

SomeBody® ja aikuispsykiatria

Toimintaterapeutti Tiina Aalto



Kohderyhmä: työikäiset mielenterveyspotilaat

- Kokoontui 8 x alkusyksyllä 2020, ryhmän kesto 60 - 75 min/vko
- Yhteistyökumppanina SataSairaalan aikuispsykiatrian fysioterapia
- Psykiatrian poliklikoiden henkilökunnalle on jaettu SomeBody-esitettä/mainosta, jota kautta ryhmäläiset valikoituivat
- Kaikilla ryhmäläisillä on kontakti aikuispsykiatrian poliklinikalle
- Alussa ryhmään oli tulossa 7 osallistujaa, ryhmän siirtymisen seurauksena ryhmä typistyi 3 naisosallistujaan. Epävarman ajan vuoksi, ryhmään ei etsitty aktiivisesti uusia osallistujia.



Tavoitteena oli

- Selvittää tukeeko SomeBody-menetelmä mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista.
- Osallistujien itsetuntemuksen ja kehotietoisuuden lisääntyminen sekä arkeen uusien keinojen löytäminen.

Ryhmän keskiössä oli tavoitteena luoda turvallinen ja kiireetön ilmapiiri. Ryhmässä painotettiin osaa teemoista, jotka olivat sosiaalinen ja emotionaalinen minä sekä kehotietoisuus. Ryhmässä käytettävät harjoitteet valittiin tarkasti, keskusteluun varattiin riittävästi aikaa. Ryhmään sitoutumista tuki välillä teeman mukainen kotitehtävä, jolloin teemaan oli mahdollisuus syventyä. Seuraavalla kerralla aiheeseen palattiin. Osallistujien keskustelua helpotettiin ohjaajien osallistumisella sekä mallinnuksella ja arjen esimerkeillä.



Ryhmäkertojen runko toistui joka kerta

- Fiilismittari, mitä minulle kuuluu tänään, keholinen harjoite, teeman mukainen syventyminen aiheeseen, rentoutus, fiilismittari

Ryhmäläisten oivalluksia:

- Ei ole oikeaa tapaa rentoutua.
- Kuvien kautta on helpompaa sanoittaa, ilmaista kokemuksia ja tunteita.
- Tunne voi jäädä kehoon.
- Sydämen viisaus: Kuunnella kehon tuntemuksia

Ohjaajien oivalluksia:

- Apukortit helpottavat teemojen vahvuuksien huomioimista
- Kaksi ohjaajaa saa syventyä osaan kerran harjoitteita.
- Kosketusharjoitteissa sovellettu mm. pallon käyttöä parien välissä, hyödynnetty omaa kosketusta.
- Tilantarve ryhmässä reilu (korostuu poikkeusaikana)
- Ryhmä: max 4

Johtopäätökset:

SomeBody-menetelmä sopii mielenterveyskuntoutujille, kun kuntoutus on oikea-aikaista. Ryhmäläisten fiilismittarin keskiarvo oli ryhmän alussa 3,5 ja ryhmäkertojen lopussa 7,43. Ryhmäkertojen aikana ryhmäläisten fiilis nousi selkeästi. Ryhmäläiset saatiin sitoutumaan hyvin ryhmässä käymiseen. Ryhmäläisten osallistumisprosentti ryhmäkerroilla oli 77,8 %. Ryhmäkerroista on toteutettu 6/8. Ryhmäkerroilla on ollut avoin, salliva ilmapiiri ja teemoista on keskusteltu avoimesti. Oivalluksista on keskusteltu eri ryhmäkerroilla. Tavoitteena on juurruttaa SomeBody ryhmät psykiatrialle.

Aikuispsykiatria