

# Pikassoksen ajankohtaiskatsaus 26.2.2021

SomeBody® menetelmänä hyvinvointityössä

Satu Vaininen

**Social, mental and Body = SomeBody**



**Menetelmät kehittäjät:**

**Satu Vaininen YTT, sosiaalialan koulutus**

**Marjo Keckman TtM, fysioterapia ja kuntoutusalan koulutus**

**Menetelmän kehittämistä rahoittaneet STM/THL ja SAMK**

# Mikä SomeBody on?

<https://www.youtube.com/watch?v=gl-LHghUNI8>

Social, mental and  
Body = SomeBody

Kehotietoisuutta,  
kehollisuutta ja  
liikettä hyödyntävä

vuorovaikutuksellisen  
ohjauksen työväline



# Teoreettiset lähtökohdat

**Ihminen on vahvasti kehollinen sosiaalinen olio: Keho muutoksen aktivoijana**

- Se mitä tapahtuu sosiaalisissa suhteissa ja ympäristöissä resonoi kehoon ja keho taas osaltaan resonoi ympäristöön ja ihmisiin. Maailma minussa, minä maailmassa, embodied identity (Gyllenstein & al. 2010)
- Se mitä tapahtuu kehossa (liike, aistit, aistimukset ja tuntemukset) resonoi mieleen.
- Se mitä tapahtuu mielessä (ajattelu ja tunteet) resonoi

kehoon

## SomeBodyssa yhdistyy:

- *Neurofysiologinen ja neurobiologinen tutkimustieto, vuorovaikutteisen neurobiologian ja neuropsykologian näkökulma*
- *kehotietoisuuteen ja tietoisuustaitoihin liittyviä teoreettisia lähtökohtia*
- *psykofyysisen fysioterapian, sensomotorisen psykoterapian sekä dialogisen ja psykososiaalisen vuorovaikutuksellisen ohjauksen näkökulmia ja menetelmiä (ratkaisu- ja voimavarakeskeinen, kognitiivinen, toiminnallinen ohjaustyö)*

**SomeBody on eri näkökulmien uudenlaista yhdistämistä, jotta alan ammattilaiset osaisivat paremmin vastata yhä haastavampiin ja kokonaisvaltaisempiin asiakkaiden tarpeisiin**

# Miksi SomeBody-menetelmä?

Jatkuvasti muuttuvassa yhä moniarvoisemmassa, digitalisoituvassa ja yhä enemmän itseohjautuvuutta edellyttävässä vaativammassa maailmassa tarvitaan aikaisempaa enemmän

**”kompassia”**

joka auttaa ja jonka perusteella voi sujuvammin ja kivuttomammin suunnistaa moninaisessa ja vaativassa maastossa

# Sisäinen kompassimme eheä jäsentynyt minäkuva Tarvitsee toimiakseen ja kehittyäkseen

## 1. Ymmärrystä mitä kehossani tapahtuu

- Mitä kehossani fyysisesti tapahtuu ja miltä kehossani fyysisenä kokemuksena tuntuu (Kehoaisti: aistimukset ja tuntemukset ja muut aistihavainnot)
- Mitä ajatuksia kehossani kulkee, mitä tunteita tunnen ja miten tunteeni vaikuttavat ajatuksiini, toimintaani ja kehooni?

**Keho antaa meille jatkuvasti merkkejä itsestään.** Keho ja kehon hermostollinen tila vaikuttaa siihen, miten prosessoimme ulkoa tulevaa tietoa.

## 2. Muita ihmisiä, sosiaalista yhteyttä ja vuorovaikutusta

- Miten maailma ympärilläni vaikuttaa kehooni, ajatuksiini ja tunteisiini?
- Miten nuo kehon kokemukset tai mielen ajatusten vaikutukset näkyvät minussa: olemisessäni, toiminnassani suhteessa muihin ihmisiin?

Olemme **suhdeloita**, jotka muovaanumme suhteessa muihin (Frank Martela). **Maailma minussa, minä maailmassa** (Gyllensten: Embodied Identity).

# SomeBodyssa tietoisuustaidot yhdistetään sosiaaliseen näkökulmaan

Kehomme on virittynyt suhteessa toisiin ja ympäristöön:  
**etsimään turvaa, liittymään ja puolustautumaan.**

**Keskeistä on tulla tietoisemmaksi siitä, miten oma kehoni tuntemuksineen, ajatuksineen ja tunteineen toimii suhteessa muihin ihmisiin?**

- Miten fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti reagoin
- Miten suuntaudun, minne kohdistan huomioni?
- Millaiset tunne- ja vuorovaikutustaidot minulla on ja missä voisi kehittyä lisää.

**Tämä edellyttää pysähtymistä näiden asioiden äärelle, miten koen ja näen itseni, ja suhteeni muihin/maailmaan**

# Somebodyssa kurkataan kehoon

Uteliaasti,

Neutraalisti

Hyväksyvästi

Myötätuntoisesti

## Tutkien

Näin voidaan lisätä etuotsalohkoon liittyviä hermosoluyhteyksiä, joilla on yhteys minäkuvan jäsentämiseen, ajattelun, tunteiden, keskittymiskyvyn ja rauhoittumisen säätelyn kehittämiseen.

# SomeBody-menetelmän tavoitteena

<https://somebody.samk.fi/>

<https://www.youtube.com/watch?v=gl-LHghUNI8>

- auttaa lapsia, nuoria ja aikuisia jäsentämään ja näin ehyttämään minäkuvaa
- tukea ja edistää osallistujien itsetuntoa ja itsetuntemusta
- lisätä osallistujien toimintakykyä, kykyä toimia arjessa sosiaalisissa suhteissa.



# Jotta näin kävisi SomeBodyssa keskitytään edistämään taitoja, joita voi oppia

- kehotietoisuustaitoja
- tunnetaitoja
- sosiaalisia taitoja

# **SomeBodyn konkreettiset 9 tavoitetta, joihin liittyen tehdään ryhmässä kehollisia ja toiminnallisia harjoitteita**

- **Kehotietoisuuden lisääminen**
- **kehonkuvan hahmottaminen ja jäsentäminen**
- **hyvinvointia tukeva asento- ja liiketietoisuus**
- **hengityksen rauhoittaminen ja syventäminen**
- **kosketuksen voiman hyödyntäminen ja kosketetuksi tulemisen kyvyn lisääminen**
- **omien rajojen ja reiviirin tunnistaminen ja ylläpitäminen**
- **rentoutumisen kokeminen ja edistäminen**
- **tunteiden tunnistaminen, käsittely ja sanoittaminen**
- **voimavaroja vahvistava tuki ja sosiaalisten taitojen edistäminen.**

# SomeBody konkreettisesti

- Pienryhmissä on 4-8 henkilöä, lasta, nuorta tai aikuista.
- Ryhmän suositellaan kokoontuvan vähintään 10 kertaa.

## SomeBodyryhmissä on toistuva toimivaksi havaittu rakenne

- 1) Fiilis
- 2) Orientoitumisharjoitus
- 3) Mitä minulle kuuluu-harjoitus
- 4) Teemaan ja minäkäsitykseen liittyvät toiminnalliset harjoitukset
- 5) Rentoutuminen
- 6) Fiilis

## Menetelmässä erityisen keskeisellä sijalla on

- Läsnaolon ja rauhoittumisen tukeminen
- Toiminnallisuus
- Kokonaisvaltainen tekeminen- jossa keho, mieli ja sosiaalinen vuorovaikutus yhdistyvät
- Minäkäsitysten systemaattinen käsittely: sosiaalinen, emotionaalinen, fyysinen ja kognitiivinen minäkäsitys.
- Pysähtyä harjoituksen herättämien aistimusten, tuntemusten, tunteiden ja ajatusten äärelle luottamuksellisessa kohtaavassa ja myötätuntoisessa ilmapiirissä.
  - Kyse on omaan kehoon kurkistamisesta ja siihen liittyen kokemusten sanoittamisesta, jäsentämisestä ja tutkimisesta yhdessä toisten kanssa

# SomeBody soveltuu monenlaisille sosiaalisen työn areenoille

**SomeBody-menetelmää on sovellettu sekä ennaltaehkäisevän työn muotona että kuntoutustyön osana.**

Varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa, perhetyössä lasten kuntoutuksessa, sijaishuollossa, sairaaloissa (kuntoutus- ja psykiatrinen työ)

Aikuistyössä (päihdetyö, kuntoutustyö, kipupotilaat, lapsensa itsemurhan kautta menettäneiden kanssa, syömishäiriöstä kärsivien kanssa)

Vammais- ja vanhustyössä (asumisyksiköt, palvelukeskukset)

Työyhteisöissä työhyvinvoinnin tukena jne.

# **SomeBody-menetelmässä huomioitu myös perheen ja ruoka- suhteen näkökulmat**

SomeBodymenetelmä itsessään sopii moneen toimintaympäristöön, mutta olemme halunneet kehittää menetelmää:

- huomioimaan perheiden tuen ja vanhemmuuden tuen näkökulmaa tarkemmin:

## **PerheSomeBody-menetelmä**

- Huomioimaan ruokasuhteeseen ja painonhallintaan liittyviä lisääntyviä haasteita:

## **SomeBody ja Ruoka -menetelmä**

## PerheSomeBody on menetelmä, jossa tavoitteellisesti hyödynnetään kehotietoisuutta, kehollisuutta ja liikettä

- 1) Perheenjäsenten kehotietoisuustaitojen, tunne- ja sosiaalisten taitojen edistämisessä
- 2) Perheenjäsenten hyvien vuorovaikutussuhteiden edistämiseen ja vaalimiseen eikä lapsen käytöksen kontrollointiin ja hallintaan

PerheSomeBody työntekijä auttaa osaltaan perhettä toimimaan uudella tavalla vuorovaikutuksessa, **opettaa ikään kuin uutta tanssia**, jota kautta perhe voi löytää jyviä ja ytimiä uudenlaiseen olemiseen tapaan, **jossa on enemmän läsnäoloa, läheisyyttä, kosketusta, luottamusta, turvallisuutta, tutkimista, hyväksymistä, huolenpitoa ja leikkisyyttä.**

- 3) Voimauttavien kokemusten aikaansaamiseksi yhdessä toimimisesta perheenä ja vanhempana, yhdessä opetellen

- ➔ Minäkuvan eheytyminen, itsetuntemuksen lisääntyminen ja itsetunnon kehittyminen
- ➔ Vanhemmuusminäkuvan eheytyminen, vanhemmuusitsetunnon ja vanhemmuusitsetunnon kehittyminen



# Vivien hankeen myötä kehiteltiin: SomeBody-menetelmää väkivaltatyön kontekstiin

Vivienin ideana oli isätä eri ammattilaisten (poliisi, oikeuslaitos, koulu, sosiaali- ja terveysala) osaamista kohdata väkivaltaa kokeneita SomeBodymenetelmän avulla. Tavoitteena oli:

- Uudelleen traumatisoitumisen välttäminen**
- Kuinka kohdata väkivallan uhrin heti tilanteen jälkeen ja myöhemmin**
- Miten auttaa uhreja paremmin selviytymään arjessaan**



# SomeBody ja ruoka

## KEHOTIETOISUUS JA RUOKASUHDE HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ

Ruokasovellus yhdistää SomeBody-menetelmästä tutut näkökulmat ruokasuhteeseen, syömisen taitoon ja ravitsemusymmärrykseen.

Ruokaan liittyvää hyvinvointia pyritään lisäämään kehittämällä

- 1) **myönteistä ja tasapainoista suhdetta ruokaan,**
- 2) **syömisen taitoa ja**
- 3) **ravitsemusymmärrystä.**

Näistä kolmesta ruokasuhdetyöskentelyä on kaiken lähtökohta. Myönteinen ruokasuhte toimii elämässä voimavarana



- Syömisen taito ja ravitsemusymmärrys antavat eväitä **ruokasuhteen** käsittelyyn.
- Syömisen taito korostaa ruokaan liittyvien myönteisen ja rennon asenteen, säännöllisen ruokarytmin ja kehon kuuntelun tärkeyttä
- Riittävä ravitsemusymmärrys mahdollistaa tietoisten, omia tarpeita vastaavien sekä hyvinvointia edistävien ruokavalintojen tekemisen yltäkylläisessä informaatio- ja ruokaympäristössä.

**Oman ruokasuhteen tunteminen ja hyväksyminen, syömisen taito ja riittävä ravitsemusymmärrys muodostavat kokonaisuuden, joka tukee kokonaisvaltaista ruokaan liittyvää hyvinvointia.**

# Joitakin SomeBodysta sanoitettuja kokemuksia

"Katson katossa näkyviä kuvioita. Kuulen ohjaajan sanat, jotka lempeästi sanoittavat rentoutumista. Edelleen jännitän ajoittain, osaanko tehdä oikein. Mutta täällä se ei haittaa, vaikka ei pystyisikään suoriutumaan täydellisesti. Ei voi olla parempi tai huonompi, koska meistä jokainen on ainutlaatuinen ja merkittävä. Minäkin. Loppupiirissä kerron hiljaa, miten olen huomannut hyväksyväni nykyään itseltäni enemmän. Hyväksyntä on kuin pehmeä ja lämmin syli, johon voi turvallisesti uppoutua. "

"Halu olla minä heräsi kuitenkin väkevänä. Tunsin puhdasta iloa ollessani läsnä omassa kehossani. Otin lempeydellä vastaan kaikki tunteet, hyvässä ja pahassa. Jokaisen elämään kuuluu haastavia hetkiä. Välillä kiristyspanta palasi rintakehän ympärille, mutta nyt minulla oli keinot käsitellä vastoinkäymisiä. Uskalsin nauraa ja elää myös muiden kanssa. Sain rohkeutta olla se minä, joka vuosia sitten unohtui oman epävarmuuden alle..... Oli kyse siitä, miten pelkkiä riemuvoittoja, mutta ääripäät tasoittuivat. En ollut voittamaton enkä merkityksetön. Olin itse näin itseni. "

# SomeBody-ryhmän ohjaajat ja esimiehet kokevat menetelmän toimivana ja voimauttavana

"Somebody-ryhmän veto soveltuu hyvin kouluun, koska näemme oppilaita ja tunnemme heitä arjessa...Koemme, että menetelmien avulla lapset ovat rentoutuneet ja arat oppilaat ovat pystyneet paremmin tunnistamaan ja näyttämään omia tunteitaan"

"Nuorilta vaaditaan paljon itsellisyyttä, rohkeutta ja vahvuutta, tätä ei niinkään tueta. Mutta tämä tukee"

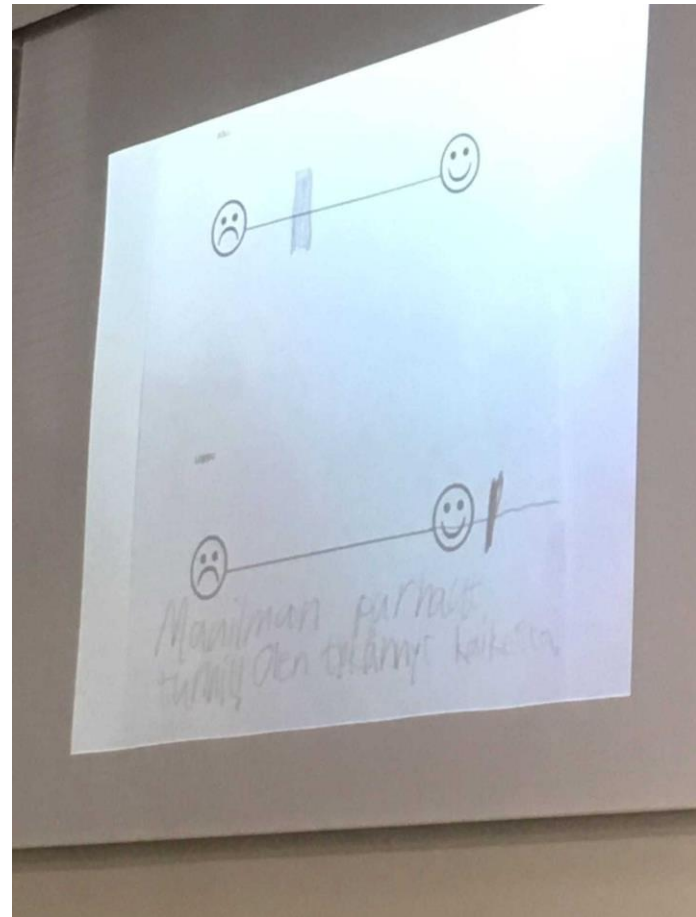
"Tuloksena selvästi rentoutuminen. Ja tuli ahaa elämyksiä itsestä ja vahvuuksista, oppivat arvostamaan itseään"

"Menetelmä monipuolinen, joskus terapeutin...sopiva myös ryhmäytymiseen perustyövälineeksi, sekä myös omaan jaksamiseen tukemiseen työntekijänä"

## Lapset, nuoret ja vanhemmat kokevat menetelmän olevan hyödyllinen:

- "olen käyttänyt mm tunneilla jännityksen hallintaan menetelmiä"
- "Rentoutuminen on helpompaa"
- "Kun ryhmässä on käyty keskusteluja, on huomannut, ettei ole tunteiden kanssa yksin"
- "SomeBodystä on tullut hyvä olo"
- "lapseni on SomeBodyn myötä alkanut puhumaan tunteistaan"

Kokemuksista lisää somebody-hanke 2015-2017 loppuraportissa <http://somebody.samk.fi/>  
<https://www.theseus.fi/handle/10024/156828>



# Jos kiinnostuit, voit kouluttautua SomeBodyyn Samkissa

Lisätietoa <https://somebody.samk.fi/>

Ilmoittautuminen <https://somebody.samk.fi/>

**SomeBody® ryhmän ohjaajakoulutukseen 5 op,**

**PerheSomeBody® ryhmän ohjaajakoulutukseen 8 op, SomeBody ja ruoka ryhmän ohjaajakoulutukseen 8 op**

- Koulutus 5,5-6.5 koulutuspäivää, käytännön ryhmäohjauksen 8-10 kertaa, ryhmän kirjallisen suunnittelun sekä vaikutusten arvioinnin suunnittelun, toteuttamisen ja lyhyen kirjallisen raportoinnin.
- Koulutus on kokemuksellinen ja elämyksellinen opintokokonaisuus, jonka perustuu kokemuksellisen ja yhteisöllisen oppimiseen teoreettisiin lähtökohtiin ja edellyttää sitoutumista ja läsnäoloa.
- Pohjakoulutusvaatimus sosiaali-, terveys-, kasvatus tai kuntoutusalan vähintään amk-tason tutkinto tai vastaava tai edellämainituissa koulutuksessa oleva opiskelija.

• [somebody.samk.fi](https://somebody.samk.fi)



@SomeBodySAMK

Kiitos