



13.2.2019

# TiimiVerkko

## HOT-Digitaaliset ohjausmenetelmät

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

**jamk.fi**

Jyväskylän ammattikorkeakoulu



**YHTEIS  
KUNNALLINEN  
YRITYS**

**Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020**



**Euroopan unioni**  
Euroopan sosiaalirahasto

# Mitä on HOT?

- Hyväksymis- ja omistautumisterapia
- Kuuluu kognitiivisten käyttäytymisterapioiden 3. aaltoon
- Tutkittu ja näyttöön perustuva
- Soveltuu eri ikäisille lapsista vanhuksiin
- Ennaltaehkäisyyn, hyvinvointiongelmien, ohjaukseen, valmennukseen jne.
- Auttaa kehittämään psykologista joustavuutta: Tarkoittaa kykyä toimia arvojen mukaisesti silloinkin, kun kohtaa epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita



# Psykologinen joustavuus

- Voidaan tiivistää 3 taitoon, joita kaikkia voidaan kehittää:
  - Kyky kohdata ajatuksia ja tunteita sellaisena kuin ne ovat sekä taito saada niihin etäisyyttä, jolloin ne saavat tulla ja mennä vapaasti
  - Läsnäolo nykyhetkessä: Pitää sisällään kyvyn osallistua tietoisesti nykyhetken kokemukseen sekä olla myös psykologisesti läsnä siinä missä on
  - Kyky tunnistaa, mikä on itselle tärkeää ja merkityksellistä ja omistautua sen mukaisiin tekoihin

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



# Miksi kannattaisi käyttää?

- Pohjautuu tieteelliseen tutkimusnäyttöön: n. 200 julkaistua vaikuttavuustutkimusta
- Selkeä teoriaperusta, joka auttaa ymmärtämään menetelmän toimivuutta: kuinka kielellisyys ja ajattelu vaikuttaa käyttäytymiseen
- Kehittää psykologista joustavuutta → vapauttavaa
- Laaja sovellettavuus eri elämänalueille
- Mukana mindfulness/ tietoisuustaidot, jolla on tarkoitus vaikuttaa psykologisiin esteisiin arvojen toteuttamisen tiellä
- Käytännönläheinen: tavoitteena käyttäytymisen muuttaminen



# Periaatteita

- Edistetään ja tuetaan käyttäytymisen joustavuutta ja sisäistä motivaatiota muutokseen
- Keskeisessä roolissa ohjattavan omat tarpeet, toiveet ja käsitys hyvästä elämästä, jolloin käyttäytymistä ja sen muutosta ohjataan vahvistamalla asiakkaan omia arvostuksia ja arvoja elämässä
- Apuna käytetään erilaisia metaforia ja mielikuvapohjaisia harjoituksia
- Käytännön harjoitusten avulla opitaan psyykkisiä taitoja, jotka auttavat käsittelemään käyttäytymisen muutoksen psykologisia esteitä ja niihin liittyviä ajattelu- ja tunnereaktioita
- Lisätään psykologista joustavuutta, joka taas mahdollistaa käyttäytymisen pysyvän muutoksen



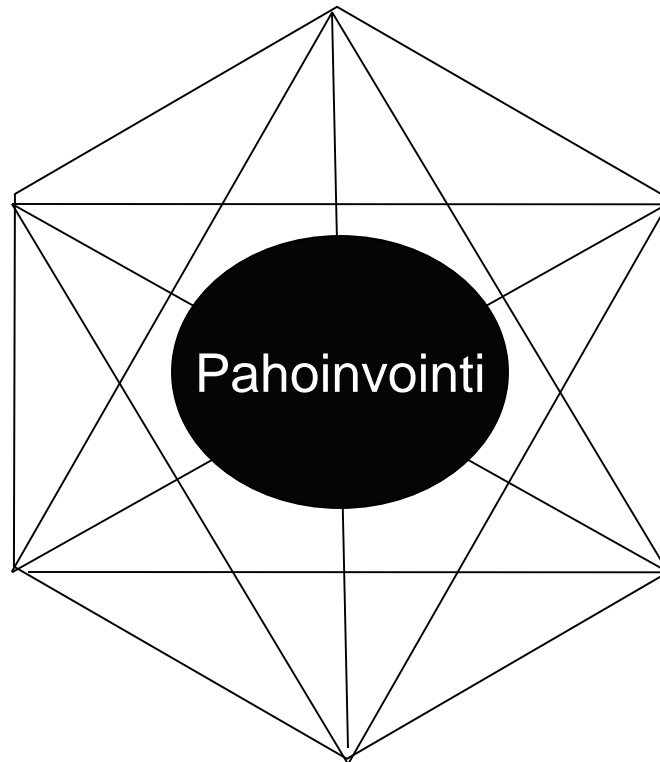
# Ongelmien syitä

(Päivi Lappalainen 2016)

Eletään menneessä  
tai murehditaan tulevaa,  
ei eletä tässä hetkessä

Välttämiskäyttäytymistä:  
tilanteet, paikat,  
alkoholi, päihteet  
ruoka, tv

Uskotaan liiaksi  
omia ajatuksia ja  
annetaan niiden  
ohjata  
omaa toimintaa



Ei olla selvillä  
itselle tärkeistä  
asioista

Toimitaan impulssien  
ohjaamana,  
päämäärättömästi tai  
passivoidutaan

Pidetään kiinni itse luodusta  
(negatiivisesta) minäkäsityksestä

*Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma*

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Hyvinvoinnin kulmakivet (HOT)

(Päivi Lappalainen 2016)

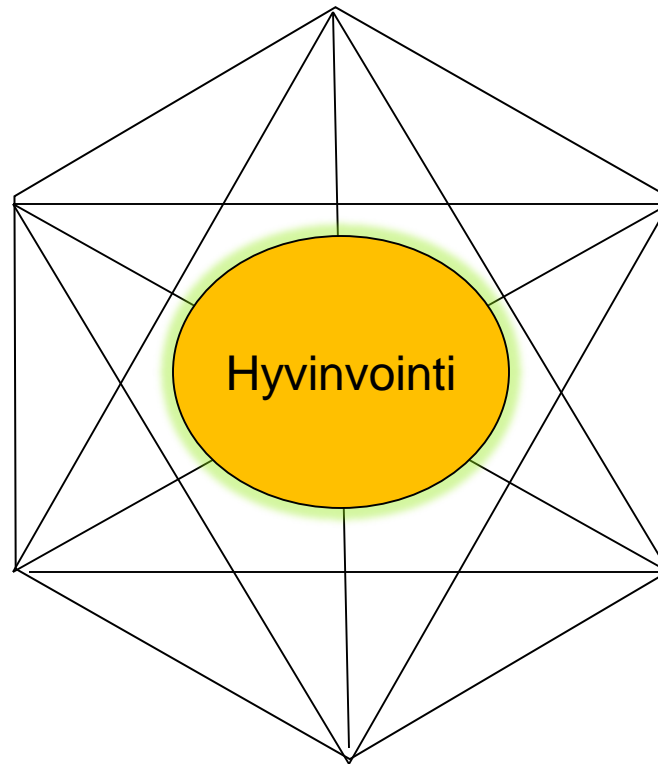
*Tietoinen läsnäolo* (Mindfulness)  
*Elä tässä hetkessä*

*Arvot*  
*Selvitä itsellesi,*  
*mikä on Sinulle tärkeää?*

*Arvojen mukaiset teot*  
*Toimi sen mukaan*  
*mikä on sinulle tärkeää*

*Hyväksyntä*  
*Hyväksy ajatuksesi*  
*ja tunteesi –*  
*sekä se mitä*  
*et voi muuttaa*

*Vapaudu mieleesi*  
*vallasta*  
Et ole yhtä kuin  
ajatuksesi



*Minäkäsitys*

*Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma*



# Kokemuksia

- *"Oivan käyttäminen toi runsaasti oivalluksia. Pidin kovasti arkeen istuvasta tavasta käsitellä elämää – syömistä, stressiä, nukkumista, mielen liikkeitä."*
- *"Stressini on vähentynyt. Nukun paremmin. Huomaan ympärilläni kauniita asioita. Olen iloisempi ja vireämpi."*  
([www.oivamieli.fi](http://www.oivamieli.fi))
- *"Ohjelma on mielestäni upea ja aineisto erinomainen."*
- *"Todella toimiva ja helppo käyttää. Käyttäisin mielelläni jatkossakin."*
- *"Tuntuu, että elän nyt elämäni – kiitos!"*  
([www.headsted.fi](http://www.headsted.fi), Hyvän elämän kompassi)

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



- *Olen pystynyt rauhoittumaan ja keskittymään ja olemaan eri tilanteissa läsnä."*
- *"Olen oppinut kuuntelemaan toisia paremmin."*
- *"Olen kauhean ilahtunut tästä ohjelmasta!"*  
([www.headsted.fi](http://www.headsted.fi), Työstä stressiä)
- *"Asioiden välttelyn sijaan suhtaudun nykyään jännittämiseen eri tavalla."*
- *"On rentoutuneempi olo seurassa."*
- *"Mielialani on lähtenyt nousemaan ja ajattelen paljon positiivisemmin tulevista esityksistä."*  
([www.headsted.fi](http://www.headsted.fi), Jännä juttu)

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



## Materiaaleja

- [www.oivamieli.fi](http://www.oivamieli.fi)
- [www.headsted.fi](http://www.headsted.fi) (ohjelmat, materiaalia ammattilaiselle)
- [www.joustavamieli.fi](http://www.joustavamieli.fi)
- [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi\\_oma\\_apu/oma-apu/toivo/Pages/harjoitukset.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_oma_apu/oma-apu/toivo/Pages/harjoitukset.aspx)
- [www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/kotitehtavat/Pages/HOT-harjoitteet.aspx](http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/kotitehtavat/Pages/HOT-harjoitteet.aspx)
- <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>
- [www.jamk.fi/digivalkku](http://www.jamk.fi/digivalkku)

Sovelluksia puhelimeen:

- Mindfulness App – Leena Pennanen
- Stress Less Cards



# OIVA-mieli

- Oiva perustuu arvo-, hyväksyntä- ja tietoisien läsnäolon (mindfulness) menetelmiin.
- Oivan harjoitukset ovat toiminnallisia tai pohdittavia tehtäviä, näkökulmaa antavia kielikuvia sekä vinkkejä arjen tilanteisiin.
- Harjoitukset ovat kokemuksellisia eikä niitä tarvitse ymmärtää tietyllä tavalla. Ne saavat tuntua oudoilta tai huvittavilta.
- Harjoituksia voi tehdä lukemalla tai kuuntelemalla.
- Harjoituksen kestot ovat suuntaa-antavia – voit syventää harjoituksia pidentämällä niihin käyttämäsi aikaa!

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Taidot

- Tietoinen läsnäolo
- Minä paikkana, tarkkailijan näkökulman ottaminen sisäisiin kokemuksiin
- Vapautuminen ajatusten ylivallasta, ajatukset ovat vain ajatuksia
- Hyväksyntä, ajatusten ja tunteiden kohtaaminen sellaisina kuin ne ovat
- Arvojen selkiyttäminen; sinulle tärkeät asiat
- Arvojen mukaiset teot

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Headsted.fi

- Ohjelmia voi hyödyntää lähes kenen tahansa jännityksestä, masentuneisuudesta, univaikeuksista, stressistä tai ahdistuksesta kärsivän kanssa. Kaikki, joilta verkossa tapahtuva työskentely ja kirjallinen pohdinta onnistuvat, voivat käyttää ohjelmia.
- Ohjelmien sisällöistä voi löytää lähes jokaiselle jotakin, koska ne on laadittu kokemukselliseksi: asioiden selittämisen sijaan viesti pyritään välittämään harjoitusten ja vertauskuvien kautta.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Headsted.fi

- [Jännä juttu](#), [Hyvän elämän kompassi](#), [Levollinen uni](#) ja [Työstä stressiä](#)
- Verkko-ohjelmia, joiden avulla voit selvittää henkisen hyvinvoinnin haasteista. Ohjelmat on ensisijaisesti suunnattu lievistä oireista kärsiville tai uutta näkökulmaa ja suuntaa elämäänsä kaipaaville, mutta niitä voi käyttää myös täydentämään muuta tukea.
- Asiakassuhteen tukena: Tapaamisten rinnalla ohjelmia voi käyttää kotitehtäväluonteisesti
- Asiakassuhteen/hoidon päättyessä: Ohjelmat on laadittu niin, että ne sopivat täysin itsenäiseen työskentelyyn. Näin ollen niitä on mahdollista hyödyntää myös kasvokkain tapahtuvien tapaamisten jatkona tai taukojen aikana
- Ammattilaislisenssi myös mahdollinen, mahdollistaa asiakkaan tehtävien / edistymisen seurannan

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Joustavamieli.fi

- Arto Pietikäinen: Joustava mieli (2009), Joustava mieli parisuhteessa (2011), Kohti arvoistasi (2014) ja Joustava mieli tukena elämänkriiseissä (2017).

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Mielenterveystalo.fi/nuoret

- Omahoito – ammattilaisen tuella
  - Masennuksen omahoito
  - Toivo –kriiseistä selviytymisen oma-apuohjelma

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



# Mielenterveystalo.fi/aikuiset

- Omahoito-ohjelmat
  - Masennus
  - Ahdistus
  - Työkaluja mielen hyvinvointiin
- Hyväksymis- ja omistautumisterapian harjoitteet (Arto Pietikäinen)
  - Äänitteet
  - Videot

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Mielenterveysseura

## Mindfulness

- [KEHON KUUNTELUHARJOITUS ALOITTELIJOILLE](#) (3:47 min)  
Tämän harjoituksen avulla voit päästää irti esimerkiksi laukkaavista ajatuksista, päästä kiinni tähän hetkeen ja vahvistaa mielen ja kehon yhteyttä.
- [ITSEMYÖTÄTUNTO](#) (3:02 min)  
Tämä harjoitus auttaa muistuttamaan itsemyötätunnon herättelemiseen silloin, kun sitä eniten tarvitset.
- [MYÖTÄTUNTOINEN HENGITYS](#) (3:36 min)  
Tämä harjoitus auttaa kiinnittämään huomiota siihen, miten hengitys hellii kehoasi.
- [YSTÄVÄLLISYYTTÄ ITSELLEMME](#) (3:07 min)  
Tämä harjoitus auttaa osoittamaan ystävällisiä ajatuksia omalle itsellemme.
- [JALKAPOHJAT](#) (4:16 min)  
Tämä harjoitus on tehokas tapa ankkuroida tietoisuus kehon aistimuksiin erityisesti, jos olet hermostunut ja sinun on vaikea rauhoittua.
- [KEHON KUUNTELU ILTAISIN](#) (12:48 min)  
Tämä kehon kuunteluharjoitus voi auttaa unen saamisessa.
- [ANKKUROINTIHARJOITUS](#) (4:32 min)  
Tämä kehoon ankkurointi auttaa rauhoittamaan ja tuomaan tietoisuuden nykyhetkeen vaativissakin tilanteissa.
- [AJATUSTEN SEURAAMINEN](#) (4:24 min)  
Tämä harjoitus auttaa seuraamaan mielen liikennettä sivusta katsojan ominaisuudessa. Harjoitus rauhoittaa ja selkeyttää kun mieli käy ylikierroksilla.
- [RENTOUTTAVA KEHON KUUNTELU](#) (15:28 min)  
Tämä harjoitus auttaa tutkimaan ja rentouttamaan kehoa hengityksen avulla.

Kestävä kehitys ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Mielenterveysseura.fi

## Rentoutuminen

- [RENTOUTTAVA PAIKKA](#) (2:42 min)  
Tämä harjoitus auttaa rentoutumaan kuvittelemalla itsesi sinulle mieluisaan paikkaan.
- [RAUHOITTAVA KOSKETUS](#) (3:23 min)  
Helppo tapa suoda itselle lämpöä, pehmeyttä ja lohtua on antaa itselle lempeä halaus, silitys tai laittaa käsi sydämelle ja tuntea käden lämpö.
- [SYDÄN](#) (2:04 min)  
Tämä harjoitus auttaa rentoutumaan luomalla yhteyden sydämeesi.
- [PROGRESSIIVINEN RENTOUTUS](#) (12:15 min)  
Tämä harjoitus auttaa rentouttamaan koko kehon, osa kerrallaan.
- [HYVÄN MIELEN METSÄKÄVELY -VIDEOT](#) (5:58-7:10 min)  
Rentoudu hetki virtuaaliluonnossa.
- [TIETOINEN VENYTTELY](#) (6:16 min)  
Tässä harjoituksessa tehdään lempeitä venytyksiä kehon tuntemuksia kuunnellen ja omia rajoja kunnioittaen.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Digivalkku.fi

- Hyvinvointivalmennuksessa tavoitteena on auttaa osallistujaa **tarkastelemaan hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesti, etsimään oleelliset muutoskohteet, motivoitumaan muutosten tekemiseen sekä tekemään henkilökohtaisia muutoksia.**
- Hyvinvoinnin digivalmentajan Digivalkun avulla nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat toteuttaa erilaisia ja eri pituisia **nuorten tarpeisiin sopivia valmennuksia heidän hyvinvointinsa tukemiseksi**
- Hyvinvointitreenit – osiosta löytyy valmiita tehtäviä ja harjoituksia

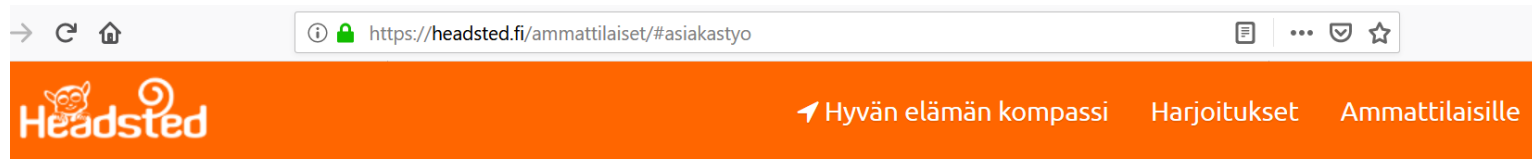
Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Headsted – ammattilaiselle opastusta



## Ammattilaisille

UKK Koulutus Ohjelmat asiakastyössä Yhteistyökumppanit

### Ohjelmat asiakastyössä

Ohjelmien käyttämisessä asiakastyön tukena tai lisänä on lukuisia vaihtoehtoja. Kevyimmillään ohjelma voidaan ottaa käyttöön yhteisesti sovitusti, mutta asiakas etenee täysin itsenäisesti. Toisaalta ohjelma voi toimia tapaamisten runkona, joka tarjoaa teeman tapaamiselle ja materiaalia työskentelyyn tapaamisten välillä.

Neljä ohjelmaamme tarjoavat neljä valmiiksi strukturoitua interventiota hyödynnettäväksi asiakastyössä tapaamisten ohella tai itsenäisen työskentelyn välineenä:



### Jännä juttu

Jännä juttu on täysin ilmainen ohjelma, joka lievittää sosiaalisiin tilanteisiin liittyvää jännittämistä ja ahdistusoireilua. Lisäksi siitä voivat hyötyä esiintymistä tai muita rajattuja tilanteita jännittävät henkilöt. Ohjelma on erinomainen työkalu käytettäväksi nuorten parissa tehtävän työn puitteissa.

## Kokeilua:

- Tietoinen läsnäolo:

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

- Havainnointi:

[https://www.oivamieli.fi/pikkumies\\_olkapaalla.php](https://www.oivamieli.fi/pikkumies_olkapaalla.php)

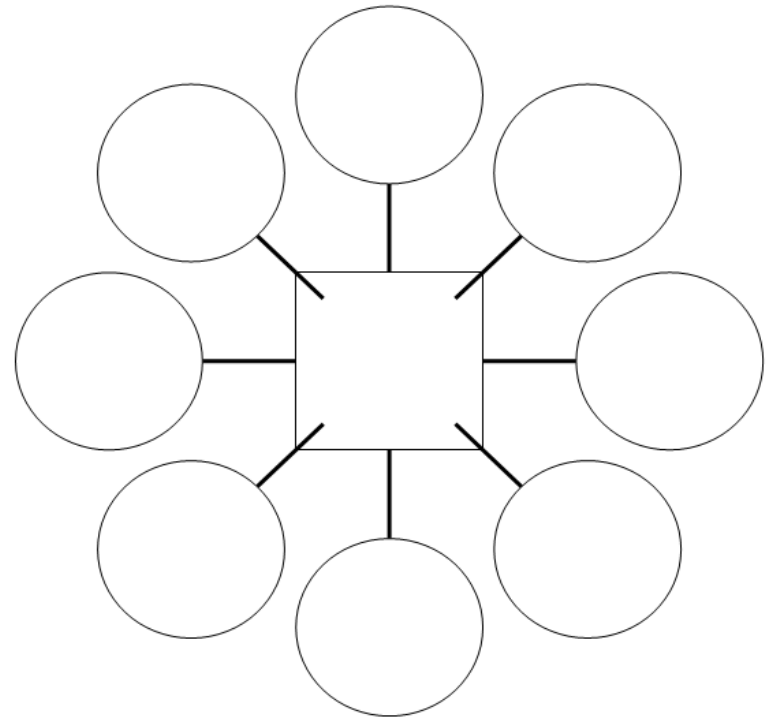
- Arvot ja valinnat:

[https://www.oivamieli.fi/pikkumies\\_olkapaalla.php](https://www.oivamieli.fi/pikkumies_olkapaalla.php)



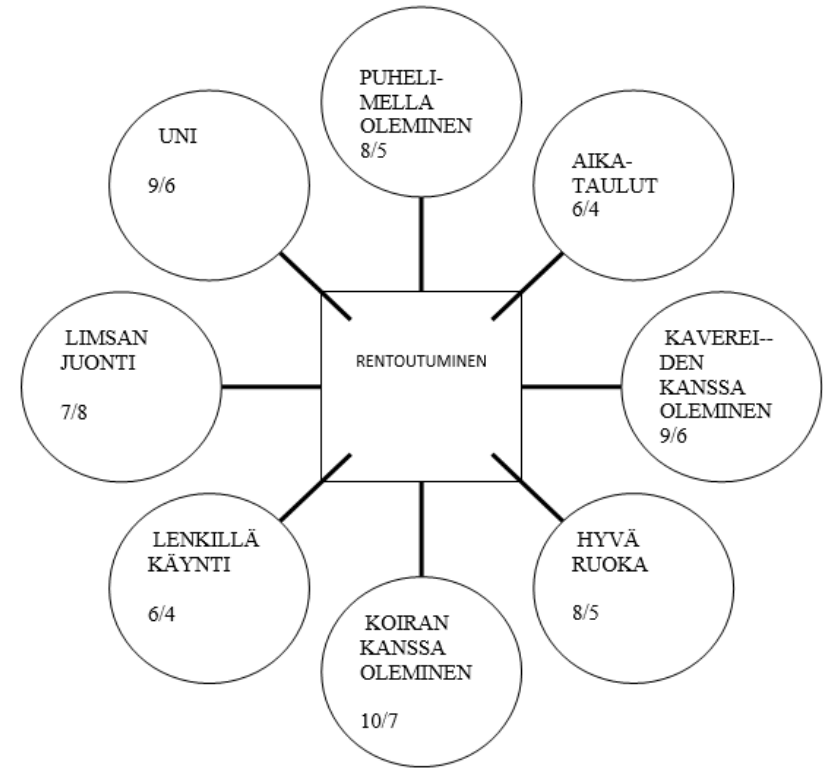
# OMAN TAVOITTEEN TARKASTELO 1/3

- Piirrä vieressä olevan mallin mukainen kuvio oman valmennusvihkosi ensimmäiselle sivulle
- Kirjoita kuvion keskelle laatikkoon oma tavoitteesi eli se asia, jota haluat parantaa valmennuksen aikana (esim.nukkuminen, syöminen)
- Kirjoita laatikon ympärille palloihin asioita, jotka vaikuttavat sen tekemiseen



# OMAN TAVOITTEEN TARKASTELO 2/3

- Seuraavaksi kirjoita jokaiseen palloon numero 0-10, joka kuvaa sitä kuinka tärkeä asia on sinulle (0= ei yhtään tärkeä, 10=erittäin tärkeä)
- Tämän jälkeen lisää jokaisen numeron jälkeen kauttaviiva ja toinen numero, joka kuvaa sitä, kuinka hyvin asia toteutuu tällä hetkellä elämässäsi



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

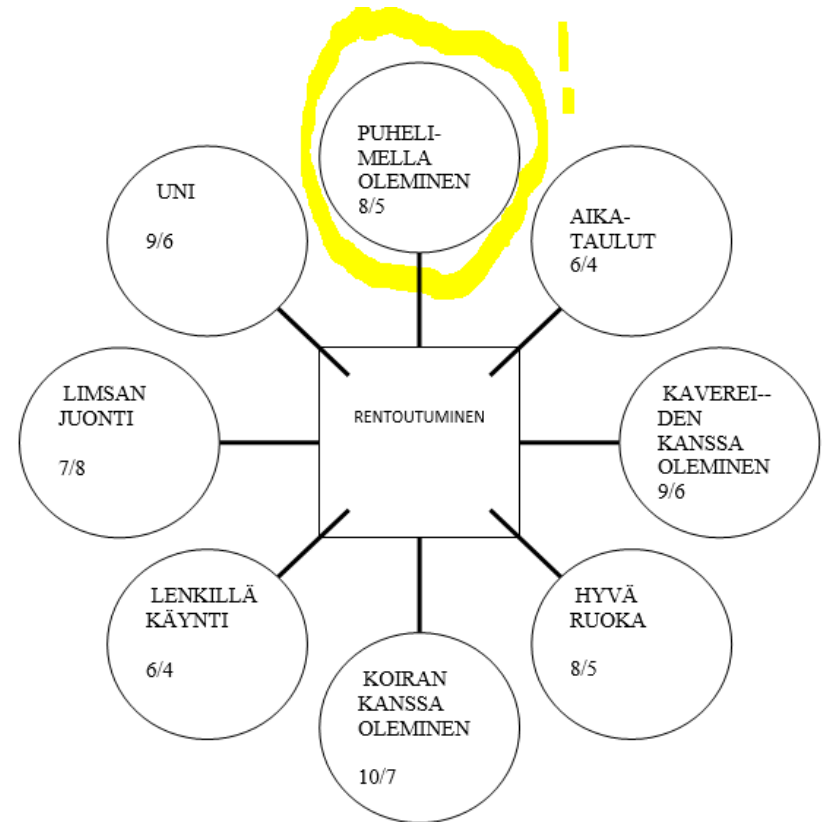


Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



# OMAN TAVOITTEEN TARKASTELU 3/3

- Tarkastele kuviotasi
- Mieti, mikä on se asia, jota haluaisit juuri tällä hetkellä parantaa eniten
- Ympyröi tämä asia kuviostasi
- Mieti, mitä voit tehdä tämän asian parantamiseksi ensi viikon aikana
- *Esim. En selaa puhelinta arki-iltaisoin klo 10 jälkeen.*
- Kirjoita asia vihkoosi muistiin, tämä on ensi viikon kotitreenisi!



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Kirjallisuutta

- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia Oy.
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2011. Painon ja mielen psykologiaa. Hyväksymis- ja omistautumisterapia & kognitiivinen käyttäytymisterapia painonhallinnassa. Ohjaajan opas. SKT Oy.
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2014a. Tietoisuustaidot hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta. Teoksessa Kortelainen ym. (toim.) Mindfulness ja tieteet. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2014b. Painon ja mielen psykologiaa. Hyväksymis- ja omistautumisterapia & kognitiivinen käyttäytymisterapia painonhallinnassa. Ohjaajan opas. 2.painos. Tampere:Kopioniini.
- Lappalainen, R., Lappalainen, P. & Granlund, A. 2014. Hyvää elämää & tietoista painonhallintaa – Tietoisuustaidot ja joustavuus muutosten tukena. Työkirja. SKT.
- Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta. Duodecim.
- Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Duodecim.

