

# MINDFULNESS – RENTOUTUSTA JA STRESSINHALLINTAA

TEKSTI **AIIA NORONEN**, EKONOMINAISET



**Joukko hekolaisia tutustui** maaliskuussa mindfulnessiin **Leena Pennanen** johdolla. Pennanen on kehopsykoterapeutti ja mindfulness-kouluttaja, joka on tuonut menetelmän Suomeen ja perustanut Center for Mindfulness Finlandin.

Mindfulness on yhdistelmä yksinkertaisia jooga-, hengitys- ja mietiskelyharjoituksia, joissa keskeistä on hyväksyvä tietoinen

läsnäolo. Harjoitteet auttavat muun muassa löytämään tasapainoa arjen kiireen keskellä. Harjoituksia voi tehdä kurssilla, kotona tai melkein missä vain. Pienikin keskittymisharjoitus voi auttaa nauttimaan nykyhetkestä, lisätä voimia ja auttaa pitämään päänselväänä myllerryksen keskellä.

Mindfulnessissa pyritään olemaan läsnä tässä hetkessä – tilassa, joka sallii ja hyväksyy kaikki tunteet. Ajatuksiin ja niiden nostamiin tunteisiin ei kuitenkaan jäädä kiinni. Harjoituksissa yhdistyvät vuorovaikutteisesti ajatukset, tunteet ja kehon tunteet. Harjoitus on aina onnistunut. Aistien avoimena pitäminen luo tilaa ja väljyyttä.

Mindfulness on keskittymistä ja kykyä havainnoida. Hälyn hiljentyessä ja kiireen väistyessä pystymme tekemään kuhunkin tilanteeseen ja itsellemme sopivia päätöksiä. Myös keho rentoutuu.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) -menetelmän kehitti amerikkalainen professori **Jon Kabat-Zinn** yli 30 vuotta sitten. Alun perin mindfulness kehitettiin kroonisesti sairaiden hoitoon, avuksi esimerkiksi kivun hallintaan. Sittemmin menetelmä on otettu käyttöön myös muussa terveydenhuollossa. Sitä on käytetty myös urheiluvalmennuksessa ja työelämää tasapainottamassa.

Lisätietoa löytyy osoitteesta [www.mindfulness.fi](http://www.mindfulness.fi).



## IAET-KASSAN INFO TYÖTTÖMÄKSI JÄÄVÄLLE

Jos jäät työttömäksi:

1. Ilmoittaudu ensimmäisenä työttömyyspäivänä työ- ja elinkeinotoimistoon.
2. Huom! Mikäli Sinulla on yritystoimintaa (ml. maa- tai metsätalous) tai keskeneräisiä opintoja, tulee niistä aina ilmoittaa työ- ja elinkeinotoimistoon.
3. Pidä työnhakusi voimassa työ- ja elinkeinotoimistossa.
4. Lähetä työttömyyskassaan ansiopäiväraahakemus saatavilla olevien liitteiden kera jo kahden viikon työttömyyden jälkeen. (Lähetä hakemus kassaan viimeistään kolmen kuukauden kuluessa siitä päivästä, josta haluat päivärahaa maksettavan. Yli kolme kuukautta vanhat ajat hylätään myöhästyneinä.)
5. Täydennä hakemustasi mahdollisesti puuttuvilla liitteillä myöhemmin.
6. Lähetä jatkohakemukset käsittelyn nopeuttamiseksi aina joko tasan neljän kalenteriviikon tai yhden kuukauden jaksoissa.
7. Pidä yhteystietosi ajan tasalla myös hakemuksen lähettämisen jälkeen.

Työ- ja elinkeinotoimisto antaa lausunnon työttömyydestäsi työttömyyskassalle.

Työttömyyskassa huolehtii työttömyyspäivärahasi määrittelystä ja maksatuksesta. Saat päätökset työttömyyspäivärahasta työttömyyskassalta.

Lisätietoa päivärahan hakemisesta ja hakemuksen liitteistä löytyy kassan kotisivuilta osoitteesta [www.iaet.fi](http://www.iaet.fi). Päivärahaa voi hakea kassasta myös sähköisesti eAsiointi-palvelun kautta.