

KOLMEN KERRAN KIPURYHMÄ

Ohjausmateriaali 2024



Ohjaajalle

Mahtavaa, että olet päättänyt käynnistää ja ottaa ohjatakseksi Reumaliiton “Kolmen kerran kipuryhmän”. Ohjatakseksi ryhmää sinun ei tarvitse olla kivunhoidon asiantuntija, ammattilainen tai edes kokenut ryhmänohjaaja. Riittää, että ilmoitat tapaamisajankohdat ja -paikat, kokoat ryhmän ja lähdet avoimin mielin luotsaamaan ryhmää kohti kolmea tapaamiskertaa.

Sopiva ryhmäkoko on noin 5–10 henkilöä.

Toteutus onnistuu kasvokkain tai etätoteutuksena, pienin variaatioin.

Ohessa on valmis runko kolmelle noin kahden tunnin mittaiselle ryhmäkerralle. Tapaamiset toimivat parhaiten, kun välissä on riittävästi aikaa tehdä kotitehtävät ja haudutella syntyneitä ajatuksia, esimerkiksi kahden viikon välein järjestettävät tapaamiset toimivat hyvin. Halutessasi voit jakaa tehtävät myös useampaan tapaamiskertaan, tai järjestää kolmen tapaamiskerran jälkeen jatkotapaamisen esimerkiksi muutaman kuukauden päähän.

Kipu-teemaan voisi tuki perehtyä myös pidempään ja sukeltaa syvemmällekin ja mikään ei tuki estä teitä jatkamasta myös säännöllisemmin ja jatkuvasti kokoontuvana ryhmänä. Usein varsinkin uusien ihmisten on kuitenkin helpompi tarttua ajallisesti rajattuun teemaryhmään. Valmis materiaali on tehty myös vapaaehtoisen ryhmänohjaajan tehtävää helpottamaan – sinunkin tarvitsee sitoutua vain kolmeen tapaamiskertaan, ja silti hyödyt osallistujille voivat olla merkittäviä. Kiitos, että olet tarttunut materiaaliin!

Ohjeisiin kannattaa tutustua etukäteen, jotta tiedät, tarvitseeko kyseiselle kerralle esimerkiksi jotain välineitä. Mukana on myös muutamia videoita, jotka on tarkoitus katsoa yhdessä. Huolehdiathan, että kokoontumispaikassanne on myös laite, jolla videot on mahdollista katsoa (lähiryhmät) ja olet tallentanut itsellesi linkit valmiiksi. Muutamassa kohdassa on tarjottu useampia vaihtoehtoja, joista ryhmä voi valita itselleen sopivimman ja mieluisimman.

“Kolmen kerran kipuryhmää” testattiin syksyllä 2023 kolmen pilottiryhmän voimin ja materiaalia kehitettiin annetun palautteen avulla. Nyt materiaali ja toimintamalli on kaikkien Reumaliiton jäsenyhdistysten vapaasti käytettävissä.

Kolmen kerran kipuryhmän runko:

- Kerta 1 Tutustuminen teemaan ja ryhmään
- Kerta 2 Mielen voima ja omat kokemukset
- Kerta 3 Tuumasta toimeen

Tapaamisten lisäksi jokaisen kerran jälkeen ryhmäläisille annetaan kotitehtävä.

Kerta 1: Tutustuminen teemaan ja ryhmään

Tapaamisen aiheena on ryhmään tutustuminen ja orientoituminen kiputeemaan.

5–10 min. Tervetuloa!

Ohjaaja: Kun ryhmäläiset ovat saapuneet kokoontumistilaan/etäyhteyksien linjoille, lue ryhmäläisille alla oleva teksti, joka toimii johdantona aiheeseen ja auttaa orientoitumaan kolmen kerran kipuryhmään.

Tervetuloa “Kolmen kerran kipuryhmään”!

Sinulla on varmasti jokin kokemus kivusta, kuten meillä kaikilla. Toisinaan kipu voi olla äkillistä ja ohimenevää, toisilla se on läsnä jokapäiväisessä elämässä ja vaikuttaa laajasti toimintakykyyn ja elämänlaatuun.

Kipu - mitä se oikein on?

Käypä hoito -suosituksessa käytetyn määritelmän mukaan kipu on epämiellyttävä kokemus, joka liittyy kudosaivuriin tai sen uhkaan tai jota kuvataan kudosaivurion käsittein. Kipu määritellään usein sen keston mukaan

- akuuttiin,
- subakuuttiin ja
- krooniseen, eli pitkäkestoiseen, yli kolme kuukautta kestäneeseen kipuun.

Suomalaisessakin väestössä kivun kokemukset ovat varsin yleisiä ja kroonisista kivuista suuri osa johtuu tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Aina kivun syytä ei tiedetä. Oli kivun syynä mikä tahansa, kipuaistimus syntyy aivoissa ja oletkin ehkä kuullut sanonnan ”kipu on korvien välissä”. On totta, että aivot tekevät tulkinnan, mutta se ei tarkoita, että kipu olisi kuviteltua. Kipu on aina totta.

Kipua hoidetaan ja pyritään lievittämään monin eri tavoin, myös lääkkeillä. Tässä ryhmässä keskitytään kuitenkin ensisijaisesti lääkkeettömiin menetelmiin ja pyritään yhdessä keskustellen löytämään asioita, joilla voidaan ylläpitää hyvää elämänlaatua kivusta huolimatta tai unohtamaan kivut edes hetkeksi.

Kolmen kerran kipuryhmän tarkoituksena onkin koota ihmiset yhdistävän teeman äärelle keskustelemaan, yhdessä oivaltamaan ja avoimin mielin kokeilemaan yhdessä erilaisia menetelmiä positiivisessa hengessä. Tavoitteena on, että näiden kolmen tapaamiskerran jälkeen olet löytänyt vähintään yhden uuden, itsellesi sopivan keinon, joka auttaa unohtamaan kivut arjessa edes hetkeksi.

Kipuryhmä kokoontuu kolme kertaa ennakoon ilmoitettuna ajankohtina. Näillä kolmella kerralla saat yleistietoa kivusta ja kivunhallinnasta, pääset kokeilemaan muutamia menetelmiä, joilla voi olla lievittävä vaikutus kipukokemukseesi sekä pääset halutessasi jakamaan kipuun liittyviä kokemuksiasi ja ajatuksiasi muiden ryhmäläisten kanssa. Ensimmäisen tapaamiskerran teemana onkin tutustuminen teemaan ja ryhmään.

Kolmen kerran kipuryhmä -malli on kehitetty Suomen Reumaliitossa syksyllä 2023 ja jaettu yhdistysten käyttöön tammikuussa 2024.

Jotta kaikilla meillä on mukavaa ja turvallista olla ryhmässä

- Kunnioitamme toisiamme ja toistemme näkemyksiä ja kokemuksia. Myös silloin, kun ne poikkeavat omistamme.
- Annamme kaikille tasapuolisesti mahdollisuuden ajatusten ja näkemysten jakamiseen. Huolehdimme, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron.
- Säilytämme ryhmässä käydyt keskustelut luottamuksellisina. Emme puhu muiden asioista ryhmän ulkopuolisille.
- Huolehdimme omasta ja toistemme hyvinvoinnista. Kaikki saavat osallistua oman jaksamisensa mukaan. Jos jossain vaiheessa tuntuu siltä, ettei jaksamista ryhmässä toimimiseen juuri nyt olekaan, on ok kertoa siitä muille ryhmäläisille tai ohjaajalle!

(Halutessanne voitte sopia näiden lisäksi myös muista yhteisistä toimintatavoista, joita ryhmässä noudatetaan).

Antoisia hetkiä kipuryhmässä!

30–45 min. Tutustuminen

**Valitse itsellesi ja ryhmällesi sopiva tehtävä tai tehtävät. Huomioi valmistautuessasi, että osaan tarvitet materiaaleja, kuten sanalistan tai kuvakortit.*

**Tutustumiseen on hyvä käyttää enemmän aikaa, jos ryhmäläiset ovat ennestään toisilleen tuntemattomia. Jos ryhmäläiset ovat jo toisilleen tuttuja, voi tutustumisaikaa lyhentää ja jättää enemmän aikaa harjoitteille tai keskusteluun.*

Vaihtoehto 1. Symbolitehtävä

Tämä sopii sekä ihan vieraalle ryhmälle että jo toisilleen tutuille – jokainen voi itse valita millaisen asian itsestään jakaa, esittäytyäkö uusille ihmisille, vai avaako itsestään ehkä jotain uutta puolta jo entuudestaan tutuille ihmisille.

Esittäydytään jonkin konkreettisen asian kautta. Ohjeista osallistujat valitsemaan kotoaan esine / ohjaajan tuomasta korttipinosta kuva / ympäröivästä luonnosta elementti / jos mikään materiaali ei ole mahdollinen, mielessä eläin, jonka kautta hän esittelee itsensä. Valinta kannattaa tehdä ripeästi, ajatuksella ”mikä ensimmäisenä tarttuu käteen / nousee mieleen”.

Käydään kierros, jossa jokainen kertoo, minkä esineen (tms.) on valinnut ja miten se kuvaa häntä itseään.

Vaihtoehto 2. Mikä meitä yhdistää?

Tämä tehtävä sopii erityisen hyvin, kun paikalla on aivan toisilleen tuntemattomia ryhmäläisiä.

Lähtöpaamisessa ohjeista näin: Etsi henkilö, jolla on sama lempivuodenaika kuin sinulla! Jokainen lähtee siis etsimään itselleen paria. Jos samaa vuodenaikaa ei löydy, voivat parittomat yhdistyä pariiksi tai parittomalla määrällä muodostaa kolmen hengen ryhmän. Kun parit on muodostettu, tehtävänä on tutustua lyhyesti ja etsiä muita teitä kahta yhdistäviä asioita. Lopuksi esittäytyään yhdessä ryhmälle näiden yhteisten asioiden kautta.

Etätapaamisessa ohjeista näin: Kerro itse ääneen, mikä on lempivuodenaikasi ja pyydä osallistujia viittaamaan, jos heillä on sama. Sen jälkeen anna jokaiselle vuoro kertoa itsestään yksi asia (mikä tahansa, jonka hän haluaa jakaa) ja muut aina viittaavat, jos he voivat samaistua.

Vaihtoehto 3. Suhteeni kipuun

Tämä tehtävä sopii erityisesti ryhmälle, joka on jo ennakoon toisilleen tuttu ja jonka on luontevaa jo ensimmäisellä kerralla jakaa asioita syvällisemmin.

Valitse sana tai tunne, joka kuvaa parhaiten omaa suhdettasi kipuun. Ohjaaja pyytää jokaista kertomaan valintansa vuorollaan ääneen. Voit käyttää apuna myös listausta tunnesanoista tai kuvakortteja (ks. vinkit alla). Tehtävää purkaessa ei ole tarkoitus jäädä "vellomaan" negatiiviseen, vaan tunnistaa kipuun liittyviä erilaisia tunnetiloja, joita itsellä ja muilla voi olla.

Kuvakortit ja sanalistat

Voit koota itse kuvakorttipinon keräämällä esimerkiksi saamiasi postikortteja tai leikkaamalla lehdestä kuvia. Kuvat voivat olla käytännössä millaisia tahansa: luontoa, eläimiä, ihmisiä, rakennuksia tai abstrakteja kuvia - jokainen tulkitsee kuvia joka tapauksessa omalla tavallaan. Alla on esimerkki postikorttikokoelmasta, joka toimii hyvin ryhmän ohjaamisen apuna.



Kuvakorttipinoja löytyy myös valmiina. Yksi hyvä esimerkki on Ikäinstituutin julkaisema Mielipakka, jossa on toisella puolella kauniit kuvat ja toisella esimerkkejä mielen hyvinvointia tukevista asioista. Pakkaa voi tilata Reumaliitosta maksutta lähettämällä sähköpostia info@reumaliitto.fi (niin kauan kuin pakkoja riittää).



Etätapaamisessa toimii myös kuvakollaasi, jonka voit jakaa ruudulle, alla esimerkki.



Alla on 230 tunnesanan lista (lähde: Tunne & Taida, Suomen tunnetaitokoulutus).

Ahdistunut	Herkkä	Kiinnostunut	Nolo	Sekava	Uupunut
Aikaan- saamaton	Hermostunut	Kiitollinen	Nyreä	Sietämätön	Vahva
Alakuloinen	Herpaantunut	Kiivas	Nääntynyt	Sokissa	Vahvistunut
Allapäin	Hidas	Kireä	Odottavainen	Surkea	Vaikuttunut
Ankara	Hilpeä	Kiukkuinen	Onnellinen	Surullinen	Vaivautunut
Ankea	Hukassa	Kiusaantunut	Onneton	Suunniltaan	Valpas
Apaattinen	Huojentunut	Kiusallinen	Optimistinen	Suurenmoinen	Vapaa
Arvokas	Huolestunut	Kokonainen	Osallinen	Suuttunut	Varma
Arvostava	Huoleton	Kuohuksis- saan	Pahoillaan	Synkkä	Varuillaan
Autuas	Hurmioitunut	Kurja	Passiivinen	Syventynyt	Vasta- hakoinen
Avoin	Huvittunut	Kyllästynyt	Peloissaan	Syvällinen	Velto
Avo- sydäminen	Hyvän- tahtoinen	Kärsimätön	Pelästynyt	Syyllinen	Vetäytyvä
Avulias	Hyväntuulinen	Laimea	Pettynyt	Säikähtänyt	Vihainen
Avuton	Hädissään	Laiska	Piristynyt	Säteilevä	Viileä
Elinvoimainen	Häikäistynyt	Lamaantunut	Pirteä	Tahdoton	Vimmastunut
Eloisa	Häkeltynyt	Lannistunut	Pitkästynyt	Tarmokas	Virkeä
Eloton	Hämillään	Lempeä	Poissa tolaltaan	Tasa- painoinen	Virkistynyt
Elpynyt	Hämmentynyt	Leppoisa	Ponteva	Tasapainoton	Voimakas
Elämäniloinen	Hämmästynyt	Levollinen	Poreileva	Tehoton	Voimaton
Elävä	Häpeissään	Levoton	Pursuava	Tohkeissaan	Voimistunut
Empivä	Hätäntynyt	Liikuttunut	Raivostunut	Toiveikas	Voipunut
Energinen	Ihastunut	Loistava	Rajoittunut	Toivoton	Välin- pitämätön
Epämukava	Ihmeissään	Loukkaantu- nut	Rasittunut	Torjuva	Väsynyt
Epäröivä	Ikävystynyt	Lumoutunut	Raskas	Tunteeton	Väsähtänyt
Epätietoinen	Ikävä	Lumoutunut	Rauhallinen	Turhautunut	
Epätoivoinen	Ilahtunut	Luottavainen	Rauhaton	Turtunut	Yhteen- kuuluva
Epäuskoinen	Iloinen	Lämmin	Raukea	Turvallinen	Yksinäinen
Epävarma	Inhottava	Masentunut	Raukea	Turvaton	Yllättynyt
Eristäytynyt	Innostunut	Merkityksetön	Reipas	Tuskastunut	Ylpeä
Etäinen	Inspiroitunut	Mielissään	Rentoutunut	Tyhjä	Ymmällään
Haltioitunut	Irrallinen	Miellyttävä	Rentoutunut	Tyhjä	Ymmällään
Haluton	Juhlallinen	Mitätön	Riehaantunut	Tylsä	Ystävällinen
Hapan	Jännittynyt	Mukana oleva	Riemullinen	Tympäätynyt	Äkäinen
Harmistunut	Järkyttynyt	Mukava	Riittämätön	Tyrmistynyt	Ällistynyt
Hehkuva	Kateellinen	Murheellinen	Ristiriitainen	Tyyni	Ärhäkkä
Heikko	Katkerä	Murheen murtama	Rohkaistunut	Tyytymätön	Ärsyyntynyt
Hellä	Kauhistunut	Murtunut	Saamaton	Tyytyväinen	Ärtynyt
Helpottunut	Kehno	Musta- sukkainen	Samantekevä	Uhmakas	
Hengästynyt	Kiihtynyt	Nautinnollinen	Seesteinen	Unelias	
			Seikkailun- haluinen	Utelias	

35 min. Tutustutaan aiheeseen kipu ja reumasairaudet

Katsotaan yhdessä oheinen video. Videolla on fysiatrian erikoislääkäri Tuomas Varjosen haastattelu aiheesta kipu ja reumasairaudet. Videolla käydään läpi kivun mekanismeja, kivun vaikutuksia ja kivun hoitoa. Mukana videolla on myös yleisökysymyksiä, joita on kerätty Reumaliiton sosiaalisen median kautta. Video on vuodelta 2021.

[Kipu ja reumasairaudet](https://youtu.be/-b0ZANPHCKI) (videon kesto 33 min, osoite <https://youtu.be/-b0ZANPHCKI>)



5 min. tauko

20–25 min. Harjoite: Pallohieronta

Pallohieronnan tavoitteena on pysähtyä tähän hetkeen ja rentoutua tuntoaistin avulla.

Tila

Rauhallinen tila, jossa mahtuu asettumaan rentouttavaan asentoon istuen tai makuulle.

Tarvikkeet

Jokaiselle parille tennispallo tai muu suunnilleen samankokoinen pallo, joka mahtuu kämmeneen ja patja, jos harjoitus tehdään makuulla. Halutessa musiikin toistolaite, jos taustalle halutaan rentouttavaa musiikkia.

Kesto

20–30 minuuttia.

Ohje

Harjoitus tehdään pareittain. Toinen asettuu patjan päälle vatsamakuulle tai tuolille istumaan. Toisen tehtävänä on hieroa pallolla kevyesti parin niska-hartiaseutua, selkää ja käsivarsia. Selinmakuutakin voi kokeilla ja keskittyä hieromaan ylä- ja alaraajoja. Paria hierotaan rauhallisin liikkein, tarkoitus ei ole satuttaa toista.

Harjoituksen tarkoituksena on, että hierottava havainnoi sitä, miltä kosketus tuntuu ja millaiselta erilaiset liikkeet tuntuvat kehossa. Tavoitteena on pysähtyä ja rauhoittua tähän hetkeen. Taustalle voi laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia tai luonnon ääniä. Ryhmänohjaaja kellottaa hierontaa käytettävän ajan (esim. 5–10 min).

Harjoituksen jälkeen parit vaihtavat rooleja.

Taustaa

Pallohieronta on hyvä esimerkki siitä, miten ihmiset voivat auttaa toisiaan rauhoittumaan ja lepäämään. Ennakoitava ja ystävällinen kosketus herättää luottamusta ja rentouttaa. Pallo toimii välikappaleena rentoutuksessa, mikä lievittää toisen koskettamisesta mahdollisesti aiheutuvaa jännitystä tai epämukavuuden tunnetta. Harjoitus onnistuu parhaiten, jos ryhmässä on rauhallinen ilmapiiri.

Harjoituksen jälkeen ryhmässä voi keskustella (jäljellä oleva aika huomioiden) seuraavien apukysymysten avulla:

- Saitko kokemuksen rentoutumisesta ja rauhoittumisesta tähän hetkeen?
- Jos et, mistä arvelet sen johtuvan? Entä ne, jotka rauhoittuivat, miltä se tuntui?
- Miltä tuntui olla hierottavana, entä hierojan roolissa?
- Millainen liike auttoi rentoutumaan ja rauhoittumaan?

Vaihtoehto pallolle voi olla puhdas maalipensseli. Sillä voi sivellä parin käsivarsia ja sääriä, jos ne ovat paljaana. Kasvoja voi myös sivellä, mutta kannattaa varmistaa toiselta, voiko kasvoja käsitellä. Kaikki eivät halua, että heidän kasvojaan kosketetaan, vaikka pensseli on välikappaleena kosketuksessa.

Etäryhmissä ja muutenkin halutessaan harjoituksen voi tehdä itselleen pyörittelemällä palloa tai ”maalaamalla” siveltimellä esimerkiksi ylä- ja alaraajoilla eli kehonosia, joihin helposti itse ylettyy ilman isoja venytyksiä tai lihasjännitystä.

10 min. Purku, kotitehtävän ohjeistus ja ohjeet jatsoon

**Käy ohjeistus ryhmäläisten kanssa lyhyesti läpi ja/tai anna mukaan tai lähetä sähköpostilla heille kotiin.*

Rentoutushetki aistien kautta

Tarvikkeet: 1 rusina, 1 kääreellinen suklaakonvehti tai muu ruokavalioosi sopiva pieni herkku

Etsi ensiksi itsellesi rauhallinen paikka, jossa saat keskittyä harjoitukseen ilman hälyä tai keskeytyksiä. Aseta sitten eteesi pöydälle tai muulle tasolle valitsemasi herkku.

Tarkoituksena on suhtautua uteliaasti valitsemaasi herkkuun – kuin näkisit sen ensimmäistä kertaa elämässäsi. Pyri keskittymään lyhyeen harjoitukseen täysillä. Jos huomaat ajatuksesi karkaavan muualle, huomioi se neutraalisti ja palauta ajatuksesi sitten takaisin harjoitukseen.

1. Tarkkaile ensin valitsemaasi herkkua hetki ulkoisesti: Miltä se näyttää? Mitä värejä havaitset? Minkä muotoinen se on? Kallista sitten päätäsi eri kulmiin. Muuttuuko herkun ulkonäkö?
2. Nosta herkku sitten kämmenellesi ja tarkkaile, miltä se tuntuu: Paljonko se painaa? Miltä ulkopinta tuntuu ihoasi vasten? Onko herkku lämmin, kylmä vai jotain muuta? Saatko irrotettua siitä palasen tarkempaa tutkimusta varten?
3. Vie herkku sitten lähelle korvaasi ja pyörittele herkkua sormissasi kevyesti: Mitä kuulet? Onko ääni pehmeä, kova, rapiseva vai jotain muuta? Sulje silmäsi ja aisti, muuttuuko ääni.
4. Vie herkku sitten nenäsi alle ja nuuhkaise sitä: Mitä haistat? Onko tuoksu hyvä vai huono? Herättääkö tuoksu mielikuvia tai fyysisiä tuntemuksia? Herahtaako vesi kielellesi?
5. Vie seuraavaksi herkku suuhusi, mutta älä syö sitä vielä. Tunnustele hetki kielelläsi, miltä herkku tuntuu. Alkaako se sulaa? Aistitko jo makuja? Tuntuuko herkku nyt erilaiselta kuin aiemmin kädessäsi?
6. Pureskele sitten herkkua rauhallisesti, mutta älä nielaise vielä. Mitä maistat? Mitkä kasvojen lihakset työskentelevät? Missä suun kohdassa makuaistimus tuntuu? Liittyykö makuun muistoja?
7. Lopuksi voit nielaista herkun. Tunnetko, miten se liikkuu kurkussasi kohti mahalaukkuun? Onko olosi herkun jälkeen erilainen? Miltä harjoitus tuntui?

Ohjaaja: Ennen kuin päätetään ensimmäinen kerta, anna jokaiselle osallistujalle mahdollisuus kertoa yhdellä sanalla tai yhdellä virkkeellä, millainen tunnelma heillä on nyt tapaamisen jälkeen. Kiitä osallistujia ja muistuta heitä seuraavan tapaamisen ajasta.

Kerta 2: Mielen voima ja omat kokemukset

Tapaamisen aiheena on myönteisen mielen vaikutus kivun kokemiseen.

10–15 min. Tervetuloa & kuulumiskierros / jatkoa tutustumiseen

Toivota kaikki tervetulleiksi ryhmän toiseen tapaamiseen! Jos ryhmässä on joku, joka ei päässyt ensimmäiseen tapaamiseen, kerratkaa lyhyesti ensimmäisen tapaamisen sisältö. Muistuta osallistujia myös ryhmän säännöistä (kts. ensimmäinen tapaaminen).

Tutustumista

(tämän osuuden voi ohittaa, jos ryhmäläiset ovat toisilleen jo hyvin tuttuja).

- Vaihtoehto 1. Käykää läpi nimikierros. Nimen lisäksi pyydä jokaista kertomaan jokin (musiikki)kappale, joka tuo hänelle hyvää mieltä tai energiaa.
- Vaihtoehto 2. Käykää läpi nimikierros. Nimen lisäksi ohjeista jokaista kertomaan jokin sana/asia, joka tuo hänelle hyvää mieltä tai antaa energiaa. Valitun sanan tulee alkaa henkilön oman etunimen ensimmäisellä kirjaimella.

Molemmissa vaihtoehtoissa on hyvä antaa ryhmäläisille hieman miettimisaikaa ennen nimikierroksen aloittamista.

Kuulumiskierros

- Kerro, mikä väri kuvastaa tämän päivän fiilistäsi. Perustele myös miksi?
- Voitte myös lyhyesti käydä läpi, millaisia ajatuksia edellisen kerran kotitehtävä teissä herätti.

5 min. Tapaamisen teeman esittely

Tapaamisen teemana on mielen voima kivun hallinnassa ja hoidossa. Tapaamisella tutustutaan teemaan katsomalla ensin yhdessä filosofian maisteri (FM), onnellisuusvalmentaja ja vuorovaikutuskouluttaja Auli Malimaan alustusvideo aiheeseen. Videon katsomisen jälkeen ryhmä käy keskustelua aiheesta. Osallistujat pääsevät jakamaan omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan teemaan liittyen sekä kuulemaan muiden osallistujien kokemuksista ja oivalluksista. Tapaamisen aikana tehdään myös yksi toiminnallinen harjoite.

Tapaamisen lopuksi ryhmä päättää yhteisesti kolmannen tapaamiskerran toiminnallisen teeman. Ohjeet tähän löytyvät tämän tapaamisosion lopusta.

Katsokaa viimeiseksi yhdessä Aulin ohjeet kiitollisuuspäiväkirjaan pitoon (videon kesto n. 3 min) ja täyttäkää kiitollisuuspäiväkirjaa 2.–3. tapaamiskertojen välissä.

20 min. Myönteisen mielen yhteys kipuun

Katsokaa yhdessä FM, onnellisuusvalmentaja ja vuorovaikutuskouluttaja Auli Malimaan Myönteisen mielen yhteys kipuun -video.

[Myönteisen mielen yhteys kipuun](#)

(videon kesto n. 17 min, osoite <https://www.youtube.com/watch?v=BLEPVP9WYm4>)



30–40 min Yhteistä keskustelua videon pohjalta

Kysymyksiä keskustelun tueksi. Voit/-te valita kysymyksistä sopivimmat ryhmälleen:

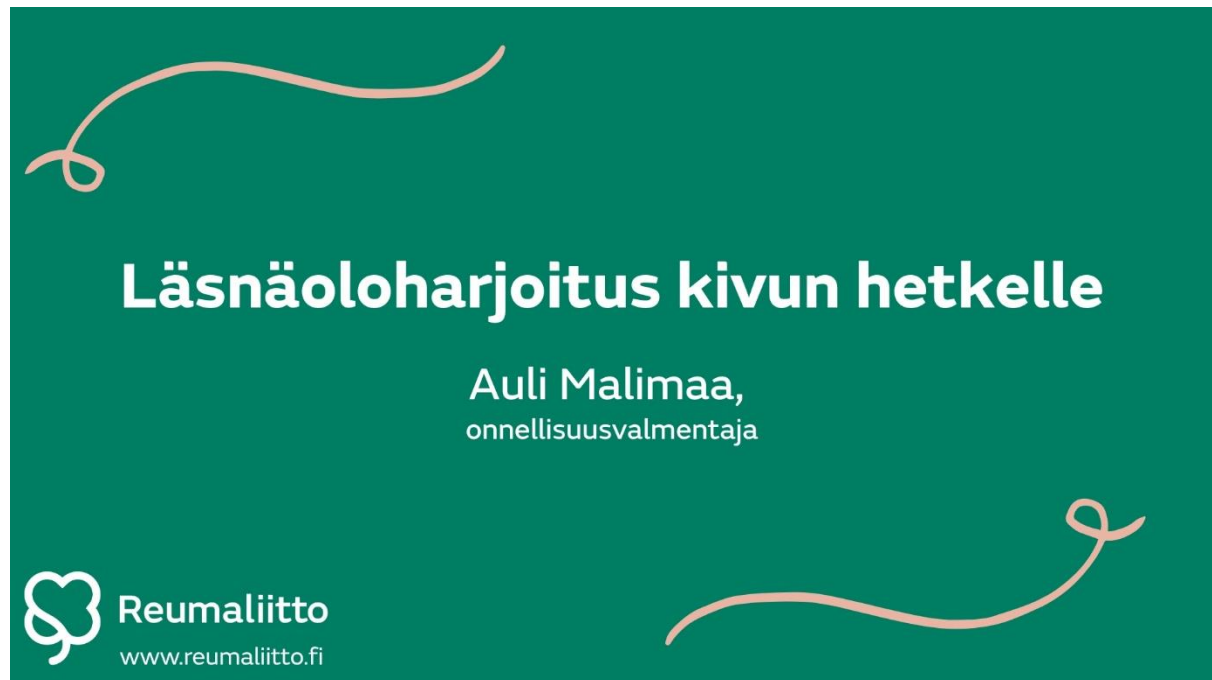
- Mitä ajatuksia video sinussa herätti?
- Oletko hyödyntänyt mielen voimaa kivun hallinnassa? Kerro konkreettinen esimerkki, miten?
- Onko sinulla ollut tänään myönteisiä ajatuksia? Minkälaisia?
- Oletko nähnyt tänään jotain kaunista tai iloa tuottavaa?
- Mitkä asiat vaikuttavat kohdallasi positiivisesti kivun kokemiseen?
- Kuinka “sinut” koet olevasi omien kipujesi kanssa? Mikä/mitkä asiat ovat mahdollisesti edesauttaneet tässä?
- Oletko kokeillut mindfulness-harjoituksia? Minkälaisina olet kokenut harjoitukset kivun kokemisen näkökulmasta?
- Missä paikassa koet mielesi rauhoittuvan parhaiten?

5 min. tauko

15 min. Toiminnallinen harjoite

Läsnäoloharjoite kivun hetkelle

(videon kesto 10 minuuttia, osoite <https://www.youtube.com/watch?v=MzIYudo56ik>)



Videon katsottuanne voitte vuorotellen jakaa lyhyesti ajatuksianne siitä, miltä harjoitteen tekeminen tuntui.

15 min. Kolmannen kerran toiminnallisen osuuden valinta yhdessä

Valitkaa kolmannen kerran toiminnallinen teema yhdessä. Voitte hyödyntää valinnassa valmista listaa tai valita muun ryhmäänne kiinnostavan toiminnon. Jos tapaatte kasvokkain, sopikaa yhdessä tapaamispaikka ja -aika ja muut etukäteisvalmistelut (esim. vaadittavat varusteet).

Ideoita yhteiseen toimintaan (esitely tarkemmin kolmannen kerran ohjausmateriaalissa)

Kasvokkain tai etänä omassa tilassa:

- Luovaa taiteilua musiikin tahtiin
- Yhteislaulu tai -karaoke
- Liikkumistuokio valmiiden videoiden avulla

Kohteita ja toimintaa oman tilan ulkopuolella:

- Uusi kokeilu yhdessä
- Yhteinen uintireissu luonnonvesiin tai pulahdus kylmäaltaaseen
- Luontoretki eväiden kanssa ja rentoutumista aistien kautta

5 min. Naurujoogaharjoitus

Lopuksi, jos aikaa jää ja haluatte, voitte tehdä yhdessä lyhyen naurujoogaharjoituksen Aulin ohjeistuksella. (Huom! Jos osallistujilla ei ole mahdollisuutta katsoa kotona videota itsenäisesti linkin kautta, katsokaa tässä sen sijaan ohje kotitehtävään tallenteelta).

[Naurujoogaharjoitus](https://youtu.be/-IOtOhTwuOE) (videon kesto 3 min, osoite <https://youtu.be/-IOtOhTwuOE>)



5 min. Kotitehtävän ohjeistus

**Katsokaa yhdessä videolta ohjeistus ennen tunnin päättämistä tai lähetä se linkkinä osallistujille.*

Katso Auli Malimaan ohjeet kiittolisuuspäiväkirjan pitoon. Täytä omaa kiittolisuuspäiväkirjaasi 2.–3. tapaamiskertojen välissä.

[Kiittolisuuspäiväkirja](https://youtu.be/qmFazu5F3UM) (videon kesto 3 min, osoite <https://youtu.be/qmFazu5F3UM>)



Kerta 3: Tuumasta toimeen

Tällä kerralla testataan yhdessä kipua lievittävää toimintaa ja kootaan yhteen ryhmän antia ja vinkkejä tulevaisuuteen.

60–75 min. Yhteinen toiminta

Valitkaa yhdessä, mitä lähдете tekemään tai kokeilemaan. Millaista osaamista tai toiveita ryhmänne sisältä löytyy? Hyödyntäkää paikkakuntanne mahdollisuuksia ja kokeilkaa myös rohkeasti aivan uudenlaista toimintaa.

Alla on annettu yhteensä kuusi vaihtoehtoa erilaiseen toimintaan kasvokkain omassa tilassa, etänä verkon välityksellä tai muussa paikassa.

Kasvokkain tai etänä omassa tilassa:

1. Luovaa taiteilua musiikin tahtiin: *Musiikin ja taiteen tekemisen on havaittu lievittävän kipuja ja ahdistuneisuuden kokemuksia. Molempien kautta voi myös päästä paremmin käsiksi omiin tunteisiin tai kokemuksiin ja löytää niille ymmärrystä.*

Tarvikkeet: jokaiselle paperi ja (väri)kyniä, äänentoistoväline ja musiikkia (esim. YouTube)

Laittakaa musiikkia soimaan ja taiteilkaa paperille luovasti, sen enempää ajattelematta. Vaihdelkaa musiikkityylejä ja havainnoikaa niiden vaikutusta siihen, mitä paperille syntyy ja esimerkiksi millaisia värejä käytätte. Paperille voi kirjoittaa sanoja tai lauseita, piirtää päämäärättömiä kuvioita tai luonnostella maisemia, muistoja tai tilanteita. Unohtakaa lopputulos ja keskittykää prosessiin! Lopuksi (halutessanne) esitelkää toisillenne teoksenne ja mistä ne kertovat.

2. Yhteislaulu tai -karaoke: *Laulaminen, erityisesti yhdessä muiden kanssa, lisää mielihyvää tuottavien hormonien tuotantoa kehossa. Laulaminen vähentää myös stressihormonin tuotantoa ja kohentaa mielialaa.*

Tarvikkeet: tulostettuja tai netistä haettuja laulujen sanoja, musiikkilaitte ja musiikkia (esim. YouTube)

Aloittakaa yhteisellä hengitysharjoituksella: Asettakaa toinen käsi vatsan päälle ja toinen rinnan päälle. Hengittäkää rauhallisesti sisään ja ulos. Pyrkikään siihen, että ainoastaan vatsan päällä lepäävä käsi liikkuu hengityksen mukana. Rintakehällä oleva käsi pysyy paikoillaan.

Laulakaa sitten yhdessä teille mieluisia lauluja. Monien suomalaisten klassikkojen karaokeversioita löytyy YouTubesta esimerkiksi hakusanalla ”Suomi karaoke”.

3. Liikkumistuokio valmiiden videoiden avulla. Liikkumisella on merkittävä vaikutus fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Säännöllinen liikkuminen itselle sopivalla tavalla parantaa kivunsietokykyä, nostaa mielialaa ja vaikuttaa myös esimerkiksi positiivisesti unenlaatuun.

Tehkää yhdessä rauhallinen tuolijumppa ja/tai kehonhuoltohetki alla olevien videoiden ohjeistuksella.



[Nivelistäväallinen tuolijumppa](https://www.youtube.com/watch?v=cZJqkMt_lj8)

(Videon kesto 29 min, osoite https://www.youtube.com/watch?v=cZJqkMt_lj8)



[Lempeä kehonhuolto](https://www.youtube.com/watch?v=zVopb8jOf6s&t=2s)

(Videon kesto 30 min, osoite <https://www.youtube.com/watch?v=zVopb8jOf6s&t=2s>)

Kohteita ja toimintaa oman tilan ulkopuolella:

1. Uusi kokeilu: *Uusien taitojen opettelu pakottaa keskittymään ja siirtämään ajatukset pois itsestä ja omista tuntemuksista. Toiminnallinen tekeminen laittaa samalla veren kiertämään lempeästi.*

Lähtekää kokeilemaan jotain uutta! Paikkakuntanne ja omien mahdollisuuksienne mukaan lähtekää esimerkiksi teatteriin, ilmajoogaamaan, tanssitunnille, frisbeegolfaamaan, elokuvaan tai taidenäyttelyyn. Jos olette oikein kokeilunhaluisia, testatkaa esimerkiksi naurujoogaa, pickleballia tai lähtekää yhdessä etsimään Pokemoneja Pokémon GO -pelin kanssa.

2. Kylmävesialtistus: *Kylmä vesi vilkastuttaa kehon omien, luonnollisten kipua lievittävien ja mielihyvää lisäävien hormonien (endorfiini, serotoniini ja dopamiini) tuotantoa.*

Lähtekää porukalla uimaan luonnonvesiin. Kesäaikaan suunnatkaa rannalle tai maauimalaan. Talviaikaan voitte mennä avantouimaan tai pistäytyä uimahallin kylmäaltaassa. Aloittakaa maltillisesti, vaikka kastamalla vain varpaat veteen. Huomioikaa turvallisuus ja kuunnelkaa omaa kehoanne harjoituksen aikana. Suomen Ladulta löytyy ohjeita talviuinnin aloittamiseen: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti/nain-aloitat-talviuinnin.html>

Veteen mentäessä pyrkikää pysymään rentona ja hengittämään hitaasti ja rauhallisesti pelkän nenän kautta. Jonkin turvallisen tai miellyttävän muiston ajattelu voi auttaa rentoutumaan.

Keskustelkaa harjoituksen jälkeen kokemuksistanne vaikka saunan lauteilla.

3. Luontoretki. *Luonnossa mieli lepää, stressi ja jännitys lievenevät ja keho saa lempeää liikettä ilman suoritusvaatimuksia. Luonnossa jokainen saa olla sellainen kuin on, lempeästi ja tuomitsematta.*

Lähtekää yhdessä liikkeelle lähiluontoonne tai kauemmaksi luontokohteeseen. Halutessanne pakatkaa matkaan pienet eväät. Tehkää yhdessä rauhallinen kävelylenkki oman kuntonne ja vointinne mukaan.

Sopivassa kohdassa istuutukaa kannolle tai käykää makuulleen pehmeälle mättäälle. Hengittäkää rauhallisesti ja tarkastelkaa hiljaa ympäristöänne tai korkealle avautuvaa taivasta ja puiden latvoja. Kiinnittäkää vuorotellen huomio yhteen aistiin: ensin näköön, sitten kuuloon, sitten hajuaistiin ja lopuksi kehon tuntemuksiin. Havainnoikaa yhtä aistia kerrallaan. Pyrkikää olemaan tuomitsematta, arvottamatta tai tulkitsematta tuntemuksianne. Jos ajatus karkaa, palauttakaa se lempeästi takaisin ympäristöönne.

Eväiden syönnin yhteydessä keskittykää vielä hetki makuaistiin ja jakakaa tuntemuksianne. Huomaatteko harjoituksen jälkeen muutosta olotilassa?

40 min. Purkukeskustelu, jatko-ohjeet ja palaute

Yhteisen toiminnan jälkeen varaa aikaa vielä purkukeskustelulle, jatko-ohjeille ja mahdolliselle palautteelle.

Purkukeskustelu

Viritä ryhmä keskusteluun esimerkiksi näin: *"Tämä ryhmä on nyt päättymässä ja on aika koota yhteen ajatuksia siitä, mitä nämä kolme kertaa ovat kullekin antaneet".*

Valitse jompikumpi tehtävä tilan, ryhmän koon ja käytettävissä olevan ajan mukaan

Vaihtoehto 1

Tarvikkeet: fläppitaulu (lähi) / jaettu tiedosto (etä)

Pohdi hetki yksin näitä kysymyksiä:

a) Sinulla on ollut jo ennen tätä ryhmää hallussa erilaisia omia kivunhallintakeinoja. Mikä ryhmässä vahvisti näitä itsehoitosi menetelmiä?

b) Mitä uusia ajatuksia sait ryhmän aikana?

Muutaman minuutin yksilöpohdinnan jälkeen käydään kierros ensin kohdasta a, sitten kohdasta b. Joko osallistujat kirjaavat asioita itse, tai sanovat ne vuorollaan ääneen ja ohjaaja kirjaa yhteisesti nähtäville. Ohjaajana voit lukea vielä lopuksi ääneen molemmat listaukset ja kiittää osallistujia panoksestaan!

Vaihtoehto 2

Käydään kierros, jossa jokainen osallistuja vastaa vuorollaan ääneen kysymykseen "Mitä hyvää otan mukaani tästä ryhmästä?" Aikataulusta riippuen voit ohjeistaa vastaamaan yhdellä sanalla, yhdellä virkkeellä tai sekuntikellolla/tiimalasilla mitaten tietyn mittaisella puheenvuorolla. Lopuksi kiitä osallistujia heidän panoksestaan ryhmään!

Jatko-ohjeet

Ennen kolmannen kerran päättämistä anna ryhmäläisille vielä vinkit jatkoon ja viimeinen kotitehtävä.

"Vaikka tämä ryhmä päättyy, ei kipujen kanssa kannata jatkossakaan jäädä yksin."

Jos kokemukset ryhmästä ovat hyviä ja osallistujilla olisi intoa tavata jatkossakin, ei mikään estä teitä jatkamasta yhteisiä keskusteluita ja toimintaa jatkossakin. Tämän materiaalin lopussa on muutamia ideoita jatkoon. Mikäli tahtoa ja mahdollisuuksia ryhmän jatkamiselle on, voitte käydä yhteistä keskustelua siitä, kuinka tästä eteenpäin jatketaan.

Tiedoston loppuun on koottu myös hyödyllistä materiaalia, joihin jokainen voi tutustua itseksensä, vaikka ryhmän toiminta ei jatkuisikaan.

Palaute

Halutessaan ryhmän ohjaaja voi kerätä osallistujilta palautetta ryhmältä haluamallaan tavalla sekä oman toimintansa että yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi.

Muista kiittää osallistujia!

Reumaliitto haluaa myös kiittää sinua, ryhmänohjaajaa, panoksestasi tällaisen ryhmätoiminnan mahdollistamiseksi!

Kotitehtävän ohjeistus

**Anna ohjeet paperilla tai lähetä ne osallistujille sähköisesti. Sopikaa myös, haluatteko jakaa kotitehtävää toisillenne jotain kautta ryhmän päätyttyä.*

Mielimaisema

Millainen ympäristö on sinulle mieleinen? Mitä katselemalla jopa kipu toisinaan väistyy hyvien ajatuksien tieltä? Löytyykö lähiympäristöstäsi maisemaa, joka saa mielesi hiljentymään?

Lähde liikkeelle lähiympäristöösi ja ota kuva mielimaisemastasi siellä. Jos liikkuminen on juuri nyt hankalaa, löytyykö verkosta kuvaa unelmiesi maisemasta?

Laita kuva maisemasta itsellesi talteen: tallenna se puhelimen taustakuvaksi tai tulosta jääkaapin oveen. Halutessanne voitte myös ryhmän jälkeen jakaa kuvat toisillenne ja kertoa, mikä kyseisessä maisemassa miellyttää.

Vinkit jatsoon, ryhmälle

Jos ryhmä haluaa jatkaa toimintaansa, on alle koottu joitakin ehdotuksia jatkoa varten.

- **Kerta 3: Tuumasta toimeen.** Tätä tapaamiskertaa on helppo monistaa uusiin tapaamisiin. Voitte keksiä lisää yhteistä tekemistä ja kokeilla, onko niillä kipua lievittävä vaikutus. Kokeiluihin voi aina yhdistää keskustelua kokemuksiin liittyen. Myös kertojen 1&2 vaihtoehtoisia sisältöjä (joita ette vielä tehneet kolmen tapaamiskerran aikana) voi hyödyntää.
- **Reumatroppi.** Reumatroppi on ryhmätoimintamalli, jonka materiaaliin on koottu valtava määrä ohjeita ryhmätoimintaan. Reumatropin materiaalia voi hyödyntää eri tavoin. Voitte esimerkiksi valita materiaalista yksittäisen teeman, poimia kipuryhmän näkökulmasta sopivat teemat tai tehdä koko kymmenen tapaamiskerran setin ja katsoa, millaisia lääkkeettömiä kivunlievityskeinoja liikunnan, luonnon ja kulttuurin saralta löytyy. [Materiaaliin voi tutustua täällä.](#)
- **Omat ideat käyttöön.** Teille on kolmen kerran kipuryhmän aikana voinut syntyä uusia ideoita siitä, miten ryhmän toimintaa voisi jatkaa. Jalostakaa yhteiset ideanne sopivaksi kokonaisuudeksi ja jatkakaa tapaamisia juuri teille sopivalla tavalla.
- **Reumaliitto auttaa.** Reumaliitossa on suunnitteilla kolmen kerran ryhmiä myös muihin teemoihin kuin kipuun liittyen yhdistystoiminnan tueksi. Kun materiaalit ovat valmistuneet, niistä tiedotetaan Reumaliiton tiedotuskanavissa, esimerkiksi Yhdistyskirjeessä. Reumaliittoon voi myös aina olla yhteydessä, mikäli kysyttävää Reumaliiton materiaaleihin liittyen herää.

Vinkit jatsoon, ihan jokaiselle

Tämän vinkkilistan voi käydä pääpiirteittäin läpi yhteisen tapaamiskerran päätteeksi ja jakaa osallistujille printattuna tai sähköisesti.

Muista ainakin seuraavat asiat oman hoitavan tahon ja muun terveydenhuollon palveluiden (ryhmälle voi vinkata myös [Reumaliiton sosiaaliturvan suunnistuskartasta](#)) lisäksi:

- Oma yhdistys – mene mukaan myös muuhun toimintaan!
- Vertaistukijat, vertaistukiryhmät ja vertaisnurkat – etsi sopiva osoitteessa www.reumaliitto.fi/vertaistuki
- Pikkuvinkkejä mielen hyvinvointiin [Pikkuvinkkejä mielen hyvinvointiin - Suomen Reumaliitto](#) Reuma-lehti 3/2019
- [Reumaliiton sosiaaliturvan suunnistuskartta.](#)
- [Reumatroppi ryhmätoimintamateriaali](#)
- Fibromyalgiapolku-verkkosivulta löytyy ohjeita kivun omahoitoon, jotka sopivat myös muille kuin fibromyalgiaa sairastaville. <https://fibromyalgiapolku.fi/omahoito/kipu>
- Kivunhallintatalo verkossa: www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo
- Kipu, Käypä hoito -suositus <https://www.kaypahoito.fi/hoi50103>

Kirjallisuutta:

- Hys, kipu, ole hiljaa! Reuma-lehti 4/2022. <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/uutiset/hys-kipu-ole-hiljaa>
- Miten kivun tunne syntyy? Terveyskylä.fi <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/perustietoa-kivusta/miten-kivun-tunne-syntyy>
- Ota kipu haltuun. Miranda, H. (kirja, 2016).
- Onni asuu jo sinussa - 9 tapaa olla onnellinen. Auli Malimaa. (Otava 2019)
- Olet kaiken hyvän arvoinen. Auli Malimaa. (Otava 2021)
- Kipu. Kalso, E. ym. (kirja, 2018)
- Mitä on kipu. Ojala, T. (kirja)
- Blogikirjoituksia kivusta. Ekström, K. <https://www.kristianekstrom.fi/>
- Kipu: mitä se on, miten se syntyy ja mitä sille voi tehdä? Väkevä elämä -podcast, 2019