

Avaa tämä opas viimeistään
mahdollisen kriisin tultua.

H E N K I R E I K Ä

Henkisen kriisinkestävyyden tukiryhmä
Opas järjestämiseen ja vetämiseen

Kansalliset dialogit – valtiovarainministeriö



Säilytä opas
mahdollisen
kriisin varalta.

© DialogiAkatemia

Anne Kansanaho, Janne Kareinen, Katriina Lehti

Sisältö

1. Johdanto	4
2. Henkireiän käsikirjoitusluonnos	6
Ohjeita käsikirjoituksen käyttämiseen	6
Sanoitus- ja ohjausvinkit vetäjälle/ ohjaajalle/fasilitaattorille	8
Aikataulutusesimerkki	9
Aloitus: tavoite, roolit ja muutama sana Henkireiästä	10
Aloitus: periaatteet ja luottamuksesta sopiminen	12
Esittäytyminen	14
Virittäytyminen: alustus.....	14
Virittäytyminen: pariporina	15
Yhteinen keskustelu	16
Anti: kirjoittaminen	18
Anti: jakaminen.....	19
Kiitos, jatko ja lopetus	20
Lisälukemisto.....	22

1. Johdanto

Tämä opas auttaa järjestämään ja vetämään Henkireikä-ryhmiä. Ryhmien tavoitteena on tukea osallistujien henkistä kriisinkestävyyttä haastavissa tilanteissa.

Aivojen ja hermostomme mukautumiskyky mahdollistaa päivittäisen elämämme, mutta pyrkii ensisijaisesti pitämään meidät turvassa ja elossa. Ihmisten ja yhteisöjen psyykkinen kestävyys joutuu kriisitilanteissa koetukselle. Kun sietokyky vaarantuu ja toimintakyky laskee, seurauksena voi olla esimerkiksi ylilyöntejä ja kaoottista toimintaa tai lamaantumista ja toimintakyvyttömyyttä.

Hermoston tutkimus on osoittanut, että liittyminen muiden ihmisten seuraan riittävän turvalliseksi koetussa tilanteessa lisää kykyä ymmärtää ja jäsentää koettuja tapahtumia ja niiden merkitystä itselle ja muille.

Henkireikä-ryhmässä osallistujat voivat jakaa sen hetkisiä kokemuksiaan, vahvistaa omaa ja yhteistä sietokykyä sekä saada tukea toisiltaan olonsa ja vireystilan säätelyyn. Tämä tukee yksilön ja yhteisöjen integraatiokykyä. Integraatiokyky

vaikuttaa siihen, miten osaamme kohdistaa tarkkaavaisuutemme, hahmottaa tunteemme ja mielialamme, ohjata ajatuksiamme ja käyttäytymistämme.

Ryhmät ovat organisaatioiden tai yhteisöjen itsensä toteuttamia dialogisia pienryhmätapaamisia esimerkiksi työpaikoilla, naapurustoissa, harrastepiireissä, järjestöissä tai sukulaisten kesken. Voitte itse määritellä ryhmän osallistujat, tapaamistiheyden ja paikan. Muokatkaa kokonaisuus itsellenne ja tilanteeseen sopivaksi tämän oppaan avulla.

Ryhmän vetäjä/ohjaaja/fasilitaattori rakentaa luottamuksellisen ilmapiirin. Jokainen saa puhua asioista, jotka huolestuttavat juuri sillä hetkellä. Ryhmässä keskitytään myös siihen, millaisia selviytymiskeinoja ja sietämistä helpottavia asioita ihmiset ovat löytäneet ja jaetaan näitä.

Henkireikä-ryhmät ovat osa kansalaisten toimintakykyä ylläpitävää kokonaisturvallisuutta. Ryhmiä toimii ympäri Suomen. Ne ylläpitävät ja vahvistavat kansalaisten henkistä kriisinkestävyyttä ja toimintakykyä niin yhteiskunnan kriittisissä toiminnoissa toimivilla työntekijöillä kuin yksittäisillä kansalaisilla.

2. Henkireiän käsikirjoitusluonnos

Kesto 120 minuuttia

Ohjeita käsikirjoituksen käyttämiseen

- Käsikirjoitusluonnos on laadittu 120 minuutin mukaan, mutta voit järjestää Henkireiän myös lyhyempänä tai pidempänä.
- Hyvä ryhmän koko on 3–12 henkilöä.
- Suosittelemme saman ryhmän kokoontuvan useammin, tilanteen mukaan esimerkiksi kuukauden välein.
- Jos mahdollista, suunnittele keskustelu ennakkoon käsikirjoitusluonnoksen pohjalta.
- Käsikirjoitusluonnos on vetämisen/ohjaamisen/fasilitoinnin tueksi. Hyödynnä siitä kaikki se mikä toimii itsellesi ja unohda loput. Käsikirjoitusta ei tarvitse jakaa keskustelijoille.
- Voit hyödyntää omaa ryhmänohjauksen osaamistasi ja käyttää tarpeen mukaan hyväksi havaittuja keinoja keskustelun ja keskustelijoiden tukemiseksi.

- Käsikirjoituksen sanoitukset ovat esimerkkejä. Muokkaa ne tilanteeseen, kohderyhmään ja suuhusi sopiviksi.
- Käsikirjoituksen rakenne luo ryhmään luottamusta ja turvaa, jotta keskustelijoilla on helpompi jakaa henkilökohtaisia kokemuksiaan.
- Voit käyttää käsikirjoituksen ja vetämisen tukena myös Dialogi fasilitaattorin työkalupakkia.

Sanoitus- ja ohjausvinkit vetäjälle/ ohjaajalle/fasilitaattorille

Perusfontti - sano esimerkiksi näin

*Kursivoitu fontti – ohjeistusta
keskustelun vetämiseen*

**Lihavoitu – muuta tarpeen
mukaan**

Aikataulutusesimerkki

Henkireiän pituus ja kellonajat ovat suuntaa antavia. Niiden on tarkoitus luoda käsitys siitä, minkä verran aikaa kuhunkin vaiheeseen kannattaa suurin piirtein käyttää. Kellonaikoja ei tarvitse noudattaa täsmällisesti aloitusta ja lopetusta lukuun ottamatta.

<i>Minuuttia</i>	<i>Vaihe</i>
------------------	--------------

15	Aloitukset, periaatteet, esittelyt, virittäytyminen
85	Yhteinen keskustelu (sis. tauko)
5	Anti: kirjoittaminen
10	Anti: jakaminen
5	Kiitos, jatkosta sopiminen, lopetus

Yhteensä 120 min

Aloitus: tavoite, roolit ja muutama sana Henkireiästä

On hyvä kertoa alkuun, miksi olette kokoontuneet ja että tarkoitus on olla dialogissa. Jos Henkireikä-ryhmänne kokoonpano pysyy samana ja kokoonnutte säännöllisesti, alkua voi lyhentää

Tervetuloa Henkireikään – henkisen kriinkestävyyden tukiryhmään. Tarkoitus on, että jokainen saa puhua täällä asioista, jotka huolestuttavat juuri tällä hetkellä. Keskitymme myös siihen millaisia selviytymiskeinoja ja sietämistä helpottavia asioita teillä jo on tai löydämme yhdessä.

Olen **XX** ja toimin **vetäjänä/ohjaajana/fasilitaattorina**. Pidän huolen siitä, että saamme aikaiseksi mahdollisimman tasa-arvoisen dialogin, niin että kaikilla on mahdollisuus päästä keskusteluun mukaan. Käytännössä se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että jos puhutte toistenne päälle tai puhutte kovin pitkään, niin keskeytän. Sopiihan tämä kaikille? *Kuittaus tähän kaikilta.*

Dialogi on erityinen keskustelutapa, jossa keskitytään ymmärryksen syventämiseen asiasta, toisista ja itsestä. Ei siis ole tarkoitus voittaa tai päättää parasta näkökulmaa vaan keskittyä ymmärtämään.

Keskustelun aikana voi olla erilaisia näkemyksiä aiheesta. Tämä sopii hyvin, sillä emme pyri yksimielisyyteen. Keskustelussa ei tarvitse tehdä päätöksiä tai etsiä ratkaisuja, mutta sellaisia voi nousta esiin.

Hermoston tutkimus on osoittanut, että liittyminen muiden ihmisten seuraan riittävän turvalliseksi koetussa tilanteessa lisää kykyä ymmärtää ja jäsentää koettuja tapahtumia ja niiden merkitystä itselle ja muille. Tämä lisää selviytymiskykyä haastavissa olosuhteissa. Tähän myös Henkireiässä pyrimme.

Meillä on aikaa **kaksi tuntia**. Aloitetaan parikeskustelulla. Suurin osa ajasta käytetään yhteiseen keskusteluun ja lopuksi tehdään vähän yhteenvetoa. Lopetetaan klo **xx.xx**.

Aloitus: periaatteet ja luottamuksesta sopiminen

Henkireiässä käytetään dialogin periaatteita. Käydään ne nyt läpi.

1. Kuuntele muita, äläkä keskeytä.

Pyritään kuuntelemaan niin, että yritämme ymmärtää mitä toinen yrittää sanoa, ei niin, että yrittää löytää välin, johon oman kommentin voi tökätä.

2. Liity toisten puheenvuoroihin.

Yritä liittää sanomasi muiden keskustelussa esiin tuomiin seikkoihin. Sinun ei kuitenkaan tarvitse olla samaa mieltä.

3. Jaa omia kokemuksiasi.

Kun kuuntelette toisianne, niin teille herää siinä hetkessä erilaisia kokemuksia (ajatuksia, tunteita, havaintoja, muistoja, tulevaisuuden kuvittelua). Kertokaa näitä ääneen, niin pääsemme todennäköisesti sellaiseen keskusteluun, jota ei ole käyty aiemmin.

4. Kysy ymmärtääksesi paremmin.

Voit pyytää puheenvuoroa tai puhutella muita suoraan ja kysyä kysymyksiä. Jaan teille aluksi puheenvuoroja.

5. Etsi myös uusia ja tuntemattomia asioita.

On tärkeää etsiä asioita ja näkökulmia, jotka ovat jääneet huomaamatta. Voimme yrittää saada yhdessä näkyviin asioita, jotka muuten jäisivät jostain syystä piiloon tai ne eivät vaan ole nousseet keskustelussa esiin.

Sovitetaan nyt keskustelun luottamuksellisuudesta. Toiveena on, että jatkatte nyt käynnistyvää keskustelua Henkireiän jälkeenkin. Sovitaan että jatkatte keskustelua niin, ettei kommenteista tai sitaateista voi tunnistaa ketään yksittäistä tämän keskustelun osallistujaa. Sopiiko tämä kaikille? *Kuittaus tähän kaikilta.*

Esittäytyminen

Käydään alkuun lyhyt esittelykierros. Voit esitellä itsesi pelkällä etunimellä ja kertomalla, miksi haluat osallistua tähän tapaamiseen.

Voit sanoa: Ei käytetä tähän kuin hetki, niin yhteiselle keskustelulle jää enemmän aika.

Aloitetaan sinusta, ole hyvä.

Virittäytyminen: alustus

Tarvittaessa voit virittää ryhmän käyttämällä jotakin ajankohtaista kokemusta, artikkelia, uutista, tutkimusta, musiikkikappaletta tai muuta käsillä olevaan tilanteeseen liittyvää materiaalia, joka sopii osallistujaryhmällesi.

Lähdetään liikkeelle virittäytymällä seuraavan **kokemuksen/videon/musiikin/tekstin** avulla.

Virittäytyminen: pariporina

Voit aloittaa virittäytymisen myös ilman alustusta suoraan pariporinalla. Jaa ryhmä pareihin/ kolmikoihin. Kerro selkeästi, kuka on pari kenenkin kanssa. Jos ryhmässä on vain kolme henkilöä, voitte aloittaa suoraan yhdessä.

Aloitetaan keskustelu pari/kolmikkokeskusteluilla.

Aloituskysymys alustuksen jälkeen: Kertokaa parille jokin omakohtainen kokemus (ajatus, tunne, mielikuva), joka heräsi alustuksesta liittyen huoliin, joita nykyinen tilanne herättää?

Aloituskysymys ilman alustusta: Kertokaa parille jokin viimeaikainen omakohtainen kokemus tai tilanne, joka huolestuttaa. Kertokaa myös mikä siinä huolestuttaa?

Pitäkää huoli, että molemmat pääsevät ääneen.

Tähän on aikaa kolme minuuttia.

Voitte aloittaa ... Nyt on aika lopettaa.

Yhteinen keskustelu

Nyt haluan kuulla, mistä juttelitte parin kanssa. Mistä juttelitte ja mitä ajatuksia tai muita kokemuksia nousi esiin. Se pari, joka on valmis voi aloittaa.

Tässä vaiheessa kannattaa kysyä jokaiselta osallistujalta jotakin ja siten osoittaa, että jokaisen osallistuminen keskusteluun on tärkeää.

Parien jälkeen jatkakaa keskustelua yhdessä:
Nyt kun olette kuulleet toisianne, millaisia ajatuksia, tuntemuksia tai mahdollisia kysymyksiä on herännyt?

Voit myös koota joitakin esiin nousseita teemoja:
Nostitte esiin ainakin seuraavia asioita **xx**, **xx** ja **xx**

Pyri tarttumaan niihin asioihin, jotka nousevat esiin keskustelussa. Muotoile niiden pohjalta lisäkysymyksiä. Keskustelun on hyvä antaa edetä omalla painollaan ja välttää sen muuttumista haastatteluksi.

*Siirtykää sopivassa vaiheessa
käsittelemään sitä mikä luo kullekin
luottamusta:*

Mikä teille luo luottamusta?
Nyt ja tulevaisuuteen?
Miksi?

*Hyödynnä kysymysten jälkeen tarvittaessa
yksilömietintää tai pariporinaa.*

Anti: kirjoittaminen

Henkireikä alkaa tulla päätökseensä. Haluan kuulla, mitä asioita, tunteita tai ajatuksia yhteinen keskustelumme on synnyttänyt.

Pyydä jokaista kirjoittamaan paperille, jonka olet varannut ennen keskustelua esimerkiksi tuolin alle kynän kanssa.

Kirjoita itsellesi 1–3 sinulle jotenkin merkittävää tai keskeistä ajatusta tai asiaa juuri käydystä keskustelusta kokonaisina lauseina. Se voi olla mitä tahansa, esimerkiksi jotain mitä huomaat tapahtuneen itsessäsi, tunteissasi, kehossasi tai ajatuksissasi. Aikaa on kolme minuuttia ja se alkaa nyt.

Nyt kolme minuuttia on mennyt.

Anti: jakaminen

Pyydä kutakin vuoron perään kertomaan tai lukemaan joku kirjoittamansa lause.

Otetaan muutamia poimintoja ja yritetään saada esiin kokemusten kirjoja. Aloitetaan sinusta. Mikä on ollut sinulle merkittävää tai keskeistä tässä keskustelussa?

Jos jää aikaa, ota muutama kommentti siitä millainen keskustelu on ollut osallistujille.

Puhutaan vielä lopuksi hieman siitä, millainen tämä Henkireikä on kullekin ollut. Kokemuksenne saattavat olla hyvinkin erilaisia. Se joka on valmis, voi aloittaa.

Kiitos, jatko ja lopetus

Keskustelu oli luottamuksellinen, joten älä kerro muiden sanomisia eteenpäin ilman lupaa. Voit jakaa omia ajatuksiasi sekä tunnelmiasi sekä yleisesti asioista, joita keskustelussamme nousi esiin.

Jos ryhmänne tarkoitus on tavata uudestaan, sopikaa seuraava tapaaminen.

Kiitos kokemusten jakamisesta!

Henkireikä

Lisälukemisto

Mikäli haluat perehtyä enemmän aivojen ja hermoston toimintaan ja ryhmien vetämiseen voit tutustua seuraaviin kirjoihin.

Laura Mannila: Kehomieli, lauma ja luonto

Tuuma-kustannus, 2025

Suomenkielinen perusteos hermoston toiminnasta sekä siitä, miten yhteys omaan kehomieleen, muihin ihmisiin ja luontoon auttaa hyvinvoinnin ja turvallisuuden kokemuksen ylläpitämisessä. Tutustu erityisesti lukuihin 1 ja 2. Näiden lisäksi luvut 6 ja 7 antavat ryhmän vetäjälle näkökulmia vuorovaikutuksen ohjaamiseen sekä itsessä herääviin kokemuksiin.

Babette Rothschild: Apua auttajalle

Traumaterapiakeskus, 2010

Erityisesti auttamistyön ammattilaisille suunnattu kirja, mutta sopii myös muille. Kolmannesta luvusta eteenpäin kirja sisältää konkreettisia vinkkejä ja näkökulmia vaikeiden asioiden kanssa työskentelyyn. Esimerkiksi miten huolehtia omasta olost ja vireystilasta kohtaamistilanteissa sekä oman jaksamisen ylläpitämisestä pitkäkestoisesti.

Daniel Siegel: The Developing Mind

The Guilford Press, 2020, kolmas painos
Interpersoonallisen neurobiologian perusteos.
Kirjan alkuosa esittelee ihmisen mielen
peruselementtejä, esimerkiksi kehollisuutta,
tunteita, muistia ja säätelyä erityisesti
interpersoonallisesta näkökulmasta. Luku
7 käsittelee vireystilan säätelyä ja esittelee
sietoikkunan. Luvut 8–10 painottuvat
integraatiokykyyn sekä ihmisten välisten
suhteiden merkitykseen hermostolle ja mielelle.
Voit ensin lukea vain 9. luvun, joka käsittelee
integraation eri ulottuvuuksia.

Kai Alhanen: Dialogikirja

Into Kustannus Oy, 2024

Dialogin perusteos sisältää yleistajuisesti kaiken
olennaisen dialogin teoriasta, käytännöistä
ja ohjaamisesta. Kirja on helppolukuinen ja
tarkoitettu kaikille dialogista kiinnostuneille.
Se kannattaa lukea kokonaan.

