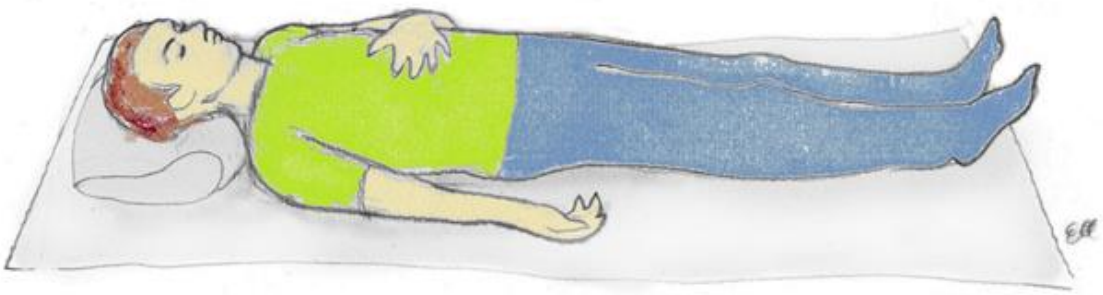
Serene®

Rentoutusryhmän järjestäminen turvapaikanhakijoille



© Turun kriisikeskus / E.Haasjoki

mieli
Lounais-Suomen Mielenterveysseura

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Miksi järjestää rentoutusryhmä?

Turvapaikanhakijoiden elämässä on usein monia stressiä aiheuttavia tekijöitä: vaikeat (traumaattiset) kokemukset, epävarma ja kuormittava tilanne sekä poikkeuksellinen ympäristö, jota ei itse ole valittu. Liiallisella tai pitkään jatkuvalla stressillä on monia haitallisia vaikutuksia:

- **fyysisiä**: kipuja, vaivoja, sairastelua, univaikeuksia jne.
- **psyykkisiä**: mielialan laskua, keskittymisvaikeuksia, muistiongelmia, päihteiden liiallista käyttöä jne.
- **sosiaalisia**: eristäytymistä, aggressiivista käytöstä, sosiaalisten suhteiden rakoilua

Vaikutukset voivat olla myös pitkäkestoisia jatkuen vielä stressin aiheuttajan poistuttua.

Oireita voidaan helpottaa ja pitkäkestoisia vaikutuksia vähentää harjoittelemalla rentoutumista. Eri ihmisille erilaiset asiat ovat rentouttavia. Yleensä rentouttavaa on sellainen tekeminen, mistä ihminen pitää. Rentoutumista ei opi hetkessä. Mitä enemmän sitä harjoittelee, sitä paremmin se auttaa. Vaikeita kokeneen ihmisen ei myöskään ole tarpeellista tai toivottavaakaan rentoutua heti täysin, vaan pikkuhiljaa opetella sitä. Kun rentoutusharjoitusta kokeillaan ryhmässä, ei ohjaajan siis ole syytä puuttua kenenkään tekemiseen, vaan näyttää mallia omalla tekemisellä ja antaa jokaisen kokeilla harjoitusta omaan tahtiinsa.

Rentoutusharjoitukset ovat sellainen rentoutumisen muoto, joka sopii kaikille ja on tehokas ja turvallinen. Rentoutusharjoitukset voivat kuitenkin olla monille vieraita ja siksi niiden käyttöä voi olla helpompi kokeilla ryhmässä.

Rentoutusryhmän tarkoituksena on:

- Tarjota turvapaikanhakijoille mahdollisuus kokeilla rentoutusharjoitusta, jonka avulla voi lievittää psyykkisiä ja fyysisiä stressioireita.
- Järjestää rauhallinen tila ja aika, jossa voi hetkeksi pysähtyä ja rauhoittua turvallisissa olosuhteissa, muiden ihmisten kanssa.
- Antaa osallistujille konkreettinen väline, jota he voivat myös omatoimisesti käyttää oman hyvinvoinnin tukena.

Rentoutusryhmän voi järjestää vapaaehtois- tai työntekijävoimin, eikä se vaadi varsinaista rentoutumisen tai psyykkisen hyvinvoinnin asiantuntemusta. Rentoutusryhmässä käytetään valmiita erikielisiä rentoutusäänitteitä, joista helpointa on aloittaa aktiivisesta *Jännitä-rentouta* -harjoituksesta. Ryhmä

kannattaa koota samaa kieltä puhuvista osallistujista ja miehille ja naisille on hyvä olla omat ryhmät. Harjoitukset löytyvät verkosta Turun kriisikeskuksen YouTube-kanavalta arabian, kurdi soranin, persian, somalin, darin, englannin, venäjän ja suomen kielellä.

Tilaisuuden järjestämiseen tarvitaan:

- Rauhallinen, ovella suljettava tila, jossa osallistujille on riittävästi (mahdollisimman mukavia) tuoleja tai alustoja, joilla voi maata.
- Äänitteen kuunteluun soveltuva laite (puhelin, mp3-soitin, tietokone tai vastaava) ja esimerkiksi tietokoneen pienet kaiuttimet. Puhelinta voi äänitteen soittamisessa käyttää laittamalla puhelimen "älä häiritse" tai vastaavaan tilaan harjoituksen ajaksi.
- Teetä, mukeja, lusikoita, sokeria ja maitoa, jos halutaan juoda hetken lopuksi yhdessä teetä. Teehetki on todettu mukavaksi, sillä itse harjoitus ei kestä kovin kauan. Teehetken aikana on myös mahdollisuus jakaa kokemuksia harjoituksesta.

Tilaisuuden ohjaajan/ohjaajien tehtävänä on:

- Järjestää tila mahdollisimman mukavaksi ja rauhalliseksi. Tässä ohjaaja voi käyttää omaa mielikuvitustaan, tuoda kynttilöitä, tyynyjä ym. tilan sallimissa puitteissa. Testata äänitteen toimivuus ja äänenvoimakkuus etukäteen.
- Ohjata osallistujat tilaan ja toivottaa heidät tervetulleeksi. Jos tulijat saapuvat yksitellen, henkilökohtainen tervehtiminen ja esittäytyminen tuovat tilaisuuteen turvallisuutta. Jos taas kaikki saapuvat kerralla, voi ohjaaja ensin esitellä itsensä ja pyytää sitten kaikkia osallistujia kertomaan nimensä.
- Kertoa suomea, englantia ja elekieltä käyttäen, mitä rentoutushetkessä tehdään, ja kertoa, että harjoituksen tekemisen voi lopettaa milloin tahansa niin halutessaan. Mikäli tehdään jännitä-rentouta -harjoitus, voi ohjaaja näyttää etukäteen millaisia liikkeitä/jännityksiä tullaan tekemään.
- Huolehtia siitä, että tilaisuus pysyy rauhallisena, muistuttaa kännyköiden äänettömyydestä ja siitä, että pyritään olemaan harjoituksen ajan hiljaa ja antamaan muille keskittymisrauha, keskustelua voidaan käydä harjoituksen jälkeen.
- Laittaa äänite päälle ja pois päältä.
- Mahdollisuuksien mukaan mallintaa harjoituksen tekemistä tekemällä sitä muiden kanssa. Vieraskielisen äänitteen mukana tekeminen voi olla haastavaa, mutta osallistujia seuraamalla voi päätellä, missä kohdassa milloinkin mennään ja tarvittaessa näyttää "oikea" liike.

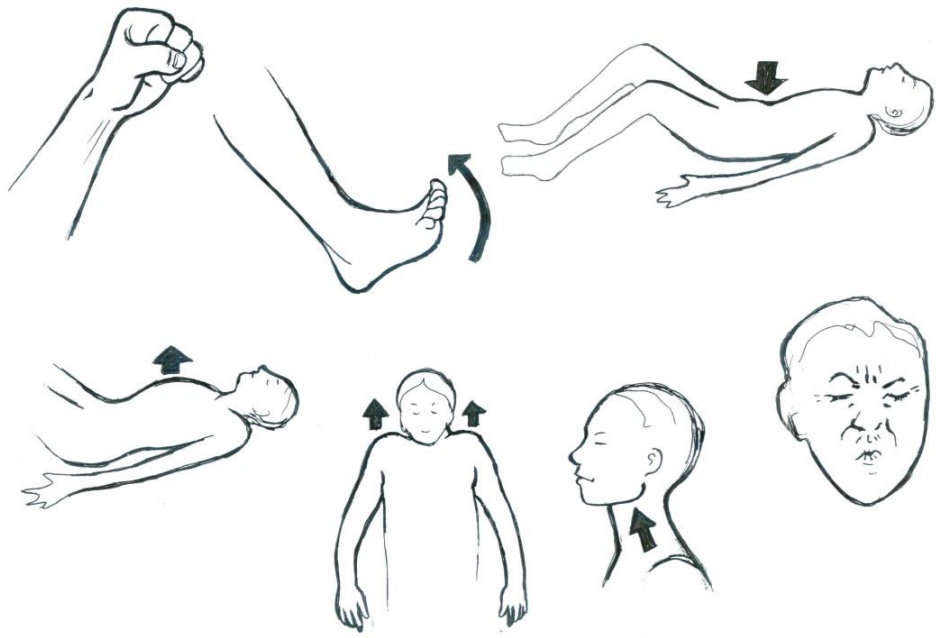
- Mikäli loppuun on varattu teehetki, voidaan harjoituksen jälkeen kutsua kaikki hakemaan teetä ja istua juttelemaan hetkeksi. Ohjaaja voi tässä vaiheessa jakaa osallistujille tämän monisteen viimeiseltä sivulta löytyvät kortit, joissa on linkki harjoituksiin ja/tai näyttää miten osallistujat voivat omalla puhelimellaan löytää harjoitukset. Tilaisuus on hyvä lopettaa kiittämällä kaikkia osallistumisesta ja näin päättää yhteinen tuokio selkeästi.

On tärkeää, että rentoutusryhmän ohjaaja tutustuu harjoitukseen etukäteen ja kokeilee sitä itse. Jännitä-rentouta –harjoituksessa jännitetään ja rentoutetaan eri lihasryhmiä vuorotellen. Se soveltuu hyvin avoimeen rentoutusryhmään, koska sitä tehdessä ei tarvitse istua pitkiä aikoja hiljaisuudessa tai hengittää syvään, mikä voi joissakin ihmisissä herättää ahdistusta. Seuraavalla sivulla on harjoitus tekstimuodossa ja kuvat liikkeistä. Muitakin Serenen rentoutusharjoituksia voi kokeilla ryhmissä etenkin, jos sama ryhmä kokoontuu useamman kerran. Viimeisellä sivulla on leikattavaksi pienet kortit, jotka voi jakaa osallistujille lopuksi, jotta he muistaisivat ryhmän jälkeen jatkaa harjoitusten tekemistä omatoimisesti.

Kaikki Serenen harjoitukset ja materiaalit löydät Serenen nettisivuilta:

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

Jännitä – rentouta harjoitus



Tämä harjoitus on tarkoitettu omatoimiseen rentoutumisen harjoitteluun. Se on tarkoitettu muun psyykkisen ja fyysisen hoidon tueksi, eikä korvaa niitä.

Tämä on jännitä-rentouta-harjoitus. Harjoituksen tarkoituksena on oppia tunnistamaan ero jännityksen ja rentoutuneisuuden välillä sekä aistia, missä kohtaa kehoa on jännittyneisyyttä.
Harjoitusta tekemällä voit auttaa kehoa rentoutumaan. Kun lihasta ensin jännittää, se on helpompi päästää rennoksi.
Jos harjoitus ei tunnu hyvältä, voit milloin vain lopettaa sen.

Asettaudu Sinulle mukavaan istuma- tai makuuasentoon.
Voit tehdä harjoitukset silmät auki tai silmät kiinni.
Jos teet harjoituksen silmät kiinni, voit milloin vain halutessasi avata ne.
Tee harjoitus hengittäen tasaisesti ja rauhallisesti omaan tahtiisi.
Kun jännität lihaksiasi, hengitä rauhallisesti sisään.
Kun rentoudut, niin hengitä rauhallisesti ulos.

Jos jännittäminen ei tunnu hyvältä joissakin lihaksissa, voit siirtyä suoraan rentoutumisen vaiheeseen.

Aloita harjoitus puristamalla vasen kätesi nyrkkiin.
Jännitä kättäsi niin voimakkaasti kuin mahdollista.
Tunne jännitys.
Ja rentoudu.
Anna vasemman kätesi rentoutua ja sormien suoristua.
Anna vasemman kätesi muuttua täysin rennoksi ja painavaksi.
Huomaa, kuinka erilaisilta jännittäminen ja rentoutuminen tuntuvat.

Seuraavaksi purista oikea kätesi nyrkkiin.
Purista niin voimakkaasti kuin mahdollista.
Tunne jännitys.
Ja rentoudu.
Anna oikean käden sormiesi rentoutua ja suoristua.
Anna jokaisella ulos hengityksellä jännityksen hellittää yhä enemmän ja enemmän.
Tunne rentous.
Huomaa, kuinka erilaiselta rentoutuminen tuntuu jännittämiseen verrattuna.

Purista sitten molemmat kätesi nyrkkiin.
Hengitä rauhallisesti sisään ja jännitä molempia käsivarsiasi.
Tunne jännitys.
Hengitä rauhallisesti ulos ja anna molempien käsivarsiesi rentoutua.
Jatka hengittämistä omaan tahtiisi.
Hellitä jännitys käsistäsi ja anna sormiesi suoristua.
Tunne nyt miellyttävä rentous ja lämpö käsivarsissasi ja sormissasi.
Voit hellittää käsiäsi yhä enemmän ja enemmän.

Jännitä vasenta jalkaasi koukistamalla nilkkaasi.
Ajattele jännitystä.
Päästä sitten vasen jalkasi täysin rennoksi ja painavaksi alustaa vasten.
Anna vasemman jalkasi rentoutua.
Huomaa, kuinka erilaisilta jännitys ja rentoutuminen tuntuvat vasemmassa jalassasi.

Jännitä sitten oikeaa jalkaasi koukistamalla nilkkaasi.
Tunne jännitys koko oikeassa jalassasi.
Ja rentoudu.
Anna oikean jalkasi rentoutua ja muuttua painavaksi alustaa vasten.
Salli koko jalan levätä ja hellittää yhä enemmän ja enemmän.
Huomaa jälleen, kuinka erilaisilta jännittäminen ja rentoutuminen tuntuvat.

Jännitä sitten molempia jalkojasi yhtä aikaa.
Hengitä rauhallisesti sisään, koukista nilkat.
Tunne jännitys jaloissasi.
Päästä hengitys rauhallisesti ulos ja rentouta jalkasi.
Jatka hengittämistä omaan tahtiisi.
Anna jalkojesi lihasten hellittää yhä enemmän ja enemmän.
Tunne kuinka ne lepäävät alustalla painavina ja lämpiminä.

Paina alaselkää alustaa vasten.
Jännitä vatsa kireäksi.
Pidä jännitys hetken.
Ja rentoudu.
Päästä vatsalihaksesi rennoksi ja anna koko kehosi rentoutua.
Tunne kuinka vatsasi tulee pehmeämmäksi ja aina vain rennommaksi.

Jännitä rintakehääsi hengittämällä rauhallisesti syvään sisään – täytä keuhkot ilmalla.
Pidätä hetken hengitystäsi – tunne jännitys.
Hengitä rauhallisesti ulos – päästä keuhkot aivan tyhjiksi.
Jatka hengittämistä omaan tahtiisi – anna rintakehäsi rentoutua.
Anna koko kehosi rentoutua jokaisen uloshengityksen myötä.
Huomaa, miten erilaiselta jännittäminen ja rentoutuminen tuntuvat.
Aisti hetken ajan hengitysrytmiäsi – juuri sellaisena kuin se nyt on.

Seuraavaksi nosta molemmat hartiasi kohti korvia.
Tunne voimakas jännitys.
Ja rentoudu.
Anna molempien hartioiden rentoutua ja tulla aivan veltoiksi.
Huomaa, kuinka erilaisilta jännitys ja rentoutuminen tuntuvat.
Jokaisella uloshengityksellä rentoudut yhä enemmän ja enemmän.

Jännitä leukalihaksiasi puristamalla hampaasi yhteen.
Tunne jännitys kaulallasi ja leuassasi.
Pidä hetken.
Ja rentoudu.
Anna kaikkien lihasten kaulan ja niskan alueella rentoutua.
Ja tulla aivan veltoiksi.

Kurtista sitten kasvojasi.
Tunne kova jännitys kasvoillasi. Irvistä.
Ja rentoudu.

Anna kasvojesi rentoutua.
Rentouta otsasi, rentouta silmäsi, rentouta leukasi, rentouta huulesi ja anna kielesi rentoutua.
Aisti rentoutunut ilme kasvoillasi.
Huomaa, miten erilaiselta jännitys ja rentoutuminen tuntuvat.

Harjoituksen lopuksi tunne, miten koko kehosi rentoutuu täysin alustaa vasten.
Kehosi alaosa
Keskiosa
Ja yläosa rentoutuvat.
Tunne, kuinka alusta kannattelee sinua ja voit levätä. Olla vain. (10 sekunnin tauko)

Jos haluat voit syventää rentoutumistasi hengittämällä syvään sisään ja ulos.

Anna rentoutumisen tuntua kehossasi ja mielessäsi. (10 sekunnin tauko)
Tunnet harjoituksen jälkeen kehosi levänneeksi, mielesi rauhalliseksi.

Tunnet saaneesi uusia voimia.
Mikä sana kuvaisi olotilaasi, kun olet rentoutunut? Se voi olla ”rentous” tai ”rauha” tai jokin muu miellyttävä sana.
Painamalla mieleesi tämän yhden sanan, voit muistaa rentoutuneen olotilasi milloin vain, kun niin haluat ja sitä tarvitset. (10 sekunnin tauko)

Ala nyt herätellä itseäsi: venyttele ja liikuttele pienin liikkein käsiäsi ja jalkojasi. (10 sekunnin tauko)

Sitten kun tunnet itsesi heränneeksi, voit avata silmäsi. (10 sekunnin tauko)

Olet nyt täysin hereillä ja tunnet itsesi virkeäksi.

Relaxing rentoutusharjoituksia Youtube → Turun kriisikeskus goo.gl/WEKK2Y عربية, درى, english, فارسى, af soomaali, سۆرانى, suomi, По-русски	Relaxing rentoutusharjoituksia Youtube → Turun kriisikeskus goo.gl/WEKK2Y عربية, درى, english, فارسى, af soomaali, سۆرانى, suomi, По-русски	Relaxing rentoutusharjoituksia Youtube → Turun kriisikeskus goo.gl/WEKK2Y عربية, درى, english, فارسى, af soomaali, سۆرانى, suomi, По-русски
Relaxing rentoutusharjoituksia Youtube → Turun kriisikeskus goo.gl/WEKK2Y عربية, درى, english, فارسى, af soomaali, سۆرانى, suomi, По-русски	Relaxing rentoutusharjoituksia Youtube → Turun kriisikeskus goo.gl/WEKK2Y عربية, درى, english, فارسى, af soomaali, سۆرانى, suomi, По-русски	Relaxing rentoutusharjoituksia Youtube → Turun kriisikeskus goo.gl/WEKK2Y عربية, درى, english, فارسى, af soomaali, سۆرانى, suomi, По-русски
Relaxing rentoutusharjoituksia Youtube → Turun kriisikeskus goo.gl/WEKK2Y عربية, درى, english, فارسى, af soomaali, سۆرانى, suomi, По-русски	Relaxing rentoutusharjoituksia Youtube → Turun kriisikeskus goo.gl/WEKK2Y عربية, درى, english, فارسى, af soomaali, سۆرانى, suomi, По-русски	Relaxing rentoutusharjoituksia Youtube → Turun kriisikeskus goo.gl/WEKK2Y عربية, درى, english, فارسى, af soomaali, سۆرانى, suomi, По-русски
Relaxing rentoutusharjoituksia Youtube → Turun kriisikeskus goo.gl/WEKK2Y عربية, درى, english, فارسى, af soomaali, سۆرانى, suomi, По-русски	Relaxing rentoutusharjoituksia Youtube → Turun kriisikeskus goo.gl/WEKK2Y عربية, درى, english, فارسى, af soomaali, سۆرانى, suomi, По-русски	Relaxing rentoutusharjoituksia Youtube → Turun kriisikeskus goo.gl/WEKK2Y عربية, درى, english, فارسى, af soomaali, سۆرانى, suomi, По-русски