

Voimavara- valmennuksen työkirja



Sisällys

Johdanto	4
Toipumisorientaatiosta	5
1. Tutustuminen ja omat tavoitteeni	6
2. Voimavarat.....	16
3. Oma osaaminen ja vahvuudet.....	25
4. Ajatukset ja hyvinvointi	30
5. Luovuus voimavarana.....	35
6. Ryhmän omat teemat.....	40
7. Paluu tavoitteisiin.....	42
8. Kurkistus tulevaan	44
Lähteet.....	49

Työryhmä:
Wille Härkönen, Tuula Laitinen, Merja Matilainen,
Päivi Rissanen, Jyrki Rinta-Jouppi, Tarja Tikkanen ja Nina Tuittu
Mielenterveyden keskusliitto ry
www.mtkl.fi

Taitto: Atte Kalke, Vitale Ay
Paino: Grano

Lämpimät kiitokset

Kaikille voimavaravalmennus-ryhmiimme ja koulutuksiimme osallistuneille, kanssamme työskennelleille kokemusasiantuntijoille sekä yhteistyökumppaneillemme.

TÄMÄN KIRJAN OMISTAA

Johdanto

VOIMAVARAVALMENNUKSEN TYÖKIRJA

Mielenterveyden keskusliitossa toivon herättäminen, kannustaminen ja vertaistuki ovat olleet mukana toiminnan alusta alkaen. Vuosien saatossa olemme tehneet runsaasti yhteistyötä yhdistysten ja monien muiden eri toimijoiden kanssa. Tämä harjoituskirja on syntynyt käytännön työn kautta. Kirjaan on koottu toimiviksi todettuja harjoituksia, joita voi käyttää yksilö- tai ryhmämuotoisen työskentelyn tukena. Harjoitukset auttavat löytämään voimavaroja erilaisin keinoin.

Harjoituskirjassa annamme harjoituksia ja vinkkejä sekä ryhmissä että yksilöllisesti tehtävään työskentelyyn. Kirja tarjoaa mahdollisuuksia toivon heräämiseen, kannustukseen ja tukeen. Tausta-ajattelunamme on toipumisorientaatio ja voimavarakeskeinen ajattelu.

Mikäli harjoituskirjaa käytetään ryhmissä, ohjaajia on hyvä olla kaksi.

Ohjaajat voivat yhdessä osallistujien kanssa sopia juuri sille ryhmälle sopivasta työskentelystä, jolloin harjoituksia voidaan tehdä ryhmälle sopivassa tahdissa. Pääasia on, että ryhmäläisten tavoitteet ja ryhmästä nousevat ideat ja teemat tulevat otetuksi huomioon. Yhteiset keskustelut harjoitusten synnyttämistä ajatuksista luovat pohjaa yhteishengelle ja vertaistuelle. Harjoituskirjan teemat sopivat hyvin myös kurssipäiväkokonaisuuksiksi.

Toipumisorientaatiosta

Toipumisorientaatiolla tarkoitetaan ajattelu- ja toimintatapaa, jossa keskitytään toivoon, positiiviseen mielenterveyteen sekä yksilön voimavarojen ja vahvuuksien tukemiseen, eikä diagnooseihin tai oireisiin. Siinä korostetaan kokonaisvaltaisuutta, yksilöllisyyttä, voimaantumista ja omaehtoisuutta.

Toipumisorientaation periaatteisiin kuuluu, että jokaisella on oikeus elää mielekästä ja merkityksellistä elämää sekä määritellä itse, mistä se koostuu. Hyvään, omannäköiseen elämään liittyy erilaisia fyysisiä, psykologisia, sosiaalisia, hengellisiä ja henkisiä tarpeita. Toipumisen tavoitteena ei välttämättä ole oireettomuus, vaan mahdollisuus elää hyvää elämää oireiden kanssa tai niistä huolimatta. Toipumista ei nähdä lineaarisena suorana, vaan takapakit ja epäonnistumiset ovat osa elämää. Keskeistä on uuden positiivisen identiteetin luominen ja vahvistaminen, niin ettei sairaus eivätkä siihen liittyvät ennakkoluulot määritä minuutta.

Toipumisorientaatiossa on kyse myös sosiaalisista suhteista, yhteiskunnan arvoista ja mielenterveysongelmiin liittyvästä stigmasta. Ihmissuhteet ja vertaistuki ovat toipumisorientaation keskeisiä elementtejä. Se korostaa yksilön itsemääräämisoikeutta, toimijuutta ja elämänhallintaa, joten siihen perustuva toiminta vahvistaa mielenterveyden häiriöön sairastuneen ihmisen asemaa. Siten toipumisorientaatio ulottuu aina sosiaali- ja terveydenhuollon, mielenterveyspalvelujen ja -ammattilaisten toiminta- ja työtapoihin asti.

1. Tutustuminen ja omat tavoitteeni

Tutustuminen ja yhteiset pelisäännöt

Hahmoharjoitus

Omat tavoitteet

RYHMÄN YHTEISET PELISÄÄNNÖT

Pienryhmissä keskustellaan ryhmän työskentelyä edistävistä pelisäännöistä. (Esimerkiksi kännyköiden pitäminen äänettömällä ja muut käytäntöihin ja toimintatapoihin liittyvät asiat.) Yhteiset pelisäännöt kirjataan muistiin ja laitetaan esille.

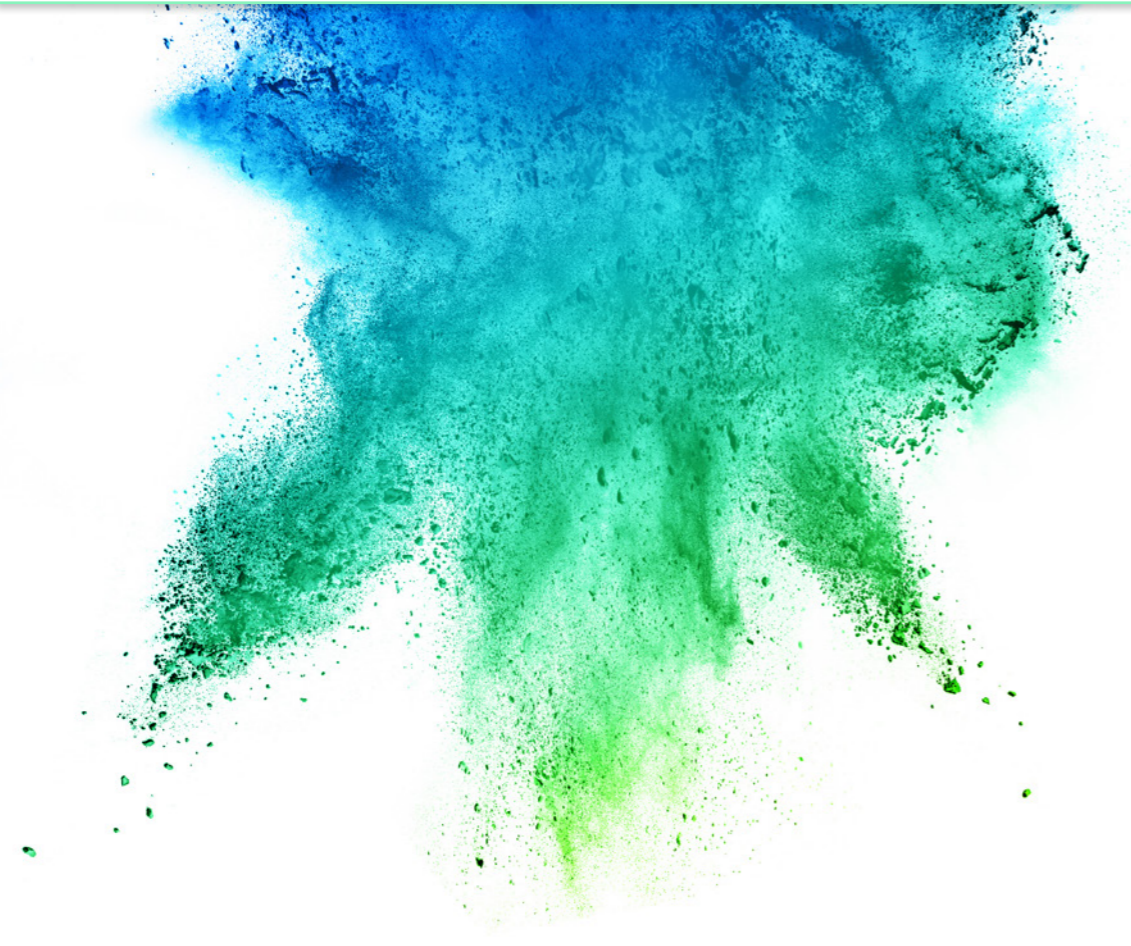


HAHMOHARJOITUS

Valitse hahmoista sellainen, joka kuvaa parhaiten tämänhetkistä olotilaasi. Väritä sen jälkeen valitsemasi hahmo haluamallasi värillä ja merkitse tämän sivun alalaitaan päivämäärä.

Harjoitus voidaan tehdä uudestaan valmennuksen loppupuolella, jolloin voidaan myös keskustella siitä onko valmennuksen aikana tapahtunut muutoksia.

Harjoituksen herättämien ajatusten jakaminen edistää tutustumista ja ryhmähengen muodostumista.



OMAT TAVOITTEENI

Valmennuksen alussa voidaan laatia omaan elämäntilanteeseen sopivat tavoitteet. Tavoitteet pohjautuvat oman elämän muutostarpeisiin.

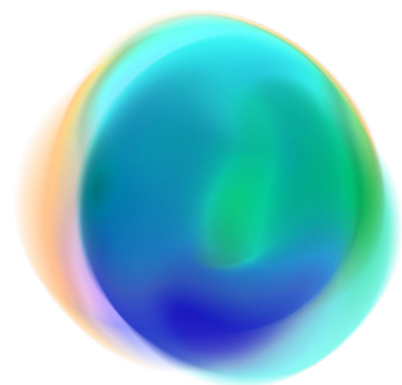
Tavoite on jotain, jonka hyväksi voit itse aktiivisesti toimia ja jota kohti voit pyrkiä. Mitkä asiat ovat itsellesi niin tärkeitä ja arvokkaita, että haluat nähdä niiden eteen vaivaa? Omia tavoitteita pohtiessa on hyvä erottaa toisistaan tavoite ja odotus. On eri asia odottaa jotain tapahtuvaksi kuin asettaa itselle tavoite.

Odottaminen on passiivista eikä edellytä itseltä mitään.

On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että tavoite on aidosti oma, eikä esimerkiksi kavereiden, sukulaisten tai hoitotahon tavoite. Itselle merkityksellinen tavoite on energiaa tuova ja motivoiva.

Isot tavoitteet on hyvä pilkkoa pieniksi osatavoitteiksi, joita kohti voi edetä pienin askelin.

Ryhmässä voidaan keskustella tavoitteista ja niiden asettamisesta. Omien tavoitteiden kirjoittaminen ylös ja ääneen lausuminen auttaa selkiyttämään asioita ja tekee niistä todellisempia. Silloin voi myös saada tukea tavoitteilleen.



OMAT TAVOITTEENI

A large, empty rectangular box with a thin green border, intended for writing personal goals. The box is partially framed by decorative green shapes: a semi-circle at the bottom left, a semi-circle at the bottom right, and a semi-circle at the top right with horizontal green lines.

Harjoitus asioiden edistämiseksi

Voit harjoitella onnistumisen kokemuksen tuottamista itsellesi. Aseta itsellesi tavoite/askel arkeesi, jonka avulla voit paremmin. Jos saavutat tavoitteesi/askeleesi arjessasi, voit palkita itsesi. Jos et saavuta, voit kokeilla kuutta eri vaihtoehtoa. Jos sinulla ei ole tavoitetta, sekin on ok. Voit antaa itsellesi aikaa ja palata tavoitteisiin, kun siltä tuntuu.

Tavoite voi olla tosi pieni ja omaan tilanteeseesi sopiva. Se voi olla esimerkiksi sängystä ylös pääseminen tai se, että jaksat syödä lepäämättä. Tavoitteet voivat olla lyhyen aikavälin tavoitteita tai suurempia, pidemmän aikavälin tavoitteita. Joskus elämäntilanteeseen sopivat parhaiten hyvinkin lyhyen aikavälin tavoitteet ja jossain vaiheessa tavoitteet voivat olla isompia. Suuremmissa tavoitteissa tärkeä taito on osata pilkkoa ne arkeesi itsellesi sopiviksi askeliksi. Pilkkomisen taitoakin voit harjoitella.

Tavoite ja askel -peli

Aseta tavoite/askel, jolla voit paremmin.

Toteutuiko **KYLLÄ** palkitse itsesi. Voit levähtää ja jatkaa uudella tavoitteella, kun olet valmis.
tavoite: **EI** kokeile tavoitteen pilkkomista pienemmäksi

auttoiko: **KYLLÄ** palkitse itsesi. Voit levähtää ja jatkaa uudella tavoitteella, kun olet valmis.
EI kokeile voimavarojen lisäämistä ensin ja palaa sitten tavoitteeseen

auttoiko: **KYLLÄ** palkitse itsesi. Voit levähtää ja jatkaa uudella tavoitteella, kun olet valmis.
EI Kokeile pyytää apua ja tukea

auttoiko: **KYLLÄ** palkitse itsesi. Voit levähtää ja jatkaa uudella tavoitteella, kun olet valmis.
EI Kokeile vahvuuksiesi hyödyntämistä

auttoiko: **KYLLÄ** palkitse itsesi. Voit levähtää ja jatkaa uudella tavoitteella, kun olet valmis.
EI Kokeile korottaa odottavaa palkintoa lisäten motivaatiota

auttoiko: **KYLLÄ** palkitse itsesi. Voit levähtää ja jatkaa uudella tavoitteella, kun olet valmis.
EI Kokeile uutta tavoitetta, joka voisi sopia paremmin tämän hetken tilanteesi

auttoiko: **KYLLÄ** palkitse itsesi. Voit levähtää ja jatkaa uudella tavoitteella, kun olet valmis.
EI Jatka alusta kohdasta Toteutuiko tavoite

Taustatietoa harjoituksesta

Tutkimusten mukaan asioiden, muistojen ja tunteiden välttely tuottaa eniten psyykkistä kärsimystä. Olisi tärkeää pystyä edistämään asioitaan hankalimmissakin elämäntilanteissa. Arjessa ratkeaa, päättykö kamppailu vetäytymiseen vai haastavasta tilanteesta ylipääsemiseen. Eikö olisi hyvä harjoitella etukäteen, jotta meillä olisi ratkaisevissa kamppailuissa toimivat ja hyväksi havaitut toimintatavat.

Tässä voit hyödyntää kuutta kysymystä.

1. Voinko pilkkoa asian pienemmiksi askeliksi?
2. Voinko kysyä joltakulta apua ja tukea?
3. Voinko hyödyntää paremmin vahvuuksiani?
4. Voinko lisätä voimavarojani ennen kuin palaan asiaan?
5. Voinko palkita itseni ja lisätä motivaatiota?
6. Olisiko joku toinen tavoite tällä hetkellä parempi?

Näitä kysymyksiä on hyvä harjoitella etukäteen. Tämä tapahtuu asettamalla tavoitteita ja pilkkomalla ne arkeen omia voimavaroja vastaaviksi askeliksi. Jos askeleen otto ei onnistu, voi hyödyntää edellisiä kuutta kysymystä.

Jos askel on kolmen kilometrin lenkki, eikä se onnistu, voi kokeilla pilkkoa askelen pienemmäksi. Askel voi olla esimerkiksi kahden kilometrin lenkki, tai se, että pääsee juoksuvaatteissa ulos. Voi pyytää apua tai tukea esimerkiksi pyytämällä kaverin mukaan lenkille tai läheisen ”potkaisemaan” ulos. Voi tehdä jotain, mistä saa lisää voimavaroja, vaikka puhelun läheiselle, jonka jälkeen lenkille lähteminen voi olla helpompaa. Voi miettiä omia vahvuuksiaan ja miten niitä voisi hyödyntää lenkille lähdössä. Jos vahvuutena on välitön toiminta, voimme kokeilla kotiin tullessa, ettemme astu eteistä pidemmälle, vaan vaihdamme vaatteet ja lähdemme välittömästi ulos. Voimme lisätä motivaatiota myös itseämme palkitsemalla. Jos olemme valinneet palkita itsemme banaanilla lenkin jälkeen, vaihdammekin sen elokuvakäyntiin. Voi olla, että se saa meidät kirmaamaan heti lenkille. Voi olla, että kolmen kilometrin lenkkiin sisältyy kipuja tai pelkoja kivusta. Paras vaihtoehto voikin silloin olla tavoitteen vaihtaminen esimerkiksi pyöräilyyn. Pyöräily -askel voisi sopia tämänhetkiseen tilanteeseen huomattavasti paremmin.

Kolmen kilometrin lenkistä luopuminen ei välttämättä aiheuta suurta kärsimystä. Mutta jos tavoitteesta luopumiseen liittyy kokonaan liikunnasta luopuminen tai muuten itselle tärkeään asiaan liittyvä luopuminen, kuten opiskelu, työ tai läheiset, voivat haitat olla merkittäviä ja pitkäaikaisia. Ympäristö ja olosuhteet vaikuttavat usein vahvasti. Jos luopunutta jatkuvasti muistutetaan asiasta, voivat haitat olla suuriakin.

Suurin hyöty kuuden kysymyksen harjoittelussa tulee vastoinkäymisiä kohdatessa. Harjoittelun ansiosta meillä on useita toimintamalleja käytössämme ja positiivinen perusvire elämässämme. Pystymme tietoisesti ja varhaisemmin pureutumaan haasteisiin. Emme joudu niin helposti ongelmien vietäväksi ja ”sammuttelemaan tulipaloja”, vaan pystymme paremmin ennalta ehkäisemään ongelmien kasvun ja vaikuttamaan juurisyihin. Lisäksi näiden tekijöiden hyödyntäminen tuo omaan elämään turvallisuuden tunnetta ja varmuutta. Elämä on vähän helpompaa.

VIKKOTEHTÄVÄNI:



2. Voimavarat

Mikä tuo minulle voimia

Parasta minussa -harjoitus

Rentoutuminen ja hyvä olo

Kiitollisuus-päiväkirja

HARJOITUS 1

MIKÄ TUO MINULLE VOIMIA

Voimavaroilla tarkoitetaan asioita, jotka tuovat hyvää mieltä ja auttavat jaksamaan.

Tässä harjoituksessa sinulla on mahdollisuus herätellä ja tunnistaa asioita, jotka tuovat sinulle voimia ja jaksamista arjen keskelle. Lisää omenoihin asioita, jotka tuntuvat toimivat elämässäsi ja jotka antavat sinulle voimia. Päärynöihin voit laittaa asioita, joihin haluat kiinnittää jatkossa huomiota ja joita haluaisit tai toivoisit elämääsi lisää.

Ideaboksiin on koottu asioita, jotka esimerkiksi voivat olla voimia ja hyvää mieltä tukevia. Voit lukea sen läpi, ja katsoa, tunnistatko sieltä sellaisia, jotka sopivat sinullekin.



rentoutuminen, lepo, ravinto, koti, asunympäristö, harrastukset, luonto, ystävät ja tuttavat, ryhmät, joihin kuulun, vertaistuki, taide- ja kulttuuri, unelmat, huumori, hyvän huomaaminen, myötätunto, toisten auttaminen, lemmikki, omat rajat, pysähtyminen, hyvät muistot, eri vuodenaajat, kotityöt, vuorokausirytmii

Vinkki:

Harjoitusta on mahdollista käyttää myös enemmän toiminnallisena siten, että puun voi askarrella suurempaan kokoon ja laittaa sen seinälle. Puuhun voi lisätä hedelmiä askartelemalla niitä tai lisäämällä post-it-lappuja. Harjoitus sopii hyvin ryhmäkeskustelun pohjaksi keskusteltavaksi eri tavoin.





HARJOITUS 2

PARASTA MINUSSA -HARJOITUS

Tämä harjoitus auttaa sinua huomaamaan elämässäsi olevia hyviä asioita.

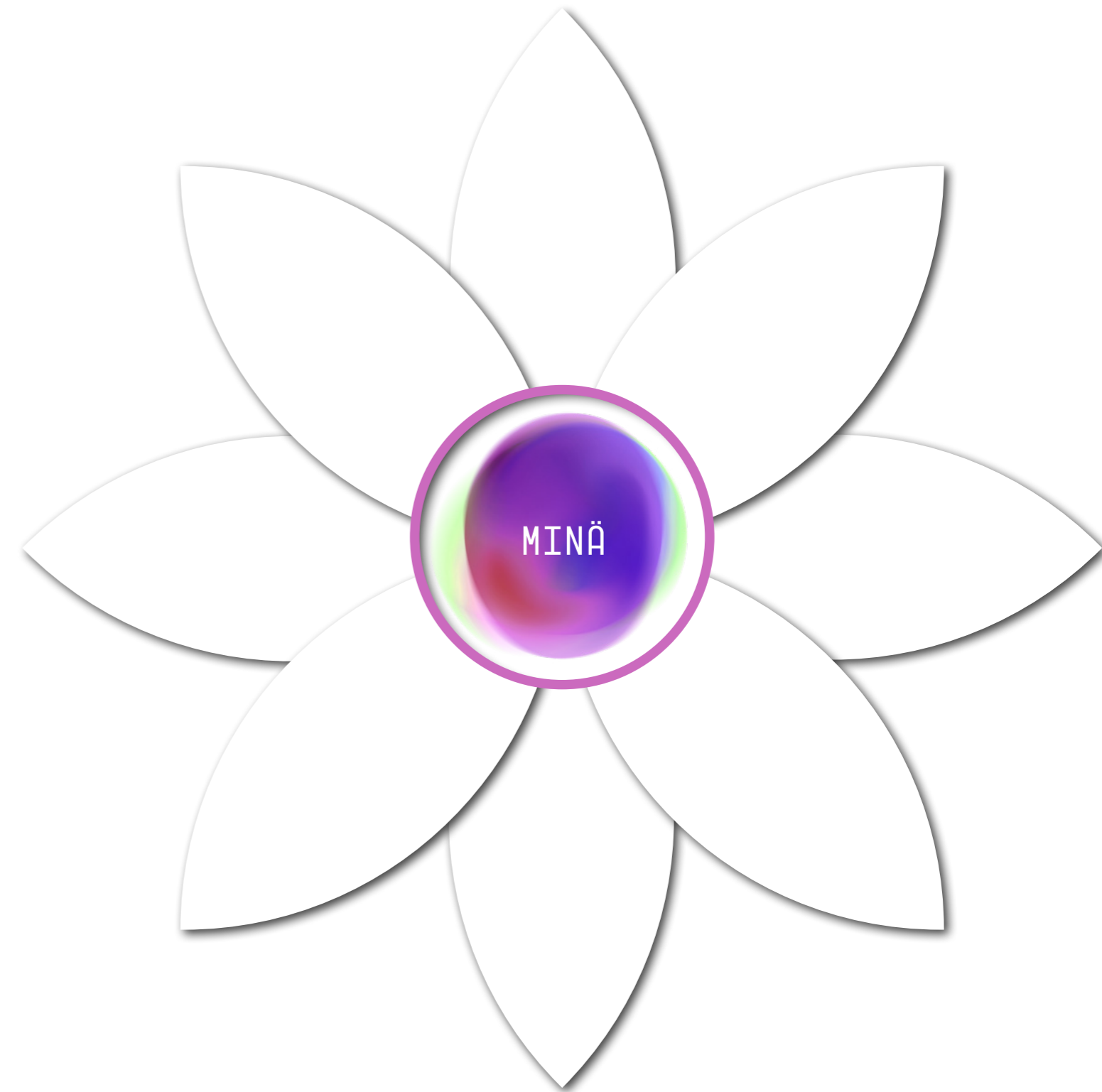
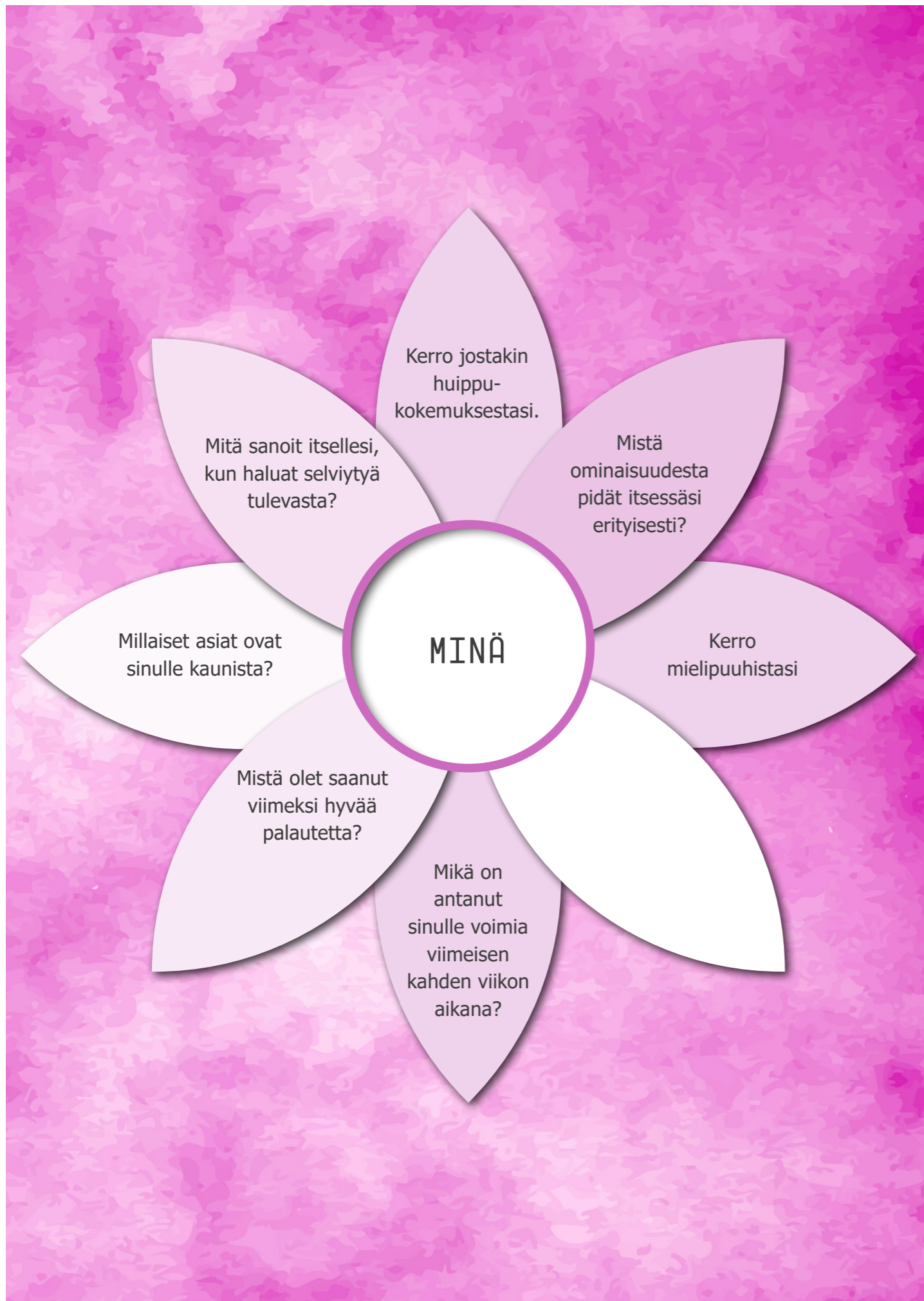
Vasemmanpuoleisen kukan terälehdillä on kysymyksiä, joihin voit vastata kirjoittamalla oikeapuoleisen kukan terähdille pohdintoja itsestäsi. Tyhjälle terähdelle voit keksiä itse kysymyksen

Jos tarvitset vastauksillesi enemmän tilaa, voit halutessasi kirjoittaa ajatuksiasi kukan ympärillekin.

Tehtävästä voi keskustella ensin parin kanssa ja sen jälkeen voidaan ryhmässä jakaa harjoituksen herättämiä ajatuksia. Harjoituksen voi tehdä myös yksilöharjoituksena.

Vinkki:

Harjoitus sopii käytettäväksi ryhmämuotoisissa tapaamisissa myös siten, että kysymyksiä käytetään virikkeenä keskustelun avaamiseksi. Kysymyksiä voi kirjoittaa erillisille lapuille, joista nostetaan 1-2 kerrallaan ja perehdytään niihin yhdessä.



HARJOITUS 3

RENTOUTUMINEN JA HYVÄ OLO

Pohtikaa tehtävän kysymyksiä pareittain tai pienryhmissä. Parit tai pienryhmät voivat koota ajatuksensa yhteiselle paperille ja esitellä ne muulle ryhmälle. Sen jälkeen niistä voidaan jutella ryhmässä.

Vaihtoehtoisesti harjoituksen voi tehdä myös itsekseen.

1. Mitä olet lähiaikoina tehnyt oman hyvinvointisi edistämiseksi?

2. Mitä haluat tehdä oman hyvinvointisi eteen seuraavan kahden viikon aikana?

3. Milloin tunnet olosi rentoutuneeksi?

4. Pieni hyvä teko itsellesi - tänään?



KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA

Kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamisen voi ottaa osaksi omaa arkea.
Kirjoita iltaisin, vaikka aina ennen nukkumaanmenoa:

kolme asiaa, joista olet kiitollinen tai jotka tuottavat sinulle iloa

- aloita lauseet esimerkiksi näin: tänään olen kiitollinen/iloinen...
- voit myös tehdä listan: hyviä/kivoja asioita päivässä, kiitollisuuden aiheita...
- voit kirjoittaa siitä, miten sinua on autettu...

Kun kiitollisuuspäiväkirjaa kirjoittaa pidemmän ajan, voi huomata miten se alkaa vaikuttaa päivien sisältöön ja omaan tapaan havainnoida hyviä asioita.

VIKKOTEHTÄVÄNI:

3. Oma osaaminen ja vahvuudet

**Oma
osaaminen ja
vahvuudet-
harjoitus**

**Keskustelu-
ehdotus**

**Onnistumisen
kokemus-
harjoitus**

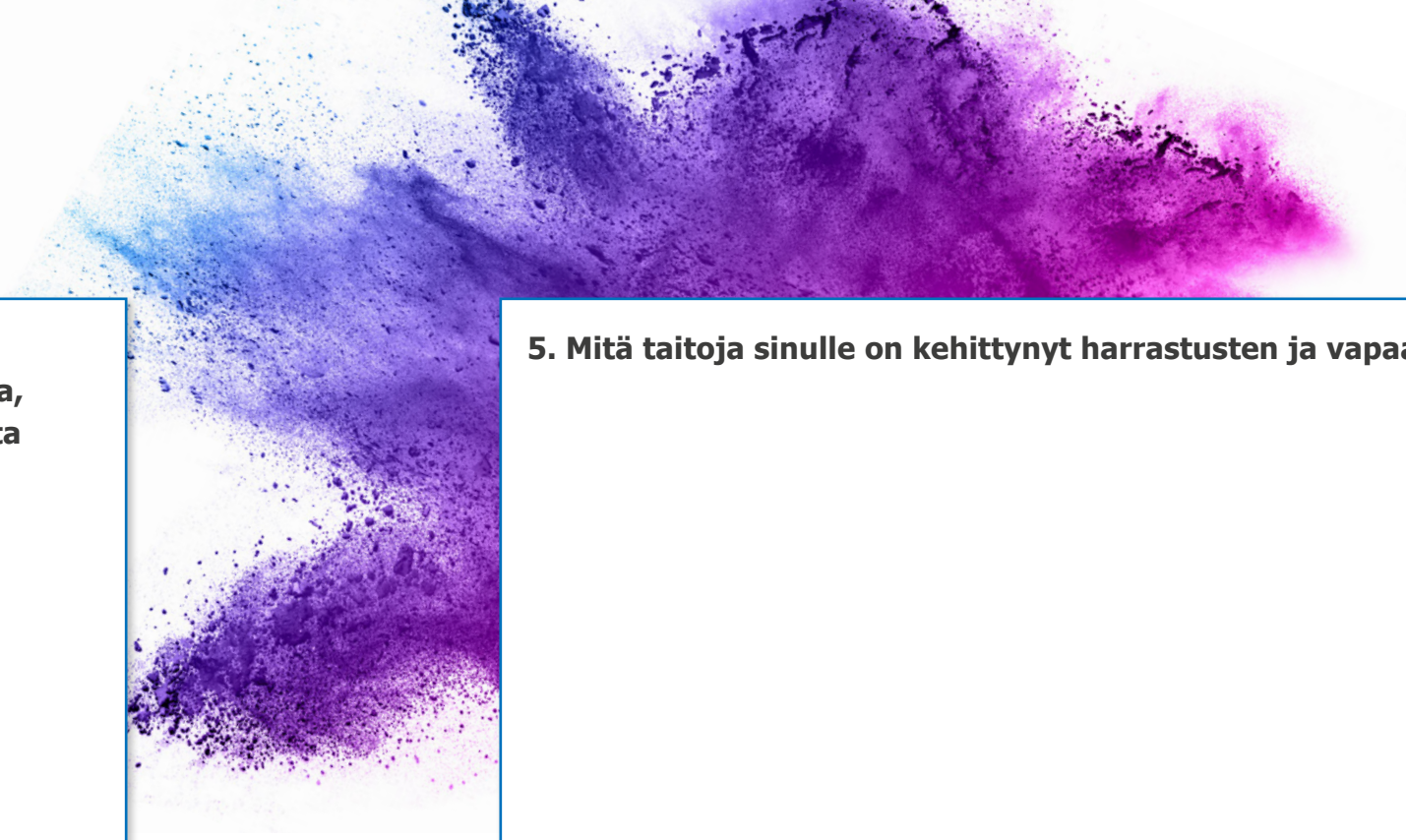
Viikkotehtävä

OMA OSAAMINEN JA VAHVUUDET

Oma osaaminen koostuu kyvyistä, vahvuuksista ja taidoista. Kyvyt ja vahvuudet voivat olla luontaisia ominaisuuksia ja taipumuksia tai elämän varrella kehittyneitä.

Taitoja on voinut kertyä esimerkiksi opiskelun kautta, työelämässä, harrastusten parissa tai ihmissuhteissa. Pohdi omia osaamisalueitasi seuraavien kysymysten avulla:

1. Mitä olet hyvä tekemään?



2. Mitkä ovat sinulle tyypillisiä toimintatapoja? Esimerkiksi kun haluat selvittää jotain asiaa, etsitkö tietoja internetistä tai kirjoista, soitatko jollekin, vai mietitkö asiaa itsekseesi? Teetkö yleensä asioita mieluummin yksin vai muiden kanssa?

5. Mitä taitoja sinulle on kehittynyt harrastusten ja vapaa-ajan myötä?

3. Mitä osaamista sinulle on karttunut työelämässä?

Poimi tästä harjoituksesta kolme itsellesi tärkeintä osaamista tai vahvuutta ja esittele itsesi muulle ryhmälle niiden avulla.

4. Millaista osaamista sinulle on kertynyt opiskelujen kautta?

Millaisia osaamisia ja taitoja haluat kehittää?

ONNISTUMISEN KOKEMUS

Mieti jotain tilannetta elämässäsi, jossa tunsit, että onnistuit ja olit tyytyväinen itseesi ja toimintaasi.

1. Mitä silloin tapahtui?

2. Mikä teki siitä hyvän kokemuksen, onnistumisen?

3. Mitä sellaista teit itse, mikä vaikutti siihen, että tilanne meni hyvin / onnistui?

4. Mitä tämä onnistuminen kertoo vahvuuksistasi, taidoistasi ja / tai osaamisistasi?

5. Missä ja millaisissa tilanteissa voisit seuraavan kerran toimia vastaavalla tavalla?

Lähde: Anneli Litovaara & Marika Tammeaid, Ratkaisukeskeinen valmentaja -koulutus

VIKKOTEHTÄVÄNI:



4. Ajatukset ja hyvinvointi

Ajatusten
haastaminen

Toiminta ja
ajatukset

Viikkotehtävä

AJATUSTEN HAASTAMINEN

Ajatukset vaikuttavat tunteisiimme ja mielialaamme. Ne voivat saada jotkut asiat tuntumaan mukavilta ja innostavilta ja jotkut ikäviltä ja ahdistavilta. Niillä on vaikutusta myös toimintaamme. Ajatukset voivat kannustaa tekemään ja aloittamaan asioita tai hankaloittaa tai jopa estää tekemästä asioita.

Rakentavat ajatukset tekevät hyvää ja ehyttävät. Esimerkiksi: "Vaikka en onnistunut tällä kertaa, voin oppia siitä". Myönteiset ja toiveikkaat ajatukset saavat voimaan paremmin. "Olen riittävän hyvä." "Voin aina yrittää uudelleen".

Toisinaan ajatukset voivat olla liioittelevan yksipuolisia tai kielteisiä. Niistä ei kannata huolestua tai syyttää itseään. Tällaisia ajatuksia tulee kaikille joskus, erityisesti silloin, jos olemme stressaantuneita tai huolestuneita. Niiden perimmäinen tarkoitus on auttaa meitä selviytymään ja kiinnittää huomiomme itsellemme tärkeisiin asioihin. Usein ne kuitenkin vaikeuttavat oloamme eivätkä auta meitä eteenpäin itsellemme tärkeissä asioissa.

Tällaisia ajatuksia on hyvä opetella tunnistamaan ja kyseenalaistamaan. Silloin niiden vaikutus vähenee. Niitä voi myös opetella muuttamaan myönteisempään suuntaan.

Esimerkkejä yksipuolisen kielteisistä ajatuksista:

- ✓ Joko- tai- ajattelu: nähdään vain kaksi ääripään vaihtoehtoa. Esimerkiksi: "joko onnistun erinomaisesti tai epäonnistun surkeasti". Nähdään asiat ja ihmiset mustavalkoisesti ilman harmaan eri vivahteita.
- ✓ Yliyleistäminen: "aina kun...", "ei koskaan", "ikinä", "jokainen", "kaikki", "kukaan", "missään." Yksi hankala kokemus yleistetään koskemaan kaikkea muutakin.
- ✓ Vähättely: kohdistuu omiin onnistumisiin tai tarpeisiin.
- ✓ Ylivaativat ajatukset: "täytyy", "pitäisi", "on pakko".
- ✓ Negatiivinen suodattaminen: keskitytään kokonaisuuden sijasta yhteen asiaan, joka on yleensä kielteinen. Myönteiset asiat jäävät huomaamatta. Esimerkiksi: "En saanut tänään mitään aikaan" vaikka olisi tehnyt paljonkin.
- ✓ Ajatustenluku: oletat tietäväsi mitä muut ajattelevat.
- ✓ Jumittavat ajatukset: "Olen loukussa", "En voi tehdä asialle mitään".
- ✓ Tulevien tapahtumien ennakointi negatiivisesti.



Millaisia yksipuolisen kielteisiä ajatuksia tunnistat itselläsi olevan?

Miten ne vaikuttavat oloosi ja/tai siihen, mitä teet tai jätät tekemättä?

Miten voisit muuttaa näitä ajatuksia myönteisempään suuntaan?

Lähde: Pietikäinen, Arto (2012) Joustava mieli

TSEMPPILAUSEITANI





5. Luovuus voimavarana

Luovan ilmaisun tapoja mm.:

Valokuvaus, piirtäminen, maalaaminen, luova kirjoittaminen, kollaasi

Luovuuden merkitys mielenterveydelle on suunnaton. Kun ihmisellä on keinoja ilmaista itseään, niin hänellä on mahdollisuus ja vapaus luoda oman näköistä elämää – tulla kohdatuksi ja kuulluksi.

Luova mieli saa leikkiä. Leikkimielellä ja leikillä pidät yllä mielikuvitusta – leikki on vapaata toimintaa, joka tuo uusia näkökulmia. Leikki on mahdollisuus irtautua ”tavanomaisesta elämästä”. Luovuuden näkökulmasta on vapaus antaa uuden syntyä. Toiminnassa kannustetaan omakohtaiseen ilmaisuun.

Luovilla ilmaisukeinoilla on mahdollisuus sanoittaa/kuvittaa sellaisiakin asioita, joille ei muuten löytyisi sanoja tulla ilmaistuksi. Taidelähtöisten harjoitusten avulla on mahdollisuus käsitellä tunnekokemuksia, omaa sisäistä puhetta, toipumista sekä suhdetta ympäröivään maailmaan.

Vertaistuen merkitys on luovissa ryhmissä ollut tärkeää. Luovan ilmaisun avulla on voitu keskustella yksityisistä kokemuksista niin, että niistä on tullut helpommin jaettavia yhteisesti. Vuorovaikutus ja dialogi ryhmissä on kasvanut yhteiseksi ymmärrykseksi. Ryhmän sisäinen vuoropuhelu ja palaute on myös antanut ryhmäläisille uutta inspiraatiota, luovaa innoitusta.

Harjoituksia valittavaksi:

Oma esine

Oma pesä

Maiseman tarkkailu

Unelmien kartta

Kuka olen?

Puu-harjoitus

TOIMINTA

Tekeminen ja toiminta on usein hyvin toimiva keino vaikuttaa omaan oloon ja mielialaan. Pienten arkipäiväistenkin asioiden tekeminen voi parantaa oloa ja myös katkaista häiritseviä ajatuskehiä.

Millaisten asioiden tekeminen parantaa oloasi ja mielialaasi?

Millaisia keinoja sinulla on katkaista häiritseviä ajatuskuluja?

VIIKKOTEHTÄVÄNI:

OMA ESINE -HARJOITUS

noin 1 tunti

- Tee 5-10 erilaista kuvaa mukanasasi tuomasta esineestä joko valokuvaten, piirtäen tai maalaten
- Haasta totuttu tapa nähdä kyseinen esine; esimerkiksi kuvaa esinettä jonkin tunteen näkökulmasta, tuo pieni esine jonkin ison rinnalle, keksi esineelle uusi käyttötarkoitus, tee esineestä uuden värinen – anna esineelle uusi nimi.
- Kirjoita lyhyt kuvaus esineestäsi: kuvaile miltä se näyttää, miltä se tuntuu, mitä se sinulle merkitsee?

MAISEMAN TARKKAILU -HARJOITUS

noin 30 min.

- Etsi itsellesi sopiva ikkunapaikka ja asetu tarkkailemaan maisemaa.
- Istu maiseman äärellä vain olemalla ja katselemalla näkymää ulkona, noin 10 minuutin ajan. Taustalla voi soida musiikki.
- Jatka tarkkailua kirjoittamalla: mitä näet maisemassa, mitä tapahtuu ympärilläsi, mitä kuulet, mitä tunnet...
- Käytä kirjoittaessasi luovan kirjoittamisen metodeja: kirjoita pysähtymättä, kirjoita ilman rajoituksia, kirjoita välittämättä kieliopista, kirjoita yksityiskohtaisesti, kirjoita ajattelematta liikaa – anna tekstin virrata. Kirjoita itseäsi varten.

OMA PESÄ -HARJOITUS

noin 1 - 2 tuntia

- Lue tämän työkirjan sivulla 51 oleva runo. Voit lukea runon ensin hiljaa itseksesi.
- Kirjoita hetki runon herättämiä ajatuksiasi
- Mitä kuvia sinulle tulee runosta mieleen?
- Millainen olisi sinun pesäsi, paikka, jossa sinun on hyvä olla, josta voit turvallisesti lähteä maailmaan? Millaisen kuvan siitä tekisit?
- Piirrä, maalaa tai rakenna esinekoosteena kuva.
- Kuvasi voi olla myös abstrakti, ei-esittävä eli ei luonnollista näköhavaintoa esittävä kuva. Voit käyttää esimerkiksi vain värejä, jotka tuntuvat sinusta miellyttäviltä. Tai voit käyttää muotoja, jotka kuvaavat tunnelmaa.

UNELMIEN KARTTA -HARJOITUS

>2 tuntia

- Leikkaa aikakauslehdistä erilaisia kuvia ja tekstejä, jotka herättelevät omia unelmiasi.
- Millaiset kuvat liittyisivät unelmiisi? Millaiset asiat ja ajatukset antavat sinulle voimia ja tuovat innostusta sekä energiaa arkeesi?
- Kokoa unelmakarttasi A3 -kokoiselle paperille.
- Kun olet saanut unelmakarttasi liimattua, käännä paperi.
- Kirjoita paperin toiselle puolelle kirje itsellesi. Kuvittele itsesi puolen vuoden - vuosien kuluttua; Mitä kaikkea on tapahtunut? Miltä sinusta tuntuisi unelmiesi toteuduttua?



PUU-HARJOITUS

noin 1 tunti

- Piirrä itselle puu, jonka oksille voit tuoda pieniä tavoitteita itsellesi.
- Kirjoita esimerkiksi post-it -lapuille: Mitä tavoitteita sinulle on? Mitä olet valmis tekemään, jotta pääsisit tavoitteeseesi?
- Kiinnitä post-it laput puun oksille, jotka kuvaavat sitä: Missä olet nyt? Missä haluaisit olla ensi viikolla?
- Puun avulla voit tarkastella ja tehdä näkyväksi sitä, miten voit kohentaa omaa tilannettasi tulevan viikon aikana (tai pidemmällä aikavälillä).



KUKA OLEN? -HARJOITUS

noin 1,5 tuntia

- Tehtävässä askarrellaan jalka, käsi ja sydän.
- Jalan ja käden voi piirtää paperille oman jalkapohjan ja käden ääriviivojen mukaan, ja sydäimestä voi tehdä sydämen muotoisen.
- Jalka, käsi ja sydän väritetään, maalataan tai koristellaan, kuinka kukin itse haluaa.
- Kun jalka, käsi ja sydän ovat valmiit, niihin kirjoitetaan seuraavia asioita:
- JALKA – Kuka olen? Millainen olen?
- KÄSI – Kiinnostuksen kohteet, innostavat asiat ja tekemiset
- SYDÄN – Toiveet, unelmat
- Tuotokset voidaan koota seinälle kollaasiksi, jota sitten tarkastellaan yhdessä. Jokainen voi kertoa omista tuotoksistaan sen mitä haluaa, sen mikä on kaikkein olennaisinta itsessä.



VINKKINÄ OHJAAJALLE



Oma esine

-harjoitusta voi käyttää **tutustumisharjoituksena**, jolloin jokainen vuorollaan esittelee itsensä tuon esineen kautta.



Maiseman tarkkailu

-harjoitusta voi käyttää **läsnäloharjoituksena** virittämään ryhmäläiset asettumaan tähän hetkeen.



Oma pesä -harjoitusta voi käyttää **dialogiharjoituksena**, jossa pareittain kerrotaan harjoituksessa syntyneestä kuvasta toiselle.



Unelmien kartta -harjoitus on **hyvä tehdä hiljaisuudessa**, sovi ryhmäläisten kanssa, että harjoituksen aikana ei puhuta. Taustalle voi laittaa soimaan rauhallista musiikkia.



Puu-harjoituksen voi antaa myös **kotiharjoitukseksi**, itsenäisesti tehtäväksi.



6. Ryhmän omat teemat

Tällä valmennuskerralla on mahdollista lähteä yhdessä tutustumaan johonkin kiinnostavaan kohteeseen.

Vaihtoehtoisesti voidaan tehdä retki, käydä näyttelyssä tai osallistua johonkin tapahtumaan.

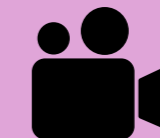
Tämän kerran ideointi on hyvä aloittaa jo jollain aikaisemmalla tapaamiskerralla.

Ideoitani ryhmän yhteiseksi kerraksi:

LÄHTISIMMEKÖ:



Teatteriin?



Leffaan?



Taidenäyttelyyn?



Keilaamaan?



Retkelle?

Pyytäisimmekö jonkun asiantuntijan luennoimaan
meille tärkeästä aiheesta? Sosiaalietuuksista?
Ravitsemuksesta? Tms...



7. Paluu tavoitteisiin

**Paluu
tavoitteisiin**

**Hahmoharjoituksen
tarkasteleminen**

PALUU TAVOITTEISIIN

Olet tehnyt tämän valmennuksen alussa omat tavoitteesi.

Tarkastele niitä ja mieti, mitkä asiat ovat toteutuneet tai lähteneet toteutumaan:

Mitkä asiat ovat auttaneet sinua pääsemään kohti tavoitteitasi?

Mitä voit vielä jatkossa tehdä tavoitteidesi hyväksi?

Ovatko jotkut tavoitteistasi muuttuneet? Jos, niin miten?

Millaista tukea tarvitset tavoitteittesi saavuttamiseksi?

HAHMOHARJOITUKSEN TARKASTELU

Muistathan kirjan alussa sivulla 9 olevan hahmoharjoituksen. Nyt voit tarkastella sitä uudellen ja värittämällä tai muulla tavalla merkitä hahmon joka vastaa tämänhetkistä tilannettasi.



8. Kurkistus tulevaan

**Kurkistus
tulevaan**

Kiitoskortti

KURKISTUS TULEVAAN

Miten haluat edistää tai ylläpitää näitä asioita valmennuksen jälkeen:

Oma hyvinvointi

Ilon lähteet

Työ, kurssit, opiskelu ja harrastukset

Sinulle tärkeät ihmiset ja ihmissuhteet

Mitä sellaista olet saanut valmennuksesta mistä sinulle on hyötyä jatkossakin?

Millaista tukea saat ja millaista tukea tarvitset jatkossa?

KIITOSKORTTI

Nimeni



Kirjoita postikortti:

- millaisen postikortin lähettäisit kurssilta?
- kirjoita kortti, jonka lähettäisit jollekin toiselle kurssilaiselle
- voit myös kirjoittaa kortin itsellesi – mitä haluaisit muistaa kurssista, vielä joskus myöhemmin kun luet postikorttisi?

Ohjaaja voi lähettää kortit myöhemmin osallistujille.

Tälle sivulle muut ryhmäläiset voivat kirjoittaa Sinulle kannustuslauseita, terveisiä, ym.



Lähteet

- Csikszentmihalyi, Mihaly (1990) 2005. Flow elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Davidson, Larry & Borg, Marit & Marin, Izabel & Topor, Alain & Mezzina, Roberto & Sells, Dave 2005. Processes of Recovery in Serious Mental Illness: Findings from a Multinational Study. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation* 8:3,177–201. DOI: 10.1080/15487760500339360
- Goldberg, Natalie (1986) 2005: Writing Down the Bones. Freeing the Writer Within. Shambala Publications, inc.
- Huizinga, Johan (1938) 1983. Leikkivä ihminen. 3.painos. Helsinki: WSOY.
- Jacobson, Nora & Greenley, Dianne 2001. What is Recovery? A Conceptual Model and Explication. *Psychiatric Services*, 52: 4, 482–485. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.52.4.482>
- Katajainen, Antero, Lipponen, Krisse & Litovaara Anneli, (2008) Voimaa! Oman tarinan mahdollisuudet Helsinki: Duodecim.
- Nordling, Esa 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? *Duodecim*. 134:1476-1483.
- Pietikäinen, Arto (2012) Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta Helsinki: Duodecim
- Rissanen, Päivi 2015. Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. *Kuntoutussäätiön tutkimuksia* 77. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Schrank, Beate & Slade, Mike 2007. Recovery in psychiatry. *Psychiatric Bulletin. The Psychiatrist* 31: 321–325. DOI: 10.1192/pb.bp.106.013425
- Uusikylä, Kari 1997. Isät meidän. Luovaksi lahjakkuudeksi kasvaminen. Jyväskylä: PS-viestintä Oy, Atena.
- Uusikylä, Kari 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Litovaara Anneli & Tammeaid Marika, Ratkaisukeskeinen valmentajakoulutus. Muistiinpanot.

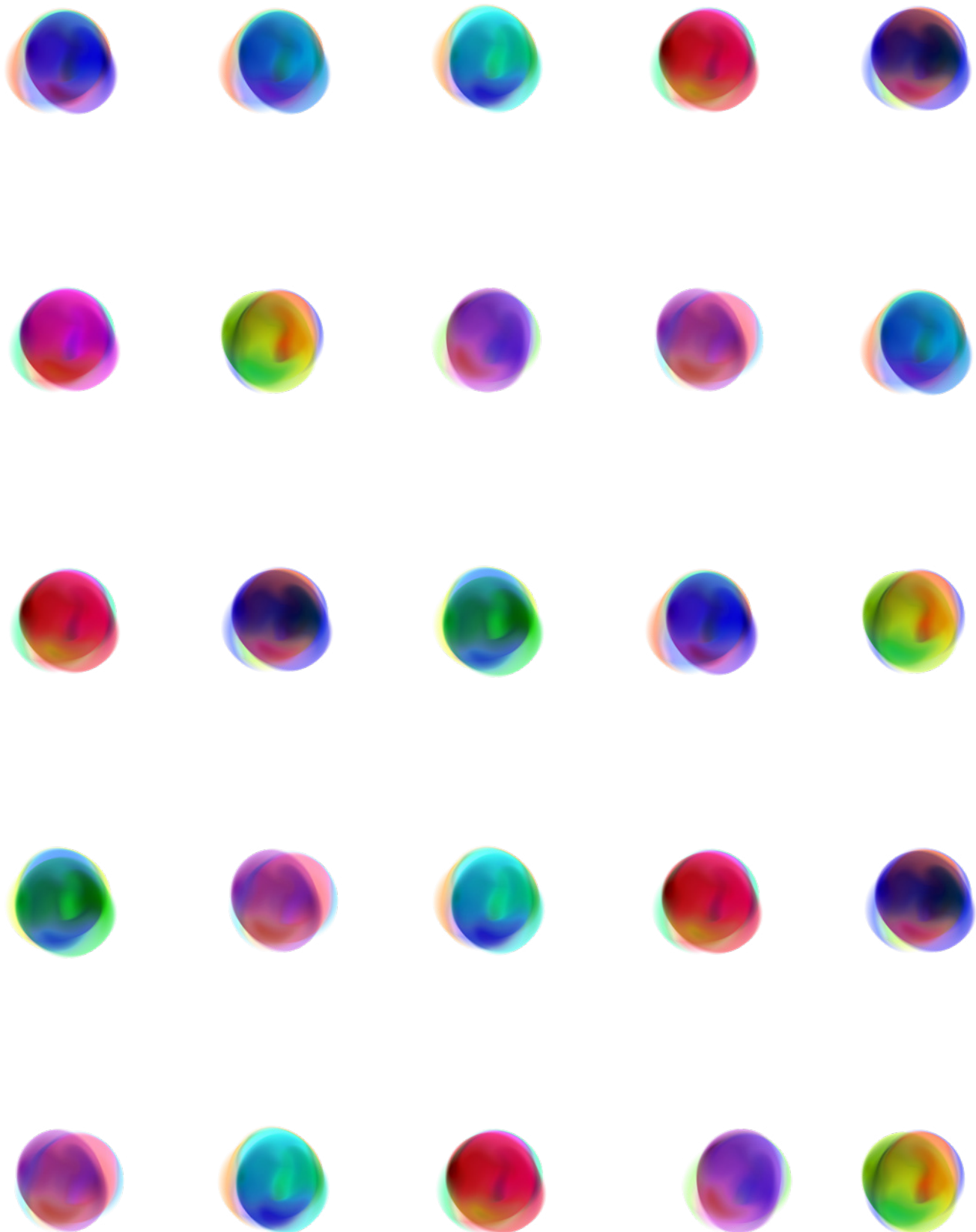


Olen väsynyt ja ahdistunut.
Väsynyt taistelemaan, muuttumaan, etsimään uutta ja jättämään vanhan.
Miksen voisi vain olla?
Miksi minun pitäisi muuttua, kasvaa ja luopua?

Toisaalta
Mutta miksen lähtisi lentoon niin kuin kotka?
Jolloin voi tuntea tyhjyyden allansa ja kokea sen henkeäsalpaavan hetken,
jolloin jalat ovat irti entisestä, mutta siivet eivät vielä kannan.
Mutta ajoittain pelkään,
että jospa olenkin vain pikkulintu kotkan pesässä
eivätkä siipeni kestäkään.

Psykoterapeutille kirjoitin:
Kiitos, kun autoit minua luottamaan siihen,
Etten rakenna pesää sen korkeampaan puuhun
Tai sen korkeammalle vuorelle,
Mihin jaksan lentää.

(Päivi Rissanen kevät 2001 ja 17.1. 2012)



Mielenterveyden
keskusliitto