



HYVINVOINNIN EDISTÄMISEN ELEMENTIT NUORTEN AIKUISTEN RYHMÄTOIMINNASSA

Petteri Mankila, psyk. sh. ja psykoterapeutti, TTK Traumaterapiakeskus Oy



Turvallisuuden tunne

- Menneisyyden vaikutus – turvallisuus/ turvattomuus
- Kaltoinkohtelukokemukset
- Hoivan ja huolenpidon puute
- Emotionaalisen tuen puute
- Menneisyyden sietämättömien kokemusten vaikutus kasvuun ja kehitykseen
- Hermoston liiallinen reagointi/ liian vähäinen reagointi
- Menneisyyteen liittyvät vaikeasti siedettävät muistot/ tulevaisuuden uhkakuvat

Turvallisuuden tunteen kehittäminen

- Ennakoitavuus ja asioiden käsittely ennen kuin ne tapahtuvat
- Selkeät ryhmän toimintaperiaatteet
- Henkilökohtaisten rajojen kunnioitus
- Olisi tärkeää opetella sellaisia taitoja, jotka auttavat helpottamaan oloa
- Suunnitelma kriisi-/ hätätilanteiden varalle
- Vastavuoroinen ja hyväksyvä ilmapiiri (tunteet, ajatukset, tunteemukset)

MITEN KYKENISIN
OLEMAAN
TÄSSÄ JA NYT



Kuuluminen ryhmään tuo turvaa

- Ryhmäläisiä yhdistävä tekijä lisää turvallisuuden tunnetta
- Turvallinen ryhmätoiminta vähentää häpeän tunnetta
- Ryhmän luottamuksellisuus lisää turvallisuuden tunnetta
- Ryhmän struktuuri lisää turvallisuuden tunnetta
- Selkeät toimintaperiaatteet (säännöt) lisäävät turvallisuuden tunnetta
- Miten ryhmässä selvittää tilanteista, joissa olo menee epämukavaksi
- Ryhmän ohjaaminen

Vakautumisen mahdollistavan ryhmän toimintaperiaatteet

- Sitoumus; Voinko sitoutua ryhmään, mitkä asiat vaikeuttavat sitoutumista
- Aikataulu; Aloitus, lopetus ja tauotus
- Ryhmän sisällöt ja aiheet; Agenda, miten aika käytetään agendalla oleviin asioihin
- Luottamuksellisuus; Jokaisen on oikeus kokea olevansa suojassa
- Ryhmän ohjaaminen; Luottamus, empatia, johdonmukaisuus
- Peruuttamissääntö; Mitä ilmoitan, miten ilmoitan ja kenelle ilmoitan
- Poissaolosääntö; Voiko olla pois ja mitä siitä seuraa
- Osallistumisen tukeminen; Sallivuus vetäytymiselle ja auttaminen liialliselle osallistumiselle

Vakautumisen mahdollistavan ryhmän toimintaperiaatteet

- Miten ryhmässä keskustellaan, ilmehditään ja elehditään siten, että kaikki voivat kokea sen turvalliseksi
- Ryhmän tapaamisissa ei käsitellä henkilökohtaisia kaltoinkohteluun tai laiminlyöntiin liittyviä kokemuksia. Fyysinen ja psyykinen koskemattomuus. Sellaisten kokemusten kertominen, joka voisi järkyttää itseä tai muita ei ole tarkoituksenmukaista.
- Jos ryhmätilanteessa turhautuu tai suuttuu on hyvä käyttää aikalisä. Ryhmäläinen ei saa kiroilla, huutaa tai liikehtiä uhkaavasti.
- Aikalisän käyttö; Ryhmäläinen voi poistua tilasta jos tilanne tuntuu liian kuormittavalta. Tilaan palaaminen takaisin viimeistään viiden minuutin kuluttua. Ryhmänohjaajat eivät lähde ryhmäläisen mukaan vaan jatkavat ryhmässä. Ryhmäläisen odotetaan kantavan vastuu itsestään ryhmätapaamisen aikana ja sen jälkeen.
- Miten toimitaan tauoilla ja vapaa-aikana yhdessä.



KIITOS!