

Löydä oma tarinasi® - ryhmät nuorten mielen tukena

”Halusin saada keinoja ymmärtää itseäni ja jäsentää elämäni. Olen matkalla näiden asioiden löytämisessä. Kurssilta sain voimaa matkalleni”

Nuoruus on elämänvaihe, jossa ollaan toistuvasti ensimmäistä kertaa uusien asioiden ja kokemusten äärellä. Psykkisen jaksamisen, mielenterveyden ja selviytymisen kannalta on merkityksellistä, etteivät nuoret jää tässä vaiheessa yksin. Tarjolla tulisi olla riittävää tukea ja mahdollisuus keskustella mieltä painavista asioista ja saada neuvoja. Itsenäistymisen ja kasvun vaiheeseen liittyy usein ahdistusta, paljon vaihtoehtoja ja valintoja sekä kasvua ja kipua. Suorituspainetta koetaan monella osa-alueella. Nuoret eivät halua ajautua päämäärättömästi eteenpäin vaan ohjata itse elämänsä. Nuoruudessa etsitään itselle oikeita päämääriä, ihmissuhteita, arvoja ja malleja sekä keinoja rakentaa itsen näköistä elämää ja tulevaisuutta. Taustalla voi olla vaikeita käsittelemättömiä kokemuksia, jotka vaikuttavat jaksamiseen ja koko elämään. Nuorten voi olla vaikeaa itse tunnistaa ja arvioida, milloin hakea apua, minkälaista apua ja mistä.

Yhä useammin Löydä oma tarinasi® -ryhmään hakemisen syy liittyy siihen, että nuori kokee yksinäisyyttä omien kokemustensa kanssa. Omassa lähiverkostossa ei ole ketään, kenen kanssa tuntuisi hyvältä tai mahdolliselta jakaa omia ajatuksia. Sosiaalisen tuen puute on merkittävä riskitekijä nuorten syrjäytymiselle ja pitkäaikaiselle masennukselle. Ryhmään hakeutumisen syitä ovat sosiaalisen tuen puutteen lisäksi ahdistus, alakulo ja elämäntilanteen vaikeus. Monet haluavat kuulla, miten muut nuoret kokevat elämää ja erilaisia ilmiöitä. Halutaan löytää keinoja päästä eteenpäin ja voida psyykkisesti paremmin.

Kynnys tulla ryhmään keskustelemaan henkilökohtaisista kokemuksista ja ajatuksista voi tuntua korkealta. Ensikohtaamisten, vaitiolovelvollisuudesta sopimisen ja luottamuksen rakentamisen jälkeen puhumisen kynnys madaltuu ja yhteinen jakaminen alkaa. Nuorta huojentaa huomata, että muilla on samankaltaisia ajatuksia ja murheita kuin itsellä. Se vahvistaa kokemusta siitä, että omat ajatukset ovat normaaleja ja yleisiä, mikä vuorostaan helpottaa niistä puhumista. Keskusteluryhmät mahdollistavat nuorille pysähtymisen elämäntarinoiden ääreen pohtimaan yksin ja yhdessä mennyttä, nykyistä ja tulevaa.

Löydä oma tarinasi® - ryhmämalli

Löydä oma tarinasi® on Suomen Mielenterveysseuran rekisteröimä malli nuorten ja nuorten aikuisten jaksamisen tukemiseksi. Ryhmiä on toteutettu nuorille ja nuorille aikuisille (16- 29 -vuotiaille) yli kymmenen vuoden ajan. Ryhmiä järjestetään ikäryhmittäin, esimerkiksi 16 - 20 -vuotiaille tai 21- 25-vuotiaille, jotta osallistujat olisivat sosiaalisesti, emotionaalisesti, kehityksellisesti ja elämäntilanteellisesti samankaltaisessa vaiheessa.

Ryhmän tavoitteet:	Ryhmän rakenne:
-omaan elämään liittyvien kokemusten, ajatusten ja tunteiden käsitteleminen -masennuksen, ahdistuneisuuden, yksinäisyyden ehkäiseminen -itsetuntemuksen ja voimavarojen tukeminen -elämänotteen ja arjenhallinnan vahvistuminen	10–12 tapaamista viikoittain (2-3h) ja jatkotapaaminen * 8-10 osallistujaa, 2 ohjaajaa * Mahdollisuus ohjaajan kanssa yksilökeskusteluun 3-5 kertaa / osallistuja.

Löydä oma tarinasi® -ryhmät perustuvat keskusteluun, vertaisuuteen ja voimavarakeskeisyyteen. Tavoitteena toiminnassa on vakavien ongelmien ennaltaehkäisy. Tarkoituksena on tavoittaa nuoret ja nuoret aikuiset silloin, kun masennukseen, yksinäisyyteen ja ongelmien syvenemiseen pystytään vaikuttamaan ehkäisevästi tämän tyyppisellä toiminnalla. Ryhmien myötä pyritään tarjoamaan laajalle kohderyhmälle matalan kynnyksen tukea varhaisessa vaiheessa. Ryhmään hakeutumisen syyksi riittää oma kokemus tuen tarpeesta.

Toiminta on ammatillisesti ohjattua ja ryhmien sisältö ja rakenne on pääosin ennalta määritelty. Ryhmän käynnistyttyä sisältöä ja käsiteltäviä aiheita räätälöidään osallistujien tarpeiden ja toiveiden pohjalta, jotta keskustelut tukisivat mahdollisimman hyvin osallistujien tilanteita ja jotta he hyötyisivät osallistumisesta mahdollisimman paljon. Ryhmäytymistä ja tutustumista tuetaan luovien ja toiminnallisten menetelmin.

Ryhmän rakenne, säännöllisten tapaamisten tiheys ja kesto sekä useamman kuukauden kestävä prosessi pitävät psyykkistä työstämistä yllä sitomatta kuitenkaan liikaa aikaa ja voimia nuorten arjesta. Nuorten on useimmiten helppo sitoutua tämän tyyppiseen ryhmätoimintaan.

Nuorten tuen tarve voi liittyä myös käytännön asioihin ja kysymyksiin kuten arjen- ja taloushallintaan, etuihin, opiskeluun, työllistymiseen tai yksilöllisen psykososiaalisen tuen hakemiseen. Erilaisista palveluista tiedon saaminen ja palveluiden tai tuen pariin ohjaaminen voi auttaa nuorta huolehtimaan omista eduistaan ja edistämään asioita omassa arjessaan. Mikäli jatkotuen tarvetta on, nuorta autetaan sen löytämisessä. Ryhmään osallistuminen voi toimia myös täydentävänä tukena jo olemassa olevan yksilötuen lisäksi.

Keskeiset teemat:	
-oma elämäntarina ja minäkuva -erilaiset elämäkokemukset ja niiden vaikutus -itsetuntemus ja itseluottamus -jaksaminen ja mieliala -suorituspainet -yksinäisyys ja ihmissuhteet -masennus ja ahdistus -erilaiset tunteet -omat voimavarat ja selviytymiskeinot -arjenhallinta	

-itsenäistyminen, aikuistuminen -tulevaisuuden näkymät	
---	--

Luottamusta itseän ja omaan selviytymiseen tuetaan ohjaamalla osallistujia tunnistamaan olemassa olevia omia voimavaroja ja vahvuuksia. Uusien näkökulmien ja ajattelutapojen sekä ongelmaratkaisukeinojen löytämisen myötä vahvistuu kyky nähdä mahdollisuuksia ja tehdä ratkaisuja oman elämän ja itsen hyväksi. Elämänodotuksiin, suunnitelmiin ja hyvän elämän rakentamisen keinoihin keskitytään erityisesti ryhmän loppupuolella.

Ryhmässä osallistujat tekevät sekä elämäntarinaansa että omaa sisäistä tarinaansa näkyväksi ryhmälle. Elämänjanaan ja tarinan avulla osallistujat pohtivat sitä, mitkä kokemukset ovat vaikuttaneet itseän ja elämään, millä tavalla ne ovat vaikuttaneet ja mitä he nyt ajattelevat elämästä ja itsestään. Kun ryhmässä voi käydä läpi koettuja vastoinkäymisiä ja kokemuksia, tulee tilaa hahmottaa ja keskittyä siihen, miten oman elämäntarinan toivoisi jatkuvan.

Ryhmissä ei anneta oikeita vastauksia tai totuuksia. Esille otettavat kysymykset liittyvät nuorten arkeen ja sen haasteisiin, kuten ihmissuhteisiin ja omaan jaksamiseen. Myös laajemmista kysymyksistä keskustellaan, kuten siitä kuka on ja miksi haluaa tulla, mitä on rakkaus, mitä synkkiä asioita elämän sisältyy, mitä tapahtuu nuoruuden jälkeen. Ohjaajat hyödyntävät myös psykoedukaatiota erilaisten ilmiöiden ja asioiden ymmärtämisen helpottamiseksi esimerkiksi masennukseen liittyen.

Voimaantumista ja eteenpäin pääsemistä tukevat jo ryhmän alussa asetetut omat henkilökohtaiset tavoitteet, joihin palataan ryhmän aikana. Ryhmästä saatu anti ja tuki kannattelevat nuorta jonkin matkaa elämänpolulla eteenpäin. Tavoitteena on, että asioiden käsittelyn myötä vahvistuisi nuorten subjektiivinen eli toimijuuden tunne ja sen myötä usko omaan selviytymiseen ja tulevaisuuteen. Kun kokemus hallinnan tunteesta vahvistuu, nuorten on helpompaa nähdä myös oma vastuullisuus ja vaikuttamismahdollisuus elämäänsä.

Mikä nuorten ryhmissä auttaa?

Ryhmään osallistumisen vaikutukset ovat yksilöllisiä ja ne voivat olla sekä välittömiä että epäsuoria. Nuoret ovat usein kokeneet ryhmän tukevan jaksamista ja henkistä hyvinvointia, omaa sosiaalista aktiivisuutta sekä toimintakykyä. Myönteiseksi osallistujat ovat kokeneet ryhmien luottamuksellisen ja keskustelua tukevan ilmapiirin ja vuorovaikutuksen ja sen, että ryhmässä on sekä naisia että miehiä.

Osallistujien kuvaamia ryhmän myönteisiä vaikutuksia:

- avoimuuden lisääntyminen
- toivon vahvistuminen tulevaisuuden suhteen
- asioiden syvällisen pohdiskelun lisääntyminen
- ahdistuksen vähentyminen
- itsetuntemuksen vahvistuminen
- otteen saaminen asioiden hoitamiseen

- luottamuksen vahvistuminen itseen ja omaan selviytymiseen.

Osallistujat ovat nimenneet yhtenä merkittävänä ryhmään osallistumisen seurauksena kynnyksen madaltamisen keskustelemiseen ja puheeksi ottamiseen. Ryhmä toimii forumina, jossa on mahdollisuus harjoitella uusia tapoja ottaa puheeksi, käsitellä, ylläpitää tai rakentaa vuorovaikutusta. Tämän seurauksena avoimemman keskustelutavan jatkaminen omassa verkostossa voi tuntua helpommalta. Omien ajatusten ja tunteiden puheeksi ottaminen, niiden käsittelemiseen tottuminen ja rohkaistuminen ovat muutoksia, jotka edesauttavat kommunikointia läheisten kanssa sekä heidän mahdollisuuttaan ymmärtää nuoren tilannetta ja olla tukena. Muita kuuntelemalla ja ryhmässä asioita käsittelemällä myös omat ajatukset ja asiat selkeytyvät.

Ohjaajan kokemuksia nuorten ryhmistä

Ohjaajan vastuulla on tukea luottamuksen, ryhmäytymisen, yhteisen keskustelun ja työskentelyn syntymistä sekä huolehtia siitä, että jokainen osallistuja pääsee mukaan ryhmän keskusteluihin. Nuoret toivovat, että ryhmässä käsiteltäisiin asioita henkilökohtaisella tasolla eikä vain yleisesti. Ohjaajan on mietittävä, miten ohjata ja tukea osallistujia yksilöinä ja yhdessä sillä tavalla, että se tukee heidän asioidensa aktiivista käsittelemistä ja palvelee sekä yksilöllistä että ryhmän prosessia. Ohjaaja paneutuu yksilöllisiin tarinoihin voidakseen ohjata prosessia rakentavasti. Ohjaajat arvioivat pitkin matkaa sitä, minkälaisen asioiden käsittely kannattelisi, vahvistaisi ja tukisi juuri kyseisen ryhmän osallistujia. Merkityksellistä on myös osallistujien itsensä nimeämien tarpeellisten ja hyödyllisten aiheiden nostaminen ryhmän keskusteluihin.

Ohjaajan läsnäolo sekä hyväksyvä ja arvostava kohtaaminen tukevat turvallisen ja keskustelua tukevan ilmapiirin muodostumista ryhmässä. Jokaiselle on merkityksellistä kokea, että juuri hän ja hänen asiat ovat tärkeitä ja että niistä välitetään.

Ryhmässä pohditaan minkälaiset tekijät arjessa kantavat nuorten jaksamista ja hyvinvointia ja mitkä niitä kuluttavat. Miten kannattaisi ajatella ja elää, jotta se tukisi omaa hyvinvointia, mielenterveyttä ja selviytymistä?

Osallistujien erilaiset persoonat, kokemukset, elämäntilanteet ja ajatukset eivät sulje pois jakamista ja mahdollisuutta saada uusia näkökulmia. Jokainen tuo ryhmään oman tarinansa myötä arvokkaita ja ainutlaatuisia mielipiteitä, kokemuksia ja oivalluksia. Erilaisuudet ja samankaltaisuudet on koettu voimavaroiksi ryhmässä.

Tukea ja ennaltaehkäisyä oikeassa vaiheessa

Ryhmiin toteuttamiseen liittyy myös haasteita. Haasteena on tukea tarvitsevien nuorten ja nuorten aikuisten tavoittaminen. Lisäksi pyritään madaltamaan tuen hakemisen kynnyksiä, siten että tukea haettaisiin riittävän varhain ja yhä useampi tarttuisi tilaisuuteen osallistua ryhmään.

Nuoret tarvitsevat sekä yksilöllistä että ryhmämuotoista keskustelutukea. Etenkään yksilötuen tarve ja tarjonta eivät kohtaa. Esimerkiksi masennuksen haittojen ja niistä seuranneiden sairauspoissaolojen nähdään kasvaneen nuorten aikuisten parissa. Harvat saavat riittävän ajoissa tarvitsemaansa riittävää tukea. Olisi tärkeää kohdistaa enemmän resursseja varhaisen tuen järjestämiseen muun muassa kouluissa ja oppilaitoksissa, jotta nuorten ongelmat ja oireet voitaisiin tunnistaa varhaisemmin tilanteiden pitkittymisen ja huonontumisen ehkäisemiseksi. Tämä nopeuttaisi myös nuorten ohjautumista tarvittaessa muun tuen pariin.

Varhaiskuntoutus pyrkii vastaamaan varhaisen tuen tarpeeseen järjestämällä ryhmämuotoista tukea. Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät voivat oikeassa vaiheessa olla nuorelle riittävä tuki ja ehkäistä tilanteen heikkenemistä. Ajoittain nuoret voivat tarvita enemmän tukea kuin ryhmä tarjoaa. Syynä tähän on useimmiten tilanteiden pitkittyminen, tuen puuttuminen tai taustalla olevat kokemukset, joiden käsitteleminen vaatisi terapiaa, toisenlaista apua ja enemmän aikaa. Tämän tyyppiset vaikeat kokemukset liittyvät useimmiten traumaattisiin kokemuksiin, masennukseen, koulukiusaamiseen, perhesuhteisiin tai muihin ihmissuhteisiin.

Ryhmään osallistumisen vaikutusta pyritään tukemaan ohjaamalla nuoria tulevaisuuteen suuntautuneeseen ajatteluun. Tavoitteiden asettaminen ohjaa nuorta arvioimaan omia tarpeitaan, toiveitaan ja keinoja huolehtia itsestään. Tavoitteellisuus tukee myös nuorten osallisuutta ja vastuun ottamista omasta voinnista ja tilanteen tasapainottumisesta. Osallistujat nimeävät ryhmän alussa myös yhteisiä tavoitteita omien ja yhteisten odotusten pohjalta. Kohdistamalla ajattelua nykyhetkestä tulevaan nuorta tuetaan miettimään omien valintojensa ja tekojensa seurauksia tulevaisuutensa rakentumiseen.

Yhteinen tarina - yhteys perheen ja nuoren välille

Löydä oma tarinasi - ryhmätoimintaa kehitetään jatkossa niin, että voidaan tukea myös nuorten perhettä ja lähipiiriä. Tämä toteutetaan esimerkiksi järjestämällä läheisten päivä, jonka aikana keskustellaan vanhempien ja nuorten kanssa tilanteesta, tarpeista ja mahdollisuuksista. Läheisten päivänä voitaisiin ottaa puheeksi myös perheen jaksamiseen ja selviytymiseen liittyviä haasteita ja keinoja. Tavoitteena on tukea perheiden sisäisen keskustelun jatkumista niin, että perheenjäsenet oppisivat jakamaan arkea ja tukemaan toisiaan jatkossakin.

”Sain vertaistukea muilta masentuneilta nuorilta, mikä mielestäni on kaikista tärkein kurssin anti”

”Halusin ryhmässä etsiä ja löytää vastauksia omiin kysymyksiini”

”Asioista puhuminen auttoi eniten, että pienen ryhmän kanssa sai keskustella sellaisista asioista, joista ei yleensä tule keskusteltua kenenkään kanssa”

”Jokainen oli hyväksytty ryhmässä juuri sellaisena kuin on”

”Opin puhumaan omista mielipiteistä”

**”Se mitä on takanamme tai edessämme,
on pientä verrattuna siihen,
mitä on sisällämme”.**

R.W.Emerson

**”Tulevaisuutemme riippuu siitä, mitä
teemme tässä hetkessä”.**

Mahatma Gandhi

**”Pienenpieni suunnanmuutos tänään
johtaa aivan erilaiseen huomiseen”.**

Richard Bach

Camilla Djupsund

Lähde: Kyllä me yhdessä selvittäään. Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa.
Suomen Mielenterveysseura, Varhaiskuntoutus. 2010.