



Katja Keränen on KUNTO PLUS-lehden omavalmentaja. Hän kirjoittaa sivuillaan liikuntaa ja hyvinvointia käsitteleviä uutisia ja artikkeleita sekä vastaa myös lukijoiden kysymyksiin. Kysymyksiä voi lähettää osoitteeseen toimitus@kuntoplus.fi

Mindfulnessista voimaa nuorille

– Järjestäessäni nuorille mindfulness-viikonloppuja olen järkyttynyt siitä, miten kovien paineiden alla nyky-nuoret ovat, toteaa kouluttaja Leena Pennanen. – Kun kotoa toivotaan yhtä, kaverit vaativat toista ja koulussa sekä harrastuksissakin pitäisi loistaa, niin siinä moni nuori kadottaa kosketuksen sisimpäänsä, siihen mitä itse elämältään haluaa. Pitkän linjan kehopsykoterapeutti, joogaopettaja sekä Suomen Center For Mindfulness perustaja ja johtaja valottaa aloittamiensa nuorten mindfulness-kurssien ideaa.

? Kerro lyhyesti mitä mindfulness on?

! Mindfulnessin voi suomentaa hyväksyväksi tietoiseksi läsnäoloksi. Meissä kaikissa on tuo kyky, mutta elämän ristipaineissa sen käyttö välillä unohtuu. Käytännössä mindfulness tarkoittaa sitä, että näkee asiat ja tilanteet sellaisina kuin ne ovat: sekä hyvät että pahat asiat. Jos jonkin asian näkeminen nostaa vastustusta, niin hyväksytään myös se: tämä on minun tapani nyt tässä tilanteessa suhtautua tähän asiaan. Harjoitusten avulla kehitetään kykyä olla hyväksyvästi nyt-hetkessä. Nyt-hetkeen vapautuminen koetaan hyvin helpottavana.

? Kerro nuorille suunnattujen mindfulness-kurssien sisällöstä?

! Teemme viikonlopun mittaisilla kursseilla yksinkertaisia meditaatio-, hengitys- ja joogaharjoituksia ja opettelemme rentoutumaan hetken juuri sellaisena kuin se on. Keskustelemme myös siitä, mikä nuorille aiheuttaa stressiä ja miten keho ja ajatukset saattavat vahvistaa stressikoke-

musta. Mietimme, miten näihin tilanteisiin ja ennen kaikkea omiin reaktioihinsa voi vaikuttaa. Miten hyväksyvän tietoisien läsnäolon avulla voi löytää oman tiensä sekä myös omat rajansa. Olennaista on antaa itselleen lupa sanoa, että en jaksaa ja en pysty. Kun rajat tulevat vastaan, niin niitä on opittava kunnioittamaan. Näin nuoret voivat vapautua jatkuvasta odotusten miinakentästä. Kurseilla on tärkeää hyväksyvä ilmapiiri: jokainen saa puhua, mutta ketään ei pakoteta osallistumaan keskusteluun tai mihinkään muuhunkaan.

? Millaista palautetta olet saanut kursseista?

! Palaute on ollut mielettömän positiivista. Nuoret ovat kertoneet saaneensa kurssilta välineitä hyväksyä asiat sellaisina kuin ne ovat. Palautteissa on kerrottu myös kurssin luoneen luottamusta siihen, että elämä kantaa. Joku on kertonut oppineensa kurssilla armollisuutta itseään kohtaan, toinen on tehnyt huomion, kuinka haastavaa on olla hetkessä ilman, että koko ajan arvostelisi itseä, muita tai tilannetta. Yksi kertoi, että kurssin aikana jooga sai kokonaan uuden merkityksen.

? Minkä ikäisille nuorille kurssit on suunnattu ja mitä kurssit maksavat?

! Kurssit on suunnattu 15–21-vuotiaille nuorille. Ne maksavat 125–240 euroa.

? Millaisiin asioihin lapset ja nuoret voivat saada apua harjoituksista?

! Hyvin monenlaisiin ongelmiin, esimerkiksi opiskeluihin ja muuhun elämään liittyvään stressiin, itsetuntokysymyksiin, uniongelmiin, keskittymiskyvyn puutteeseen ja ajan riittämättömyyden kokemuksiin.

? Missä kaikkialla Suomessa kurseja järjestetään?

! Kurseja järjestetään tällä hetkellä Helsingissä, mutta kysynnän ja

mahdollisuuksien mukaan myös muualla Suomessa. Useat kurssillani käyneet luokanopettajat käyttävät menetelmän ideoita koulumaailmassa.

? Onko jotain syytä, terveydellistä tms., miksi kurssille ei voisi osallistua?

! Mikäli nuori käy säännöllisesti terapiassa, niin silloin tarvitaan terapeutin tuki kurssille osallistumiseen. On muistettava, että mindfulness ei ole terapiamuoto, eikä muutamassa päivässä voi hoitaa koko elämänsä kuntoon. Sitä ei tule siis missään nimessä käyttää terapian korvikkeena.

? Onko jotain muuta mitä haluaisit sanoa?

! Toivon, että nuoret oppivat jo aikaisessa vaiheessa kyvyn elää tätä hetkeä ja hallita elämän stressitilanteita. Nuorille suunnattuja kurseja järjestetään kysynnän mukaan. Tulen mielelläni aikataulujeni sallimissa puitteissa pitämään kurseja myös omien toimitilojeni ulkopuolelle.

Lisätietoja:

www.rentoutus-stressinhallinta.info

