kymmenen minuuttia, joten käytä nyt hetki siihen, että asetut mukavaan istuma-asentoon joko suoraselkäiselle tuolille, meditaatiojakkaralle tai tukevalle tyynylle. Jos istut tuolilla, voit asettaa ohuen tyynyn tai peiton alustaksi niin, että lantio on koholla hiukan polvia korkeammalla.

Laske jalat lattialle jalkapohjat lattiaa vasten niin, että jalat eivät ole ristissä. Jos mahdollista, istu hiukan erossa tuolin selkänojasta niin, että selkäranka tukeutuu itsensä varaan.

Oli asento mikä tahansa, pidä selkä, niska ja pää samassa linjassa niin, että asento on suora, mutta ei jäykkä. Anna käsien levätä mukavasti reisien päällä tai sylissä. Voit laskea ja rentouttaa hartiat niin, että asento ilmentää arvokkuutta, valppautta ja tietoisuutta. Yhteyttä tähän hetkeen. Anna silmien sulkeutua kevyesti, jos se tuntuu mukavalta, tai laske katse alaviistoon. Tule tietoiseksi kehon tuntemuksista, kun istut tässä.

Havaitsetko paineen tunnetta tai muita tuntemuksia niissä kohdin, joissa keho koskettaa lattiaa ja istuma-alustaa? Kenties huomaat tuntemuksia jaloissa ja sääriässä, kenties myös käsissä.

Nyt kohdista tietoisuus hengitykseen. Tiedosta, miten fyysiset tuntemukset muuttuvat pallessa, kun hengitys kulkee sisään ja ulos kehosta. Jos haluat, voit laskea käden vatsalle muutaman hengityksen ajaksi ja tiedostaa, miten tuntemukset muuttuvat käden kosketuskohdassa. Pane merkille, miten pallea kiristyy hiukan, kun se kohoaa jokaisella sisäänhengityksellä, ja miten se tyhjentyy ja laskeutuu lempeästi jokaisella uloshengityksellä.

Seuraa jokaista hengitystä alusta loppuun saakka. Kuinka fyysiset tuntemukset muuttuvat pallessa jokaisella sisäänhengityksellä ja jokaisella uloshengityksellä. Saatat ehkä huomata lyhyitä taukoja sisäänhengityksen ja uloshengityksen välissä sekä uloshengityksen ja sitä seuraavan sisäänhengityksen välissä.

Hengitystä ei tarvitse yrittää ohjata millään tavalla. Anna vain hengityksen kulkea omaa tahtiaan. Muistuta itseäsi, että tässä ei pyritä saamaan mitään aikaan, tässä ei pyritä saavuttamaan mitään tiettyä tilaa. Anna vain kokemuksesi olla juuri sellainen kuin se on.

Hengitys kulkee vain sisään, ja hengitys kulkee ulos.

Ennemmin tai myöhemmin huomio harhailee pois hengityksestä. Mieleen tulee ajatuksia, suunnitelmia, haaveita. Se ei haittaa. Se ei ole virhe. Se ei tarkoita epäonnistumista. Kun havaitset, että huomio ei ole enää keskittynyt hengitykseen, pane merkille, missä mieli on ollut.

Tuo sen jälkeen huomio lempeästi vatsaan, sen muuttuviin fyysisiin tuntemuksiin. Jokainen sisään- ja uloshengitys on ainutlaatuinen, ainutkertainen. Jokaiseen liittyy erilaisia tuntemuksia. Tiedosta jokainen hengitys omalla hetkellään. Anna jokaisen hengityksen ankkuroida sinut nykyhetkeen.



Joskus ajatukset harhailevat hetken ja joskus pitkään. Helposti syytät itseäsi ajatusten harharetkistä. Sellaisia ajatukset kuitenkin ovat. Meditoidessa ei pyritä tyhjentämään mieltä tai pääsemään eroon ajatuksista ja tunteista, vaan yksinkertaisesti tullaan tietoiseksi mielen liikkeistä.

Pyritään huomaamaan, mitä mieli tekee.

Kun olet huomannut, että mieli on lähtenyt harhailemaan, käytä hetki siihen, että panet merkille, mihin se on vaeltanut. Koita sen jälkeen irrottautua siitä, minkä parissa mieli on, ja tuo mieli sitten lempeästi takaisin hengitykseen. Tuo huomio takaisin hengitykseen joka kerta, kun se on eksynyt muualle. Aloita kerta toisensa jälkeen alusta seuraavan sisäänhengityksen tai seuraavan uloshengityksen myötä, ja jatka tätä harjoitusta omaan tahtiisi seuraavan hiljaisuuden aikana.

Ja nyt harjoituksen lähestyessä loppua, kun istut tässä hengittämässä, muistuta itseäsi, että voit hengityksen avulla maadoittaa itsesi milloin vain päivän aikana. Voit tiedostaa kokemuksesi ystävällisesti – hetki hetkeltä ja hengitys hengitykseltä.

---

lähde: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tyokaluja-mielen-hyvinvointiin/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>

## 6. Loppusanat, kiitos.

## Neljäs ryhmäkerta: ajatusten haastaminen

1. Kuulumiskierros: Istutaan alas ja ryhmänohjaaja ohjaa jokaisen kertomaan lyhyesti siitä, mitä kuuluu. 10-15min.
2. Jaa lomakkeet ajatusten haastamiseen liittyen. Alusta aihe alla olevan ohjeen mukaan ja ohjeista ryhmäläisiä täyttämään lomake: Ajatusten haastaminen. Ohjeista täyttämään lomake siten, että ryhmäläinen käyttää siinä esimerkkinä, jotain tilannetta omasta elämästään, missä hänellä on tullut negatiivisia tai tuomitsevia ajatuksia. Kerro, että tehtävässä on tarkoitus löytää vaihtoehtoisia tulkintoja tilanteelle tai ajatuksille ja tunnustella, vaikuttaako se tilanteesta heränneeseen tunteeseen.

### Ajatusten haastaminen

Useat ihmiset pitävät omia ajatuksiaan totena. Todellisuudessa ajatukset ovat kuitenkin mielen tuottamia tarinoita, eivätkä ne välttämättä kerro tilanteista totuutta. Ajatusten totuudenmukaisuutta voi selvittää haastamalla niitä.

Ahdistuneena ajattelu kapeutuu, ja tilanteita on usein vaikea arvioida kaikkien tosiasioiden valossa.

Erilaisissa tilanteissa voi herätä sekä hyödyllisiä että vähemmän hyödyllisiä ajatuksia.

Hyödylliset ajatukset ovat realistisia ja joustavia, ja ne helpottavat hankalissa tilanteissa toimimista. Näitä ovat esimerkiksi:

”Ei haittaa, vaikka koe meni huonosti. Voin kysyä opettajalta, miten voin korottaa arvosanaani.”

”Ei haittaa, vaikka mokasin. Kaikki muutkin mokaavat joskus.”

”Voin sanoa mielipiteeni kaverilleni, vaikka jännitänkin hänen reaktiotaan. Kaverisuhteisiin kuuluu erimielisyydet. Se, että ajattelemme eri tavalla, on oikeastaan rikkaus.”



## Harjoitus: Ajatusten haastaminen

---

### Tavoite:

Opit haastamaan negatiivisia ja tuomitsevia ajatuksiasi. Opit myös tietoisesti ajattelemaan myönteisemmin ja vaikuttamaan sitä kautta tunnetiloihisi.

### Ohje:

Kirjaa ylös tuomitsevia ajatuksia, joita havaitset itselläsi erilaisissa tilanteissa. Mieti samalla, millä muilla tavoilla voisit tulkita tilanteen.

Arvioi myös sitä, muuttuuko tunnetilasi, kun käytät vaihtoehtoista ajatusta. Arvioi tunteita asteikolla 0–10.

---

### Tilanne

Esim. "Unohdin maksaa laskut."

### Ajatus

Esim. "Hitto, mikä epäonnistuja olen."

### Tunne ja tunteen voimakkuus (arvioi asteikolla 0–10)

Esim. "Voimattomuus, 8."



### Vaihtoehtoinen tulkinta ajatukselle

Esim. "Moni muukin unohtaa joskus maksaa laskut ajoissa. Tämä on normaalia."

### Tunteen voimakkuus (arvioi asteikolla 0–10)

Esim. "Voimattomuus, 4."

3. Keskustelua harjoituksen pohjalta. Mitä ajatuksia tehtävä herätti? Millaisia vaihtoehtoisia tulkintoja tai ajatuksia keksitte?
4. Loppurentoutus:



## Asteittain etenevä rentoutus istuen

---

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

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

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

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

Siirrä nyt huomio kasvoihin. Irvistä voimakkaasti kasvolihasia, ja pidä jännitystä... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Kasvoilta katoaa ilme, ja ne ikään kuin sulavat tyyneiksi. Tunnet, kuinka jännitys laukeaa kasvoilta.

Kiinnitä nyt huomiota yläniskaan ja hartianseutuun. Nosta molemmat hartiat yhtä aikaa voimakkaasti puristaen kohti korvia, ja pidä jännitystä...yksi, kaksi ja kolme, ja anna hartioiden sitten pudota pehmeästi alas. Tunne, kuinka hartiat lepäävät painavina ja rentoina alhaalla.

Kiinnitä sitten huomio kämmeniin. Purista voimakkaasti kämmenet nyrkkiin...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten auki. Lämmön ja rentouden tunne leviää sormiin asti, ja yläraajojen jännitys vähenee.

Lämmön ja pehmyyden tunne ulottuu yläniskasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Olkavarret lepäävät sylissäsi. Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta.

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

Tunne nyt, kuinka yläselkä lepää selkänojaa vasten. Purista lapaluut yhteen selkänojaa vasten voimakkaasti...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Tunne, kuinka yläselän jännitys vähenee ja veri kiertää yläraajoissa ja yläselässä vapaammin. Voi olla, että aistit tämän lämpönä.

Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Purista voimakkaasti pakarat yhteen... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Reidet ja pakarat tuntuvat tuolia vasten painavina ja rentoina.

Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin. Jännitä molempia pohkeita...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne nyt aivan rennoiksi niin, että lihasjännitys laukeaa polvitaiveissa ja pohkeissa. Voit tuntea, kuinka jalkapohjat tuntuvat painavilta alustaa vasten.



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

---

lähde: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tyokaluja-mielen-hyvinvointiin/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>

**5.** Loppusanat, kiitos.



## **Viides ryhmäkerta: merkitykselliset asiat elämässä**

1. Kuulumiskierros: Istutaan alas ja ryhmänohjaaja ohjaa jokaisen kertomaan lyhyesti siitä, mitä kuuluu. 10-15min.
2. Jaa ryhmäläisille lomakkeet: merkitykselliset asiat elämässäni ja lomake merkityksellisten asioiden toteuttaminen elämässäni. Alusta aihe seuraavalla tavalla ja ohjeista ryhmäläisiä täyttämään lomakkeet.

Alustus:

Eteenpäin suuntaaminen voi olla hankalaa, jos ei ole karttaa ja kompassia, jotka näyttäisivät tämänhetkisen sijainnin sekä suunnan, johon jatkaa.

Masennukseen kuuluu, että aiemmin tärkeät asiat menettävät merkityksensä ja elämän suunta ja mielekkyys katoavat. Tällöin pysähtyminen merkityksellisten asioiden ja arvojen ääreen voi auttaa.

Oman elämän merkitykselliset asiat ja arvot ovat asioita, joita pidämme elämässämme tavoittelemisen arvoisina ja tärkeinä. Nämä voivat liittyä esimerkiksi parisuhteeseen, perhe-elämään, työelämään tai vapaa-aikaan. Ihmisten arvostamat asiat ovat erilaisia, ja niitä on monia.

Kulttuuri, jossa elämme, vaikuttaa arvoihin, mutta jokaisella on silti oma arvomaailmansa. Pysähtyminen arvojen ääreen on siksikin tärkeää, että joskus käy niin, että elää siten kuin ajattelee, että pitäisi elää.

On hyvä miettiä, mitä itse oikeasti arvostaa.

Masennukselle on tyypillistä, että ei välttämättä jaksa toimia arvojensa mukaisesti. Vaikka arvostaisi ystävyysuhteita, ei välttämättä löydä voimavaroja ystävien tapaamiselle.

Arvostamiensa asioiden pohtiminen voi luoda merkitystä elämään silloin, kun merkitys on hukassa. Se voi myös toimia tiennäyttäjänä kohti sitä elämää, jota haluaisi elää.

Pysähdy nyt seuraavan tehtävien avulla pohtimaan, mikä on sinulle tärkeää ja mitä asioita arvostat.



## Harjoitus: Merkitykselliset asiat elämässäni

---

### Tavoite:

Selkeytät itsellesi tärkeitä asioita.

### Ohje:

Pohdi, mitä asioista arvostat ja pidät merkityksellisinä omassa elämässäsi. Merkitykselliset asiat voivat liittyä esimerkiksi parisuhteeseen, perhe-elämään, työelämään tai vapaa-aikaan.

---

### Merkityksellisiä asioita voivat olla esimerkiksi

- perhe
- parisuhde
- työ ja opiskelu
- itsensä kehittäminen
- yhteiskunnallinen osallistuminen
- esteettisyys
- henkisyys ja yhteys johonkin suurempaan
- vakaus ja turvallisuus
- uusien kokemusten saaminen
- terveys

### Mieti nyt, mitkä ovat sinulle merkityksellisiä asioita

Esim. "Arvostan perhettäni, jolta saan tukea."

Lähde: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/masennuksen-omahoito-ohjelma/8-pohdi-merkityksellisia-asioita-elamassasi>



## Harjoitus: Merkityksellisten asioiden toteuttaminen elämässäni

---

### Tavoite:

Löydät keinoja elää arvojesi mukaisesti.

### Ohje:

Valitse itsellesi merkityksellinen asia, joka on sinulle tällä hetkellä tärkeä, ja jota haluat ja voit lähteä toteuttamaan.

Pohdi, mikä voisi olla pieni askel tämän asian ohjaamaan suuntaan.

---

### Merkityksellinen asia, jota lähdän työstämään eteenpäin

Esim. "Arvostan fyysistä terveyttäni."

### Mikä voisi olla pieni askel asian ohjaamaan toimintaan?

Esim. "Käyn ulkona ainakin kerran päivässä."

### Milloin ja miten toteutan tämän?

Esim. "Aloitan tänään menemällä iltakävelyille."

Sivu 1 / 1

Lähde: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/masennuksen-omahoito-ohjelma/8-pohdi-merkityksellisia-asioita-elamassasi>

3. Keskustelua tehtävien pohjalta, mitkä asiat ryhmäläiset kokevat tärkeäksi ja millaisia suunnitelmia he ovat tehneet niiden edistämiseksi tai toteuttamiseksi?

#### 4. Loppurentoutus:



## Asteittain etenevä rentoutus istuen

---

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

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

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

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

Siirrä nyt huomio kasvoin. Irvistä voimakkaasti kasvilihaksia, ja pidä jännitystä... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Kasvoilta katoaa ilme, ja ne ikään kuin sulavat tynniksi. Tunnet, kuinka jännitys laukeaa kasvoilta.

Kiinnitä nyt huomiota yläniskaan ja hartianseutuun. Nosta molemmat hartiat yhtäaikaa voimakkaasti puristaen kohti korvia, ja pidä jännitystä...yksi, kaksi ja kolme, ja anna hartioiden sitten pudota pehmeästi alas. Tunne, kuinka hartiat lepäävät painavina ja rentoina alhaalla.

Kiinnitä sitten huomio kämmeniin. Purista voimakkaasti kämmenet nyrkkiin...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten auki. Lämmön ja rentouden tunne leviää sormiin asti, ja yläraajojen jännitys vähenee.

Lämmön ja pehmeiden tunne ulottuu yläniskasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Olkavarret lepäävät sylissäsi. Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta.

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

Tunne nyt, kuinka yläselkä lepää selkänöjaa vasten. Purista lapaluut yhteen selkänöjaa vasten voimakkaasti...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Tunne, kuinka yläselän jännitys vähenee ja veri kiertää yläraajoissa ja yläselässä vapaammin. Voi olla, että aistit tämän lämpönä.

Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Purista voimakkaasti pakarat yhteen... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Reidet ja pakarat tuntuvat tuolia vasten painavina ja rentoina.

Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin. Jännitä molempia pohkeita...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne nyt aivan rennoiksi niin, että lihasjännitys laukeaa polvitaiveissa ja pohkeissa. Voit tuntea, kuinka jalkapohjat tuntuvat painavilta alustaa vasten.



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

---

lähde: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tyokaluja-mielen-hyvinvointiin/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>

**5.** Loppusanat, kiitos.

# Kuudes ryhmäkerta: turvasuunnitelma

TEEMA: turvasuunnitelma

1. Kuulumiskierros: Istutaan alas ja ryhmänohjaaja ohjaa jokaisen kertomaan lyhyesti siitä, mitä kuuluu. 10-15min.

2. Turvasuunnitelma

Jaa turvasuunnitelma lomakkeet ryhmäläisille ja kerro turvasuunnitelman ajatus ryhmäläisille alla olevan mukaan:

- Turvasuunnitelman tarkoitus on tehdä valmis toimintasuunnitelma mahdollisia itsetuhoisia vaaratilanteita varten ja ehkäistä itsemurhayritys.

- Tarkoituksena on tunnistaa riskitilanteet ja käydä yhdessä läpi keinoja toimia riskitilanteessa

Täytetään seuraavaksi turvasuunnitelma kohta kohdalta.

Tämän jälkeen turvasuunnitelman läpikäynti ja siitä keskustelua siltä osin, kun ryhmäläiset haluavat jakaa. Millaisia keinoja vaikeita tilanteita varten ryhmäläiset löysivät?

Mahdollisuuksien mukaan myös kokemusasiantuntijan puheenvuoro liittyen turvasuunnitelmaan.

# Turvasuunnitelma

Lomake | 25.5.2020



Nimi \_\_\_\_\_

Henkilötunnus \_\_\_\_\_

## Askel 1. Varomerkit:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Askel 2. Sisäiset selviytymiskeinot – asiat, joita voin tehdä saadakseni ajatukseni pois ongelmista ilman, että otan yhteyttä muihin ihmisiin:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Askel 3. Ihmiset ja sosiaaliset tilanteet, jotka vievät huomioni pois ongelmistani:

1. Nimi \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_
2. Nimi \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_
3. Paikka \_\_\_\_\_
4. Paikka \_\_\_\_\_

## Askel 4. Ihmiset, joilta voin pyytää apua:

1. Nimi \_\_\_\_\_
2. Nimi \_\_\_\_\_
3. Nimi \_\_\_\_\_

## Askel 5. Ammattilaiset ja eri toimipisteet, joihin voin ottaa yhteyttä kriisin aikana:

1. Ammattilaisen nimi \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_
2. Ammattilaisen nimi \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_
3. Kriisipäivystys \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_
4. Kriisipuhelin (09) 2525 0111 päivystää suomen kielellä vuoden jokainen päivä ja yö 24 tuntia.
5. Päivystyspoliklinikan nimi \_\_\_\_\_  
Päivystyspoliklinikan osoite \_\_\_\_\_  
Päivystyspoliklinikan puh. \_\_\_\_\_
6. Yleinen hätänumero: 112

## Askel 6. Miten teen ympäristöni turvalliseksi itselleni:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Askel 7. Syitä, joiden vuoksi haluan elää:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Perustuu HUS Psykiatrian Turvasuunnitelma -lomakkeeseen (HUS 10-1200), viite: Stanley, B and Brown, GK. Safety Planning Intervention: A Brief Intervention to Mitigate Suicide Risk. Cognitive and Behavioral Practice. 2012 19: 256-264. Suomentos ja muokkaus: Pekka Jylhä ja Erkki Isometsä

Julkaistu 25.5.2020 osana Käypä hoito -suositusta  
Itsemurhien ehkäisy ja itsemurhaa yrittäneen henkilön hoito

© Suomalainen Lääkäriseura Duodecim  
www.kaypahoito.fi

### 3. Loppurentoutus:



Mielenterveystalo.fi

Äänite tekstinä

## Istumameditaatio – hengityksen tiedostaminen

---

Tässä harjoituksessa istutaan kymmenen minuuttia, joten käytä nyt hetki siihen, että asetut mukavaan istuma-asentoon joko suoraselkäiselle tuolille, meditaatiojakkaralle tai tukevalle tyynylle. Jos istut tuolilla, voit asettaa ohuen tyynyn tai peiton alustaksi niin, että lantio on koholla hiukan polvia korkeammalla.

Laske jalat lattialle jalkapohjat lattiaa vasten niin, että jalat eivät ole ristissä. Jos mahdollista, istu hiukan erossa tuolin selkänojasta niin, että selkäranka tukeutuu itsensä varaan.

Oli asento mikä tahansa, pidä selkä, niska ja pää samassa linjassa niin, että asento on suora, mutta ei jäykkä. Anna käsien levätä mukavasti reisien päällä tai sylissä. Voit laskea ja rentouttaa hartiat niin, että asento ilmentää arvokkuutta, valppautta ja tietoisuutta. Yhteyttä tähän hetkeen. Anna silmien sulkeutua kevyesti, jos se tuntuu mukavalta, tai laske katse alaviistoon. Tule tietoiseksi kehon tuntemuksista, kun istut tässä.

Havaitsetko paineen tunnetta tai muita tuntemuksia niissä kohdin, joissa keho koskettaa lattiaa ja istuma-alustaa? Kenties huomaat tuntemuksia jaloissa ja säärissä, kenties myös käsissä.

Nyt kohdista tietoisuus hengitykseen. Tiedosta, miten fyysiset tuntemukset muuttuvat pallessa, kun hengitys kulkee sisään ja ulos kehosta. Jos haluat, voit laskea käden vatsalle muutaman hengityksen ajaksi ja tiedostaa, miten tuntemukset muuttuvat käden kosketuskohdassa. Pane merkille, miten pallea kiristyy hiukan, kun se kohoaa jokaisella sisäänhengityksellä, ja miten se tyhjentyy ja laskeutuu lempeästi jokaisella uloshengityksellä.

Seuraa jokaista hengitystä alusta loppuun saakka. Kuinka fyysiset tuntemukset muuttuvat pallessa jokaisella sisäänhengityksellä ja jokaisella uloshengityksellä. Saatat ehkä huomata lyhyitä taukoja sisäänhengityksen ja uloshengityksen välissä sekä uloshengityksen ja sitä seuraavan sisäänhengityksen välissä.

Hengitystä ei tarvitse yrittää ohjata millään tavalla. Anna vain hengityksen kulkea omaa tahtiaan. Muistuta itseäsi, että tässä ei pyritä saamaan mitään aikaan, tässä ei pyritä saavuttamaan mitään tiettyä tilaa. Anna vain kokemuksesi olla juuri sellainen kuin se on.

Hengitys kulkee vain sisään, ja hengitys kulkee ulos.

Ennen tai myöhemmin huomio harhailee pois hengityksestä. Mieleen tulee ajatuksia, suunnitelmia, haaveita. Se ei haittaa. Se ei ole virhe. Se ei tarkoita epäonnistumista. Kun havaitset, että huomio ei ole enää keskittynyt hengitykseen, pane merkille, missä mieli on ollut.

Tuo sen jälkeen huomio lempeästi vatsaan, sen muuttuviin fyysisiin tuntemuksiin. Jokainen sisään- ja uloshengitys on ainutlaatuinen, ainutkertainen. Jokaiseen liittyy erilaisia tuntemuksia. Tiedosta jokainen hengitys omalla hetkellään. Anna jokaisen hengityksen ankkuroida sinut nykyhetkeen.





Joskus ajatukset harhailevat hetken ja joskus pitkään. Helposti syytät itseäsi ajatusten harharetkistä. Sellaisia ajatukset kuitenkin ovat. Meditoidessa ei pyritä tyhjentämään mieltä tai pääsemään eroon ajatuksista ja tunteista, vaan yksinkertaisesti tullaan tietoiseksi mielen liikkeistä.

Pyritään huomaamaan, mitä mieli tekee.

Kun olet huomannut, että mieli on lähtenyt harhailemaan, käytä hetki siihen, että panet merkille, mihin se on vaeltanut. Koita sen jälkeen irrottautua siitä, minkä parissa mieli on, ja tuo mieli sitten lempeästi takaisin hengitykseen. Tuo huomio takaisin hengitykseen joka kerta, kun se on eksynyt muualle. Aloita kerta toisensa jälkeen alusta seuraavan sisäänhengityksen tai seuraavan uloshengityksen myötä, ja jatka tätä harjoitusta omaan tahtiisi seuraavan hiljaisuuden aikana.

Ja nyt harjoituksen lähestyessä loppua, kun istut tässä hengittämässä, muistuta itseäsi, että voit hengityksen avulla maadoittaa itsesi milloin vain päivän aikana. Voit tiedostaa kokemuksesi ystävällisesti – hetki hetkeltä ja hengitys hengitykseltä.

---

lähde: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tyokaluja-mielen-hyvinvointiin/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>

4. Jaa palautelomake ja pyydä antamaan palautetta ryhmästä.

## Mukana Elämässä-vertaistukiryhmän palautelomake

Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto. Käytä arvioinnissa asteikkoa 1–5. Vastaa lopun avoimeen kysymykseen.

1 - välttävä

2 - tyydyttävä

3 - hyvä

4 - kiitettävä

5 - erinomainen |

### 1. Ryhmän sisältö

1 2 3 4 5

### 2. Ryhmän toteutus

1 2 3 4 5

3. Ryhmään osallistumisesta koettu apu:

1 2 3 4 5

Avoin palaute ja kehitysideat:

Kiitos!

5. Loppusanat, kiitos.