



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Helsinki



VIRE

**Vertaistukiryhmä eläkeläisille,
joilla on masennus- tai ahdistusoireita**

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, tukea masennuksesta toipumiseen. Tutkimukset viittaavat siihen, että ryhmämuotoinen toiminta hyödyttää ikääntyneitä enemmän, jos he ovat omassa ryhmässään.
- Vire perustuu kognitiivisiin menetelmiin pohjaavan Irti masennuksesta -kirjaan ja sen tehtäviin. Käsikirjan teoriaosuudet masennuksesta on tiivistetty kyseisestä kirjasta, ellei lähdettä ole erikseen mainittu.
- Vireeseen osallistuneet kertovat ryhmässä paras- ta 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 positii- visuus, itsehillintä, uskallus uusiin asioihin, itse- luottamus ja armeliaisuus itseä ja muita kohtaan kasvoivat Vireen myötä.
- **Lue Irti masennuksesta -kirja** ennen ryhmän ohjaamista. Kirjan hankkimista työpaikalle suositel- laan, mutta se löytyy myös kirjastosta. Kirjan tarkat tiedot löytyvät lähdeluettelosta.
- Kognitiiviset menetelmät on tehokas hoito masen- nukseen. Vireen ajatukset pohjaavat kognitiivisiin menetelmiin mutta ohjaaja ei ole terapeutti. So- siaali- ja terveysalan ammattilainen, jolla on oma kiinnostus asiaan, voi ohjata ryhmän luettuaan käsikirjan sekä Irti masennuksesta -itsehoito-op- paan. 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 ryh- mänohjaajat osallistuvat siihen. Tärkeintä masen- nuksen hoidossa on asiakkaan kohtaaminen, aito läsnäolo ja kuunteleminen.
- Käytännössä kognitiiviset menetelmät tarkoittavat sen pohtimista, miten ajatukset, tunteet ja käyttäy- tyminen vaikuttavat toisiinsa. Ongelmia ratkotaan päämäärätietoisesti, tuetaan ratkaisuja edistäviä toimintatapoja ja ehkäistään toimintaa, joka ylläpi- tää ongelmaa. Oiotaan ajatusvirheitä, altistetaan itseä vaikeille tunteille ja pyritään vähentämään hankalien tunteiden ja ajatusten välttelyä. Harjoitel- laan erilaisia taitoja kuten rentoutumista, ihmis- suhdetaitoja ja vaikeiden tunteiden kanssa olemis- ta 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 refleктоivaa kuuntelua (Järvinen 2021).
- Ryhmä vaatii kykyä työstää omia ajatus- ja käyttäy- tymismallejaan, joten se ei sovi ikääntyneille, joilla on heikentynyt kognitio, esimerkiksi alkavan muisti- sairauden vuoksi.

- On tärkeää, että kaikki ryhmäläiset ovat motivoituneita jonkin asteiseen muutokseen oman tavoitteen 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 terveyskeskuksen 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 ryhmässä 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.
- Ryhmässä on hyvä olla vesitarjoilu kestopukeista/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.
- Ryhmänohjaajan tulee huolehtia, että kaikilla on tasapuolinen mahdollisuus osallistua keskusteluun, eikä yksi ryhmäläinen vie kaikkea tilaa. Ryhmänohjaajan täytyy uskaltaa rajata muilta tilaa vievää ryhmäläistä.
- Keskustelua voi ohjata eteenpäin toteamalla esimerkiksi ”Kiitos, Kaino, entä mitä mieltä sinä olet tästä Vieno?” tai ”Kiitos, jatketaan nyt seuraavaan aiheeseen.” Ohjaaja voi myös huomauttaa rajallisesta ryhmäajasta ja että jäljellä on vielä monta keskustelun aihetta.
- 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, totea 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.

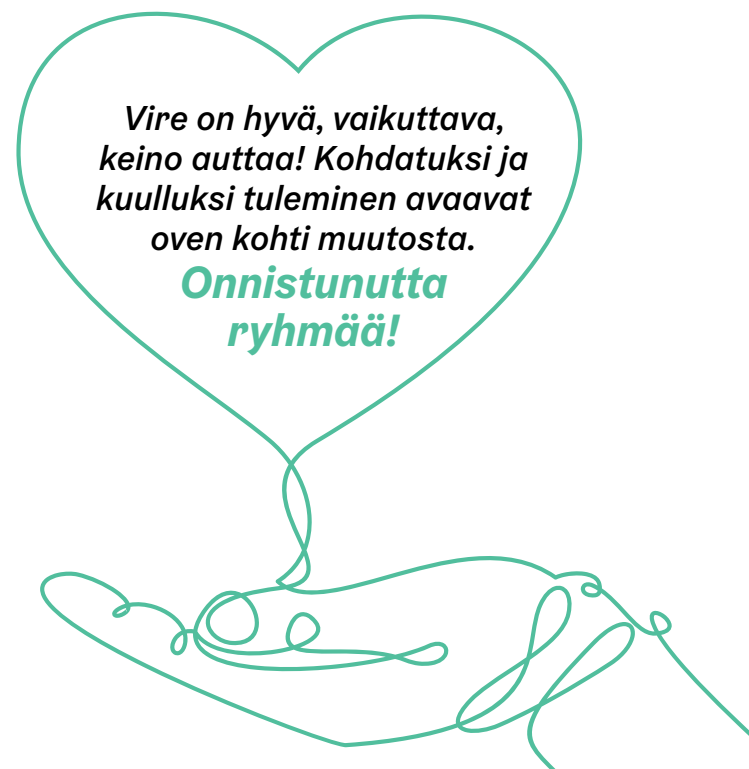
Ikääntyneistä, masennuksesta ja ahdistuksesta

- 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 toisella 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 mielekkästä 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.)
- Masennus on ikääntyneillä yleinen mutta usein alidiagnosoitu mielenterveyden häiriö. Se ei kuulu normaaliin ikääntymiseen, vaikka siihen voivat vaikuttaa monet ikääntymiseen liittyvät elämäntilanteet, kuten fyysiset sairaudet, toimintakyvyn heikkeneminen, yksinäisyys tai merkityksellisyyden tunteen katoaminen. (Salminen & Holma 2019; WHO 2017)

- Masennus voi näyttäytyä ikääntyneillä eri tavoin kuin nuoremmilla: esimerkiksi alakuloisuus voi jäädä taka-alalle ja oireet voivat painottua fyysisiin vaivoihin (ruokahaluttomuus, painonlasku, epämääräinen kipuilu, ruoansulatushäiriöt), ärtyneisyyteen tai vetäytymiseen sosiaalisista suhteista. Myös muistivaikkeudet tai yleinen väsyneisyys voivat olla masennuksen oireita. (Lähteenmäki ym. 2019; THL 2021)
- Myös 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.
- Tutkimusten mukaan jopa 5–10 % yli 65-vuotiaista kärsii kliinisestä masennuksesta, ja lievempiä masennusoireita esiintyy huomattavasti useammilla. Masennus heikentää toimintakykyä, elämänlaatua ja voi lisätä riskiä somaattisiin sairauksiin tai niiden pahenemiseen. (THL 2021; WHO 2017)
- Ahdistuneisuusoireet ovat yleisiä ikääntyneillä, mutta ne jäävät usein tunnistamatta. Ahdistus voi näyttäytyä esimerkiksi jatkuvana huolestuneisuutena, ärtyisyytenä, univaikeuksina tai kehollisina oireina, kuten sydämentykytyksinä ja jännittyneisyytenä. Iän myötä yleistyvät elämänmuutokset – kuten puolison tai ystävien menetys, sairastuminen tai lisääntynyt yksinäisyys – voivat lisätä ahdistuksen riskiä (Lähteenmäki ym., 2019; THL, 2021).
- Tutkimusten mukaan noin 10–20 prosenttia yli 65-vuotiaista kokee merkittäviä ahdistuneisuusoireita. Oireet voivat esiintyä yksinään tai samanaikaisesti masennuksen kanssa. Ahdistus heikentää usein toimintakykyä ja elämänlaatua, ja voi lisätä sosiaalista vetäytymistä (Haller et al., 2019; Lähteenmäki ym., 2019).
- Masennukseen liittyy ikääntyneillä kohonnut itsemurhariski. Vaikea masennus on yleisin itsemurhan syy yli 65-vuotiaiden keskuudessa. Myös ahdistuneisuudella on yhteys kohonneeseen itsemurhariskiin, etenkin silloin kun oireet esiintyvät samanaikaisesti masennuksen kanssa. Vaikka itsetuhoiset ajatukset ovat iäkkäillä usein vähäsanaisia tai piilossa, on tärkeää suhtautua niihin vakavasti ja tunnistaa riskitekijät ajoissa (Heisel & Flett, 2016; WHO, 2017).
- 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, lääkkeitä 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.

- Psykylläkkeiden hyöty-haittasuhteeseen tulee ikääntyneiden kohdalla kiinnittää erityistä huomiota. Ikääntymiseen liittyvät metaboliset muutokset ja keskushermoston vanheneminen altistavat ikäihmisiä psykylläkkeiden 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 Ahdistuksen hallinta I	16
2.5 Myönteinen minä-puhe	17
2.6 Automaattiset ajatukset	19
2.7 Tunteet	20
2.8 Liikunta, ravitsemus ja uni	22
2.9 Ahdistuksen hallinta II	25
2.10 Irti huolista	26
2.11 Elämänkaari	28
2.12 Ryhmän päätös	28
3 Vireen jälkeen	29
Lähteet	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 tapaatteko tiloissa, jossa ryhmä järjestetään. Tapaamisen kesto on 1–1,5 tuntia. Poikkeustapauksessa, jos henkilökohtainen tapaaminen ei onnistu, niin puhelinkeskustelukin 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 ryhmääntuloa *haastattelusta*. Koeta välttää jäykkää haastattelumielikuvaa ja kerro tapaamista 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 myöhäisiän [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 Mielen terveystalon 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?

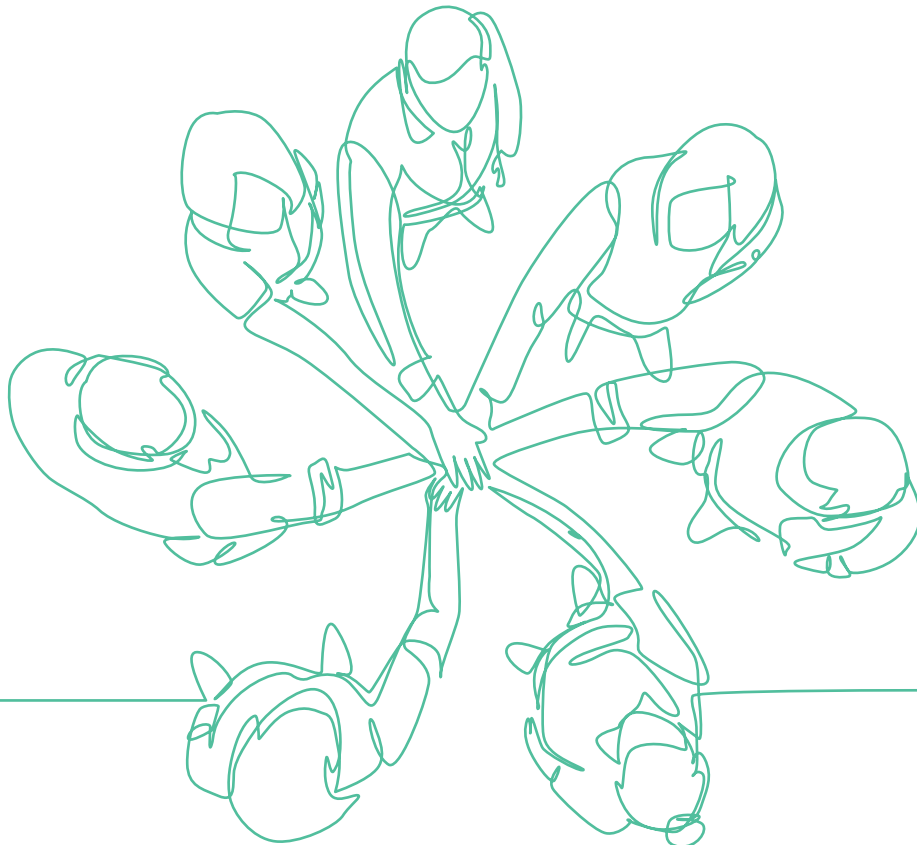
Muista pyytää asiakasta myös miettimään ensimmäiselle kerralle mielikappaleensa ja palauttamaan sen nimi ja esittäjä lapulla ohjaajalle. Kerro, että jokainen ryhmäkerta päätetään yhden ryhmäläisen toivekappaleeseen (katso luku 1.2).

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.

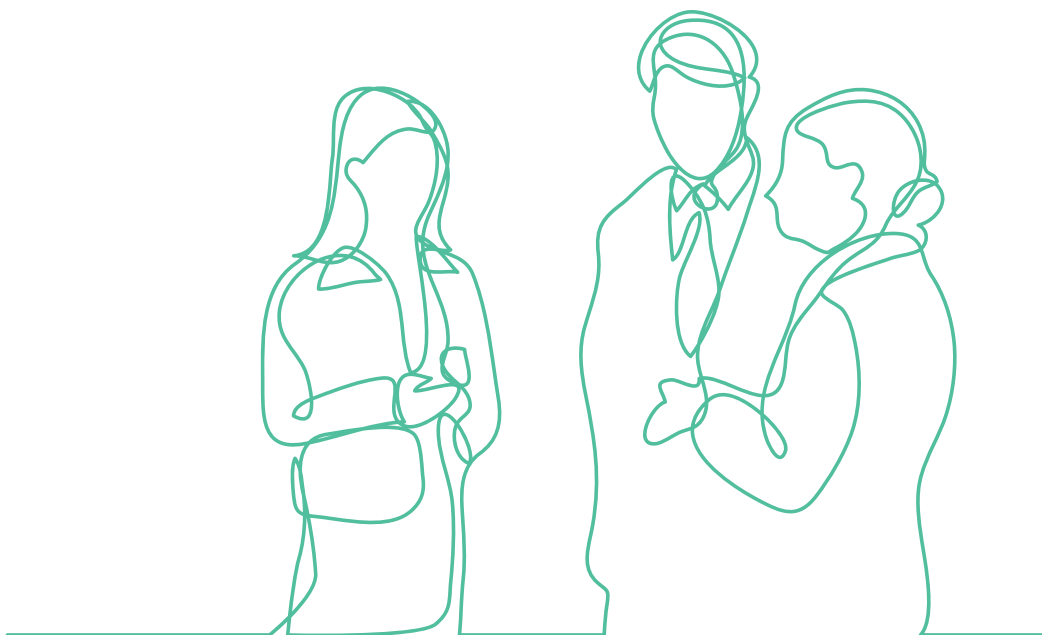
Loppukierroksella voi kertoa mikä fiilis ryhmäkerrasta jäi ja halutessaan lisätä vielä loppukommentin päivän teemasta. Monesti hiljaisemmat ryhmäläiset, jotka ovat enemmän kuunnelleet keskustelua, saavat vielä tässä itselleen sopivan hetken koota ajatuksensa muiden kuultaviksi. Ohjaajat osallistuvat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

Ryhmässä on myös kaksi tapaamista, joilla harjoitellaan ahdistuksen hallinnan menetelmiä. Kehollisissa menetelmissä toisto on erittäin tärkeää ja siksi kertoja on kaksi, jotta asiakkaat motivoituisivat paremmin harjoittelemaan apukeinoja tapaamisten välissä.

Sopikaa Vireen loputtua vielä yksi tapaaminen kahden kuukauden päähän.

1. Tutustuminen
2. Arvot ja tarpeet
3. Toiminta ja mieliala
4. Ahdistuksen hallinta I
5. Myönteinen minä-puhe
6. Automaattiset ajatukset
7. Tunteet
8. Liikunta, ravitsemus ja uni
9. Ahdistuksen hallinta II
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 kehitykseen. 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

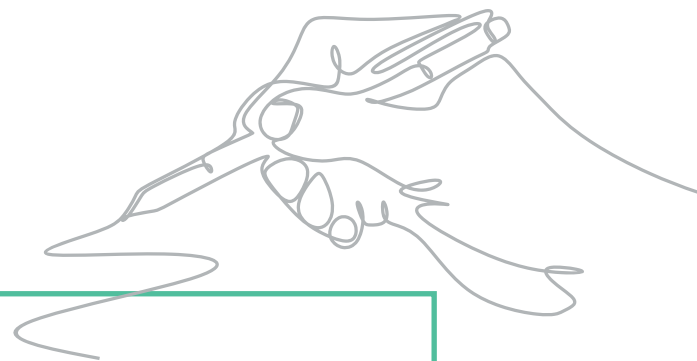
Tämän ensimmäisen ryhmäkerran aloituskierrrokseen voidaan ottaa avuksi fiiliskortit, joissa on kuvia erilaisista tunteista tai tunnelmista. Tunnekortteja on saatavina valmiina useita eri versioita mutta ne on myös helppo tehdä itse etsimällä kuvia Internetistä, tulostamalla ja laminoimalla ne.

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 periaatteet. Voit alkuun kysyä ryhmäläisiltä mitä suuntaviivoja 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 myöhemmin voidaan vedota yhdessä hyväksytyihin periaatteisiin.

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 tai ahdistus 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 tai ahdistuksestaan.

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 tuntemme 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 pikkuhiljaa tuottaa näkyviä aikaansaannoksia ja sitä kautta tyytyväisyyttä. Pikkuhiljaa 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 Meillä jokaisella on tarpeita – asioita, jotka ovat meille tärkeitä ja joita ilman emme voi hyvin. Jos tarpeet jäävät pitkäksi aikaa täyttymättä, se voi lisätä ahdistusta ja masennusta.

Monet perustarpeet, kuten ruoka, lämpö ja turvallisuus, ovat useimmilla meistä arjessa kunnossa. Mutta meidän hyvinvointimme vaikuttavat paljon myös toisenlaiset tarpeet, kuten tarve tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi, tuntee kuuluvansa joukkoon ja tulla kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään.

Jos esimerkiksi tunnemme, että meitä ei kuunnella tai kohdata reilusti, saatamme alkaa voida huonosti, vaikka emme aina osaa yhdistää tunnetta tarpeiden täyttymättömyyteen. Tarpeet ovat eri asia kuin halut. Halut ovat usein hetkellisiä, kuten ”haluan uuden paidan” tai ”haluan makeaa”. Tarpeet taas liittyvät syvempään hyvinvointiin. Kun tarpeet täyttyvät, olo paranee pidemmäksi aikaa. Esimerkiksi: Jos joku sanoo sinulle ystävällisesti, että olet tärkeä ja arvostettu, se voi lämmittää mieltä pitkään. Tällöin sinun tarpeesi tulla arvostetuksi on saanut vastakaikua. (Väestöliitto 2021a.)

KESKUSTELU:

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

ARVOT On hyvä pysähtyä miettimään, mitkä asiat elämässä ovat todella tärkeitä – eli mitä elämänarvoni ovat. Arvot kertovat, mitkä asiat ovat tärkeämpiä kuin toiset. Ne ohjaavat meitä kohti sellaista elämää, joka tuntuu mielekkäältä ja hyvältä. Arvot ovat kuin kompassi, joka auttaa tekemään valintoja ja suuntaamaan elämää. Ne kertovat, millaisena haluamme nähdä maailman ja miten toivomme asioiden olevan. Arvot voivat muuttua ajan ja kokemusten myötä. Jos elämässä joutuu usein toimimaan omien arvojensa vastaisesti, se voi tuntua raskealta ja vaikuttaa mielialaan.

Kannattaa myös miettiä, ovatko ne arvot, joita seuraa, oikeasti omia – vai ovatko ne syntyneet esimerkiksi kasvatuksen tai kulttuurin kautta.

Arvot voivat liittyä monenlaisiin asioihin, kuten:

- tärkeisiin kokemuksiin, kuten luonnossa olemiseen, ystävytyteen tai rakkauteen
- siihen, mitä arvostat, esimerkiksi terveyttä, rehellisyyttä tai tasa-arvoa
- ihanteisiin, kuten oikeudenmukaisuuteen tai elämän kunnioittamiseen

Kun tietää tärkeät arvonsa, on helpompi elää oman näköistään elämää. (Väestöliitto 2021b.)

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 aarrearkkua](#).

KOTITEHTÄVÄ:

Ryhmässä tehtävän työskentelyn lisäksi teemme tärkeää työtä myös arjessa – siksi jokaiselle tulee jatkuvaksi kotitehtäväksi tehdä toimintapäiväkirjaa (tehtäväkirjasta tehtävä 2). Tämä tehtävä auttaa oppimaan, miten tekeminen ja mieliala liittyvät toisiinsa. Tehtävän voi aloittaa tehtäväkirjaan ja jatkaa vihkoon tai kalenteriin.

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.

Masentuneena ihmisen mieli keskittyy helposti negatiivisiin asioihin. Hän saattaa nähdä ympäristönsä ja tulevaisuutensa kielteisessä valossa. Tämä tarkoittaa, että myönteiset ja hyvät asiat jäävät usein huomaamatta.

Tämä kielteisiin asioihin suuntautunut huomio ylläpitää masennusta. Kun mieli odottaa jo valmiiksi pahaa, se tulkitsee tilanteet ja tapahtumat kielteisesti. Näin onnistumiset ja mielihyvökokemukset jäävät syntymättä.

Tämän seurauksena ihminen voi alkaa ajatella, että kaikki on huonosti, ja välttää tilanteita, jotka tuntuvat vaikeilta tai epämiellyttäviltä. Välttely saattaa hetkellisesti helpottaa oloa, mutta se kaventaa toimintaa ja syventää masennusta entisestään.

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 pohditaan, millainen tekeminen voi parantaa mielialaa. Tämä on tietysti yksilöllistä, mutta tutkimuksissa on löytynyt myös yhteisiä tekijöitä. Esimerkiksi säännöllinen liikunta auttaa monia vähentämään masennuksen oireita. Jo kolme kertaa viikossa tehty kevyt kävely tai muu vastaava liikunta parantaa selvästi mielialaa.

HARJOITUS:

Tehkää kolmosestehtävistä Mielekkään tekemisen löytäminen sekä Mielekkään tekemisen lisääminen. Anna ryhmäläisille hetki aikaa pohtia tehtäviä itsenäisesti.

Keskustelkaa minkälaisia tekemisiä ryhmäläiset ovat valinneet. Mitä he ovat ennen harrastaneet, voisiko jonkun vanhan mielenkiinnon kohteen elvyttää? Mitä omia ideoita ryhmäläisille tuli listan ulkopuolelta? Mitkä kolme asiaa he valitsevat suosikeistaan toteutettaviksi ensi viikolla?

KOTITEHTÄVÄ:

Tutustu jo ennakoon **Ahdistuksen voimakkuus-asteikkoon** tehtävästä 4. Mitä kohtia asteikosta tunnistat kokeneesi? Keskustelemme asteikosta seuraavalla kerralla.

2.4 Ahdistuksen hallinta I

Tällä kerralla puhutaan ahdistuksesta ja miten sitä voi hallita kehollisilla menetelmillä.

Ahdistus voi ilmetä erilaisina oireina, jotka voivat tuntua niin kehossa kuin mielessä ja näkyä toiminnassa. Tällaisia voivat olla hengenahdistus, painon tunne rinnassa, lihasjäykkyys tai -särky, toistuvat ajatuskehät, hermostuneisuus, ärtyneisyys, tunne huonommuudesta tai riittämättömyydestä. Kaikilla meillä on näitä joskus mutta usein toistuvina ne haittaavat elämää. Lisää tietoa ahdistuksen kehollisista oireista sekä vagus-hermosta videolla [Ahdistus kehossa](#). Katsokaa se yhdessä.

Ihmiselle on tyypillistä vältellä mielipahaa. Voi olla, että ahdistusta on helpottanut syöminen, päihteiden käyttö, pelaaminen tai jokin muu pakonomainen toiminta, kuten ostoksien tekeminen. Välttelykäyttäytyminen helpottaa oloa nopeasti, mutta ahdistus palaa kuitenkin pian takaisin.

Ovatko ryhmäläiset pohtineet omaa ahdistustaan aikaisemmin? Keskustelkaa yhdessä **kotitehtävän ja videon pohjalta**:

Kuinka voimakasta ahdistusta olet kokenut?

Missä ahdistus tuntuu kehossa?

Missä ahdistus tuntuu mielessä?

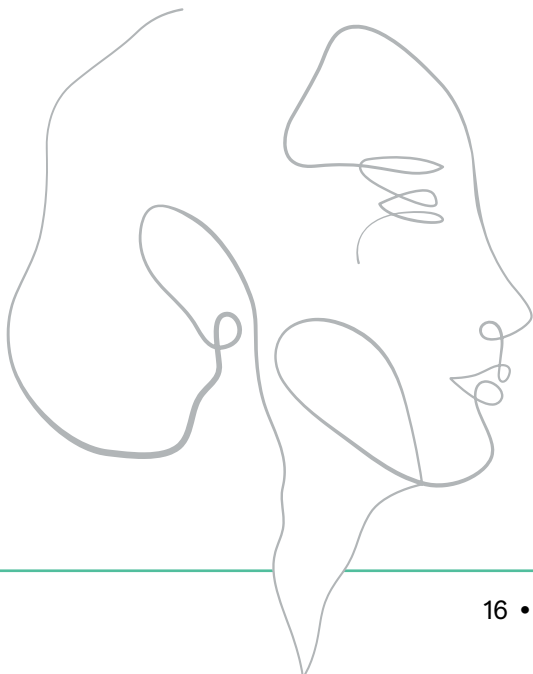
Mitä ajatuksia ahdistus tuo?

Mikä (mitkä tilanteet) oman ahdistuksen laukaisee?

Millä keinoilla ahdistusta on yrittänyt hallita?

Mitkä kotitehtävässä mainituista hallintakeinoista tuntuivat luontevilta?

Tehkää keskustelun lomassa sopivissa väleissä seuraavat harjoitukset. Linkeistä löydät videot sekä lisätietoa harjoituksista. Keskustelkaa miltä harjoitus tuntui kehossa. Havainnoikaa kehon ja mielen eri tuntemuksia. Esimerkiksi keho tuntuu rennommalta, syke laski, ei tuntunut miltään, oli vaikea keskittyä... kaikki tuntemukset ovat oikein.



1. 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 työntä mielialaa. (Stenberg ym. 2020, 38–39.)

Voitte tehdä seuraavan lyhyen harjoituksen useampaankin kertaan.

[Palleahengitys \(harjoitus 0:31\)](#)

2. Lihaskäynnitys lisääntyy usein huomaamatta silloin, kun on psyykkistä kuormitusta. Lihaksiin kertyvää jännitystä voi purkaa **jännitys-rentoutusharjoittein**. Aktiivinen lihasten jännittäminen ja rentoutuminen vuorotellen auttavat huomaamaan jännitystiloja kehossa ja lihasten rentouttaminen voi olla helpompaa niiden jännittämisen jälkeen.

[Lihasten jännitys-rentoutus \(asteittain etenevä rentoutus istuen 5:42\)](#)

3. Autonominen hermosto jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattinen hermosto on ikään kuin ”kaasu”, se työskentelee aktiivisesti fyysisessä rasituksessa ja stressaavissa tilanteissa. Parasympaattista hermostoa voidaan pitää elimistön ”jarruna”, sen tehtävä on auttaa rentoutumaan ja lievittää stressiä.

Vagus-hermo on tärkein ja suurin aivohermoistamme ja osa parasympaattista hermostoa. Se ulottuu aina aivorungosta lähtien kaikkiin tärkeisiin elimiin, kuten sydämeen, keuhkoihin ja suolistoon. (Sanmaya 2024.) Vagus-hermoa aktivoimalla voimme rauhoittaa kehoamme. Koska vagus hermottaa kurkunpään lihaksia, sitä voi aktivoida helposti esimerkiksi hyräilemällä, laulamalla, tekemällä ng-äännettä ja kurlaamalla. (Digimieli 2024.)

[Vagus-hermon aktivointi \(aloita kohdasta 0:42, lopeta 5:35\)](#)

Kerro, että kehollisia menetelmiä tulee harjoitella usein ja nimenomaan silloin, kun ei koe ahdistusta. Vain siten ne ovat kehomuistissa ja valmiina apuun silloin, kun ahdistus todella iskee päälle. Jos rentoutusharjoitukset tuntuvat turhilta, syy on yleensä riittämätön ja epäsäännöllinen harjoittelu.

Jos ryhmässä kokeillut harjoitukset eivät tunnu omilta säännöllisen harjoittelunkaan jälkeen, ryhmäläinen voi etsiä omatoimisesti mieluisampia. Mielensterveys-talosta ja Digimielestä löytyy useita harjoituksia, Myös YouTubesta löytyy harjoituksia hakusanoilla mindfulness-harjoitus, rentoutus-harjoitus, hengitysharjoitus. Tärkeintä on valita itselleen sopiva menetelmä.

KOTITEHTÄVÄ:

Pyydä asiakkaita valitsemaan vähintään yksi mieleinen harjoitus ja harjoittelemaan sitä päivittäin säännölliseen aikaan, esimerkiksi ennen nukkumaan menoa. Kannusta joka tapaamisella harjoitteluun ja kerro, että palaatte harjoitukseen vielä kerralla yhdeksän.

2.5 Myönteinen minä-puhe

Edellisen kerran tehtävä: Ovatko ryhmäläiset toteuttaneet mielekästä tekemistä ja harjoitelleet ahdistuksen hallinnan keinoja?

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 ystäväillemme. 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 sukulaisten.

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.

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 tarkoita sitä, että vaikeat tunteet pitäisi sivuuttaa tai lakaista maton alle. On tärkeää tunnistaa ja sanoittaa omia tunteita – esimerkiksi sanoa itselleen: ”Minua ärsyttää” tai ”Tunsin itseni loukatuksi”. Kun tunteen tunnistaa ja nimeää, siihen saa etäisyyttä ja voi alkaa pohtia, mitä sen kanssa tekisi.

Seuraava askel on miettiä, auttaako tunteeseen jääminen vai voisiko sen hyväksyä ja päästää vähitellen irti. Joskus reaktiomme voivat olla voimakkaampia kuin tilanne itsessään edellyttäisi. Tällöin voi olla kyse aiemmista kokemuksista tai herkemmästä mielialasta.

Tunteisiin on vaikea vaikuttaa suoraan – emme voi vain päättää olla iloisia tai rauhallisia. Sen sijaan voimme vaikuttaa ajatuksiimme ja toimintaamme. Esimerkiksi huomaamalla kielteisen ajatuksen ja korvaamalla sen realistisemmalla. Jos emme pysähdy tutkimaan omia ajatuksia, ne voivat ohjata toimintaamme huomaamatta. Kielteiset ajatukset ja tunteet kaventavat helposti toimintaa, mikä voi ylläpitää masennuksen kehässä pysymistä.

HARJOITUS:

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

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

Tilanteesta virinnyt ajatus: Olen varmaan niin tylsä.

Tunne: Nolostuminen, loukkaantuminen.

Toiminta: Jään kotiin, enkä syö ollenkaan.

Seuraus: Nälkä, huono olo jatkuu.

Pyydä seuraavaksi ryhmäläisiä kirjoittamaan vihkoonsa joku vastaava hankalalta tunnut 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 joskus joutua opettelemaan uudelleen, etenkin jos mieli on ollut pitkään matalalla. Hyvä uutinen on, että aivot ovat muovautuvia – ne oppivat uusia tapoja, kun asioita harjoitellaan tarpeeksi usein.

Usein negatiiviset asiat tuntuvat korostuvan, vaikka todellisuudessa niitä ei olisi enempää kuin myönteisiäkään. Tämä johtuu siitä, että kiinnitämme helpommin huomiota uhkiin ja ikäviin asioihin. Taipumus on peräisin ajoilta, jolloin ihmisen oli tärkeää havaita vaarat selviytyäkseen. Nykyään tämä tapa tarkkailla maailmaa ei aina ole meille hyödyksi.

Onneksi tätä voi muuttaa harjoittelemalla. Tutkimuksissa on havaittu, että kun ihminen kirjaa kahden viikon ajan ylös kolme myönteistä asiaa jokaisesta päivästä, hänen aivonsa alkavat kiinnittää enemmän huomiota positiivisiin asioihin – vaikutus näkyy vielä kahden kuukauden kuluttua. Pienillä askelilla voi siis oikeasti vaikuttaa siihen, millaisena arki alkaa näyttäytyä.

KOTITEHTÄVÄ:

Ohjeista kotitehtävä viisi Myönteinen minä-puhe ja positiivisuuspäiväkirja.



2.6 Automaattiset ajatukset

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

Tällä ryhmäkerralla syvennytään automaattisiin ajatuksiin ja ajatusvääristymiin, eli sellaisiin sisäisiin reaktioihin, jotka vaikuttavat mielialaan ja käyttäytymiseen usein täysin huomaamatta.

Automaattiset ajatukset ovat sisäistä puhetta – ajatuksia, joita mieleen nousee nopeasti ja itsestään eri tilanteissa. Usein emme edes huomaa näitä ajatuksia, vaan huomaamme vain niiden seurauksen: tunteen tai kehollisen reaktion. Automaattiset ajatukset voivat olla myös mielikuvia tai muistoja, ei vain sanoja tai lauseita. Masentuneella nämä ovat yleensä kielteisiä asioita.

Usein nämä ajatukset tuntuvat niin tosilta, ettemme pysähdy kyseenalaistamaan niitä. Tällaiset ajatukset voivat sisältää ajatusvääristymiä – eli vinoutuneita tapoja tulkita asioita.

Tässä vaiheessa harjoitellaan tunnistamaan tällaisia ajatuksia ja opitaan pysähtymään niiden äärelle. Kun ajatuksia alkaa huomata, niitä voi myös muokata – ja sitä kautta vaikuttaa myös omaan tunteeseen ja toimintaan. Tavoitteena ei ole pakottaa positiivista ajattelua, vaan kehittää realistisempaa, lempeämpää ja rakentavampaa tapaa puhua itselle.

HARJOITUS:

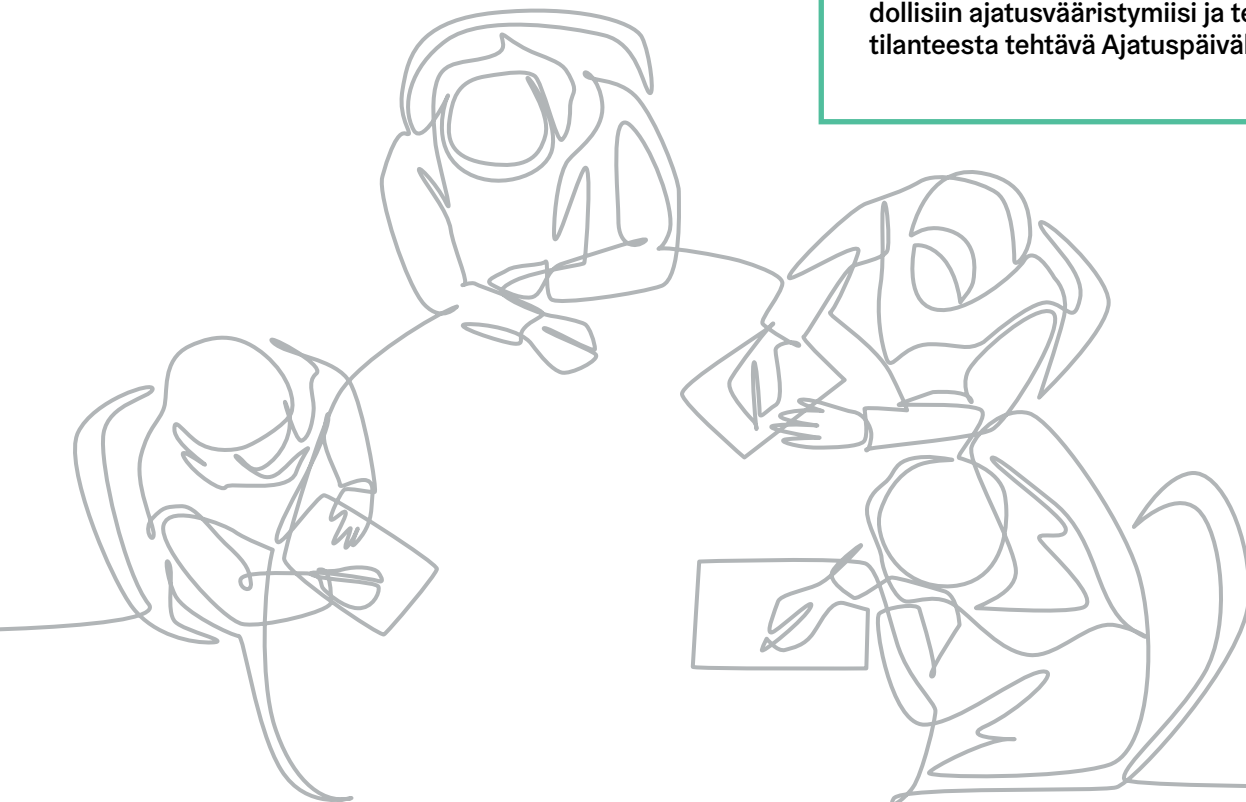
Käykää yhdessä läpi tehtävän kuusi ajatusvääristymät. Pysähtykää jokaisen kohdalla pohtimaan, millaisia konkreettisia esimerkkejä juuri teidän ryhmässänne voisi olla kyseisestä ajattelutavasta. Liitteen esimerkit ovat yleisiä, joten rohkaiskaa ryhmäläisiä jakamaan omakohtaisia tai arkisia tilanteita, joissa vastaava ajatusmalli on ollut tunnistettavissa.

Keskustelkaa myös: Miten tilannetta voisi ajatella toisin? Miten ajattelua voisi muuttaa realistisemmaksi ja myötätuntoisemmaksi? Hyödyntäkää liitteessä olevia ”Kokeile sen sijaan tätä” -ehdotuksia keskustelun tukena.

Pohtikaa lopuksi, millaisia ajatuksia ja tunteita harjoitus herätti. Mitä ajatusvääristymiä ryhmäläiset erityisesti tunnistavat omasta arjestaan tai tavastaan puhua itselleen?

KOTITEHTÄVÄ:

Kiinnitä tulevan viikon aikana huomiota mahdollisiin ajatusvääristymiisi ja tee yhdestä tilanteesta tehtävä Ajatuspäiväkirja.



2.7 Tunteet

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

Masennuksessa korostuvat usein kielteiset tunteet kuten ahdistus, surullisuus, pelko, viha, ärtyneisyys ja inho. Monilla ilmenee myös tunteiden lamaantumista eli kyvyttömyyttä tuntea oikein mitään. Silti myös positiivisia tunteita voi esiintyä masennuksen aikana – esimerkiksi liikunta tai mukavat hetket muiden kanssa voivat hetkellisesti parantaa mielialaa.

Masennuksen taustalla on usein emotionaalinen yksinäisyys: jos ihminen jää ilman yhteyttä toisiin ja kokee sietämättömiä tunteita yksin, hän helposti vaipuu toivottomuuteen. Toimintakyky heikkenee ja halu ottaa yhteyttä muihin sammuu. Tämä on yksi masennuksen juurisyistä. Masennus on normaali reaktio tällaisiin kokemuksiin. (Eklund-Mikola 2025.)

Kuten aiemmin on käsitelty, masennuskehän katkaiseminen on tärkein askel toipumisessa, ja usein helpoin keino siihen on oman toiminnan muuttaminen. Tunteiden säätelyn ja mielialan parantumisen edellytys on, että tunnistaa omat tunteensa. Masentunut olo voi tuntua epämääräiseltä uupumukselta, jolloin tunteiden erottelu voi olla vaikeaa. Pelkkä toive, että paha olo katoaisi, ei riitä – kielteisetkin tunteet täytyy tunnistaa ja kohdata.

Tunteet, kuten pettymys ja suru, ovat normaaleja ja tarpeellisia. Esimerkiksi on luonnollista tuntea surua menetyksen jälkeen tai pettymystä epäonnistumisesta. Tunteiden ja ajatusten tunnistamista helpottaa, kun muistaa, että tunteet ilmaistaan usein yhdellä sanalla, kun taas ajatus on lause. Esimerkiksi ajatus ”kukaan ei arvosta minua” voi synnyttää tunteen häpeästä.

Häpeä on yleinen, mutta vähän puhuttu tunne. Se saattaa juontaa juurensa varhaisiin kokemuksiin, joissa omia tunteita on vähätelty tai mitätöity – esimerkiksi jos lapselle on toistuvasti sanottu: ”Isot tytöt tai pojat eivät itke.” Tällöin lapsi voi oppia piilottamaan surunsa ja tuntemaan sen sijaan häpeää. Tällä on vaikutusta myös aikuisuudessa: ihminen voi kokea häpeää tilanteissa, joissa taustalla olisi oikeasti suru. Näissä tilanteissa on tärkeää opetella tunnistamaan alkuperäinen tunne häpeän takana ja sallia sen kokeminen – esimerkiksi antaa itselleen lupa itkeä. Häpeä, kuten kaikki tunteet, lievittyy, kun sen saa jakaa hyväksyvässä ilmapiirissä, kuten vertaistuen piirissä. (Mielenterveystalo 2022.)

Viha on tunne, joka usein peittää alleen jonkin heikomaksi koetun tunteen, kuten loukkaantumisen, hylätyksi tulemisen tai arvostuksen puutteen. Kun tunnistaa, mikä tunne vihan alla oikeasti on, pystyy viestimään siitä rakentavammin. Viha saa helposti aikaan puolustautumista, mutta kun sen synnyn oppii sanoittamaan rauhallisesti, vuorovaikutus helpottuu.

On myös tärkeää tunnistaa, laukaiseeko jokin nykytilanne vanhoja, aiempia tunnekokemuksia. Esimerkiksi ystävän unohtama puhelu voi herättää aikaisemman hylkäämisen kokemuksen, jolloin reaktio on voimakkaampi kuin tilanteen todellinen merkitys.

Aiemmin puhuttiin myös ilon tunteista ja siitä, että niitä voi joutua opettelemaan uudelleen. Kysy ryhmäläisiltä, ovatko he jatkaneet positiivisuuspäiväkirjaa, johon kirjataan päivittäin kolme hyvää asiaa. Rohkaise heitä jatkamaan harjoitusta – se auttaa vahvistamaan myönteisten tunteiden huomaamista arjessa.

KESKUSTELU:

Tutustukaa tehtävän seitsemän tunnetaulukkoon, jossa eri tunteita on ryhmitelty perustunteiden alle. Mitä ajatuksia taulukko herättää? Mitä tunteita olet tuntenut tänään? Tunnistatko, mikä tunne voi olla vihan tai häpeän taustalla? Vaikuttavatko vanhat kokemukset tunteiden voimakkuuteen? Millainen suhtautuminen tunteisiin oli lapsuudenkodissasi – saiko tunteita näyttää?

Masennuksen taustalla on usein syviä pelkoja, joita ei ole helppo tunnistaa tai sanoittaa. Kun elämässä on liikaa kuormaa, ja tunteet jäävät käsittelemättä, pelot voivat alkaa ohjata ajattelua ja käyttäytymistä – usein huomaamatta. Ne voivat vaikuttaa siihen, miten ihminen näkee itsensä, muut ja tulevaisuuden.

Pelot liittyvät usein siihen, mitä pidämme tärkeänä. Jos ihmissuhteet ja yhteenkuuluvuus ovat tärkeitä, voi pelko liittyä torjutuksi tulemiseen, yksinäjämiseen tai siihen, ettei kelpaa sellaisena kuin on. Jos taas arvostaa hallintaa ja pärjäämistä, voi pelko kohdistua riittämättömyyteen, epäonnistumiseen tai siihen, ettei pysty vaikuttamaan omaan tilanteeseensa.

Masennus voimistaa näitä pelkoja. Se saa tuntemaan, että ne ovat totta – vaikka ne ovat usein opittuja usko-

muksia tai vanhojen kokemusten muovaamia reaktioita. Joskus pelot ovat peräisin lapsuudesta, jolloin ei ole ollut mahdollisuutta oppia, että on riittävä, rakastettava ja arvokas myös keskeneräisenä.

Pelot itsessään eivät ole vaarallisia, mutta jos jää niiden kanssa yksin, ne voivat lamaannuttaa ja vahvistaa masennuksen kierrettä. Siksi niiden tutkiminen on tärkeää. Kun pelkoa katsoo rauhassa ja hyväksyvästi, se menettää osan voimastaan. Usein pelon takana on jokin tarve, joka kaipaa huomiota – ei häpeää eikä piilottelua.

Pelkojen tutkiminen voi auttaa ymmärtämään omia reaktioitaan ja tekemään tilaa lempeämmälle suhtautumiselle itseään kohtaan.

HARJOITUS:

Kerro osallistujille, että Tutki pelkojasi -tehtävässä tarkastellaan pelkoja rauhallisesti ja hyväksyvästi. Tarkoitus ei ole ratkaista mitään heti, vaan pysähtyä tutkimaan omaa kokemusta. Pelot ovat luonnollinen osa elämää, eivät merkki heikkoudesta. Rohkaise osallistujia rehelliseen omaan pohdintaan ja muistuta, että kaikkea ei tarvitse jakaa ääneen.

Jos aikaa on vähän keskustelkaa hetki peloista yleisellä tasolla ja antakaa tehtävä kotitehtäväksi.



2.8 Liikunta, ravitseminen ja uni

Aloitetaan tämän kerran teema lyhyellä tasapainoharjoituksella. Tasapainoasti heikkenee iän myötä ja kaatumisriski kasvaa erityisesti masennuslääkkeitä käyttävillä. Lyhyt harjoitus voi piristää ja herättää kehoa lempeästi. Voit ohjata itse yksinkertaisen liikkeen tai käyttää YouTubesta löytyvää videota (hakusana esim. tasapainoharjoituksia ikääntyneille). Harjoituksen voi ohjata myös paikalle pyydetty fysioterapeutti.

Tämän kerran aiheena on liikunta, ravitseminen ja uni. Nämä ovat hyvinvoinnin peruspilareita – ei vain fyysisen, vaan ennen kaikkea mielen hyvinvoinnin kannalta. Jos nämä osa-alueet eivät ole kunnossa, jaksaminen, mieliala ja toipumiskyky heikkenevät. Siksi niiden parantaminen on tärkeää – pieninkin askelin.

LIIKUNTA Liikunnan vaikutusta mielialaan on tutkittu paljon. Lievässä masennuksessa liikunta on jopa tehokkaampaa kuin lääkkeet. Se lisää hyvän mielen välittäjäaineita aivoissa ja lievittää masennusoireita.

Tärkeintä on säännöllisyys. Jos liikkuminen on jäänyt vähälle, kannattaa aloittaa rauhallisesti – esimerkiksi pienellä päivittäisellä kävelyllä tai tuolijumpalla. Liikuntakaveri tai selkeä suunnitelma auttavat pysymään paremmin liikkeessä. Itseään voi kiittää jo siitä, että lähti liikkeelle. Jokainen askel vie oikeaan suuntaan.

KOTITEHTÄVÄ JA KESKUSTELU:

Tehtävässä kahdeksan tehdään **liikuntakalenteri**, jonka tavoitteena on liikkua 2–3 kertaa viikossa niin, että hengästyy ja hikoilee kevyesti.

Ryhmäläiset voivat käyttää apuna esimerkiksi Mielenterveyden keskusliiton [Askeleita luontoon](#) tai [Askeleita arkeen](#) -kalenteria tai [Helsingin kaupungin kotivoimisteluojelmaa](#).

Keskustelkaa, miltä tehtävä tuntuu ja löytyikö jaetuista materiaaleista hyviä vinkkejä. Minkälaista liikuntaa kukin aikoo lisätä omaan kalenteriisi? Mitä liikuntaharrastuksia ryhmäläisillä on ollut nuorempana? Liikkuvatko he luonnossa? Muistuta kirjaamaan liikuntakerrat ja mielialan arviointi toimintapäiväkirjaan.

RAVITSEMUS Ruoka vaikuttaa mielialaan. Masennukseen liittyy usein matala-asteinen tulehdus, jonka taustalla voi olla epäterveellinen ruokavalio. Prosessoidut, rasvaiset ja sokeriset ruoat voivat hetkeksi kohottaa mielialaa, mutta pitkällä aikavälillä ne heikentävät sitä.

Terveellinen ruokavalio taas tukee aivoterveyttä ja mielen hyvinvointia. Täysjyvätuotteet, kasvikset, marjat, pähkinät, hyvälaatuiset rasvat ja kala auttavat laskemaan tulehdustasoa. Erityisen suositeltavia ovat karotenoidirikkaat kasvikset, kuten porkkana, lehtikaali, paprika ja bataatti, sekä kotimaiset marjat. Myös riittävä D-vitamiini ja sinkki ovat tärkeitä.

Verensokerin vaihtelut vaikuttavat suoraan mielialaan. Jos verensokeri laskee liian alas, olo voi muuttua ärty-

neeksi, väsyneeksi tai levottomaksi. Terveellinen välipala voi tällöin palauttaa olon nopeasti. Sokeriset herkut nostavat mielialaa hetkeksi, mutta pian seuraa notkahdus, joka voi lisätä väsymystä ja apeutta. Yhdessä tutkimuksessa havaittiin, että sokerin nauttiminen heikensi valppautta ja lisäsi väsymystä jo tunnin sisällä. (Lehto 2020.) Siksi on tärkeää syödä niin, että verensokeri pysyy mahdollisimman tasaisena.

Muutoksen voi aloittaa pienin askelin – esimerkiksi vaihtamalla vaalean leivän täysjyvään tai lisäämällä lautaselle ylimääräisen kasviksen. Ravinto on voimakas työkalu hyvinvoinnin tukemisessa – sitä kannattaa ehdottomasti käyttää hyväksi.

KESKUSTELU:

Miltä tuntuu puhua **ravitsemuksesta**? Ovatko ryhmäläiset aiemmin ajatelleet miten paljon ravitseminen vaikuttaa mieleen? Miksi ruokailutapojen muuttaminen on haastavaa? Pienetkin askeleet ovat tärkeitä – mikä konkreettinen ensimmäinen muutos voisi olla? Ovatko ryhmäläiset huomanneet, miten verensokerin vaihtelut vaikuttavat mielialaan tai vireystilaan? Miten nälkä tai makeanhimo vaikuttavat tunteisiin? Mitä kannustavaa ryhmäläiset sanoisivat toisilleen?

UNI Unettomuus on yleinen vaiva, joka koskettaa monia, erityisesti stressaavina aikoina ja ikääntyessä. Masennukseen liittyy lähes aina myös univaikeuksia, jotka voivat ilmetä nukahtamisvaikeuksina, aamuöisin heräilyinä tai jatkuvana väsymyksenä. Pitkittyessään unettomuus voi käynnistää noidankehän, jossa nukkumaanmeno alkaa pelottaa ja unirytmisi entisestään kärsii.

On tärkeää muistaa, että masennuksen vähetessä usein myös univaikeudet korjautuvat ilman erillistä huolta. Unen laadun parantaminen tukee toipumista ja lisää jaksamista.

Säännöllinen vuorokausirytmisi on unihygienian kulmakivi: vaikka väsymys tai lamaantuneisuus olisivat suuria, kannattaa pyrkiä nousemaan aamuisin aina samaan aikaan. Tämä tukee kehon luonnollista rytmiä ja helpottaa nukahtamista illalla. Päihteet, kuten alkoholi ja tupakka, häiritsevät unirytmisi ja heikentävät unen laatua, joten niiden käyttö kannattaa minimoida.

Keskustelkaa vielä **unihuollosta**. Ryhmän lopuksi voitte tehdä esimerkiksi oivamieli.fi -sivustolta rentoutusharjoituksen.

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 unirytmii, vältä niitä.

2.9 Ahdistuksen hallinta II

Edellisen kerran tehtävä: Muistuta säännöllisen liikunnan kotitehtävästä. Liikuntasuunnitelman etenemistä keskustellaan seuraavalla kerralla.

Keskustellaan alkuun siitä, miten luonto vaikuttaa positiivisesti ihmisten mielen hyvinvointiin.

Tutkitusti 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.)

Japanissa tehdyn tutkimuksen mukaan jo 20 minuutin kävely luonnossa laskee stressihormonitasoja 16 %:a, pulssia 4 %:a ja verenpainetta 2 %:a 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.) Myös lemmikkien silittäminen lievittää stressiä ja ahdistusta. Eläinten lähellä olo vähentää stressihormoni kortisolia ja laskee verenpainetta. (NIH 2018.)

Keskustelkaa, minkälaisia mahdollisuuksia ryhmäläisillä on viettää aikaa luonnossa tai eläinten lähellä. Mikä paikka rauhoittaa eniten?

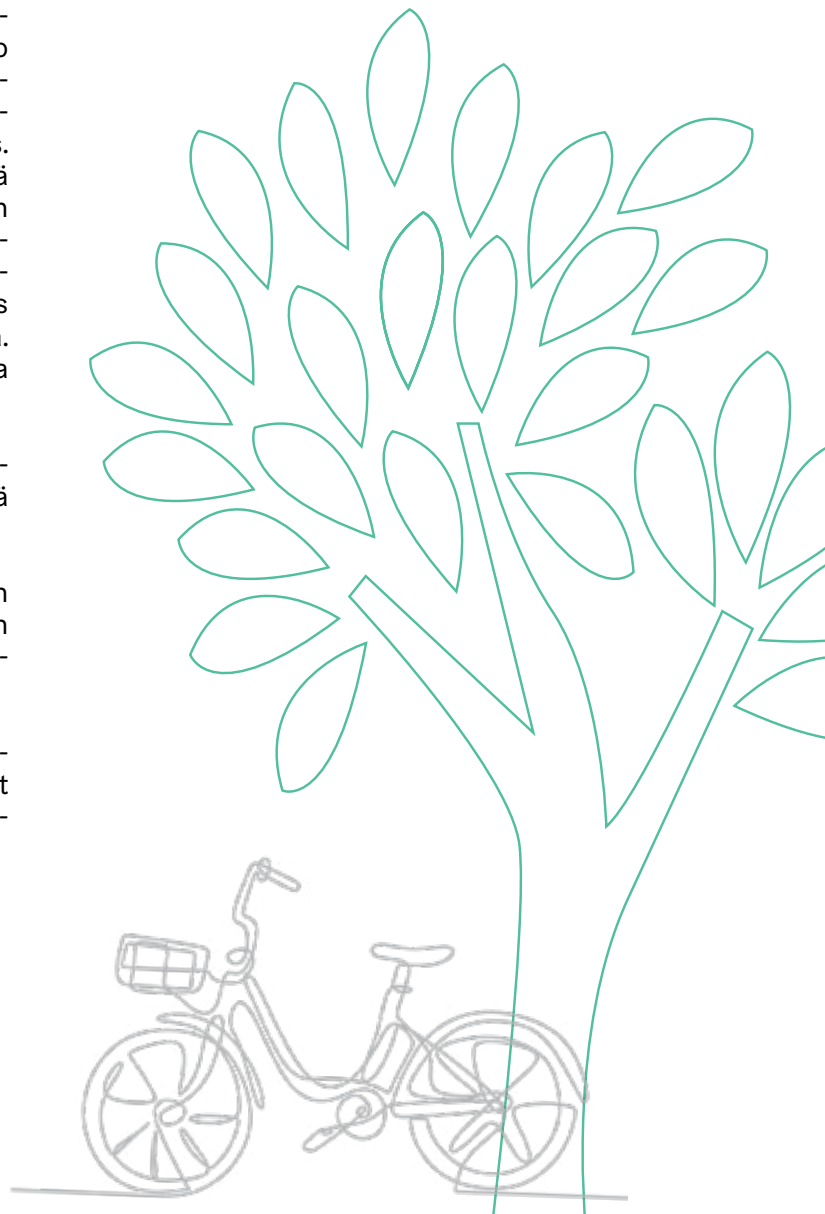
Miten aktiivisesti ryhmäläiset ovat tehneet ahdistuksen hallinnan harjoituksia? Miltä ne ovat tuntuneet useiden harjoituskertojen jälkeen? Onko tullut tilaisuutta testata menetelmiä todellisessa ahdistustilanteessa?

Ryhmäläisten valinnan mukaan kerratkää joko ensimmäisen ahdistuksen hallinta -ryhmäkerran harjoitukset tai opetelkaa uusia. Jos aikaa on, voitte tehdä kummatkin.

Pohjepumppu lievittää voimakasta ahdistusta. Se katkaisee esimerkiksi vahvoja ajatuskeloja, kun huomio siirtyy toistuvaan liikkeeseen ja väsyneihin lihaksiin. Asiakas voi ottaa tukea myös tuolin selkänojasta tai rollaattorista

Sormiharjoitukset auttavat, kun ahdistuksen tunne tulee julkisella paikalla ja huomio täytyy saada pois siitä. Voimakas tuntoaistimus siirtää huomion pois ahdistuksen tunteesta.

Huulirakohengitys rauhoittaa kehoa vastustamalla ja pidentämällä uloshengitystä.



2.10 Irti huolista

Edellisen kerran tehtävä: Edellisen kerran tehtävä: Miten ryhmäläisten säännöllinen liikunta on käynnistynyt, josta puhuttiin toissa kerralla?

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. Kuten olemme jo puhuneet, ahdistusta voi hel-

pottaa liikunnalla ja kehollisilla rentoutusharjoituksilla. Kannattaa myös kokeilla hierontaa. On todettu, että hieronta vähentää masennusta (Rantala 2019, 217, 226), sillä ihminen kaipaa kosketusta ja kosketus myös rentouttaa. Myös esimerkiksi kasvo- tai jalkahoidot voivat toimia. Jos elämäntilanne on sellainen, että kosketuksesta on puutetta, niin näitä kannattaa kokeilla. Tänään saamme mielen rauhoittamiseen lisää työkaluja, kuten turvapaikan ja huolihetken.

HARJOITUS: TURVAPAikka

Tehkää mielenterveystalon [Turvapaikka-harjoitus](#), jonka avulla mieltään voi rauhoittaa. Keskustelkaa miltä harjoitus tuntui. Haluaako joku kertoa jotain turvapaikastaan? Korosta tässäkin, että harjoitusta tulee tehdä säännöllisesti, jotta se toimii tosipaikan tullen.



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

KESKUSTELU:

Tarkastelkaa huolihetkiohjetta 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:

Ohjeista Elämänkaari-kotitehtävä. Kerro, että seuraavalla kerralla ei ole mahdollista käydä läpi kaikkien elämäntarinoita, joten oma ennakkotyö ja henkilökohtainen pohdinta ovat erityisen tärkeitä. Painota, että ryhmässä ei tarvitse jakaa mitään sellaista, mitä ei halua kertoa – mutta omissa pohdinnoissa kannattaa olla mahdollisimman rehellinen ja rohkea. Elämänkaaresta ei kannata ohittaa kipeitä tai vaikeita asioita.

Korosta myös, että elämänkaaren käsittely on aidosti vaikuttavampaa, kun tarinan kertoo ääneen tai kirjoittaa ylös – ei vain pyörittele asioita omassa päässään. Ajatukset jäsentyvät eri tavalla puheessa ja kirjoittamisessa. Jos kirjoittaminen ei tunnu omalta tai läheltä ei löydy ketään, jolle tarinan voisi kertoa, myös luovia ratkaisuja saa käyttää – esimerkiksi eräs entinen ryhmäläinen äänitti oman tarinansa kännykän nauhuriin.

Elämänkaaritehtävän yhteydessä on myös valinnainen Sisäinen lapsi -tehtävä. Se on hyvä tehdä omassa rauhassa, mutta ei ole pakollinen. Voit halutessasi kertoa jo tässä vaiheessa, miksi Viireessä on mukana elämänkaariteema – löydät perustelut seuraavasta luvusta.



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 elämäänsä 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 matkaanne 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 masennusseulan eli **GDS-15-kyselyn** voivat tehdä sen uudestaan. Näyttäkää ryhmäläisille QR-koodi, jolla testiin pääsee omalla kännykällä tai jakakaa paperilomakkeet.

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 kyseis-
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). Psykykenlääkkeet voivat aiheuttaa ongelmia ikäihmisille. Saatavilla: https://sic.fimea.fi/2_2013/psykykenlaakkeet_voivat_aiheuttaa_ongelmia_ikaihmisille

Eklund-Mikkola, Eira. Rakkauden logiikka. Vahvista parisuhteen tunneyhteyttä. 2025. Otava.

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

Haller, H., Cramer, H., Lauche, R., Gass, F., & Dobos, G. (2019). The prevalence and burden of subthreshold generalized anxiety disorder: a systematic review. BMC Psychiatry, 19, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2174-7>

Heisel, M. J. & Flett, G. L. (2016). The challenges of assessing anxiety in older adults: Toward improved detection and assessment. Clinical Gerontologist, 39(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1101632>

Helsingin kaupunki 2025. Ahdistus ja keho. Digimieli – omahoito-ohjelmat. Saatavilla: <https://digimieli.hel.fi/omahoito-ohjelmat/kehollinen-ahdistuksen-hallinta/ahdistus-ja-keho/>

Lähtenmäki, S., Partanen, A., Jylhä, M. & Strandberg, T. (2019). Ikääntyminen ja mielenterveys. Duodecim-lehti 135(4), 345–352. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14871>

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 identiteettityönä. 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/psykoterapiasuunnaukset/kognitiivinen-kayttaytymisterapia/>

National Institutes of Health. (2018, February). The power of pets. NIH News in Health. Saatavilla: <https://newsinhealth.nih.gov/2018/02/power-pets>

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>

Salminen, K. & Holma, J. (2019). Masennus ja ikääntyminen – näkökulmia hoitoon ja kuntoutukseen. Teoksessa: K. Mikkola (toim.), Ikääntyminen ja mielenterveys (s. 75–90). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Tietoa kirjasta: <https://www.duodecim.fi/tuote/9789516565674/ikaantymisen-ja-mielenterveys/>

Sanmaya 2025. Mikä on vagushermo? Saatavilla: <https://www.sanmaya.fi/blog/mika-on-vagushermo>

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/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2021a). Ikääntyneiden mielenterveys.

Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/ikaantyneiden-mielenterveys>

Väestöliitto. (2021a). Tarpeet ja tunteet.

Saatavilla: <https://www.vaestoliitto.fi/tietoa/ihmissuhteet-ja-seksuaalisuus/tunteet-ja-vuorovaikutus/tarpeet-ja-tunteet>

Väestöliitto. (2021b). Arvot ja merkityksellisyys.

Saatavilla: <https://www.vaestoliitto.fi/tietoa/ihmissuhteet-ja-seksuaalisuus/tunteet-ja-vuorovaikutus/arvot-ja-merkityksellisyys>

World Health Organization (WHO). (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: WHO.

Saatavilla: <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>

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



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU