



## Oiva – mielen hyvinvoinnin taitojen harjoitusohjelma verkossa ja kännykässä

Kirsikka Kaipainen, tutkija, VTT  
4.6.2014

## Sisältö

- Oivan tausta ja toteutus
  - Hyväksymis- ja omistautumisterapia
  - Oiva-sovellus henkiseen hyvinvointiin
- Tutkimustuloksia
  - Eliksiirit – stressaantuneet aikuiset
  - Nuorten parissa tehdyt kokeilut
- Hyödyntäminen YTHS:n piirissä



# OIVAN TAUSTA JA TOTEUTUS

## Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT)

- ”Hyväksy asiat, joille et voi mitään, ja omistaudu itsellesi tärkeiden asioiden tekemiseen.”
- Muutetaan suhtautumista negatiivisten ajatusten ja tunteiden kokemiseen
  - **Hyväksyntä:** Tarkoitus ei ole muokata tai poistaa ajatuksia ja tunteita vaan pyrkiä hyväksymään ne sellaisena kuin ne ilmenevät
  - **Arvot:** Tunteiden tukahduttamisen sijaan pyritään *psykologiseen joustavuuteen* eli kykyyn olla läsnä ja toimia arvojen mukaisesti
  - **Mindfulness:** Tietoisen läsnäolon taidot

HOT ja työelämä (englanniksi):  
<http://workingwithact.com/>



## HOT:n hyötyjä nuorille tutkimusten mukaan

- Nuoret ja kouluympäristö: HOT-taitojen harjoittelu parantaa yleistä hyvinvointia ja vähentää stressiä
  - Tietoisuus- ja hyväksyntätaidot vähentävät surullisuutta, pelkoja ja vihamielisyyttä sekä lisäävät myönteisiä tunnekokemuksia (Ciarrochi ym., 2011)
- Säännöllinen tietoisuustaitoharjoittelu 4-7-luokkalaisilla (Schonert-Reichl & Stewart Lawlor, 2010)
  - Lisää optimismia sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja
  - Parantaa opiskelu- ja oppimiskykyä
  - Vaikuttaa minäkuvaan myönteisesti
- 9-13-vuotiailla tietoisuustaitopohjainen kognitiivinen terapia paransi keskittymiskykyä sekä vähensi ahdistus- ja käytösongelmia (Semple ym., 2010)

## Oiva – sovellus henkiseen hyvinvointiin

- Kehitetty VTT:n ja Jyväskylän yliopiston yhteistyönä Salwen ”Mielen ja kehon eliksiirit” -tutkimusohjelmassa
- Mahdollistaa HOT-taitojen oppimisen arjessa
  - Lyhyet ja selkeät harjoitukset myös äänitteinä
  - Mobiili- ja verkkosovelluksena helposti saatavilla
- Sisältö jaettu neljään teemaan
  - Esittelyvideot ohjelman teemoista
  - 45 teksti- ja audioharjoitusta
- Käyttöaktiivisuuden seuranta tutkimustarkoituksiin





1

Tietoinen  
läsnäolo

2

Mielen  
hyvinvointi

3

Arvot ja  
valinnat

4

Kehon  
hyvinvointi



> [Mielen hyvinvointi](#) > [Havainnointi](#) > Lehdet virrassa



## Lehdet virrassa

**Tarkoitus:** auttaa sinua huomaamaan, kuinka ajatuksesi tulevat ja menevät.

**Kesto:** 5 min

**Ohje:** Tee harjoitus mielellään kuuntelemalla äänite



KUUNTELE



LUE



## Esimerkkiharjoitus: Kivi rannalla

- **Tarkoitus:** Opetella olemaan hyväksyvä itseäsi ja vaikeita tunteitasi kohtaan.
- **Kesto:** n. 3 min.

*”Lempeä suhtautuminen vaikeita kokemuksia ja tunteita kohtaan on kuin vesi, joka pienentää ja sileyttää kiveä. Miltä tämä sinusta tuntuu?”*



[http://oivamieli.fi/kivi\\_rannalla.php](http://oivamieli.fi/kivi_rannalla.php)



# TUTKIMUSTULOKSIA OIVASTA

## Tutkimustuloksia

- Pilotointi 15 työkäisellä kesällä 2012, 1 kk käyttöjakso (Ahtinen ym., 2013):
  - Tyytyväisyys elämään lisääntyi ja stressi väheni
  - Auttoi ylläpitämään tai parantamaan hyvinvointia, antoi uusia oivalluksia
  - Auttoi pitämään taukoja työpäivän keskellä, rentoutumaan ja nukahtamaan helpommin
  
- Interventiotutkimukset 9/2012 – 10/2013 (Kuopio, Jyväskylä, Helsinki)
  - Oivan käyttöä verrattiin HOT-pohjaiseen ryhmävalmennukseen ja kontrolliryhmään; ryhmässä n. 80 stressiä kokevaa työkäistä
  - Mielialaoireet vähenivät kontrolliryhmään verrattuna
  - Tapaamisia kasvoryhmässä 6 x 1.5 h, mobiiliryhmässä 1 x 1.5 h

## Oivan vaikutuksia ihmisten omin sanoin

Rentoutus- ja hengitysharjoitteet olivat hyviä, niihin jäin koukuun.

Opetti uusia tapoja arvostaa itseäni ja ajatuksiani.

Positiivista on se, ettei minkäänlaisia syytöksiä ja vaatimuksia esitetä ohjelmassa- se kannustaa!

Ajatusten tunnistaminen ja niistä irtipäästämisen harjoittelu auttoivat vähentämään stressiä ja suhtautumaan huoliin kevyemmin.

Enää en laskenut kiilto silmissä metrejä uudessa tai potkuja juostessa.

Työkään ei väsytä niin paljon, kun on läsnä siinä mitä tekee, eikä koko ajan muistele, mitä minun pitikään seuraavaksi tehdä.



## Nuorten parissa tehtyjä kokeiluja

Verve (Oulu),  
mielenterveyskuntoutus

Tukee erityisesti tietoisuustaitojen oppimista, parantaa itsetuntoa, lievittää ahdistusta.

Helppokäyttöinen, luotettava, kätevästi aina saatavilla. Osa harjoituksista olisi hyvä käydä ammattilaisen kanssa läpi.

Tampereen Normaalikoulun lukio,  
15 abiturientin ryhmä

Yhteydessä ääniin ja hengityksen seuranta rentouttavat. Arvoalueet auttoi selkiyttämään päämääriä.

Kehon hyvinvointi ja hengitysharjoitukset olivat hyödyllisiä.

Arvojen ja valintojen harjoitukset ovat hyvin mielenkiintoisia ja ne sisältävät mielestäni hyödyllisiä tehtäviä.

# HYÖDYNTÄMINEN YTHS:N PIIRISSÄ

## Oiva opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena

- Mobiililaitteet ovat nuorille luonteva ja aina käsillä oleva tapa harjoitella mielen hyvinvoinnin taitoja
- Oiva on mahdollista linkittää sähköisen terveystarkastuksen palautteeseen, esim.
  - Stressinhallinta
  - Otteen saaminen opiskelusta
  - Keskittymisvaikeudet
- Oivasta voi valita sopivia harjoituksia eri tilanteisiin ja tarpeisiin

<http://oivamieli.fi/>

Voit ladata Oivan myös  
älypuhelimeen tai tablettiin  
(Android tai iPhone/iPad):



## Oivan osiot: mihin apua?



- **Tietoinen läsnäolo:** opettaa tietoista läsnäoloa, rauhoittumista ja keskittymistä siihen, mitä kulloinkin tekee.
- **Mielen hyvinvointi:** opettaa tunnistamaan ja hyväksymään omia ikäviäkin ajatuksia ja tunteita.
- **Arvot ja valinnat:** auttaa selkiyttämään arvoja, asettamaan tavoitteita ja sitoutumaan arvojen mukaisiin tekoihin.
- **Kehon hyvinvointi:** auttaa rentoutumaan, syömään tietoisesti ja liikkumaan itselle sopivalla tavalla.

## Yhteystiedot



**VTT**

[kirsikka.kaipainen@vtt.fi](mailto:kirsikka.kaipainen@vtt.fi)

040 487 0177



**Headsted Oy**

[kirsikka@headsted.fi](mailto:kirsikka@headsted.fi)

050 323 3212

Twitter: @KirsikkaKaipain





# Mielen hyvinvointia netistä

Allergiatalo, 4.6.2014

Toni Vanhala  
toni@headsted.fi

# Headsted Oy:n perustajat



## **Toni Vanhala, FT, toimitusjohtaja**

- 10+ vuotta ihmisläheisen teknologian tutkijana
- Käyttäytymismuutos tiimin päällikkö, VTT 2012-2013

## **Kirsikka Kaipainen, FT, tuotekehitysguru**

- 6 vuotta terveysteknologian tutkijana



## **Päivi Lappalainen, FM, sisältöasiantuntija**

- Verkko-pohjaisten interventioiden tutkija

## **Prof. Raimo Lappalainen**

- Kliinisen psykologian ja psykoterapian professori Jyväskylän yliopistossa
- Psykologisten lyhyt-interventioiden pioneeri



# Jännä Juttu! – Apua jännittämiseen



### Lähtötesti

Vastaa ensin pariin kysymykseen, niin saadaan suunnilleen selville, missä mennään.



**Kuinka paljon seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua kuluneen viikon aikana?**

	Ei yhtään	Jonkin verran	Äärimmäisen paljon
Vältän joidenkin asioiden tekemistä tai muille ihmisille puhumista, koska pelkään, että nolaan itseni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itseni nolaaminen tai tyhmältä vaikuttaminen ovat pahimpia pelkojani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vältän tekemisiä, joissa olen huomion keskipisteenä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

?

### Menossa olevat kurssisi

#### Jännä Juttu

Kursilla opit lievittämään jännitystä rentoutus- ja mielikuvaharjoituksilla sekä muuttamaan suhtautumistasi ikäviin tunteisiin ja ajatuksiin. Saat myös rohkeutta kohdata jännittäviä tilanteita.



“ Helppokäyttöinen, etenevä rakenne, tavoitteellinen.”

#### Viikko 1

- Miksi jännittää?** Mitä jännitys on? Kuinka oireita voi lievittää?
- Tietoinen istuminen** Havaitse tuntemukseksi, rauhoitu ja keskity hetkeen
- Hengityksen seuranta** Pysähdy ja rauhoitu hetkeksi

#### Viikko 2

- Ostaisitko ajatuksen?**
- Linnunpönttö**
- Ajatukset itsestäsi**

### Viikko 4: Minän monet muodot

#### Harjoitus: Köydenveto

Muistatko ahdistusmöhkäleen ekalta viikolta? Välillä tunteet ja ajatukset menevät mykkyrään ja usko omaiin voimiin meinaa mennä. Silloinkin hyväksyvä ja salliva suhtautuminen itseä ja tilannetta kohtaan helpottaa.



**Tarkoitus:** Oppia hyväksymään oma tilanne tai tunteet ja lakata tappelimesta sellaisia asioita kohtaan, joita et voi muuttaa.  
**Kesto:** n. 2 min  
**Tilanteet:** Aina kun tuntuu, että taistelet jonkin vaikean ja suuren asian kanssa.

?

Tee harjoitus

Voit joko kuunnella harjoituksen tai lukea ohjeet ja tehdä harjoituksen sitten. Kuuntelu on yleensä antoisampaa, jos olosuhteet sen sallivat.

# Kokemuksia Jännästä Jutusta

---

- Väitteet ja keskiarvo (asteikko 1-5, N=15):
  - Kurssi auttoi minua selviämään paremmin jännittämisen kanssa **4,4**
  - Kurssin sisältö oli itselleni hyödyllistä **4,6**
  - Suosittelisin kurssia muillekin **4,4**
- Kouluarvosana (4-10): **8,3**

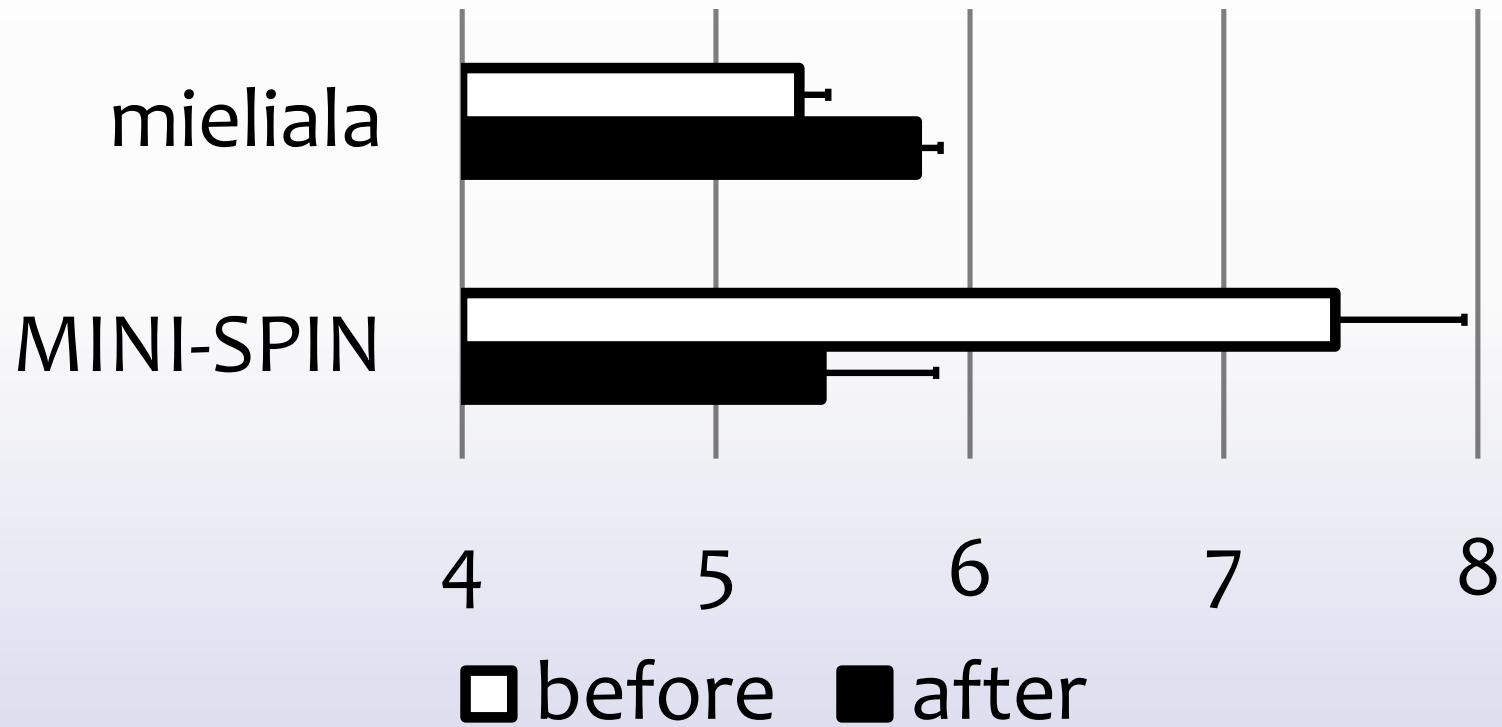
# Osallistujien palautetta

---

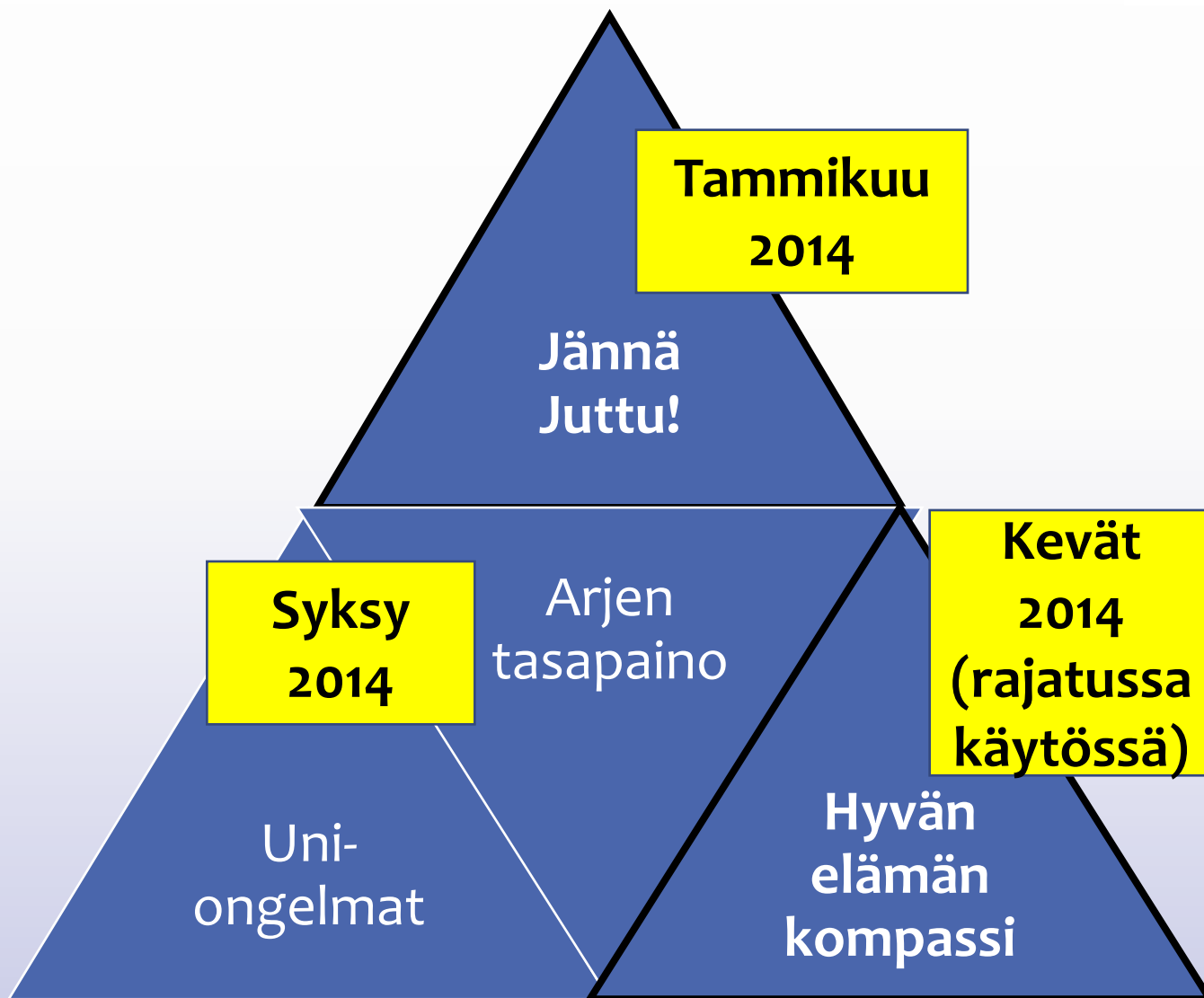
“Verkkokurssi oli kovin mieluisa ja sain siitä ideoita ja vinkkejä miten kohdata tulevia esitelmiä ja puhelimesta puhumistilanteita. Sovelsin myös erästä harjoitusta odottaessani vuoroani hammaslääkəriin.”

“Ajatukset itsestä -harjoitus oli myös yllättävän tehokas, sillä siinä kriittinen ajatus itsestä tuntui vain ajatukselta eikä kamalalta totuudelta.”

“Olen mitä olen ja varmempi itsestäni sosiaalisissa ympyröissä.”



# Kehitystoiminta 2014





**Headsted**  
mind your head.

**toni@headsted.fi**

+358 45 121 9451

headsted.fi

Twitter: @HeadstedCo

Skype: toni.k.vanhala