

MINÄ RIITÄN.

Opas seksuaalista väkivaltaa
kohdanneille nuorille ja
ammattilaisille, jotka
työskentelevät heidän kanssaan.

Hei sinä!

Tämä opas on tarkoitettu tueksi ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään seksuaalista väkivaltaa kohdanneita nuoria. Oppaan tarkoituksena on antaa ammattilaisille työkaluja keskusteluavun ohelle. Opas sisältää harjoituksia, jotka ovat jaettu luoviin, kehollisiin, maadoittumiseen sekä rentouttaviin osioihin ja ne voidaan tehdä yksin tai yhdessä ammattilaisen kanssa.

Harjoitukset on valittu niin, että ne antaisivat lukijalle työkaluja rentoutumiseen, keskittymiseen, kehorauhaan sekä itsemyötätuntoon. Jokaisen harjoitteen jälkeen on pohdintaosio, jossa peilataan harjoitusten myötä nousseita ajatuksia ja tunteita. Näitä pohdintoja voidaan käydä yhdessä ammattilaisen kanssa.

Oppaan ovat tehneet Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomi-diakoniopiskelijat Jenna Korpi ja Marja Meikop osana opinnäytetyötään. Opas on toteutettu yhteistyössä Vuolle Tyttöjen Talon kanssa. Opasta voidaan käyttää sähköisessä muodossa tai tulostettuna.

Skanneri

Varaa harjoitukseen aikaa noin **10 - 15 minuuttia**.

Sulje silmät. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Päästä hengityksen mukana kiire ja jännitykset kehostasi, rentoudu tähän hetkeen. Huomioi miltä kehossasi tuntuu: miltä kasvot ja pää tuntuu? Miltä niskassasi ja olkapäissäsi tuntuu? Huomio hengityksesi – huomaa kuinka hengitysilma kulkee kurkkusi takaosassa ja kuinka kylkiliuusi sekä rintakehäsi mukautuvat hengitykseesi. Huomioi nyt miltä rinnassasi, vatsassasi sekä selässäsi tuntuu. Entä jaloissasi?

Avaa silmäsi ja tarkkaile nyt ympäristöäsi – mitä näet? Kiinnitä huomiotasi väreihin sekä eri muotoihin ympäristössäsi. Huomaa myös äänet ympärilläsi – kuuletko puheen sorinaa, liikenteen, puiden havinaa tai kaukaisia ääniä?

Huomaa miltä esineet ympärilläsi tuntuvat – tuoli, jolla istut tai maa jalkojesi alla. Huomioi myös mitä tuoksuja tai hajuja haistat – tunnistatko jonkun?

Sulje nyt uudelleen silmäsi. Kiinnitä huomiotasi jälleen omaan kehoosi ja havainnoi miltä sinusta tuntuu. Skannaa itsesi ja kiinnitä huomiota jokaiseen kehotuntemukseesi. Jotkin tuntemuksesi saattavat olla epämiellyttäviä, mutta tunnista ne ja anna niiden olla. Keskity kehotuntemukseen, äläkä niin itse tunteeseen.

Mitä kehossasi tapahtuu?

Avaa silmät. Siirrä nyt huomiosi kehotuntemuksista ympäristösi – havainnoi mitä näet, kuulet ja haistat. Jatka näin hetki kunnes olet saanut itsesi rentoutettua.

Pohdi:

Oliko vaikea kiinnittää huomiota nykyhetkeen?
Miltä se tuntui?
Huomasitko tuntuiko miellyttävämältä kiinnittää huomiota kehosi sisäisiin tuntemuksiin vai havainnoida ympäristöä?

Aistikävely

Varaa harjoitukseen aikaa noin **20 - 30 minuuttia** reitistä riippuen.

Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Päästä hengityksen mukana kiire ja jännitykset kehostasi, rentoudu tähän hetkeen. Sinun ei tarvitse murehtia kävelyn aikana mitään, keskity kiinnittämään huomiotasi ympäristöön missä kuljette. Kiinnitä nyt huomiotasi siihen mitä kuulet ja miltä alusta, jolla olet, tuntuu? Nyt voit avata silmäsi.

Se jonka ehdottamana teette tämän harjoituksen, on valinnut teille reitin, jonka kuljette. Voit siis huoletta keskittyä siihen mitä koet, näet ja tunnet kehossasi. Kävelyn aikana voit myös koskea ympäristöön, kuten puunkuorta tai heinän kortta. Kun lähdette aistikävelylle, kiinnitä huomiotasi myös seuraaviin asioihin:

Mitä näet?

Mitä kuulet?

Haistatko jotain?

Miltä sinusta tuntuu ja mitä tunnet?

Oletko hengästynyt vai tyyni?

Onko hartiasi kireät vai rennot?

Aistikävelyn aikana voi koko ajan huomioida oman kehon tuntemuksia tai voi aika ajoin pysähtyä ja kiinnittää huomiota ympäristöönsä sekä kehotuntemuksiinsa.

Pohdi :

Miltä sinusta tuntui harjoituksen aikana? Oliko ympäristöön vaikea kiinnittää huomiota tai oliko mahdollisista omista ajatuksista vaikea päästää irti?
Herättikö joku paikka, jossa kävimme tunteita - miksi?
Entä oliko joku paikka missä tuntui hyvältä tai pahalta - miksi?
Nyt tuo takaisin mieleesi yksi haju, kehotuntemus sekä yksi asia mitä näit?
Miksi valitsit nämä?

Ympyröiden maalaus

Varaa harjoitukseen aikaa noin **15 minuuttia**.

Tätä harjoitusta varten tarvitset paperia, kyniä tai maalaustarvikkeita.
Halutessasi voit laittaa taustalle musiikkia soimaan.

Aloita harjoitus tunnustelemalla miltä kehossasi tuntuu; hengitätkö raskaasti tai pinnallisesti? Mitä kehosi tuntemukset kertovat omasta olotilastasi tai tunteistasi?

Nyt voit valita itsellesi kynistä / maaleista sellaisia värejä, jotka rauhoittavat sinua. Ota pensseli tai kynä käteesi ja lähde piirtämään tai maalaamaan ympyrää paperille. Tee paperille rauhalliseen tahtiin ympyröitä, pelkkiä ympyröitä.

Voit vaihtaa väriä aina kun sinusta tuntuu siltä. Ympyrät voivat olla isoja, pieniä tai erikokoisia, mutta tee pelkästään ympyröitä.

Voit välillä pysähtyä omien tuntemuksiesi äärelle ja tunnustella olotilaasi. Pysähdy olotilasi äärelle viimeistään silloin kun työsi on valmis. Miltä kehossasi tuntuu nyt?

Pohdi:

Miltä olosi tuntui ennen harjoitusta?
Entä sen jälkeen? Huomasitko mitään muutosta olotilassasi? Mistä se johtui?

Tajunnanvirta

Varaa harjoitukseen aikaa noin **10 - 15 minuuttia**.

Kun lähdet kirjoittamaan omaa tajunnanvirtaasi, et tarvitse muuta kuin paperin ja kynän. Harjoituksessa paperille tuotetaan tekstiä ilman sen tarkempaa miettimistä tai analysointia.

Aiheena voi olla esimerkiksi "minusta tuntuu, että", "mitä tunnen nyt" tai "minä ikävöin tai kaipaan". Tajunnanvirran kirjoittamista voi kohdentaa myös pelkästään johonkin tiettyyn tunteeseen, tunnetilaan, ihmiseen tai tapahtumaan. Tällöin kirjoittamisen voi aloittaa esimerkiksi sanoilla "minä vihaan", "tunnen itseni pettyneeksi, koska" tai "se oli". Tämän jälkeen aloitetaan kirjoittamaan paperille kaikki mitä mieleen tulee, ilman sensuuria.

Tunnustele kuitenkin ensin miltä kehossasi tuntuu? Huomaatko jossain kehon osassa purkamaton jännitystä tai jumeja? Valitse tunne tai tilanne, jonka haluat nyt purkaa.

Tajunnanvirtaa kirjoittaessa ei tarvitse miettiä montako sivua saa tai pitää kirjoittaa - kirjoita niin paljon kuin haluat. Sopiva määrä voi olla vaikka kolme sivua tai kolme sanaa.

Sinä päätät.

Pohdi:

Tunnustele olotilaasi kirjoittamisen jälkeen.
Muuttuiko se jotenkin?
Oliko vaikea kirjoittaa tajunnanvirtaa?
Nousiko esiin asioita tai ajatuksia, jotka yllättivät sinut?

Aivot sekaisin

Varaa harjoitukseen aikaa **muutama minuutti**.

Ota mukava asento. Voit päättää istutko vai makaatko.

Nyt suorista jalkasi niin, että kantapääsi osuvat lattiaan tai alustaan jolla makaat. Nyt voit laittaa jalkasi nilkkojen kohdalta ristiin.

Ojenna kädet suoriksi ja laita kädet ristiin ranteidesi kohdalta. Halutessasi voit vielä kääntää kämmenet vastakkain ja ristiä sormesi sekä pyöräyttää kädet alakautta, vatsaa hipoen rintakehällesi.

Jätä kädet ja jalat ristiin ja hengittele rauhassa. Voit tuntea sydämesi sykkeen ja kuinka se rauhoittuu joka hengityksellä.

Vinkki: Tämä harjoitus toimii hyvin esimerkiksi julkisella paikalla. Voit ristiä jalkasi tai kätesi huomaamattomasti ja luonnollisesti, jolloin se ei herätä huomiota. Saat kuitenkin itsesi rauhoitettua - voit myös keskittyä ympärilläsi oleviin asioihin.

Kivi rannalla

Varaa harjoitukseen noin **5 - 10 minuuttia** aikaa.

Ota mukava asento ja kiinnitä huomiosi hengitykseesi. Kun tunnet itsesi valmiiksi ajattele jotain hankalaa asiaa tai kipeää muistoa, joka kiusaa sinua paljon. Mitä tunteita asia tai muisto sinussa herättää?

Nyt keskity hengitykseesi siihen kehon osaan, jossa tunnet voimakkaimmin ja suhtaudu kehotunteisiin lempeästi ja hyväksyen.

Voit sanoa mielessäsi itsellesi "tämä tunne on tässä ja olen sille avoin". Kiinnitä nyt kaikki huomiosi hengitykseesi. Ajattele, että vaikea tunne on aluksi valtava kivilohkare ja sinä muserrut sen alla.

Nyt ympäröi tuo ikävä tunne, jota valtava kivilohkare edustaa ystävällisyydellä ja myötätunnolla. Hengittele sitä kohti lempeästi. Joka hengityksellä huomaat kuinka tuo valtava kivilohkare pienenee ja olosi helpottuu. Jatka hengittämistä, samalla sanoen itsellesi "minä olen hyvä, minä olen korvaamaton, minä riitän". Pian huomaat kuinka olosi on helpottunut ja se valtava kivilohkare on kutistunut ensin kiveksi.

Ota kivi ja sijoita se keskelle hiekkarantaa. Hengittele kiveen myötätuntoa ja lämpöä. Huomaat kuinka kivi pienenee jokaisella hengitykselläsi, kuin myös omat fyysiset tunteuksesi.

Pohdi: Lempeä suhtautuminen omia vaikeita kokemuksia ja tunteita kohtaan on kuin vesi, joka pienentää sekä sileyttää rosoista kiveä. Miltä harjoitus tuntui? Kuinka voit harjoitella hyväksyvää suhtautumistapaa ja itsemyötätuntoa?

Viisi hyvää asiaa

Varaa harjoitukseen **2 - 5 minuuttia** aikaa.

Asetu seisomaan peilin eteen ja sulje silmäsi. Hengitä tässä muutama kerta rauhallisesti ennen kuin avaat silmäsi. Anna katseesi vaeltaa hiljalleen ympäri kehoasi. Katso päätäsi, hiuksiasi, käsiäsi, keskivartaloasi ja jalkojasi.

Pohdi nyt viisi hyvää asiaa kehossasi. Niiden ei tarvitse olla kummallisia asioita vaan ihan tavallisia, esimerkiksi "minulla on kauniit hiukset", "minulla on hyvät ja vahvat jalat, joilla pystyn kävelemään ja juoksemaan". Voit sanoa nuo hyvät ajatukset ääneen.

Mieleesi voi nousta myös kielteisiä ajatuksia - huomaa ajatukset, mutta anna niiden mennä ohi niihin sen koommin pysähtymättä. Tee tilaa myönteisille sekä itseäsi arvostaville ajatuksille.

Kun olet hyväksynyt kehosi sekä ulkoisen olemuksesi, et tuhlaa enää energiaasi turhaan kriittisyyteen ja saat myös varmuutta askeliisi.

Pohdi:

Miltä itsensä katsominen peilistä tuntui?
Oliko sinun helppo löytää viisi hyvää asiaa kehostasi?

Kehon ääriviivat

Varaa harjoitusta varten **5 - 10 minuuttia** aikaa.

Tarvitset ison maalisudin tai maalitelan. Halutessasi voit laittaa rauhallista ja rentouttavaa musiikkia taustalle soimaan. Tämä harjoitus vaatii **hyvää luottamussuhdetta** osapuolien välillä. Keskusteltaa ammattilaisen kanssa harjoituksen kulusta ja mihin on sopivaa koskea ilman ahdistuneisuutta. Jos koskeminen tuntuu ahdistavalta tai epämiellyttävältä ajatukselta, voi harjoitteen tehdä sanallisesti mielikuvaharjoitteena.

Ota mukava asento, voit päättää istutko vai makaatko. Sulje nyt silmäsi ja keskity rentoutumaan sekä kehotuntemuksiisi. Halutessasi voit ottaa kevyen viltin tai peiton päällesi. Viltti voi helpottaa silloin, jos suoraan keholle koskeminen tuntuu vaikealta.

Ammattilainen käy rauhallisesti kehosi ääriviivoja maalisudilla tai -telalla läpi ja ikään kuin piirtää / vahvistaa niitä sinulle. Ääriviivoja vahvistaessa / piirtäessä on tärkeää, että liike on yhtenäistä eikä telaa tai sutia esimerkiksi nosta tai paina liian kovaa kesken liikkeen. Tätä jatketaan muutamia kertoja - jos valitsitte musiikkia taustalle voi harjoitusta jatkaa kappaleen tai muutaman kappaleen ajan.

Harjoituksen voi keskeyttää koska vain ja on tärkeää, että se keskeytetään heti kun siltä tuntuu. Halutessaan harjoituksen voi myös tehdä erissä, jolloin aloitetaan vaikka kämmenen ääriviivojen piirtämisellä.

Pohdi:

Mitä ajatuksia sinulla nousi kun harjoituksesta?
Miltä harjoitus tuntui?
Miltä toisen henkilön kosketus tuntui?
Oliko kosketus erilaista kun välissä oli maalitela / -suti?

Tyttöjen ja Poikien Talot tarjoavat maksutonta:

- Yksilötukea
- Vertaisryhmätukea
- Konsultaatiota ja tukea seksuaaliväkivallan kysymyksissä

Vuolle Tyttöjen Talon seksuaaliväkivaltatyö:

- puh: 0400 263 844
- puh: 044 901 9074

Vuolle Poikien Talon seksuaaliväkivaltatyö:

- puh: 050 598 8012
- puh: 044 901 9074

Meidät löytää :

<https://vuolleoulu.fi/hyvinvointipalvelut/lapsi-ja-nuorisotyo/>

Vuolle Tyttöjen Talo:

Kirkkokatu 19 A 9
90100 Oulu
www.likka.fi

Vuolle Poikien Talo:

Isokatu 41 A 13
90100 Oulu
www.poikientalo-oulu.fi

MUISTA, ETTÄ SINÄ RIITÄT!

♡: Jenna ja Marja