

Syyskoulutus ”Tunne kehosi, oivalla voimavarasi” oli 22-23.9.2017 Kuntoutussäätiöllä Helsingissä. Kaksipäiväisen koulutuksen kaksi johtavaa teemaa olivat tunteet ja trauma. Mukana oli 71 osallistujaa. Koulutus sisälsi luentoja sekä osallistavia työpajoja. Koulutuspäivät toivat niin tiedon kuin konkretiankin kautta varmuutta etenkin trauman kokeneen asiakkaan kohtaamiseen sekä syvempää ymmärrystä tunteiden kehollisuudesta ja merkityksestä fysioterapiaprosessissa.

Molemmat koulutuspäivät käynnistettiin fysioterapeutti Hannele Laitisen johdolla, käyden läpi kuuden perustunteen tukiviittomia. Tukiviittomia on mahdollista käyttää asiakastyössä vahvistamaan vastavuoroista ymmärrystä liikkeen avulla, tunteiden konkretisointiin.

Professori Lauri Nummenmaa Turun Yliopistolta kertoi tutkimuksellista tietoa tunteiden näyttäytymisestä kehon kartalla sekä sosiaalisten suhteiden säätelijänä. Tunteiden ja kehon linkki näkyy kaikissa fysiologisissa säätelyjärjestelmissämme. Kun osaamme lukea kehoa tunteiden tasolla, pystymme ottamaan tietoisuuden käyttöömmä ja ymmärtää, miten toimia ja mitä tehdä vaihtuvissa tilanteissa sekä ympäristöissä.

Psykologian tohtori ja traumaterapeutti Eija Palosaari painotti kehollisen harjoittelun tärkeyttä trauman kokeneen asiakkaan kohdalla. Kehotietoisuus auttaa palautumaan traumasta – erottamalla entiset tapahtumat ja sen, mitä tapahtuu tässä hetkessä. Kehollisia työpajoja aiheista trauma ja tunteet, ohjasivat fysioterapeutit Riitta Keskinen-Rosenqvist ja Lora Andersson-Simppula. Työpajoissa korostui liikkeen toistamisen tärkeys sekä harjoitteiden ja menetelmien sanoittaminen ennen harjoittelun aloittamista. Fysioterapeutin on oltava myös tietoinen kriisi- ja traumareaktioista sekä kohdattava ne asiakasta tukevalla tavalla. Fysioterapeutti Netta Viitala johdatti osallistujat työpajassaan tunteiden äärelle liikkeen ja pysähtymisen vuorottelulla, koskettamisen ja kosketetuksi tulemisen sekä tarinan kuuntelemisen ja refleктоimisen keinoin.

Syömishäiriöyksikön fysioterapeutti Sirpa Isomäki kertoi syömishäiriöisen potilaan kehonkuvatyöskentelystä ja tunteiden huomioimisesta fysioterapeuttisen työskentelyn sisällä. Työskentelyn tavoitteena on parantaa kehontuntemusta sekä itsetuntemuksen lisääntymistä hyväksyvän kehosuhteen luomiseksi. Tampereen Bodymind-yrityksen Mikko Patovirta toi esille tietoa terveysteiden maisteriopinnoistaan, koskien minäpystyvyyden ja kehotietoisuuden merkityksestä kroonisessa migreenissä. Lisäksi omia vaikuttamisen mahdollisuuksia ja reagoimisen tapoja etenkin haasteellisissa työtilanteissa johdatteli tutkailemaan kasvatustieteen tohtori Annukka Häkämies.

Kirjoittajana on psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti Tiina Tikkanen, joka työskentelee Helsingin kaupungin psykiatria- ja päihdepalveluiden fysioterapia- ja liikuntapalveluissa.