

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia tietoisien läsnäolon taitojen harjoittamisesta

Laurea - ammattikorkeakoulussa luovien toimintojen suuntautumisvaihtoehdossa sosionomiksi opiskellut Marika Nurmijoki on tehnyt opinnäytetyön aiheesta ”Tietoinen läsnäolo kuntoutumisen tukena - mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmän toiminnasta”. Työn toimeksiantaja oli Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskus, jossa opinnäytetyön tekijän ohjaama tietoisien läsnäolon ryhmä kokoontui syksyn 2014 aikana yhteensä kahdeksan kertaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka merkitykselliseksi mielenterveyskuntoutuja koki tietoisien läsnäolon harjoittelun itselleen ryhmään osallistuessaan. Ryhmässä oli mukana kahdeksan päivätoimintakeskuksen aktiivista kävijää. Osallistujilla ei ollut aikaisempaa kokemusta vastaavanlaisista harjoituksista, joten tarkoitus oli kokeilla yhdessä erilaisia harjoituksia ohjaajan opastamana. Osallistujat esittivät omia toiveitaan ja jokainen teki harjoitukset oman kykynsä mukaan. Ryhmän toimintaan kuului erilaisia hengitysharjoituksia, tietoista musiikin kuuntelua, itseen kohdistuvan myötätunnon harjoituksia, venyttelyä sekä Asahi- terveysliikuntaan perustuvia rauhallisia liikkeitä. Tärkeää ryhmässä oli harjoitusten lisäksi keskustelu ja kokemusten vaihtaminen.

Mindfulness - aiheesta on tehty viime vuosina runsaasti tutkimuksia, joiden mukaan mindfulnessin eli tietoisien läsnäolon harjoittelulla voi olla positiivisia vaikutuksia ihmiseen monilla eri tavoilla. Vaikutukset ovat yksilöllisiä, mutta moni voi huomata stressin tai ahdistuksen vähentyneen. Elämänasenne voi muuttua rennommaksi ja hyväksyvämmäksi harjoittelun myötä. Opinnäytetyön lähtökohtana oli, että kuka tahansa voi oppia ja harjoitella tietoisien läsnäolon taitoja omalla tavallaan eikä ole oikeaa tai väärää tapaa harjoittamiseen. Lyhyet tietoisien läsnäolon harjoitukset arjen keskellä voivat toimia yhtä hyvin kuin pidemmät harjoitukset. Jokainen valitsee itse itselleen sopivan tavan harjoittaa tietoista läsnäoloa. Tarkoitus on tuottaa omalla toiminnalla itselleen hyvää oloa eikä harjoittaminen saisi olla suorittamista. Arjessa tietoisien läsnäolon harjoittaminen on helppoa, sillä mikä tahansa kohde sopii tarkkaavaisuuden kohteeksi ja pieniä harjoituksia voi tehdä missä ja milloin tahansa.

Opinnäytetyössä selvitettiin osallistujien henkilökohtaisia kokemuksia ryhmän toiminnasta eli tietoisien läsnäolon taitojen harjoituksista. Osallistujien kertomien kokemusten perusteella selvisi, että kaikki osallistujat kokivat jollakin tavalla harjoitukset merkityksellisiksi itselleen. Osallistujat sitoutuivat ryhmään alusta loppuun asti. Puolet osallistujista kokeili harjoituksia itsenäisesti ryhmän aikana tai aikoi kokeilla jatkossa. Muilla osallistujilla oli mietinnässä, aikoivatko he kokeilla harjoituksia omatoimisesti. Palaute ryhmän toiminnasta oli pääsääntöisesti myönteistä ja moni osallistuja mainitsi saavuttaneensa levollisuuden tunteen harjoituksen jälkeen, vaikkei se ollut koskaan itse tavoitteena. Rentoutumisen tunne seurasi harjoituksissa usein ikään kuin sivutuotteena. Muutama osallistuja mainitsi, että ryhmähenki oli hyvä, joten ryhmään osallistumisella oli ainakin osalle merkitystä. Ryhmässä riitti, että osallistuja itse oli kiinnostunut osallistumaan ryhmään ja valmis sitoutumaan sen keston ajaksi.

Vaikka jokainen ihminen voi harjoittaa tietoisien läsnäolon taitoja, ryhmänohjaajan tulee huomioida asiakasryhmän toiveet ja tarpeet. Keholliset harjoitukset voivat olla joskus voimakkaita, joten ohjaajan on hyvä tiedostaa tämä toiminnallisia menetelmiä ohjatessa. Menetelmät voivat olla terapeuttisia, mutta ne eivät ole terapiaa. Monissa terapioissa hyödynnetään tietoisien läsnäolon menetelmiä. Ohjaajalla itsellään on hyvä olla jonkinlaista kokemusta ja kiinnostusta tietoisien läsnäolon aiheeseen. Mikäli käytetään suoraan tiettyä tietoisien läsnäolon menetelmää, kuten Amerikkalaisen Jon Kabat- Zinnin kehittämää MBSR- menetelmää, ohjaajalla tulee olla siihen erillinen mindfulness- ohjaajan koulutus.

Ohjaaja voi hyödyntää tietoisien läsnäolon taitoja sosiaalialalla ja mielenterveyskuntoutujien parissa työskennellessä. Tietoisien läsnäolon taitoja voi hyödyntää myös päivittäisessä asiakastyössä. Vaikka tietoisien läsnäolon ryhmään osallistui ihmisiä, joista moni oli sairastanut pitkään esimerkiksi skitsofreniaa, se ei ollut esteenä osallistumiselle. Lähtökohta oli, että mielenterveyskuntoutuja on oman elämänsä asiantuntija. Vaikka hän on saattanut menettää asiantuntijuuttaan, kuntoutumisen avulla on mahdollista löytää sitä uudestaan. Tietoisien läsnäolon taitojen ryhmässä osallistujat olivat tasavertaisia ja jokaisen mielipide oli tärkeä. Ryhmä oli pienimuotoinen kokeilu tietoisien läsnäolon taitojen hyödyntämisestä

kuntoutustyössä, mutta sen perusteella voidaan sanoa, että harjoittamisesta voi olla hyötyä osallistujalle ja toki myös työntekijälle eli se voi toimia kuntoutumisen tukena.