

# Voiko stressin hallintaa opettaa ja oppia?

Kokemuksia Hot-pohjaisesta YTHS:n  
*Työvälineitä stressiin*-ryhmästä

Hannele Mäntysaari-Hetekorpi

Terapiapsykologi Kouluttajapsykoterapeutti

Anna Malmberg-Virta

Terveydenhoitaja Psykoterapeutti



# Tausta

- 2015 YTHS:n Tampereen asemalla psykologi Arto Pietikäinen ja terveydenhoitaja Anna Malmberg-Virta toteuttivat ruotsalaiseen ”Train to Trainer”-malliin ([livskompass.se](http://livskompass.se)) pohjautuneen ryhmän 4 x 3 h
- 2016 ryhmän sisältöjä muokattiin edelleen opiskelijoiden tarpeisiin soveltuvaksi, ja se jatkui YTHS-vetoisena 6 x 1,5 h (Anna Malmberg-Virta ja psykologi Marja Valtari)
- Ryhmän (9 osallistujaa) kokivat myönteisiä muutoksia kaikilla ryhmässä tutkituilla osa-alueilla: oireilu (Gore GP), psykologinen joustavuus (AAQ-7), ajatusten tukahduttaminen (WBSI) ja itsemyötätunto (SCS)
- [HOT-ryhmävalmennuksen pilotointi YTHS:llä -julkaisu](#)

# 2017

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

- Edelliset vetäjät kouluttivat uudet psykologi-terveydenhoitajatyöparit valmiiseen materiaaliin
  - 3 h orientaatio virtuaalikoulutuksena
  - 8 h lähipäivä
  - 2 h orientaatio ryhmien alkaessa virtuaalisesti
  - Työnohjaus ryhmiin 6 x 2 h virtuaalisena
- Ryhmätoimintaa laajennettiin uusille paikkakunnille: Helsinkiin, Jyväskylään sekä Turkuun
- 2018 toiminta laajenee edelleen



# Idea

- Taitovalmennusta, jolla edistetään psykologista joustavuutta (max 12 osallistujaa)
- Ohjautaan ensivaiheen hoidosta yleisterveydestä
- Pohjautuu HOTin filosofiaan ja malliin
  - Tietoisuustaidot: suhde ajatuksiin ja tunteisiin
  - Arvojen tiedostamiseen pohjautuva käyttäytymisen aktivointi
- Ryhmässä:
  - 1) Edukatiivisia alustuksia
  - 2) Yhdessä harjoittelua ja keskustelua
  - 3) Kotitehtäviä ja niiden purkua

# Ryhmäsissällöt

- 1) Ryhmän aloitus ja ja johdatus tietoiseen läsnäoloon
- 2) Irtti ajatusten ylivallasta
- 3) Tunteet ja niiden kanssa oleminen
- 4) Hyväksynnän ja muutoksen tasapaino
- 5) Kohti arvoistani elämää
- 6) Ja arvokas matka jatkuu
- 7) Mitä olemme oppineet?



# Tunteet ja niiden kanssa oleminen: Esim. kerran 3 sisällöistä

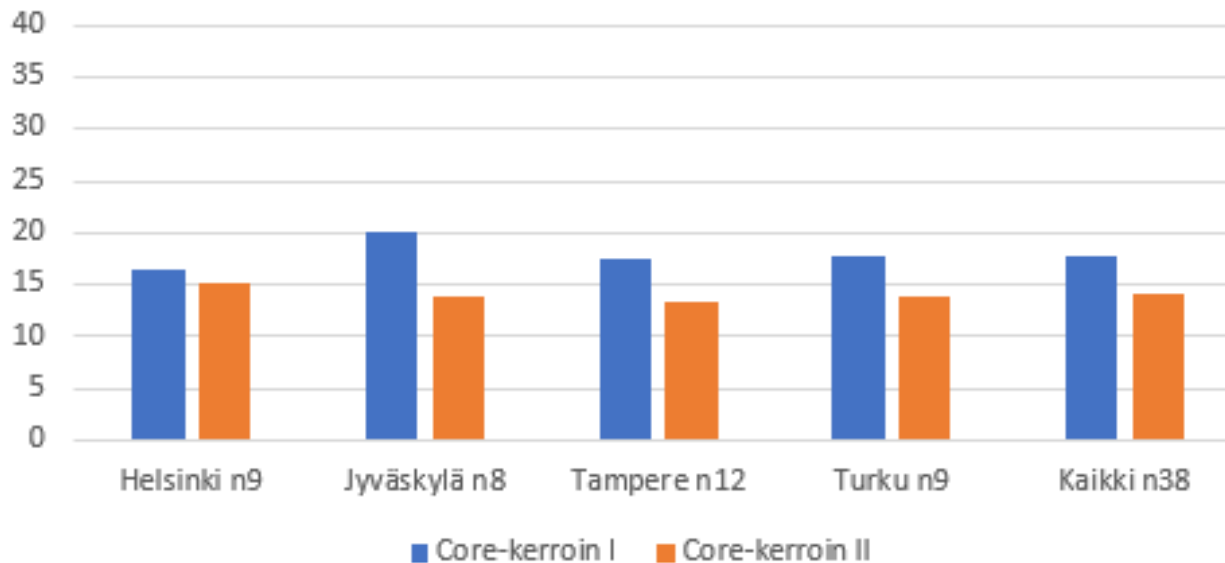
OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

- **Palauttelua**
  - Virittäytyminen: mindfulness-harjoitus: tunteen kanssa oleminen
  - Välitehtävän purku: oman haitallisen tyytin metsästys
- **Tunteen kehittyminen biologisena ilmiönä**
  - Aivot ja tulkinnat -> miten reagoimme – nopea ja hidas reitti
  - Ennakoinnin haasteet
  - Tunteiden keholliset kartat
- **Keskustelua**
  - Mihin tunteita tarvitaan?
  - Miksi tunteita on vaikea kohdata?
- **Keinoja**
  - Etäämmältä katsominen: tunteet näyttämöllä-metafora
  - Entä jos vain kelluisit?
  - HYVÄNTAHTOINEN PAH! PYSÄHDY ARVIOI HYVÄKSY
- **Välitehtävä**
  - Tunteiden lokikirja



# 2017 tuloksia

YTHS HOT-ryhmä s17,  
muutokset psyykkisessä oireilussa

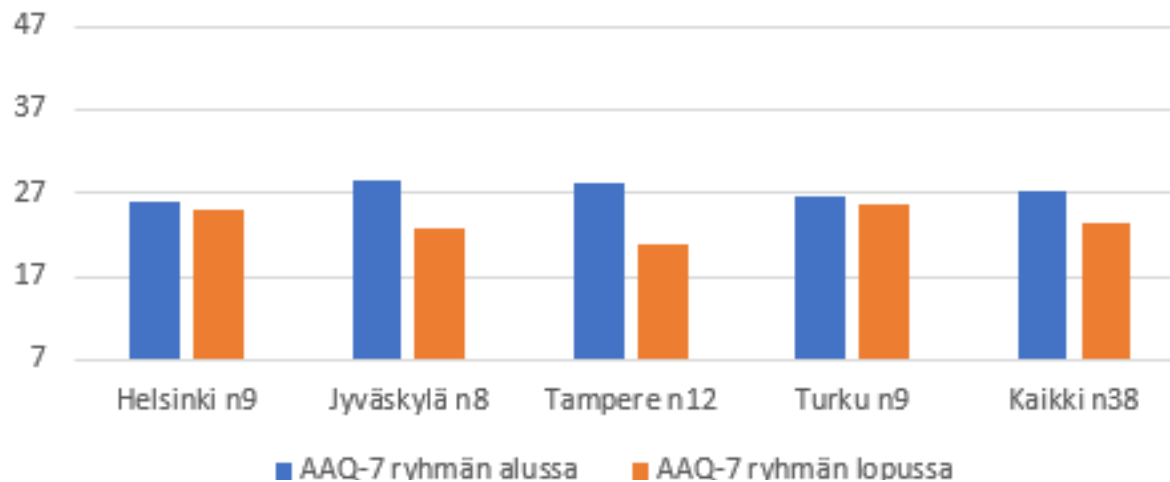


12-19 lievä pahoinvointi  
19-25 kohtalainen  
pahoinvointi

Kaikkien osallistujien ka. 17,9 -> 14,7 (21% lasku)  
Vaihtelu paikkakuntien välillä 8%-31%

# 2017 tuloksia

YTHS HOT-ryhmä s17,  
muutokset psykologisessa joustavuudessa



normika. 24

27,4 -> 23,5 (14% lasku)

Vaihtelu paikkakuntien välillä 3%-26%



# Opiskelijat arvioivat

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

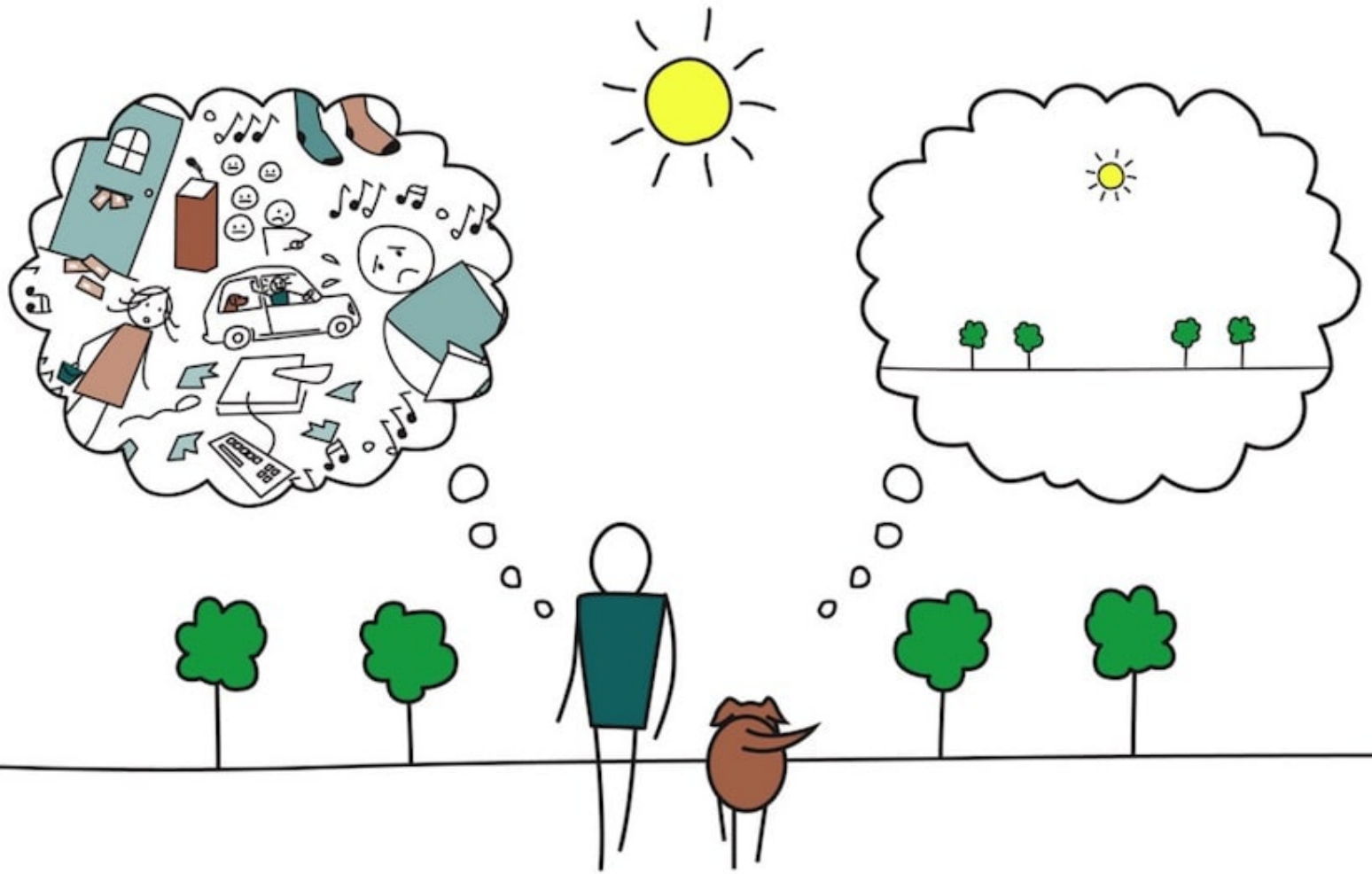
- Ryhmälle yleisarvosana 4,29 (1-5 asteikolla)
- Ohjauksesta ja ohjaajille 97% antoi arvosanan 5 (1-5)
- Kaikki olisivat suositelleet kaverilleen
- Tunnelma: Avoin (75%), turvallinen (72%), pidättyväinen (31%)
- Ryhmäkertoja (87%) ja aikaa keskustelulle (84%) sopivasti
- Ryhmän tiedollinen ja taidollinen anti, vertaistuki ja oman kokemuksen ymmärrettäväksi ja normaaliksi käsittäminen tuntui tärkeältä ryhmäläisistä

# Muita huomioita

- Päivittäin välitehtäviä teki 3%, viikoittain 62% ja satunnaisesti 36%
- 27% koki saavuttaneensa tavoitteensa täysin, 73% osittain
- 66% koki osallistumisen parantaneen vointia, 32% pysyneen ennallaan ja huonontuneen 3% (Core:ssa 8 osallistujan (21%) vointi huononi)

# ELI

- Suurin osa ryhmäläisistä sai välineitä stressin käsittelyyn
- Perusidea uudenlaisesta suhteesta ajatuksiin ja tunteisiin välittyi hyvin
- Ryhmän vertaisluonne ja ohjaajat koettiin hyväksi
- Haaste ohjaustilanteessa arvioida se, kenelle ryhmä ei ole paras vaihtoehto (elämäntilanteen kriisiytyminen, voimakas kontrollin tarve? - taustatekijöistä tutkimusta tulossa: Marja Valtari)



# Mind Full, or Mindful?

Source - mallorybecker.com