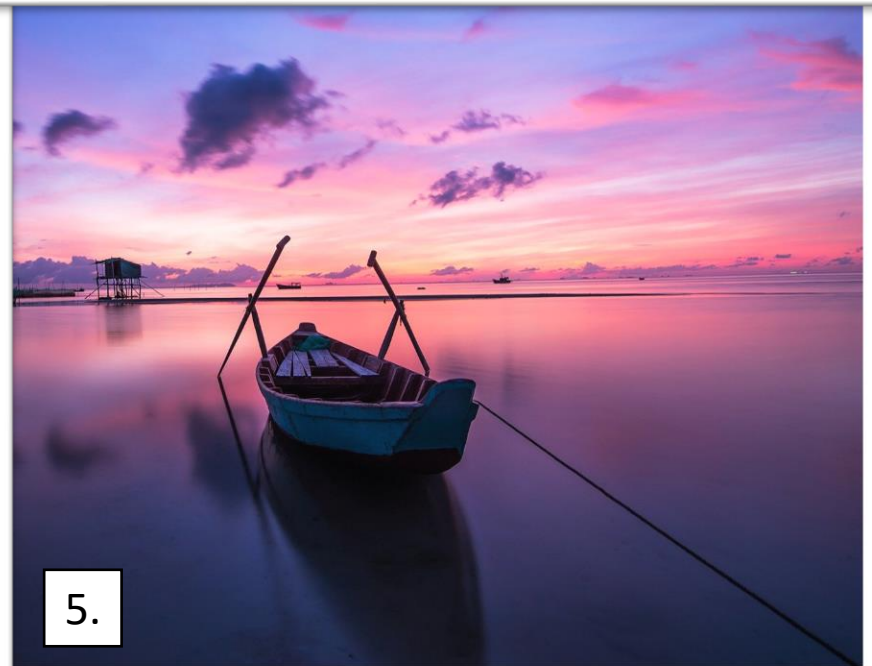
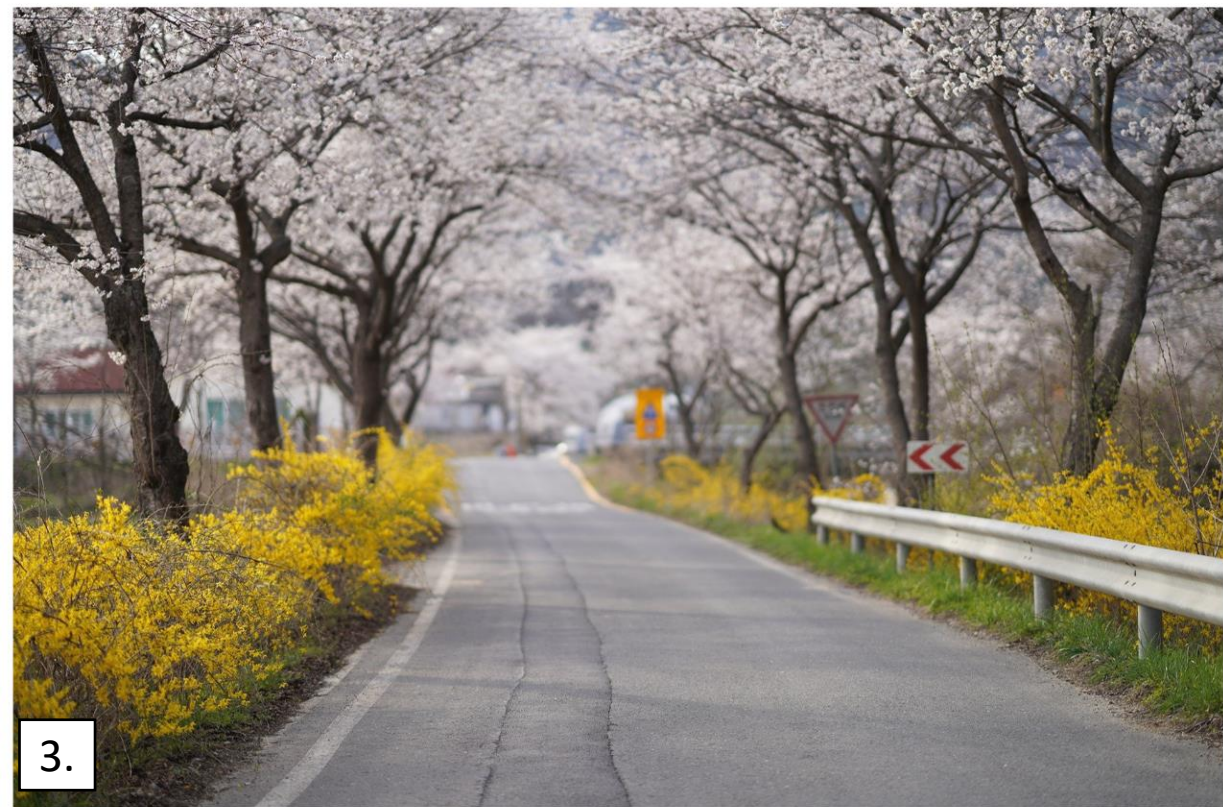
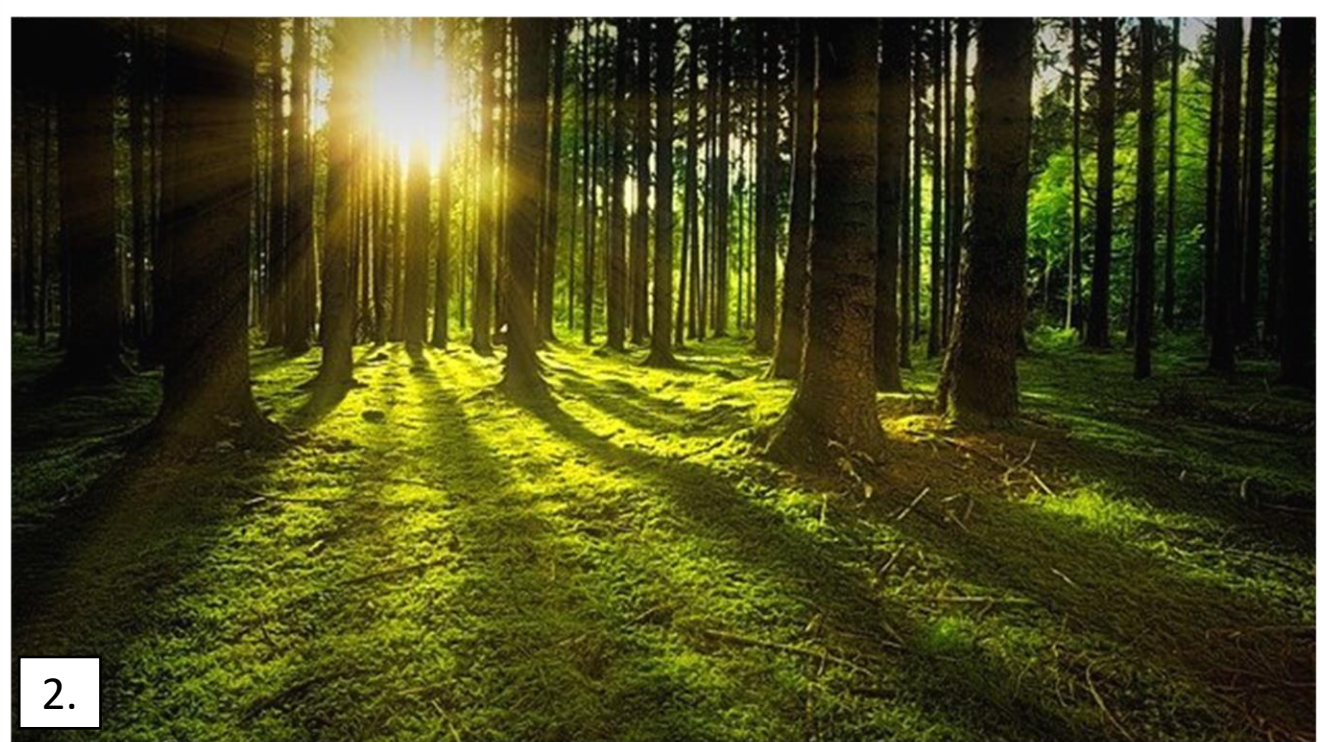




Syöpäjärjestöt

Vertaistukijakoulutus, moduuli 2:
Oman kokemuksen tunnistaminen

15.4.2024



Vertaistukijakoulutuksen sisältö

Koulutuskerta 1. 8.4.2024 klo 17-19

- Syöpäjärjestöt ja vertaistukitoiminta

Koulutuskerta 2. 15.4.2024 klo 17-19

- Minun tarinani

Koulutuskerta 3. 22.4.2024 klo 17-19

- Kohtaaminen ja vuorovaikutus vertaistukijana

Koulutuskerta 4. 29.4.2024 klo 17-19

- Hyvinvoiva vapaaehtoinen



Koulutuskerta 2: Minun tarinani

Tavoitteena

- Tunnistat oman/ läheisen sairastumisen vaikutukset omaan kokemukseesi.
- Tunnistat sairauden vaikutuksen elämääsi.
- Opit tunteista ja tunnetaidoista.



Minun tarinani

Oman kokemuksen tunnistaminen,
Sairauden vaikutus elämään

Sairaus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti

- Selviytymishaaste mielelle ja ihmissuhteille
- Syöpään sairastuminen koskettaa ihmisen elämän kaikkia osa-alueita
- Pitkäkestoinen stressi mielelle ja keholle
- Olemassaolon kysymykset, pelko ja toivo rinnakkain
- Arjen perustarpeiden haasteet muuttuneessa tilanteessa
- Sairauteen suhtautuminen ja sopeutuminen on yksilöllistä, niin voimakkuudeltaan kuin myös ajallisesti



Diagnoosihetki jää mieleen

- Shokki tai helpotus
- Mieli käsittelee muuttunutta tilannetta sitä mukaan kun se on mahdollista
- Kieltämisreaktio
- Myös tunteiden puuttuminen on normaalia, kaikelle on aikansa
- Kaikki tavat reagoida ovat normaaleja ja terveitä reaktioita epätavalliseen tilanteeseen, johon mielellä ei ole valmista toimintamallia olemassa

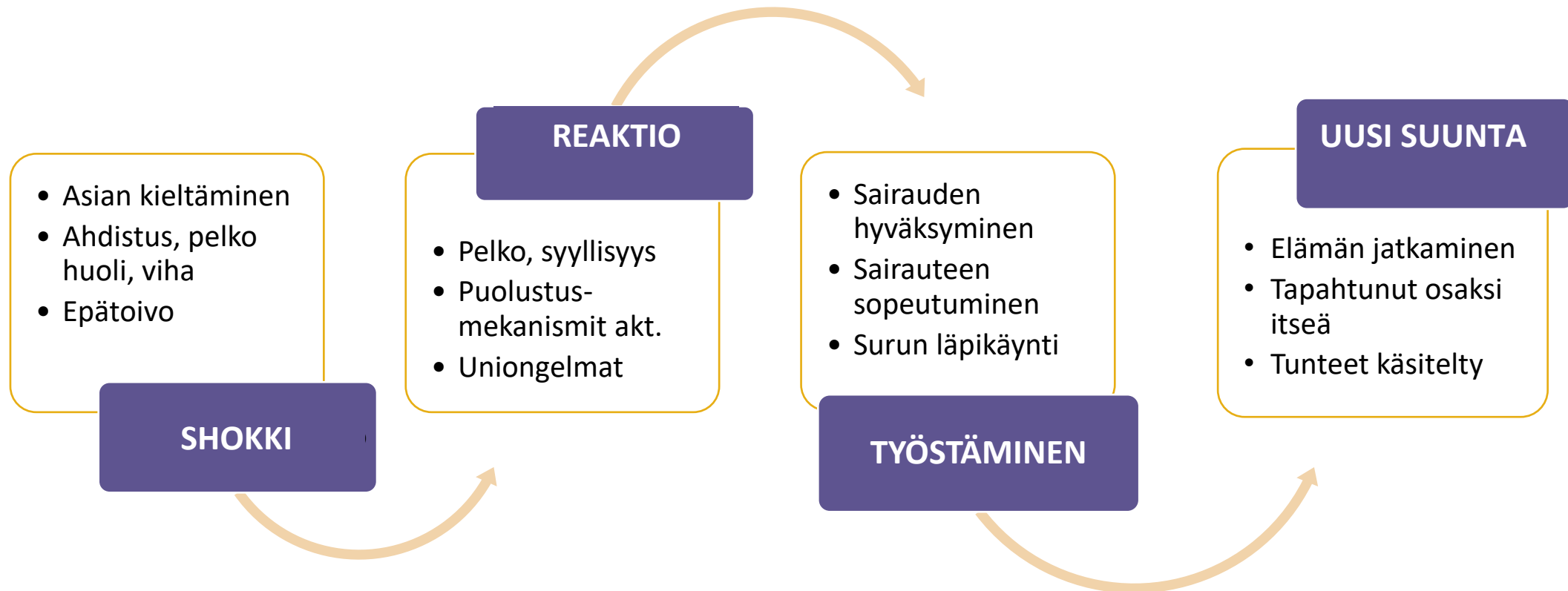


Kriisit elämässä

- Elämään kuuluvat erilaiset kriisit
 - Elämäntilannekriisit, kehityskriisit, traumaattiset kriisit
- Kriiseihin kuuluu menneestä luopuminen ja uuteen elämänvaiheeseen suuntautuminen
- Muutosvaiheessa elämä voi näyttäytyä hämmentävänä ja vaikeana
 - Entiset selviytymiskeinot eivät toimi eikä uusia ole vielä löytynyt
- Kriisin syntyyn ja sen voimakkuuteen vaikuttaa:
 - Millainen elämäntilanne kokonaisuudessaan on
 - Mikä kriisin aiheuttaneen tapahtuman merkitys siinä on

Kriisi avaa aina myös mahdollisuuden kehittyä ja vahvistua

PSYKKINEN KRIISIREAKTIO



Sairauden vaikutus elämän eri osa-alueisiin

Toiminnallinen näkökulma

- vapaa-aika
- työ
- lepo
- uni

Psyko-fyysinen näkökulma

- keho
- mieli
- henkisyys

Psykososiaalinen näkökulma

- perhe
- ystävät
- työ
- muut ihmiset

Ajallinen näkökulma

- historia
- nykyisyys
- tulevaisuus

Muita näkökulmia..

- roolit
- itsemääräämisoikeus
- terveys
- hyvinvointi
- elämänlaatu
- talous
- seksuaalisuus, parisuhde

Sairastuminen tuo muutostilanteen koko perheelle

- Perheenjäsenen sairastuminen aiheuttaa muutostilanteen koko perheessä
 - Kuka sairastuu, missä elämänvaiheessaan
 - Ajatukset enimmäkseen sairastuneen ympärillä
 - Jokaisella perheenjäsenellä yksilöllinen suhtautuminen, yksilöllinen stressin määrä
 - Tunneside sairastuneeseen on jokaisella erilainen
 - Jokaisella perheenjäsenellä oma elämä, johon muutos myös ulottuu
- Tunteikas saa helpommin tukea – rauhallisesti suhtautuva jää helposti tuetta
- Tukeminen sairastuneen ehdoilla
- Perheessä ja läheisten kesken roolit voivat muuttua

Tunteet ja tunnetaidot

Tunteilla on asiaa

- Tunteet syntyvät asioista, joilla on meille henkilökohtaista merkitystä
- Sairastumiseen liittyvät tunteet kertovat muutoksista ja niiden merkityksestä elämässä
- Osalle tunnekieli on helppoa sanoittaa - osalle tunnekieli on vieraampaa, jolloin voi olla helpompaa puhua konkreettisista asioista
- Ihmisellä on tarve läpi elämän ilon, merkityksellisyyden, rakkauden ja omanarvontunteen kokemiseen



Mitä tunteita voi liittyä sairastumiseen?

- Miten tunteet ovat vaihdelleet ajan kanssa?
- Mitkä ovat sairauden aikana tuttuja ?
- Onko jokin tunne itselle vieras / yllättävää ?
- Löytyykö tunteita, joiden olemassaoloa ei ole tullut ajatelleeksi?



ahdistus	jännitys	raivo
apeus	kateus	rakkaus
hellyys	kaiho	rentous
helpotus	kiintymys	syyllisyys
huoli	lamaannus	suru
huojennus	luottamus	turhautuminen
häpeä	nolous	ujous
ihastus	nöyryytys	ulkopuolisuus
ikävä	onni	viha
ilahtuminen	pelko	yllätys
ilo	pettymys	ällistys
innostuneisuus		ärtymys



Pienryhmissä keskusteltavaksi

- Mitä tunteita muistat kokeneesi sairauden aikana ja sen jälkeen?
- Mitä tunteita läheisenä koit?

Kirjatkaa pienryhmässä ylös erilaisia tunteita, joista keskustellaan yhdessä pienryhmien jälkeen. Valitkaa ryhmästä kirjaaja, joka esittelee ryhmässä nousseita ajatuksia.

Aikaa 20 min.



Tunteita pinnalla ja pinnan alla

- Tunteet nousevat usein pintaan silloin, kun syntyy ymmärrys siitä, mistä on kyse ja mitä kaikkea se tarkoittaa yksilöllisessä elämäntilanteessa.
- Tunteiden myllerrystä
- Tunteiden kehollisuus
- Tunteesta reagointiin
- Puhumisen merkitys – jäsentäminen
- Sanoilla on vahva merkitys
- Tunteiden käsittely sekä ilmaiseminen



Pelko tunteena

- Vaikuttaa heikentävästi elämänlaatuun
- Pelolla on asiaa – tavoite on pitää ihminen toimintakykyisenä ja elossa
- Pelolle ei aina löydy heti sanoja tai tunne voi olla vaikea tunnistaa
- Epämukavuus, unettomuus, heräily, ärtyneisyys, epävarmuus, päättämättömyys, luovuttaminen, kauhu, varuillaan olo, valppaana olo, vatsakivut, pääkivut, voimattomuuden tuntemukset, paino rinnan päällä



Pelko tunteena

- Aaltoilevaa
- Pelon sietäminen
- Voisiko pelon olemassaolon hyväksyä?

Kun tietoa on riittävästi, pelkojen kanssa voi elää ja niiden kanssa voi rauhallisesti käydä vuoropuhelua.

Pelko voi olla myös hyvä kumppani, se voi rakentaa uutta toimintasuunnitelmaa



Tunnetaidoista

Perusteet

- Kyky ilmaista tunteita
- Kyky tiedostaa omia tunteitaan
- Kyky tunnistaa onko itsellä alhainen vai korkea impulssikontrolli
- Tunteiden säätelyn taitoja
- Itsehillintä
- Omien tarpeiden arvostus
- Itsearvostus ja itsetuottamus
- Jämäkkyys
- Itsensä hyväksyminen

Sosiaalisesti taitavat osaavat usein säädellä ja annostella tunteitaan hyvin myös paineisessa tilanteessa.

Tunteiden **voimakkuutta ja kesto**a voi opetella säätelmään.

Tunteisiin **reagointiin** voi oppia vaikuttamaan.

Tunnetyöskentelyn **ajankohtaan** voi oppia vaikuttamaan.

Tunteiden säätelyä voi opetella

- Keskittymällä hengitykseen ja sen rytmiin
- Muokkaamalla ja ohjaamalla lempeästi ajatuksia
 - Sisäisen tarinan ja puheen tunnistaminen
 - Itsensä ohjaaminen ääneen, nimeä tunne ja sano se ääneen
 - Itsensä tynnyttely ja lohduttaminen ääneen
- Suuntaamalla ajatukset tietoisesti välillä positiivisiin
- Tunnistamalla yhteen asiaan monia näkökulmia
- Muistamalla, että voi tehdä tietoisia valintoja oman ajattelun ja asenteen suhteen



Itsetuntemuksen kehittäminen

- Sananmukaisesti itsensä tuntemista
 - esimerkiksi kykyä havaita omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita.
 - tukee omannäköisen elämän ja arjen hyvinvoinnin saavuttamista.
 - rakentuu lapsuudesta alkaen, ja karttuu iän ja elämäntkokemusten myötä.
 - voi oppia ja harjoitella.
- Omien vahvuuksien, haasteiden ja tavoitteiden pohtiminen voi vahvistaa itsetuntemusta.
 - Tekemällä tavoitteidesi mukaisia valintoja päivittäin voit elää elämää, joka sopii juuri sinulle.
- Hyvä itsetuntemus auttaa myös erottamaan omat ajatukset ja arvot ulkomaailmasta sekä toisten ajatuksista, tunteista ja tarpeista.

Lähde: MIELI ry, 2021

Sopeutuminen muutokseen

Selviytymisvoimavarat – Mikä tuntuu sinulle tutulta?

mukaillen Ofra Ayalon

HENKINEN	EMOTIONAALINEN	SOSIAALINEN	LUOVA	KOGNITIIVINEN	TOIMINNALLINEN
Uskonto	Itku	Ryhmän tuki	Mielikuvat	Tieto	Liikunta
Arvot	Nauru	Tuen vastaanottaminen	Fantasiat	Ongelmanratkaisu	Rentoutus
Ideologia	Puhe	Tuen antaminen	Unet	Sisäinen puhe	Nukkuminen
Vastuu	Taiteet	Sosiaalinen pääoma	Intuitio	Minäpystyvyys	Syöminen
Uskomukset	Tunteet	Vuorovaikutus	Mielikuvitus	Ajatus	Fyysinen

Pohdi – Mitä keinoja olet itse hyödyntänyt?

mukaillen Ofra Ayalon

HENKINEN	EMOTIONAALINEN	SOSIAALINEN	LUOVA	KOGNITIIVINEN	TOIMINNALLINEN
Uskonto	Itku	Ryhmän tuki	Mielikuvat	Tieto	Liikunta
Arvot	Nauru	Tuen vastaanottaminen	Fantasiat	Ongelmanratkaisu	Rentoutus
Ideologia	Puhe	Tuen antaminen	Unet	Sisäinen puhe	Nukkuminen
Vastuu	Taiteet	Sosiaalinen pääoma	Intuitio	Minäpystyvyys	Syöminen
Uskomukset	Tunteet	Vuorovaikutus	Mielikuvitus	Ajatus	Fyysinen

Sopeutuminen uuteen ja toimintakyvyn vahvistuminen

- Aluksi sairaus on lähes koko ajan mielessä
- Tiedon tarve on yksilöllistä – kun tietoa on itselle riittävästi, pelko voi vähentyä
- Tunteet saavat nimiä ja niitä voi olla sen myötä helpompi käsitellä
- Tilanteen hyväksyminen osana omaa arkea



Uudenlainen arki

- Sairaudesta ja kokemuksesta tulee tietoinen osa itseä ja omaa elämää
- Sairauteen liittyviä ajatuksia ja tunteita voi käsitellä tietoisemmin
- Sairauden rinnalle voi tulla elämään myös uusia, voimavaroja lisääviä asioita
- Haaveet, unelmat ja toiveet





Syöpäjärjestöt

Syöpäjärjestöt

Unioninkatu 22, 00130 Helsinki

puh. 09 135 331

tiedotus@cancer.fi

 [Syöpäjärjestöt Facebookissa](#)

 [Syöpäjärjestöt Twitterissä](#)

 [Syöpäjärjestöt Instagramissa](#)

 [Syöpäjärjestöt YouTubessa](#)