



SomeBody®

Keho ja mieli kulkevat samaa matkaa

SomeBody® on pienryhmätoimintaa, jossa osallistujan kehotietoisuustaidot, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot kohenevat. Näitä taitoja edistetään toiminnallisten liike-, asento-, hengitys-, rentoutus-, kosketus- ja vuorovaikutusharjoitusten kautta. Harjoituksiin liittyviä kokemuksia pohditaan ja jaetaan ryhmässä ohjaajien johdolla.

SomeBody® -ryhmätoiminta parantaa itsetuntemusta sekä vahvistaa ja eheyttää kokonaisvaltaisesti ohjattavien minäkuva, itsetuntoa sekä lisää kykyä toimia arjessa omissa sosiaalisissa suhteissa.



SomeBody®

SomeBody on Satakunnan ammattikorkeakoulussa kehitetty vuorovaikutuksellisen ohjauksen työväline. Menetelmässä yhdistetään luovasti:

1. vuorovaikutteisen neurobiologian näkökulmaa ja neurofysiologista tutkimustietoa
2. kehotietoisuuteen ja tietoisuustaitoihin liittyviä teoreettisia lähtökohtia
3. psykofyysisen fysioterapian menetelmiä
4. psykososiaalisen vuorovaikutuksellisen ohjauksen ja dialogisuuden menetelmiä.

SomeBody-menetelmässä lähtökohdiana on eri näkökulmien uudenlainen yhdistäminen, jotta alan ammattilaiset osaisivat paremmin vastata yhä haastavampiin ja kokonaisvaltaisempiin asiakkaiden tarpeisiin.

somebody.samk.fi

Projektipäällikkö Marjo Keckman
marjo.keckman@samk.fi
p. 044 710 3866

SomeBody® menetelmäksi kuntien hyvinvointityöhön 2018–2020

Hankkeen tarkoituksena on levittää, juurruttaa, tutkia ja edelleen kehittää käytännössä hyväksi havaittua SomeBody-menetelmää. Lisäksi kehitetään vanhemmuutta tukeva PerheSomeBody ja syömisen taitoa tukeva SomeBodyyn soveltuva ruokamoduuli sekä arvioidaan menetelmien hyvinvointi- ja kustannusvaikutuksia.

SomeBody-menetelmän käytön vakiinnuttamisen kautta hankkeen päämääränä on edistää lasten, nuorten ja heidän vanhempiensa hyvinvointia, lasten ja nuorten kokemaa osallisuutta sekä ehkäistä syrjäytymistä. Tavoitteena on edistää lasten ja nuorten kehotietoisuutta, tunnetaitoja, sosiaalisia taitoja ja syömisen taitoja kokonaisvaltaisesti ja tietoisesti heidän omassa toimintaympäristöissään.

Hankkeen osatoteuttajat ovat Itä-Suomen yliopisto sekä Tampereen yliopisto. Hankkeen rahoitus: Sosiaali- ja terveysministeriö, terveyden edistämisen määräraha