

Ihmisyhteyttä opiskelemassa

Kasvutarinoita Rakentava vuorovaikutus
mielenterveyden tukena -hankkeesta



IHMISYHTEYTTÄ OPISKELEMASSA

Kasvutarinoita Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeesta

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena (RVMT) -hankkeessa opiskeltiin kohtaamisen taitoja. Ihmisten kohtaaminen on keskeinen osa mielenterveysalan järjestöjen toimintaa, koska sillä on niin ratkaiseva merkitys ihmisten hyvinvoinnille. Millaiset kohtaamiset ovat sitten erityisen hyviä ja tukevia? RVMT-hankkeen vastaus tähän on yhteyttä rakentavat kohtaamiset. Hankkeen koulutuksessa opiskeltiin yhteyden rakentamiseen liittyviä vuorovaikutustaitoja viiden vuoden ajan mielenterveysjärjestöjen vapaaehtoisten, kokemusasiantuntijoiden ja työntekijöiden kanssa.

Kysymys on myötätuntoisesta yhteydestä sekä itseen että toiseen ihmiseen, tietoisista valinnoista ja läsnäolosta kohtaamislanteissa. Vuorovaikutustaitojen kokonaisvaltainen kehittäminen

on jokaiselle sitä opiskelevalle myös henkilökohtainen muutosprosessi, johon liittyy yleensä voimaantumista, avautumista ja itsetuntemuksen syvenemistä. Tämä julkaisu esittelee seitsemän inspiroivaa kasvutarinaa, joissa RVMT-hankkeen koulutuksiin osallistuneet henkilöt kertovat oivalluksistaan ja oppimiskokemuksistaan.

Julkaisun lopussa on RVMT-hankkeen esittely, jossa kerrotaan myös hankkeesta toteutetun vaikuttavuusarvioinnin tuloksista.

Kasvutarinat

1.	"Ennen olin kuin robotti"	s. 4
2.	"On paras olla oma itsensä, sillä muut ovat varattuja"	s. 7
3.	"Tunnekuuhu voi tulla havainnon tielle"	s. 10
4.	"Yritän nykyään välttää ihmisten tulkitsemista"	s. 13
5.	"Tajusin, että tarvitsen rauhaa"	s. 15
6.	"Minun ei tarvitse sietää mitä tahansa"	s. 18
7.	"Ihmisiä on haastettava voimavarojensa löytämiseen"	s. 21

”Ennen olin kuin robotti”

1

Sami Juntunen löysi koulutuksessa rankan koulukiusaamistaustan piilottamat tunteet. Enää hän ei jäädy, kun joku tulee lähelle.

– Isoin asia oli se, että pääsin tutustumaan tunnesanastoon, sanoo Sami Juntunen vuorovaikutuskoulutuksesta.

Hän on partainen ja kiltin näköinen kaveri, joka kuljeksii Tukiyhdistys Majakan tiloissa Helsingin Pohjois-Haagassa kuin kotonaan. ”Moi Sami”, kuuluu vähän väliä eri huoneista.

Juntunen vetää Majakassa moniäänisten ryhmää ja elokuvantekoryhmää. Hän on ollut jo toistakymmentä vuotta kokemusasiantuntija ja vertaisryhmien ohjaaja.

Vuorovaikutuskoulutusta aloitellessaan Juntunen toipui rankasta sairausjaksosta, joka oli vienyt hänet sairaalaan asti. Samoihin aikoihin parinkymmenen vuoden mittainen taival äänien kanssa oli päättynyt, ja päivittäiset äänet olivat äkillisesti vaienneet.

Tunteet olivat silti hukassa. Juntunen kärsi koko lapsuutensa rankasta koulukiusaamisesta, jonka seurauksena hän oli oppinut

tunteiden olevan lähinnä vaarallisia. Niitä piti vältellä ja peitellä, muuten seurasi aina kiusaamista.

– En koskaan oppinut tunnesanastoa tai tunteiden kokemista. Olin kuin robotti, mikään ei tuntunut miltään, Juntunen arvioi.

Ihmisten tapaaminen vei yöunet

Vuorovaikutustilanteet olivat olleet Sami Juntuselle aina vaikeita. Ristiriitoja syntyi helposti, kun hänen oli vaikea ymmärtää toisten tunteita. Ihmisten tapaamiset jännittivät, joskus niin paljon että uni katosi moneksi yöksi. Hyvässäkin tapauksessa Juntusen piti valmistautua tärkeisiin kohtaamisiin viikkoja.

Usein hän oli lopulta tapaamisissa hiljaa. Ahdisti, ja sydän pamppaili.

– Suhtautumiseni kaikkeen vuorovaikutukseen oli lähtökohtaisesti jäätyminen, hän analysoi.

Taustalla oli negatiivinen omakuva. Kun Juntunen muistelee, mitä ajatteli itsestään koulutusta aloittaessaan, vastaus tulee helposti.

– Tunsin itseni roskaksi.

Kokemusasiantuntijana toimiminen oli toki jonkin verran jo helpottanut tilannetta: sen kautta Juntunen sai positiivista palautetta ja merkityksellisyyden kokemuksia. Mutta jos hän sai joltakin vertaisryhmäkerralta huonoa palautetta, se tuntui katastrofilta, vaikka viesti olisi ollut vain se, että olisi pitänyt olla karkkia tarjolla kuten edellisellä kerralla.

– Mietin asiaa helposti viikon. Syytin itseäni ja pahimmillaan palautteen antajaakin, Juntunen toteaa.

Tähän hän toivoi koulutuksen myötä muutosta.

Kaikkea ei tarvitse ajatella koko ajan

Koulutuksessa Sami Juntunen käsitti, että ymmärtääkseen muita pitää ensin ymmärtää itseään.

– Vuorovaikutus muodostuu havainnosta, tunteesta, tarpeesta ja pyynnöstä. Kaikki lähtee siitä, miten havaintoja sanallistaa, ja toisten tunteita ja tarpeita taas tulee kysyä, ei olettaa. Sitten voi miettiä, mitä voi pyytää itseltä tai toisilta, hän summaa.

Koulutuksessa tätä kaikkea harjoiteltiin tuntikausia: omassa kehossa sai opetella tuntemaan, miltä tunteet, sanat ja reaktiot tuntuvat.

– Kun ensimmäistä kertaa sain yhteyden tunteisiini, vatsa meni sekaisin ja sydän alkoi hakata erityisen kovaa. Se oli ihan fyysinen kokemus, Juntunen sanoo.

Eräässä harjoituksessa itselle piti hahmotella turvapesä, jonne mennä lepäämään, kun tulee negatiivisia kokemuksia. Juntunen piirsi paperille korttikansion. Sinne hän nyt jakaa kaiken omiin lokeroihinsa: nyt käsiteltävät asiat, myöhemmin käsiteltävät asiat, nämä, nuo, ne – miten milloinkin. Tärkeintä on, että kaikkia tilanteita ei tarvitse ajatella koko ajan.

– Kortit ovat minulle tuttu asia, sillä kotona minulla on yli 40 000 Magic: the Gathering -korttia. Sen pelaaminen on minulle elämäntapa, Juntunen kertoo.

Hän arvioi vointinsa tällä hetkellä varsin hyväksi. Hän on eläkkeellä, mutta ääniä hän kuulee enää äärimmäisen unettomuuden jaksoina. Kun ne ennen olivat kiusaavia ”paholaisia”, kuten Juntunen sanoo, myöhemmin ääni on usein ollut ”opettajan”, joka ikään kuin tuli tsemppaamaan häntä.

– Kun pääsin käsiksi tunteisiini, sain kiinni myös äänten juurisyistä. Pystyn suhtautumaan niihin entistä rauhallisemmin.

Palautetta voi ottaa vastaan

Lempeys on se tunne, jonka Sami Juntunen nyt uskaltaa päästää päällimmäiseksi ihmisiä tavatessaan.

– Nykyään luotan siihen, että tilanne, jossa on ihmisiä, on turvallinen.

Koulutuksen hän kertoo opettaneen, että toisillakin on monenlaisia tarpeita, jotka saattavat tulla esiin miten milloinkin – mutta pahaltakaan kuulostavat sanat eivät ole hänelle suunnattuja vaan jonkin tarpeen ilmauksia.

Niinpä Juntunen, joka aiemmin pelkäsi kaikkea palautetta, on uskaltanut kysyä juuri sitä jokaiselta ryhmäkerraltaan.

– Harjoittelimme koulutuksessa paljon palautteen vastaanottamista. Siinä pitää kuunnella ja kiittää, ei väittää vastaan. Palautteeseen ei tarvitse suhtautua henkilökohtaisena loukkauksena vaan mahdollisuutena ottaa opiksi, hän toteaa.

Koulutus onnistui myös vielä isommassa asiassa, sellaisessa mitä Juntunen ei edes osannut odottaa. Harjoitukset ja kohtaamiset toisten kanssa nimittäin muokkasivat hänen minäkuvaansa.

– Nykyään pidän itseäni arvokkaana ja suhtaudun osaamiseeni positiivisesti. Haaveilen, että pääsisin kouluttamaan vuorovaikutusta ihmisille, jotka sitten opettaisivat sitä koululaisille. Se vähentäisi sellaisia koulukiusaamiskokemuksia kuin omani oli.

SAMI JUNTUSEN VINKKI VUOROVAIKUTUKSEN OPISKELUUN:

Mieti, miten koet vuorovaikutuksen. Jäädytkö, pakenetko vai hyväksytkö sen, että toinen tulee lähelle? Kun tunnistat lähtöajatuksesi, voit lähteä tutkimaan tunteitasi.

”On paras olla oma itsensä, sillä muut ovat varattuja”

2

Vuorovaikutuskoulutus opetti Tiina Maunon suhtautumaan omaan elämäänsä empaattisesti. Jatkuvasti mukana kulkenut häpeäkin laimeni.

Jos **Tiina Maunolla** on ollut oikein hankala päivä, hän miettii, mistä on kiitollinen. Jos se ei vielä vaikuta mielialaan, hän kirjoittaa kiitollisuusaiheensa ylös. Lisävahvisteen harjoitus saa, kun hän lukee kirjoittamansa ääneen.

– Opin koulutuksesta harjoituksia, jotka ovat vahvistaneet kiitollisuuden tunnettani. Se on koko elämään vaikuttava asia, joka lähipiirin mukaan näkyy myös ulospäin, Mauno sanoo.

Koulutukseen lähteminen jännitti luki- ja kirjoitushäiriöstä kärsivää Maunoa. Isot ihmisporukat eivät muutenkaan olleet hänen juttunsa. Suuta oli sellaisissa tilanteissa vaikea saada auki, vaikka vuosikymmen kokemusasiantuntijana on kyllä harjoittanut toimimista epämukavuusalueillakin.

– Harjoitusten kautta pääsin kuitenkin käsiksi hankaliin tunteuksiini ja sain kiinni esimerkiksi häpeästäni. Siihenkin tunteeeseen voi vaikuttaa.

Iso oivallus oli, että vanhoista toimintamalleista voi päästää irti.

Empatiaa harjoiteltiin puhelimesta

Tiina Mauno istuu vastapäätä niin rauhallisen oloisena, että hänen seurassaan on helppo olla. Sitä hän on harjoitellutkin. Hän sai erityisen paljon irti vuorovaikutuskoulutuksen emppapareista, joita hänellä ehti koulutusvuosien aikana olla muutama. Heidän kanssaan harjoiteltiin kuuntelemista ja empatiaa käytännössä esimerkiksi puheluin.

Mauno soitteli viimeisimmän emppaparinsa kanssa viikoittain tunnin puheluita, joiden aikana käsiteltiin kummankin asioita ennalta sovitulla tyylillä. Se opetti molempia.

– Oikein odotin niitä puheluita. Tulin kuulluksi, sain positiivista palautetta ja pääsin antamaan sitä myös itse. Puhelut voimaantuttivat, ja niinä päivinä tuntui aina tapahtuvan jotakin kivaa, Mauno kertoo.

Niinpä soittelut ovat koulutuksen jälkeen jatkuneet, vaikka eivät yhtä säännöllisinä.

– Opittua on harjoiteltava jatkuvasti, ettei se unohdu.

Omiin reaktiotapoihin voi vaikuttaa

Omat reaktiotavat asettuivat koulutuksessa tarkasteluun Tiina Maunon mielestä hyvällä tavalla. Selvisi, että ne eivät olleetkaan ainoita mahdollisia.

Mauno löysi itsestään ihmisen, joka ottaa selvää asioista: kyselee ammattilaisilta, lukee kirjoista, etsii netistä. Omaan sukupuuhun tutustuminen valotti sitä, mistä monet hänen omaksumansa toimintatavat kumpuavat. Ne paljastuivat opituiksi asioiksi, joista voi oppia poiskin.

– Tämän oivaltaminen lisäsi itsemyötätuntoani, ja sen ansiosta toisiinkin on helpompi suhtautua myötätuntoisesti, Mauno toteaa.

Aiemmin hän saattoi antaa kanssaihmisille hyvinkin suoraa palautetta tyhmästä toiminnasta. Esimerkiksi hölmöilevä lapsi saattoi saada häneltä varsin napakan huomautuksen.

– Nykyään lähestyn tilanteita enemmänkin kysellen ja keskustellen. Tuntuu, että se toimii paremmin.

Itselleen voi jopa nauraa

Kokemusasiantuntijuus on ollut masennusta sairastaneelle Tiina Maunolle tärkeä rooli, sillä hän on itse saanut aikanaan paljon apua vertaisilta. Tällä hetkellä hän muun muassa vastaa säännöllisesti Moniäänisten tukipuhelimeen.

– Vertaisen kanssa sitä puhuu helposti vähän eri tavalla kuin hoitohenkilökunnan kanssa, jotenkin suorempaan. Tukipuheluissa olen jo ottanut käyttöön niitä menetelmiä, joita koulutuksessa opin.

Mauno kokee, että vuorovaikutuksen harjoittelu on auttanut oman masennuksenkin kanssa. Ainakin suhtautuminen siihen on muuttunut. Hän on ruvennut hahmottamaan mustan ja valkoisen välillä muitakin värejä.

– Voin nykyään antaa itselleni luvan olla pari päivää pyjamassa ja vain levätä. Se voi olla ihanaakin, enkä enää ajattele, että se on väistämättä alku terveydentilan luisumiselle.

Luki- ja kirjoitushäiriöstä huolimatta Mauno kokee selvinneensä opinnoista hyvin. Hän on opetellut jopa nauramaan häiriöstään

aiheutuville hassuille tilanteille. Hän puhuu siitä ääneen eikä enää ajattele, ettei voi sen vuoksi osallistua kuten muut.

– Tajusin, että on paras olla oma itsensä, sillä kaikki muut ovat varattuja.

TIINA MAUNON VINKKI VUORO- VAIKUTUKSEN OPISKELUUN:

Harjoittele olemaan kiitollinen. Sen voi tehdä vaikka pitämällä kiitollisuuspäiväkirjaa. Erityisen tehokasta on listata kiitollisuuden aiheita silloin, kun on todella hankalaa.

”Tunnekuuhu voi tulla havainnon tielle”

3

Tuukka Räihä ei enää ole valmis uskomaan kaikkia tunnereaktioitaan. Hän ottaa askeleen taaksepäin ja havainnoi, mitä oikeastaan tapahtui.

Tyypillinen tilanne, jossa **Tuukka Räihällä** aikaisemmin kuohahti: auton korjaaminen. Ärräpäät alkoivat lennellä, usein myös jakoa-vain, ja joskus saattoi auto siinä hötäkässä naarmuuntuakin.

– Jos yksi ruuvi meni poikki, tulkitsin tilanteen niin että mikään ei onnistu. Hermostuin siitä, Räihä selittää.

Toki hänen tunteensa edelleen kuohahtavat, kun homma ei suju kuten pitäisi, mutta nyt hän pyrkii toimimaan toisin. Hän saat-taa lähteä hetkeksi pihalle kyetäkseen havainnoimaan tilannetta ulkopuolelta: Onko se, mitä tunnen, totta? Onko tosiaan niin, että kaikki menee pieleen? Viekö tämä tunne minua eteenpäin – aut-taako se korjaamaan auton?

– Tosiasiahan tässä tilanteessa on, että kaikki muut ruuvit ovat toimineet juuri kuten pitää. Tunnekuuhu voi tulla havainnon tielle, Räihä huomauttaa.

Nykyään hän yrittää autoa korjatessaankin harjoittaa itsemyötä-tuntoa. Se on rakentavan vuorovaikutuksen koulutuksen ansiota.

Kysy äläkä olet

Tärkein oppi koulutuksesta oli Tuukka Räihälle juuri havainnoin-nin korostaminen. Sama on tullut esille myös hänen käymässään dialektisessa käyttäytymisterapiassa.

– On olennaista, että opin havainnoimaan paitsi muiden myös omia tunteitani ja ajatuksiani. Sen seurauksena olen rauhallisempi eivätkä tunteet niin usein estä järkevää toimintaa, Räihä toteaa.

Hänelle vuorovaikutuskoulutuksessa harjoitellun väkivallattoman vuorovaikutuksen runko oli kokonaisuudessaan hyödyllinen: havaintoa seuraa tunne, jota seuraa tarve, jota seuraa pyyntö.

– Jos tunteeni on esimerkiksi viha, silloin on vaikea lähteä pyytämään mitään edes itseltään. Siksi havainnointia ja omien tunteiden tutkiskelua pitää lisätä.

Räihä on pitänyt itseään mukavana ja muiden kanssa hyvin juttuun tulevana kaverina, joka on hyvä aistimaan toisten ihmisten tunnetiloja. Koulutuksessa hän tajusi, että tämä pitää kyllä paikkansa, mutta vain osittain: hänen toisista aistimansa tunnetilat eivät välttämättä ole totta. Siksi on pitänyt opetella kysymistä.

– Vain kysymällä toiselta selviää, tuntee ko hän todella niin kuin arvelen. Kysymykseni ovat lisääntyneet paljon.

Kuuntelu korvasi neuvot

Tuukka Räihän arki koostuu kokemusasiantuntijan töistä Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä ja 16-vuotiaan pojan yksinhuoltajuudesta. Haastattelu keskeytyykin välillä, kun poika palaa koulusta: on sovittava ruoka-ajasta. Iltaisin katsellaan Netflixiä. Koulutuksen aikoihin Räihä ajoi myös palvelutaksia, mikä välillä haastoi aikataulut.

– Opin senkin, että elämässä on tehtävä valintoja. Välillä jouduin valitsemaan työt sen sijaan, että olisin puhunut puhelimessa emppaparini kanssa. Siinä kohtaa tarvitsin lisärahan, Räihä sanoo.

Kuitenkin vuorovaikutustaidot ovat jatkuvassa käytössä, ja niitä on myös harjoiteltava. Kokemusasiantuntijana suljetulla osastolla Räihä pitää niitä suorastaan elintärkeinä: potilaiden tilanetta ei ainakaan sovi pahentaa ajattelemattomilla kommentteilla. Lisäkoulutus ei olisi hänestä pahitteeksi kenellekään mielenterveysalalla toimivalle.

– Vuorovaikutuskoulutuksen ansiosta osaan kuunnella paljon entistä paremmin. En ole heti tyrkyttämässä neuvoja, vaan saatan vain kertoa, miten itse olen päässyt eteenpäin vastaavasta tilanteesta, Räihä sanoo.

Tulostakin on tullut, jos jotakin voi päätellä siitä, että hän on pidetty työntekijä.

– Ihmisten on helpompi ottaa minut vastaan, kun en tuputa heille mitään yhtä totuutta. Kun puhun omasta kokemuksestani tai tutkitusta tiedosta, en herätä vastustusta.

Hätäntynyt vai häkeltynyt

Utelias elämää ja mielen toimintaa kohtaan. Sellaiselta ihmiseltä Tuukka Räihä vaikuttaa. Hän on ollut mukana perustamassa kotikaupunkiinsa Seinäjoelle Olkkari-kohtaamispaikkaa ("Seinäjoen suvaitsevaisin kahvittelu- ja kohtaamispaikka", se mainostaa itseään) ja lähtee mielellään kouluttautumaan lisää, kun mahdollisuuksia tarjoutuu.

Vuorovaikutusta pitäisi Rähän mielestä opiskella jo koulussa, ihan omana oppiaineenaan. Hän itse kertoo vasta koulutuksessa tajunneensa, kuinka paljon eri tunteita on olemassa. Sieltä saatuja tunnelistoja hän käy läpi vieläkin eri tilanteissa, kun haluaa päästä kärryille siitä, mitä tunnetta tarkalleen milloinkin tuntee.

Tunnistaminen ei ole ihan yksinkertaista. Mahdanko juuri nyt olla autuas vai kenties riemastunut? Hätäntynyt vai häkeltynyt?

– Joskus ennen tuota koulutusta juttelin poikani kanssa tunteista. Osasin listata neljä, mutta poika, joka oli aika pieni vielä, listasi ja kuvaili 28. Uudella sukupolvella on onneksi jo valmiiksi paremmat taidot kuin meillä.

Räihä itse intoutui vuorovaikutuskoulutuksen seurauksena opiskelemaan lisää. Koska väkivallatonta vuorovaikutusta on vaikea opiskella Suomessa pidemmälle, Räihä jatkoi opintoja dialektisen käyttäytymisterapian parissa. Sitä on nyt takana vuoden verran.

– Tuntuu, että nämä koulutukset tukevat toisiaan. Molemmat tarjoavat uuden tavan nähdä ja havainnoida tätä maailmaa.

TUUKKA RÄIHÄN VINKKI VUOROVAIKUTUKSEN OPISKELUUN:

Havainnoi, mitä katsot kännykästä. Viekö se elämääsi eteenpäin? Voiko siitä olla jotakin haittaa? Millaisia tunteita puhelimesta nähty sinussa herättää? Havainnointia voi soveltaa kaikkeen, mitä arjessa tekee.

”Yritän nykyään välttää ihmisten tulkitsemista”

4

Samuli Aalto hahmotti koulutuksessa, että havainto ja tulkinta tilanteesta ovat eri asioita. Hän tuskastuu nykyään vuorovaikutustilanteissa harvemmin kuin ennen.

– Ainakin kuulostan nyt fiksummalta, toteaa **Samuli Aalto** hymynkare silmäkulmassaan, kun puheena ovat vuorovaikutuskoulutuksen vaikutukset.

Espoolainen Aalto käyttelee nyt sujuvasti sellaisia sanoja kuin tunne, tarve, havainto ja tulkinta, vaikka ennen koulutusta kaikki teorialat aihepiiriin liittyen olivat vieraita. Sanat ovat tuoneet mahdollisuuden kiinnittää huomiota uudennlaisiin asioihin toisten kanssa kommunikoidessa.

– En ollut tajunnut, että vuorovaikutus on taito, jota voi harjoitella. Hyvä oli, että koulutuksessa sitä todella harjoiteltiin, kokemusasiantuntijana ja divarinpitäjänä toimiva Aalto toteaa.

Vuorovaikutuskoulutuksen hän kokee helpottaneen oloa yleisesti, vaikka osittain kyse on omasta kasvusta ja voinnin paranemisestakin. Viime vuosina suhteet lähipiiriin ovat parantuneet.

– Ennen saatoinkin tuskastua helposti vuorovaikutustilanteissa. Nykyään tieto auttaa: ymmärrän, että tuskastuminen tulee siitä, että tunteeni tai tarpeeni tulevat torjutuiksi. Siedän toisia paremmin.

Arvostelun voi katkaista

Ihan alkuun vuorovaikutuskoulutuksessa harjoiteltiin hyvä tovi ihan vain toisen kuuntelemista. Samuli Aalto muistaa heijastusharjoituksen, jossa toisen asia kuunneltiin ja sitten toistettiin takaisin omin sanoin.

– Se opetti keskittymään kuuntelemiseen mutta myös olemaan tulkitsematta, Aalto toteaa.

Hänestä oli oleellista ymmärtää, että oma havainto tilanteesta ja tulkinta siitä ovat eri asioita. Niiden erottaminen vaatii pysähtymistä.

– Yritän nykyään välttää ihmisten tulkitsemista, hän sanoo.

Koulutuksessa Aalto huomasi arvostelleensa aiemmin ihmisiä helposti. Arvostelu saattoi olla mielen sisäistä, mutta se tuli toisinaan ulos epäsovinnaisina tai loukkaavina kommentteina. Koulutus opetti, että reaktioaikaa kannattaa silloin lisätä.

– Jos mieleen tulee arvostelevia ajatuksia, pyrin pysäyttämään ne ja odottelen vähän aikaa, että kela vaihtuisi paremmaksi. Väsyneenä kyllä jään edelleen pyörittelemään vanhoja keloja.

Aalto kokee katsontakantansa toisiin kuitenkin avartuneen: hän hahmottaa selvemmin, että jokaisella on omat syynsä toimia tietyllä tavalla.

– Vaikka olisin toisen kanssa eri mieltä, en silti voi sanoa, että tekisin toisin hänen asemassaan. Toisten tilannetta on lopulta mahdotonta arvioida.

Mielen sisäinen pallottelu auttaa

Yksi käytännön vuorovaikutusharjoitusten paikka Samuli Aallolla on Hyvän mielen pelit ry:ssä. Hän ohjaa siellä pelinrakennusryhmää työharjoittelijoille. Työ on vielä melko uusi ja Aalto on sopivista metodeista epävarma. Selvää on kuitenkin se, että vuorovaikutuskoulutuksesta on tällaisessa hommassa hyötyä. Se on lisännyt kykyä kuunnella tarkasti ja vähentänyt tarvetta neuvoa ja reagoida.

– On hyvä, etten sano mitään, mitä pitäisi jälkikäteen selvittää. Osaan paremmin keskittyä käsillä olevaan asiaan enkä niin paljon omiin ongelmiini, Aalto sanoo.

”Haastavaksi vuorovaikutustilanteeksi” hän nimeää myös kommunikaation päänsä sisäisten äänien kanssa. Ne ovat viime vuosina vähentyneet niin, että niitä ilmenee vain Aallon ollessa yksin hiljaisuudessa. Jos vihaisia ääniä alkaa tulla, hänellä on nyt koulutuksesta opittu metodi: hän pyrkii vähentämään tekemistä ja odottelemaan, ennen kuin vastaa.

Niin äänten kuin ihmistenkin kanssa toimiessaan Aalto pysyy mielestään nykyään paljon entistä enemmän mielen sisäiseen pallotteluun. Joskus se auttaa löytämään syitä ja seurauksia sille, miten asiat elämässä menevät.

– Epäilen äänteni joskus liittyvän siihen, että tunteeni tai tarpeeni eivät ole tulleet kohdatuiksi. Tosin tätä pitää vielä miettiä, hän toteaa.

SAMULI AALLON VINKKI VUOROVAIKUTUKSEN OPISKELUUN:

Opettele erottamaan, mikä on havaintosi tilanteesta ja mikä taas tulkintasi siitä.

”Tajusin, että tarvitsen rauhaa”

Terhi Kimmelma-Paajanen rämpi koulutuksen ansiosta raskaan elämäntilanteen läpi romahtamatta. Hän oppi pyytämään sitä, mitä tarvitsee.

5

Vuonna 2017 **Terhi Kimmelma-Paajanen** oli elämässään poikkeuksellisen kuormittavassa kohdassa. Hänen äidillään oli todettu ärhäkkä aivosyöpä ja hän oli juuri vaihtanut työpaikkaa psykiatrisesta sairaalasta Mielenterveyden keskusliiton kuntoutussuunnittelijaksi. Kotona odottivat kaksi alakouluikäistä lasta ja puoliso.

Kimmelma-Paajanen matkusti viikonloppuisin Espoon ja vanhempien Liedossa sijainneen kodin väliä ja huolehti. Tilanne pelotti, ja vanhemmat tarvitsivat käytännön apuakin. Samaan aikaan hän lähti mukaan rakentavan vuorovaikutuksen koulutukseen, josta työtoveri vinkkasi. Sitä sai käydä työajalla, ja koulutukset kiinnostivat aina. Hän oli käynyt niitä ison pinon viidentoista sairaalavuotensa aikana ja tiesi suunnilleen, mitä odottaa.

Paitsi että ei tiennyt. Tämä koulutus oli erilainen kuin muut – Kimmelma-Paajanen sanoin ”elämää mullistava”.

– Vaikuttavuus oli siinä, että kaikkea harjoiteltiin paljon kokemuksellisesti. Monet asiat olivat minulle periaatteessa tuttuja, mutta vasta nyt ymmärsin ne käytännössä.

Pienet muutokset kannattelevat

Kesken erään koulutuskerran se tapahtui. Vuorossa oli harjoitus, jossa etsittiin yhteyttä itsen ja sitä kautta yhteyttä toisiin – ja Terhi Kimmelma-Paajanen tunsu lämpimän tunteen rinnassaan.

– Tajusin, että hei, nyt olen yhteydessä itseni, hän muistaa.

Yhteys itsen tarjosi väylän omiin tunteisiin, ja tunteet taas toivat viestin tarpeista. Se oli ydinoivallus.

– Liikutuin siitä, että saatoin tuntea, mitä tarvitsen. Koin tarvitsevani ennen kaikkea rauhaa. Pyöritystä oli niin paljon.

Tarpeen tunnistaminen auttoi tekemään elämässä sellaisia pieniä muutoksia, jotka kannattelivat kuormittavassa tilanteessa.

– Aloin ottaa kotona pieniä hengähdyshetkiä vain itselleni, ja junamatkoilla Lietoon kuuntelin meditaatioita. Näin sain rauhoittettua itseni pois jatkuvasta hälytystilasta, joka olisi uuvuttanut aika äkkiä, Kimmelma-Paajanen toteaa.

Hän ymmärsi, että omien tarpeiden kuunteleminen on avain siihen, että voi vastata myös toisten tarpeisiin. Niinpä hän hoiti itseään joka torstai rakkaalla tanssitunnilla entistä paremmalla omallatunnolla, vaikka sinne mennessä saattoi kaikki itkettää.

– Kun palasin tanssitunnilta kotiin, annoin itselleni luvan nauttia ajasta perheeni kanssa, vaikka äitini sairastikin. En voinut juuri silloin auttaa tilannetta.

Aito kuunteleminen on voimallista

Oikeastaan kyse oli itsemyötätunnosta. Vasta konkreettiset harjoitukset auttoivat Terhi Kimmelma-Paajasta ymmärtämään, mitä se käytännössä tarkoittaa.

– Minun on oltava itseni puolella, jotta muut voivat olla minun puolellani. Ei minun kannata ruoskia itseäni, jos jokin menee huonosti – se kuuluu elämään, hän havainnollistaa.

Samaa hän vie nyt eteenpäin omassa työssään ohjatesaan erilaisia voimavaralähtöisiä kursseja mielenterveyden

haasteita kohdanneille ihmisille. Koulutuksen seurauksena hän kehitti työtoverinsa kanssa jopa itsemyötätuntoon keskittyvän Suorittajasta itsensä ystäväksi -kurssin Mielenterveyden keskusliiton kurssipalettiin. Eniten vuorovaikutuskoulutus kuitenkin vaikuttaa siihen, miten Kimmelma-Paajanen on läsnä itselleen ja toisille.

– Kuuntelemista opetellessamme havainnollistimme toisillemme sitä, miten voimallista on, että toinen vain kuuntelee hiljaa, neuvomatta tai kommentoimatta väliin. Tätä olen soveltanut sekä työssä että perhe-elämässä parhaani mukaan.

Kurssilaisilta onkin sen seurauksena tullut kiitosta siitä, että ohjaajat ovat niin rauhallisesti läsnä tilanteessa.

– Ymmärrän nyt, että jokainen meistä puhuu aina jostakin omasta tarpeestaan käsin. Jos tuntuukin että hän ampuu nuolia minua kohti, ne eivät ole minulle tarkoitettuja. Sen sijaan voin miettiä, mikähän se tarve on tuon purkauksen taustalla.

Pyytäminen muuttui mahdolliseksi

Terhi Kimmelma-Paajasen äiti kuoli puolitoista vuotta sairastettuaan, ja kolmen vuoden kuluttua isäkin menehtyi äkillisesti.

– Olen pystynyt olemaan töissä, vaikka nämä ovat olleet elämäni raskaimmat vuodet. Uskon, että ilman koulutusta olisin uupunut pahemmin.

Koulutuksen antia on sekin, että Kimmelma-Paajanen oppi pyytämään toisilta sitä, mitä tarvitsee. Jos hän ennen olikin tehnyt viikonlopuksi kotoa lähtiessään ruoat ja siivoukset valmiiksi, nyt

vanhempiensa luo matkustaessaan hän esitti puolisolleen toiveen: voitko hoitaa kaiken?

– Puoliso sanoi aina kyllä, ja kaikki hoitui. Minulta tämä vaati kontrollista irti päästämistä. Ei ollutkaan oleellista, että asiat tehdään minun määrittelemälläni tavalla. Se oli tärkeä oivallus.

Kaiken kaikkiaan Kimmelma-Paajanen kokee olevansa onnellisempi ihminen nyt kuin ennen koulutusta. Se on aika paljon sanottu.

– Harjoitusten avulla opin kokemaan kiitollisuutta. Uskon, että se vaikuttaa koko loppuelämäni.

TERHI KIMMELMA-PAAJASEN VINKKI VUOROVAIKUTUKSEN OPISKELUUN:

Kuuntele tarpeitasi. Mieti, mille asialle avaat oven, jos kieltäydyt jostakin. Esimerkiksi ei ylimääräiselle työlle saattaa tarkoittaa kyllää omalle palautumiselle ja merkityksellisten asioiden tekemiselle.

”Minun ei tarvitse sietää mitä tahansa”

6

Anne-Maria Saglam tajusi koulutuksessa, millainen hän on ja missä hänen rajansa menevät. Se johti yhden ystävyssuhteen katkaisemiseen.

Ensimmäisellä koulutuskerralla **Anne-Maria Saglam** meinasi heittää hanskat tiskiin. Hän oli matkustanut kotikaupungistaan Seinäjoelta Helsinkiin osallistuakseen, mutta koko homma jännitti (”jännittämisen minä osaan”, hän sanoo) ja kouluttaja hermostutti häntä. Saglamilla oli vastikään takanaan itsemurhayritys, ja elämä tuntui kaoottiselta.

– Muiden osallistujien tuella sain jatkettua koulutusta. Se tuntui oljenkorrelta, hän sanoo.

Hän oli päässyt mukaan toimittuaan vertaisryhmien ohjaajana ja kokemusasiantuntijana Seinäjoen Kokemus- ja vertaistoimijoiden Olkkari-kohtaamispaikassa.

– Siitä hommasta olen saanut paljon. On aina ihana kuulla, että joku löytää tarinastani samastumispintaa ja saa siitä jotakin apua.

Suitsia sammakoille

Nauravaiset kasvot ilmestyvät ruudulle keittiönkaappien väliin, kun Anne-Maria Saglam vastaa videohaastatteluun. Hän kertoo koulutuksen vahvistaneen hänelle sitä, millainen hän on: avoin, hyväntahtoinen ja auttavainen ihminen.

– En minä muuta haluaisi ollakaan, mutta koulutus lisäsi itsetuntemustani. Se helpottaa ihmissuhteita, hän toteaa.

Hänellä vuorovaikutuksen opettelu suitsi omaa avoimuutta ja ilmaisua tarpeellisella tavalla. Ennen suusta saattoi päästä sammakoita, sillä epävakaan persoonallisuushäiriön kanssa elävä Saglam on reaktioissaan varsin nopea. Hänellä on myös joskus ollut tapana läväyttää kuulijan eteen kaikki kokemansa pahuudet yhdeltä istumalta.

– Koulutus opetti pysähtymään. Olen ottanut tavaksi hengittää yhden kerran ennen kuin avaan suuni. Näin en vie kaikkea tilaa vertaiskohtaamisissakaan, Saglam toteaa.

Hän tunnistaa myös sen, että sanomisen hanakkuus on vähentynyt. Tunteet ja tarpeet ovat alkaneet erottua toisistaan, kun niiden eroa on viitisen vuotta koulutuksessa harjoiteltu.

– Ennen olin tunteideni viettävänä. Nyt ymmärrän, että tunteet eivät välttämättä ole todellisuutta, ja pystyn käsittelemään niitä paremmin.

Koulutus auttoi myös hahmottamaan, että muutkin ihmiset toimivat omista tarpeistaan käsin – ja että nämä tarpeet ovat kaikilla hyvin samankaltaisia. Tämä vaikuttaa myös arkeen kotona.

– Aiemmin meille saattoi puolison kanssa tulla sanaharkkaa esimerkiksi roskien viemisestä. Justinsa viime viikolla hän oli laittanut roskat väärin roskiksiin, ja ennen olisin aivan räjähtänyt siitä. Nyt pystyin vain mainitsemaan asiasta tyynesti enkä järjestänyt mitään show'ta.

Rajat kiinni

Yksi ystävyssuhde Anne-Maria Saglamilta katkesi koulutuksen aikana. Tai ei oikeastaan katkennut mitenkään passiivisesti, vaan Saglam otti ohjat käsiin ja katkaisi sen. Omiin rajoihinsa tutustuessaan hän tunnisti, että oli tässä suhteessa ylittänyt niitä jo pitkään.

– Tunsin, että minua käytetään hyväksi. Aiemmin olin vain alistanut siihen ja ajatellut, että ansaitseen sen, koska olen niin tyhmä. Mutta ei minun tarvitsekaan sietää mitä tahansa!

Eräällä koulutuskerralla tehtiin harrastusaiheinen harjoitus, jossa omia rajoja tutkailtiin. Lattialla oli ympyrä, jonka sisäkehille piti astua sen mukaan, mihin harrastukseen kokisi voinansa osallistua. Miten olisi sukeltaminen tai miekkailu? Entä patikointi?

– Huomasin, että monessa kohtaa saatoin astua hiukan sisäkehälle, mutta en olisi valmis lähtemään mukaan. Oli tehokasta tutkia niitä tunteita, joita rajojen asettamisesta heräsi.

Sen jälkeen Saglam on rajannut muutakin kuin ystävyssuhteita – esimerkiksi töitä. Enää hän ei tee ylitöitä ilmaiseksi, vaikka henkilökohtaisena avustajana toimiessa houkutus sellaiseen on suuri.

– Olen opetellut sanomaan, että työtuntini ovat nyt täynnä. Työnantaja on ihan hyvin ymmärtänyt sen. Itse olisin vain harmitellut, jos olisin jatkanut ilmaiseksi tekemistä.

Rauhaa hötkyilyn tilalle

Elämä tuntuu hallitummalta, hillitymmältä ja rauhallisemmalta, Anne-Maria Saglam arvioi. Jokaisen tunteen kanssa ei tarvitse entiseen tapaan hötkyillä, vaan voi luottaa siihen, että tunteetkin menevät kyllä ohi. Siksi on helpompi nauttia elämästä: töiden lisäksi askartelusta, maalaamisesta ja käsitöistä, joita Saglam tekee tilauksestakin. Ennen joulua syntyy sukkia suorastaan sarjatyönä.

– Tehokkainta oli se, että kaikki asiat opeteltiin koulutuksessa itsen kautta, mietittiin miten juuri minä koen ja mitkä minun tarpeeni ja tunteeni ovat. Siten ymmärrys syventyi.

Sanataideohjaajaksikin opiskellut Saglam kirjoitti opintopäivien aikana runoja, joissa kiteytti opittua. Monesti hän luki niitä päivän päätteeksi koko ryhmälle.

– Jäsensin oppimaani niiden kautta. Se oli minulle luonteva tapa.

Rauhallisempi suhde tunteisiin on parantanut Saglamin mielestä hänen suhteitaan läheisiin. Esimerkiksi omien vanhempien kanssa on nyt helpompaa kuin ennen. Tytär on ottanut tavaksi soittaa heille joka sunnuntai, ei velvollisuudesta vaan omasta halustaan. Se on ihan uutta.

– Nyt hahmotan paremmin sitä, millaisista tarpeista käsin he ovat toimineet. Se auttaa ymmärtämään, että he ovat tehneet parhaansa.

ANNE-MARIA SAGLAMIN VINKKI VUOROVAIKUTUKSEN OPISKELUUN:

Jos olet puhelias, kokeile pysäyttää itsesi ennen puhumista. Ota tavaksi hengittää yksi kerta enemmän ennen kuin aloitat.

”Ihmisiä on haastettava voimavarojensa löytämiseen”

7

Jyrki Rinta-Jouppi sai vuorovaikutuskoulutuksesta lisäsisältöä omiin valmennuksiinsa. Hänestä koko palvelujärjestelmän pitäisi tunnistaa ihmisten todellisia tarpeita nykyistä paremmin.

Melko harva ekonomi päätyy mielenterveysjärjestöön koulutajaksi, mutta niin kävi **Jyrki Rinta-Joupille**. Hän oli jäänyt vajaa parikymmentä vuotta sitten työttömäksi ja mennyt vapaaehtois- töihin auttamaan ihmisiä ansioluetteloiden ja työnhaun kanssa. Kun Mielenterveyden keskusliittoon sitten haettiin ihmistä vastaan työkuvaan, Rinta-Jouppi tarttui mahdollisuuteen. Sillä tiellä hän on yhä.

– Olen oppinut ihmisistä varmaankin enemmän kuin keskimääräinen ekonomi, hän sanoo.

Toisaalta hän on nähnyt myös, että sosiaali- ja terveystieteillä tarvittaisiin toisinaan markkinoinnista tuttuja oppeja. Yksi sellainen on tarvelähtöisyys.

– Meidän pitäisi paljon enemmän kysyä ihmisiltä, mikä on sinun tarpeesi, eikä vaan tarjota valmiita ratkaisuja. Eivät ne pääse käyttöön, jos tarve on oikeasti ihan toinen, Rinta-Jouppi sanoo.

Siitä on pitkälti kyse vuorovaikutuksessakin: omien ja toisten tarpeiden tunnistamisesta. Rinta-Jouppi sanookin vuorovaikutuskoulutuksen tuoneen valtavasti lisää työhönsä.

Tunteet ja tarpeet kietoutuvat yhteen

Jyrki Rinta-Jouppi näyttää A4:n mittaista listaa ihmisen tarpeista: suojelu, kiintymys, vakaus, seikkailu... Monia tarpeita ei ole helppo tunnistaa, saati ymmärtää tunteita, joita niiden laiminlyönnistä seuraa. Omien arvojen ja tarpeiden kirkastaminen auttaisi kuitenkin ihan kaikkia elämään mielekkäämpää elämää, Rinta-Jouppi uskoo.

– Toiminta- ja ajattelumallimme joko tukevat voimavarojamme tai vievät niitä. Siksi niitä kannattaa pysähtyä havainnoimaan. Jo tiedostaminen auttaa mallien muuttamisessa.

Väkivallattoman vuorovaikutuksen yksinkertainen havainto–tunne–tarve–pyyntö–malli oli Rinta-Joupille uusi, mutta koulutuksen aikana hän näki sen tehon paitsi itsessään myös kanssaopiskelijoissa.

– Koulutuksen ansiosta pystyn paremmin asettumaan toisen asemaan ja miettimään hänen tunteitaan ja niihin liittyviä tarpeita. Osaan myös miettiä, miten voin pyytää asioita tiuskimatta silloinkin, kun tarve ei ole tyydyttynyt ja fiilis on negatiivinen, hän miettii.

Niin: tarpeiden tyydyttymisestä seuraa positiivisia tunteita ja niiden huomiotta jättämisestä negatiivisia. Työssään tavatessaan mielenterveyskuntoutujia, te-toimiston asiakkaita ja mielenterveysalan ammattilaisia Rinta-Jouppi on huomannut, miten tärkeää on saada aikaan positiivinen kierre ihmisen ajatteluun ja toimintaan.

– Ihmisiä on haastettava omien voimavarojensa löytämiseen. Rakentava vuorovaikutus tukee sitä, hän toteaa.

Huomio muualle vaikeassa tilanteessa

Jyrki Rinta-Joupin lisäksi haastatteluun osallistuu Trivia-koira, joka seisoo isäntänsä vieressä odottavan näköisenä. Rinta-Jouppi käyttää sitä esimerkkinä asiasta, josta koulutus häntä muistutti.

– Jos olen menossa tilanteeseen, jonka tiedän olevan minulle vaikea, voin yrittää muuttaa siihen liittyvää tunnetta. En kiinnitäkään huomiota epävarmuutta tuottaviin asioihin vaan vaikka

siihen, että minulla on tämä koira mukana. Se tekee tilanteesta helpomman.

Häntä kiinnosti vuorovaikutuskoulutuksen anti tunteiden yli- ja alisäätelystä. Sekin oli kokeneelle kouluttajalle uutta.

– Ylisäätelijä jäätyy, jos hänelle sanotaan pahasti. Alisäätelijä taas vihastuu eikä pysty hallitsemaan tunteitaan. Tunteiden säätelyä voi kuitenkin harjoitella, Rinta-Jouppi toteaa.

Tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen on hyvää harjoitusta, mutta ihan ensimmäinen kohta on niiden nimeäminen.

– Jos tunnetta on vaikea tunnistaa, sille voi antaa vertauskuvallisen nimen, vaikka hattu. Näin sitä on helpompi käsitellä.

Vaikeat tunteet lievenevät myös tilannetta muuttamalla. Jos edessä on pahaa oloa aiheuttavan henkilön tapaaminen, tilanteen voi rikkoa ottamalla mukaan kolmannen henkilön. Toimintamekanismi on sama kuin siinä, että ahdistuksen valla- tessa mielen räpsytetään vaikka kuminauhaa ranteessa erilaisen, ajatukset vievän kokemuksen tuottamiseksi.

– Koulutuksesta oppimiani tunteidensäätelyasioita olen jo sisällyttänyt yhteen esitykseeni, jota pidän ammattilaisille, Rinta-Jouppi kertoo.

Kohti psyykkisesti vahvaa kansakuntaa

Jyrki Rinta-Jouppi uskoo, että vuorovaikutuskoulutuksen opit tuovat sopivasti lisämaustetta hänen tuleviinkin

valmennuksiinsa. Ne vahvistavat sitä, mitä hän yli 15 vuoden työkokemuksensa pohjalta on todennut toimivaksi. Arvojen ja tarpeiden tunnistaminen, itsemyyötätunto, toivo ja sisäinen motivaatio ovat avainasioita, jos jotakin elämässä halutaan muuttaa.

– Tärkeintä olisi se, että kaikissa palveluissakin kohtaisimme ihmisen ja osaisimme kuunnella, mitä hän tarvitsee päästäkseen eteenpäin. Muuten palvelumme jäävät tapaamisiksi, jotka näyttävät paperilla hyviltä, mutta eivät muuta asiakkaiden arkea mitenkään.

Myös kotona Sipoon Söderkullassa koulutus kantaa. Rinta-Jouppi toivoo olevansa läheisilleen vähän parempi ihminen sen käytyään. Hän koki itselleen hyödylliseksi esimerkiksi myötätuntoisen kuuntelun harjoitteen.

– Myötätuntoiseen kuuntelemiseen on erilaisia tapoja. Voidaan kuunnella ihan hiljaa, kuunnella heijastaen toisen sanoma omin sanoin, kuunnella toisen tunnetta tai kuunnella toisen tarpeita ja arvoja.

Rinta-Joupin visio on, että Suomi voisi pyrkiä maailman psyykkisesti vahvimmaksikin kansakunnaksi. Tämä edellyttäisi paljon nykyistä enemmän ennaltaehkäiseviä palveluita, todellisia kohtaamisia ja sitä rakentavaa vuorovaikutusta, jossa jokaisen tarpeet otetaan vakavasti.

– Ihmisille pitäisi olla tarjolla enemmän paikkoja, missä voisi vuorovaikutuksessa tutkiskella omia ajattelu- ja toimintamallejaan ja löytää niitä itseä parhaiten tukevia. Näin arki voisi muuttua paljon helpommaksi ja ihminen olla paljon paremmassa asemassa kohtaamaan tulevia haasteita.

JYRKI RINTA-JOUPIN VINKKI VUORO- VAIKUTUKSEN OPISKELUUN:

Järjestä itsellesi aikaa pysähtyä. Kysy: Mikä on minulle tällä hetkellä tärkeää? Mitä juuri nyt tarvitsen? Mitä voin tehdä oman hyvinvointini eteen?

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena (RVMT) -hanke

RVMT-hanke oli Suomen Moniääniset ry:n koulutus- ja kehityshanke, joka toteutettiin yhteistyössä **Mielenterveyden keskusliiton** ja seinäjokelaisen **Kokemus- ja vertaistoimijat ry:n** kanssa vuosina 2017 – 2022. Hankkeessa järjestettiin vuorovaikutuskoulutusta, johon osallistui vapaaehtoisia, kokemusasiantuntijoita ja työntekijöitä näistä kolmesta järjestöstä.

Hankkeen tavoitteena oli lisätä osallistujien vuorovaikutusosaamista ja sitä kautta koettua hyvinvointia.

Hankkeessa toteutettu viisivuotinen vuorovaikutuskoulutus kehitettiin tätä hanketta ja mielen-terveyskentän tarpeita varten. Se toteutettiin kahdessa ryhmässä, joissa oli loppuvaiheessa yhteensä 25 osallistujaa. Koulutuksessa oli 32 lähiopetuspäivää ja 8 etäopetuspäivää, sekä lisäksi itsenäistä opiskelua. Koulutuksessa käsiteltiin vuorovaikutustaitoja ensin **Nonviolent Communication** -menetelmää hyödyntäen ja sitten laajennettiin näkökulmaa monipuolisesti erilaisiin vuorovaikutukseen liittyviin teemoihin ja menetelmiin.

KOULUTUKSEN PERUSOPINTOJEN SISÄLTÖ:

- Kehollisuus
- Tunnetaidot
- Tarpeiden tunnistaminen
- Itsemyötätunto
- Itseilmaisu
- Läsnäolo sosiaalisissa tilanteissa
- Kuuntelemisen taito
- Toisen arvostava kohtaaminen

SYVENTÄVIEN OPINTOJEN SISÄLTÖ:

- Tunteet
- Tunnelukot
- Tunteiden säätely
- Masennus
- Haasteelliset tunteet
- Vihan hallinta
- Häpeän käsittely
- Henkinen väkivalta
- Itsen ja muiden suojelu
- Narsismi
- Validaatio / Yhteyden rakentaminen haastavissa tilanteissa
- Motivoiva haastattelu
- Turvallinen kohtaaminen ja traumatietoisuus
- Rakentavan palautteen antaminen ja vastaanottaminen
- Konfliktit ja niiden kohtaaminen
- Sisäiset ristiriidat ja sureminen
- Myötätuntokeskeinen yhteistyö ja päätöksenteko
- Toipumisorientaatio
- Dialektinen käyttäytymisterapia
- Hyväksymis- ja omistautumisterapia
- Logoteoria

Koulutuksissa mukana olleet henkilöt hyödyntävät saamiaan oppeja kumppaniyhdistysten toiminnassa sekä laajemmin toimintakentällään esim. kokemusasiantuntijatyössä. Mielenterveyden keskusliiton tarjoamien koulutusten sisällössä on mukana vuorovaikutustaitoihin ja mm. itsemyötätuntoon liittyviä sisältöjä. Moniääniset kouluttaa vuorovaikutustaitoja eteenpäin yhdistyksen vapaaehtoisille. Kokemus- ja vertaistoimijat ry kouluttaa vuorovaikutustaitoja yhdistyksen vapaaehtoisille, kokemusasiantuntijoille ja kävijöille.

Mitä hankkeessa opittiin vuorovaikutustaitojen kehittamisestä mielenterveyskentällä?

- Itsemyötätunto on tärkeä lähtökohta. Ensin on luotava empaattinen yhteys itseen, ennen kuin voi kohdata empaattisesti toisen ihmisen.
- On tärkeää huomioida terapian ja vuorovaikutustyöskentelyn ero. Vuorovaikutustaitojen opiskelussa on hyvä käsitellä osallistujien oikean elämän tilanteita, mutta käsittelyyn ei oteta voimakkaita tunteita herättäviä, liian vaikeita tai traumaattisia kokemuksia.
- On hyvä olla tietoinen siitä, että vuorovaikutusmenetelmiä on mahdollista käyttää myös väärin.
- Vuorovaikutustaitoja on suositeltavaa opiskella pitkäkestoisesti ryhmässä. Tällainen työskentely tukee osallistujien henkilökohtaista kasvuprosessia.
- Vuorovaikutustyöskentelyssä voi joillakin nousta pintaan myös vaikeita asioita ja tulla tarvetta saada kriisiapua.
- Mielenterveyskentällä ihmisillä on hyvin vaihtelevat valmiudet vuorovaikutustaitojen opiskeluun.
- Vuorovaikutustaitojen kouluttaja tai ohjaaja on myös itse oppimassa, ja pelkän opettamisen sijasta ohjaajan kannattakin ottaa fasilitaattorin rooli.
- Mallintaminen on keskeinen tapa hyödyntää vuorovaikutusosaamista. Kun vuorovaikutustaitoja omaksuu hyvin, ne tulevat luontevaksi osaksi omaa käyttäytymistä. Tällöin muut voivat oppia hyvästä esimerkistä.
- Vuorovaikutustaitojen kehittäminen on merkittävä mahdollisuus ihmisten voimaantumiseen ja yhteisöllisyyden luomiseen. Varsinkin silloin, kun opiskellaan pitkäkestoisesti, osallistavasti ja ryhmämuotoisesti, työskentely voi tarjota kokonaisvaltaisia ja pitkäkestoisia vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin.

Hankkeen vaikuttavuusarviointi

Koulutuksen vaikutuksia selvitettiin vaikuttavuusarvioinnilla, jonka toteutti ensin **Kuntoutussäätiö** ja myöhemmässä vaiheessa **MDI**.

Arviointi toteutettiin kyselyinä ja sitä varten tehtiin myös neljä ryhmähaastattelua. Alkukysely tehtiin vuonna 2017, välikyselyt 2018, 2019, 2020 ja 2022 sekä loppukysely noin kolme kuukautta koulutuksen päättymisen jälkeen. Arvioitavat asiat olivat:

- Oma voimavara-arvio
- Hyvinvointi
- Sosioemotionaalinen kompetenssi
- Sosiokognitiiviset taidot (sosiaalistiedolliset taidot)
- Sosiaaliset taidot
- Kiintymyssuhteet ja osallisuus
- Minäkuva, itsetunto, odotukset ja uskomukset
- Muut kysymykset
- Kokemukset koulutuksesta ja sen hyödyllisyydestä

Tulokset olivat yleisesti ottaen hyviä ja osoittivat, että vuorovaikutustaitojen kehittämisellä oli monia positiivisia vaikutuksia. Selkeimmin suotuisaa kehitystä tapahtui seuraavissa asioissa:

HYVINVOINTI

- Osallistujien elämänlaatu on muuttunut paremmaksi
- Osallistujien hyvinvointi on lisääntynyt

SOSIOEMOTIONAALISET TAIDOT

- Empatiataidot ovat parantuneet
- Impulssien ja mielialojen hallinta on parantunut

SOSIOKOGNITIIVISET TAIDOT

- Positiivinen muutos sosiaaliin tilanteisiin liittyvien havaintojen tekemisessä
- Toisen asemaan asettuminen on kehittynyt

SOSIAALISET TAIDOT

- Kommunikaatio ja viestintä on tullut sujuvammaksi
- Aloitteellisuus vuorovaikutustilanteissa on parantunut
- Kuunteleminen ja toisiin reagointi on kehittynyt
- Suhtautuminen auttamiseen ja yhteistyöhön on muuttunut

KIINTYMYSSUHTEET JA OSALLISUUS

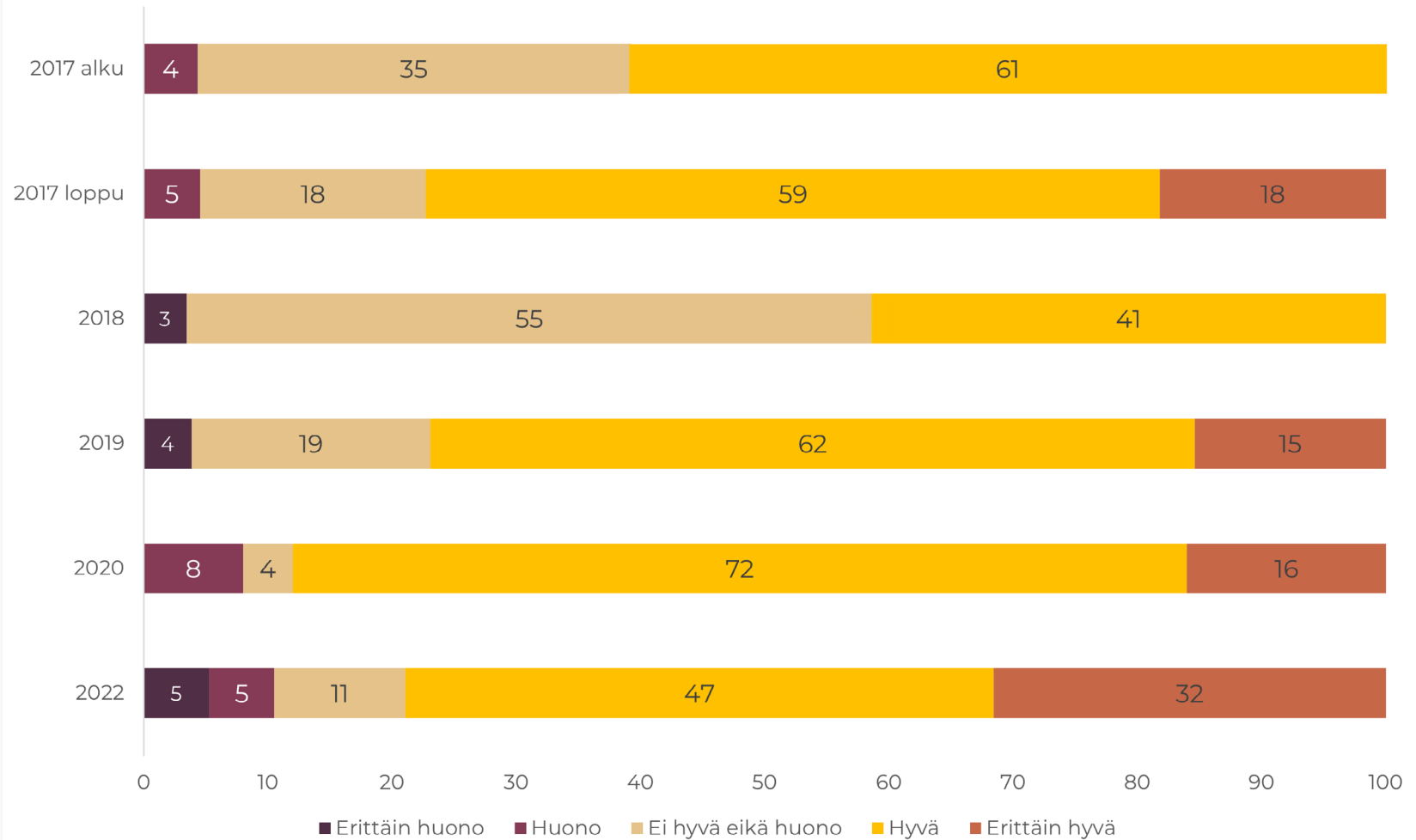
- Yhteisöllisyyden ja yhteisöön kuulumisen tunne on vahvistunut
- Tyytyväisyys perhe- ja ystävyssuhteisiin on lisääntynyt
- Osallisuuden kokemus on kasvanut

MINÄKUVA, ITSETUNTO, ODOTUKSET JA USKOMUKSET

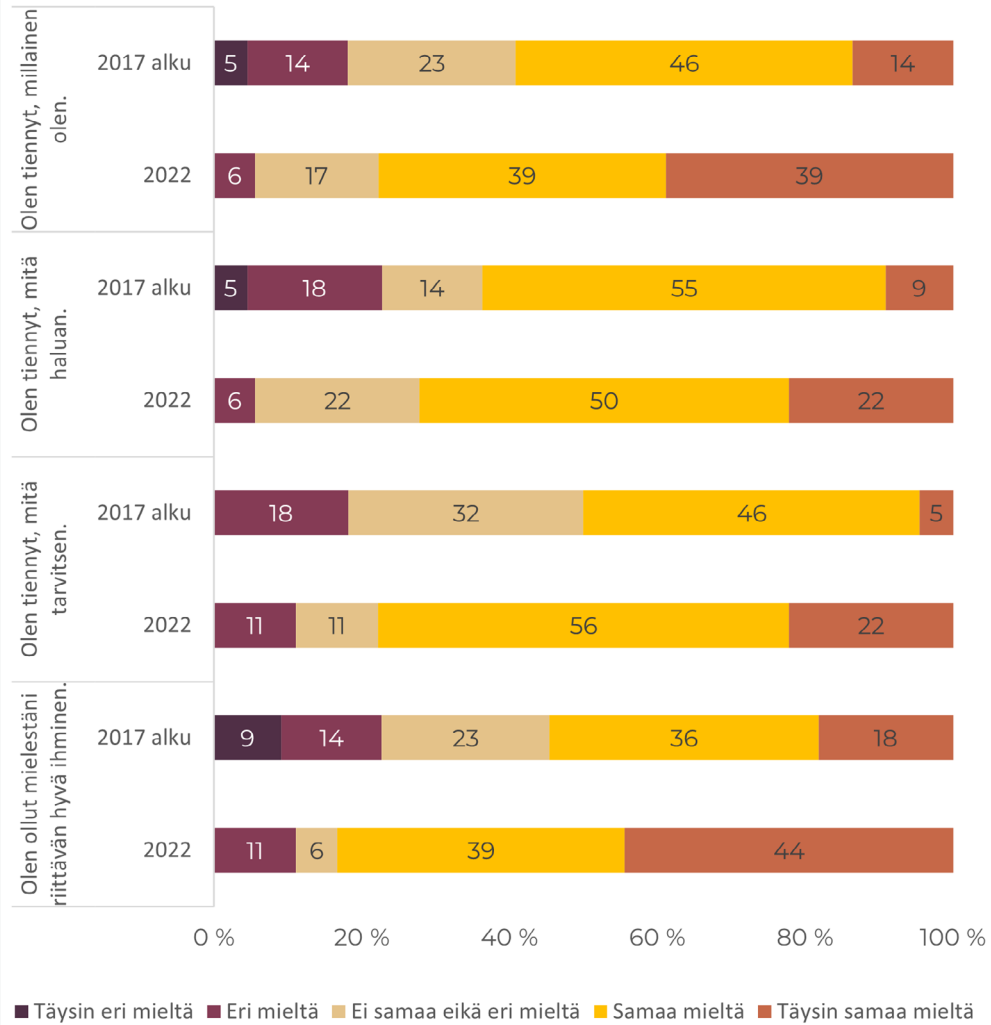
- Osallistujien minäkuva on parantunut
- Osallistujien itsetunto on vahvistunut
- Odotukset ovat muuttuneet
- Uskomukset ovat muuttuneet

Hankkeeseen ja vaikuttavuusarvioinnin tuloksiin voi tutustua tarkemmin hankkeen nettisivuilla: <https://moniaaniset.fi/rvmt-hanke/>

Koettu elämänlaatu



Minäkuva



Empatia

