

Kerttu Vänskä

MIELENDRAAMAA KOKEMUSASIAANTUNTIJOILLE

Opinnäytetyö
Yhteisöpedagogikoulutus


Marraskuu 2016




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

	Opinnäytetyön päivämäärä 29.10.2016
Tekijä Kerttu Vänskä	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Yhteisöpedagogi, erityispedagogiikka
Nimeke Miелendraamaa kokemusasiantuntijoille	
Tiivistelmä Keväällä 2015 näyttelijä-draamak kasvattaja Tuija Nuojua järjesti yhteistyössä Virike ry:n, Mikkelin kaupungin ja Mikkelin teatterin kanssa ensimmäistä kertaa Miелendraama-intensiivikurssin miелenterveys- ja päihdealan kokemusasiantuntijoiden tueksi. Miелendraama on terapeuttinen draamakokonaisuus, joka perustuu positiiviseen kohtaamiseen, kosketukseen ja ryhmätoimintaan. Nuojua on suunnitellut Miелendraaman foorumiksi, jossa osallistuja saa hetkeksi unohtaa sairautensa ja tulla kohdatuksi persoonana. Opinnäytetyöni tilaaja on Miелenterveyden keskusliiton mikkeliläinen paikallisyhdistys Virike ry, joka toimii miелenterveys- ja päihdekuntoutujien edunvalvojana, innostajana ja yhdistäjänä sekä pyrkii ehkäisemään syrjäytymistä ja ennakkoluuloja kuntoutujia kohtaan. Virike ry kouluttaa Mikkelissä miелenterveys- ja päihdekuntoutujista kokemusasiantuntijoita. Kokemusasiantuntija on henkilö, joka kääntää oman kokemustietonsa voimavaraksi ja auttaa sen avulla muita. Kokemusasiantuntijoilla on omakohtaista kokemusta miелenterveys- tai päihdeongelmista niistä itse kärsivänä, toipuneena tai omaisena. Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, miten kokemusasiantuntijat kokevat Miелendraaman oman kuntoutumisensa tukena sekä miten kokemusasiantuntijat kokevat Miелendraaman menetelmänä asiantuntijuutensa rakentumisessa. Tutkimukseni on kvalitatiivinen tutkimus, johon keräsin aineiston teemahaastatteluilla. Miелendraamaan osallistui yhteensä seitsemän kokemusasiantuntijaa, joista viittä haastattelin yksilöllisesti. Tutkimuksessani selvisi, että kokemusasiantuntijat kokivat saaneensa Miелendraamasta tukea omaan kuntoutumiseensa ja löytäneensä sieltä harjoitteita ja ajatusmalleja, joita hyödyntää jokapäiväisessä elämässä. Miелendraama toi osallistujien elämään rohkeutta ja itsevarmuutta sekä ymmärrystä omaan kuntoutumiseensa. Miелendraaman koettiin myös olleen apuna osallistujien kokemusasiantuntijuuden rakentumisessa ja tukemisessa. Osallistujat kokivat saaneensa apua oman esiintymisjännityksensä työstämiseen sekä kokemusasiantuntijan työssä käytettävien tarinoiden ja kokemusten jäsentämiseen. Miелendraama koettiin itsetuntoa ja sosiaalisuutta vahvistavana menetelmänä, jolle jokainen osallistuja toivoi tulevaisuudessa jatkoa.	
Asiasanat (avainsanat) terapeuttinen draama, Miелendraama, miелenterveys- ja päihdekuntoutuminen, miелenterveys- ja päihdekuntoutuja, kokemusasiantuntija	
Sivumäärä 49 s. + 3	Kieli suomi
Huomautus (huomautukset liitteistä) Kaksi liitettä	
Ohjaavan opettajan nimi Hanne Salovaara-Pitkänen	Opinnäytetyön toimeksiantaja Virike ry

DESCRIPTION

	Date of the bachelor's thesis 29 October 2016
Author Kerttu Vänskä	Degree programme and option Community Educator Degree
Name of the bachelor's thesis Mielendraama for Experts by Experience	
Abstract In 2015 actor-drama educator Tuija Nuojua, Virike, Mikkeli City and Mikkeli Theatre co-organized a Mielendraama-intensive course for experts by experience with mental health and substance abuse backgrounds. Mielendraama is a therapeutic drama method, which is based on positive interacting, touching and group activities. Nuojua has designed Mielendraama to be a forum where the participants can come and forget their sicknesses for a while. This thesis was made for Virike, which is a local registered association of the Finnish Central Association for Mental Health. Virike is a guardian of mental health and substance abuse rehabilitators' interests and it activates and unites the rehabilitators. Virike trains rehabilitators to be experts by experience in Mikkeli. An expert by experience is a person who turns his own experiences into assets to help others. He is a person who has his own background in mental health and substance abuse as a patient/user, a recovered patient or as a family member. The aim of this thesis was to find out how the experts by experience experienced the Mielendraama method as a support of their own recovery and how Mielendraama supported their expertise by experience in their own eyes. This study was a qualitative study and the material was collected through individual interviews. There were seven participants in Mielendraama and I interviewed five of them. The results of the study showed that the experts by experience felt that Mielendraama supported their recovery and gave them practices and new points of view, which they can utilize in their everyday lives. They gained encouragement, a better self-esteem and a better understanding of their own recovery. The participants also experienced that Mielendraama helped them build up and support their expertise by experience. They felt that they got help for their stage fright and Mielendraama also gave them tools to work with their stories which they use in their work as experts by experience. Mielendraama was experienced as a method that gave them more self-esteem and built up their sociality. The whole group hoped that there would be more Mielendraama in the future.	
Subject headings, (keywords) drama therapy, Mielendraama, mental health and substance abuse recovery, mental health and substance abuse rehabilitator, expert by experience	
Pages 49 p. + 3	Language Finnish
Remarks, notes on appendices Two attachments	
Tutor Hanne Salovaara-Pitkänen	Bachelor's thesis assigned by Virike (registered association)

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUMINEN.....	3
2.1	Mielenterveys- ja päihdekuntoutus.....	3
2.2	Mielenterveys- ja päihdekuntoutuja	4
2.3	Kokemusasiantuntijuus.....	5
2.4	Kokemusasiantuntijakoulutus.....	7
2.5	Virike ry mielenterveys- ja päihdekuntoutujien tukena.....	8
3	DRAAMA MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖN VÄLINEENÄ	10
3.1	Draama.....	10
3.2	Terapeuttinen draama	10
3.3	Mielendraama	12
4	TUTKIMUSPROSESSI.....	15
4.1	Tutkimuskysymykset.....	15
4.2	Tutkimuksen kohdejoukko	15
4.3	Kvalitatiivinen tutkimus	16
4.4	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	17
4.5	Aineistonkeruuprosessin eteneminen	18
4.6	Aineistoanalyysi	20
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	22
5.1	Mielendraama kuntoutumisen tukena.....	22
5.1.1	Jännitys ja heittäytyminen.....	22
5.1.2	Yhdessä ryhmänä.....	24
5.1.3	Roolin suojassa	26
5.1.4	Ammattilaisen läsnäolo.....	29
5.2	Mielendraama kokemusasiantuntijuuden tukena.....	31
5.2.1	Kokemusasiantuntijan jännitys	31
5.2.2	Kokemusasiantuntijat ryhmässä.....	33
5.2.3	Kokemusasiantuntijan roolit	34
5.3	Osallistujien risut ja ruusut	36
6	POHDINTA	39
6.1	Johtopäätökset.....	39

6.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	44
6.3 Jatkotutkimus- ja kehittämissuositukset.....	45
LÄHTEET	47

LIITTEET

- 1 Liitteen nimi **Teemahaastattelurunko**
- 2 Liitteen nimi **Suostumus haastatteluun**

1 JOHDANTO

Ollessani harjoittelussa Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistys Virike ry:llä, koko ajan yleistyvää termiä *kokemusasiantuntijuus* tuli hyvin tutuksi. Virike ry on mielenterveys- ja päihdekuntoutujien ja mielenterveys- ja päihdetyöstä kiinnostuneiden yhdistys. Se toimii päihdeettömyyden ja mielenterveyden puolesta ehkäistäkseen syrjäytymistä ja ennakkoluuloja kuntoutujia kohtaan. (Virike ry 2016.) Virike ry kouluttaa Mikkelissä päihde- ja mielenterveyskuntoutujista sekä heidän omaisistaan kokemusasiantuntijoita, jotka voivat toimia erilaisissa tehtävissä omien kokemusiansa ansiosta. Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveys- tai päihdeongelmista niistä itse kärsivänä, toipuneena, palveluita käyttäneenä, omaisena tai läheisenä. Hän kääntää oman kokemustietonsa voimavaraksi ja auttaa sen avulla muita. (Hietala & Rissanen 2015, 13-14.) Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien lisäksi kokemusasiantuntijoiksi koulutetaan myös ihmisiä, joilla on kokemusta ainoastaan somaattisista sairauksista. Rajaan tutkimukseni kuitenkin mielenterveys- ja päihdetaustaisiin kokemusasiantuntijoihin ja heidän omaan kuntoutumisprosessiinsa.

Keväällä 2015 Virike ry, näyttelijä-draamak kasvattaja Tuija Nuojua, Mikkelin kaupunki sekä Mikkelin teatteri järjestivät yhteistyössä ensimmäistä kertaa Mielendraama-intensiivikurssin kokemusasiantuntijakoulutuksen tueksi. Mielendraama on terapeutin kokonaisuus, joka keskittyy positiiviseen kohtaamiseen, kosketukseen ja ryhmässä tekemiseen (Nuojua 2014). Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, miten kokemusasiantuntijat kokevat Mielendraaman oman kuntoutumisensa tukena sekä miten kokemusasiantuntijat kokevat Mielendraaman menetelmänä asiantuntijuutensa rakentumisessa. Kokemusasiantuntijat etenevät yksilöllisesti kuntoutumisessaan, mutta edellytyksenä asiantuntijana toimimiseen on tietty kuntoutumisen taso ja hoitotasapaino, jotta asiantuntija pystyy käsittelemään omaa tarinaansa.

Terapeutista draamaa aikuisten mielenterveys- ja päihdekuntoutumisessa on tutkittu Suomessa melko vähän. Suurin osa Suomessa tehdyistä tutkimuksista käsittelee lasten ja nuorten draama- ja teatterikasvatusta. Terapeutin draaman merkitystä kokemusasiantuntijoille ei taas ole tutkittu ollenkaan. Myös Tuija Nuojuan Mielendraama on tuore metodi ja ensimmäistä kertaa kokemusasiantuntijoille räätälöitynä kokeilussa.

Opinnäytetyöni tilaajana toimii siis Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistys Virike ry, joka toimii mielenterveys- ja päihdekuntoutujien edunvalvojana, innostajana ja yhdistäjänä Mikkelissä. Opinnäytetyöni lähti liikkeelle suoraan työelämän tarpeesta, mutta olisi yhtä hyvin voinut olla itse löytämäni aihe, niin hyvin mielenkiinnon kohteet yhdistyivät sekä tilaajalla että minulla. Virike ry haluaa jatkuvasti kehittää tarjoamaansa kokemusasiantuntijakoulutusta ja sen tavoitteena on kohentaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujien elämänlaatua. Miелendraama järjestettiin näitä edellä mainittuja seikkoja silmällä pitäen, joten opinnäytetyölle, joka tutkii Miелendraaman koettuja vaikutuksia, oli tilausta. Luovat menetelmät mielenterveys- ja päihdetyössä ja terapeutin draama kasvatuksellisena välineenä ovat kiinnostavia työkaluja yhteisöpedagogin työkentillä.

2 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUMINEN

2.1 Mielenterveys- ja päihdekuntoutus

Yksi hyvinvointiyhteiskunnan pääpilareista on toimivat ja korkeatasoiset sosiaali- ja terveyspalvelut. Ihmisten tulee saada tukea ja apua mielenterveys- päihdeongelmiinsa riippumatta asuinpaikastaan tai varallisuudestaan. Kaikille tasapuolinen apu perustuu julkisen puolen organisoimiin, verovaroin kustannettuihin sosiaali- ja terveyspalveluihin. Niiden lisäksi tarvitaan myös yksityisiä ja kolmannen sektorin tuottamia palveluita. Raha-automaattiyhdistys ja kunnat ovat järjestö- ja yhdistystoiminnan tärkeitä rahoittajia. Jotta tämä moniulotteinen järjestelmä toimisi tarkoituksenmukaisesti, tarvitaan alati kehittyvää lainsäädäntöä ja tutkimuksiin perustuvaa kehittämistyötä. (Vuorilehto & Larri & Kurki & Hätönen 2014, 223-239.)

Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat yleistyneet ja niistä yhteiskunnalle kertyvät kustannukset ovat kasvaneet. Tänä päivänä mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat sulautuneet pitkälti yhteen, joten on aiheellista parantaa näiden palvelujen tarjoajien keskinäistä yhteistyötä ja uudistaa mielenterveys- ja päihdepalveluita. Mieli 2009-työryhmän kansalliseen mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaan kuuluu seuraavia kehittämistavoitteita: asiakkaan aseman vahvistaminen, ennaltaehkäisevän työn painottaminen, palvelujen järjestäminen toimivaksi kokonaisuudeksi sekä ohjauskeinojen kehittäminen. (Suomen kuntaliitto 2015.) Uudistuksien ansiosta esimerkiksi psykiatrinen avohoito on kehittynyt ja terveyskeskuksista saa aikaisempaa enemmän apua päihde- ja mielenterveysongelmiin (Vuorilehto ym. 2014, 226).

Terveyskeskukset ovatkin muiden tavallisten palvelukontaktien, kuten sosiaalitoimiston, työterveyshuollon ja neuvoloiden ohella paikkoja, joissa mielenterveys- ja päihdeasiakkaat kohdataan usein ensimmäistä kertaa. Lieviä mielenterveysongelmia voidaan hoitaa terveyskeskus-, työterveys- tai yksityislääkärin vastaanotolla. (Suomen kuntaliitto 2015.) Perusterveydenhuollossa mielenterveyspalvelut ovat erityisesti päihdehoitajien, psykiatristen sairaanhoitajien ja terveyskeskuspsykologien työtä (Vuorilehto ym. 2014, 227). Vaikeissa mielenterveysongelmissa potilas voidaan ohjata läheteellä psykiatriselle poliklinikkavastaanotolle tai sairaalahoitoon edellä mainituista paikoista. Sairaalahoidon jälkeen kuntoutuja voi siirtyä erikoissairaanhoidon avohoitoon esimerkiksi psykiatrisen poliklinikalle, kuntoutuskotiin tai joissain tapauksissa hän voi

siirtyä myös takaisin omalääkäriin potilaaksi terveyskeskukseen tai mielenterveystoimistoon. Joissakin tapauksissa potilas voidaan ottaa myös tahdostaan riippumattomaan sairaalahoitoon. (Suomen Kuntaliitto 2015.)

Myös päihteiden käyttäjien vaativimmista ongelmista vastaa erikoissairaanhoidon päihdehuollon erityispalvelut jaetaan avohoitoon, välimuotoisiin palveluihin ja laitostuntoutukseen. Avohuollon palveluja ovat muun muassa A-klinikat, nuorten huume- ja päihdepysäkit ja päiväkeskukset. Välimuotoisiin palveluihin luetaan muun muassa ensikodit, hoitokodit sekä tukiasunnot. Katkaisuhoidon ja kuntoutuslaitosten hoitojaksot ovat laitostuntoutuksen muotoja. (Suomen kuntaliitto 2015.)

2.2 Mielenterveys- ja päihdekuntoutuja

Siitä hetkestä, kun mielenterveys- tai päihdeongelmista kärsivä ihminen hakeutuu hoitoon, voi kestää kauan, ennen kuin hän kokee voivansa hyvin. Ensin kuntoutuja määrittelee yhdessä ammattilaisten kanssa ongelmiansa luonteen, kuntoutumisen lähtökohdan sekä oman hoidon ja kuntoutumisen tavoitteet. Sen jälkeen alkaa suunnitelmallisesti toteutettavat kuntoutumistoimenpiteet, joissa kuntoutujan oma aktiivisuus on avainsanana. Tavoitteisiin pääsemistä seurataan ja arvioidaan koko kuntoutumisprosessin ajan. (Vuorilehto ym. 2014, 126.) Yleisellä tasolla mielenterveys- ja päihdeongelmaisen kuntoutumisen tavoitteena on kuntoutujan ajatusten, tunteiden sekä asenteiden muuttuminen yksilön omien voimavarojen vahvistamisen kautta. Kun voimavarat kasvavat, kuntoutujan mahdollisuus itsenäisyyteen, osallisuuteen, voimaantumiseen ja parempaan elämänlaatuun vahvistuu ja kuntoutuja saa valmiuksia kohdata elämänsä ongelmatilanteet uusien opeteltujen selviytymiskeinojen avulla. (Kärkkäinen & Matilainen 2012, 9.) Kuntoutuminen ei välttämättä tarkoita parantumista, vaan se on pyrkimystä parantaa omaa toimintakykyä ja kuntoutujan omaa toimintaa oman elämänsä puolesta sekä uuden merkityksen ja tarkoituksen kehittymistä elämälle (Borg 2012, 6). Kuntoutujan oma motivaatio ja luottamus onnistumiseen ovat edellytykset kuntoutumisen tavoitteiden saavuttamiseen (Kärkkäinen & Matilainen 2012, 9).

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujan oma asiantuntemus omista elämäkokemuksistaan tulisi ottaa hyvin huomioon kuntoutumisprosessissa. Myös vertaiskuntoutujien omiin kuntoutuskokemuksiinsa perustuva asiantuntemus tulisi huomioida. (Kari & Nis-

kanen & Lehtonen & Arslankoski 2015, 129.) Kuntoutujan omat merkitykset ja tulkin-
nat asioille ovat ensisijaisia, eikä kukaan toinen ihminen voi ulkopuolelta arvioida tai
nähdä sitä, millainen merkitys sairaudella tai toimintakyvyn rajoituksella voi olla. Vai-
voja ei voida siis jakaa suuriin ja pienempiin vaivoihin, vaan mittakaavan ja merkityk-
sen antaa aina kuntoutuja itse. (Kettunen & Kähäri-Wiik & Vuori-Kemilä & Ihalainen
2002, 41-42.) Juuri tämän vuoksi vertaistuellalla on jo pitkään ollut suuri merkitys mie-
lenterveys- ja päihdetyössä. Suomessa on toiminut jo vuosikymmeniä vertaistukeen pe-
rustuvia ryhmiä ja yhteisöjä, kuten AA-ryhmät ja mielenterveyskuntoutujien yhdistyk-
set. Viime vuosina vertaistoimintaa ja -tukea on alettu voimakkaasti kehittää ja kuntou-
tujan oma osallistuminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen on noussut tärkeään
asemaan. (Hietala & Rissanen 2015, 7.) Mielenterveys- ja päihdekuntoutustoiminnassa
vertaistuen rinnalle on noussut tärkeänä käsitteenä myös kokemusasiantuntijuus. Koke-
musasiantuntijoiden hyödyntäminen on yleistynyt vauhdilla ja siihen liittyvää koulu-
tusta on kehitetty viime aikoina aktiivisesti. (Vuorilehto ym. 2014, 243-244.)

2.3 Kokemusasiantuntijuus

Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveys- tai
päihdeongelmista niistä itse kärsivänä, niistä toipuneena, palveluita käyttäneenä, omai-
sena tai läheisenä. Hänellä on kokemustietoa siitä, miltä tuntuu sairastaa ja sairastua
sekä olla hoidossa ja kuntoutuksessa. Kokemusasiantuntija tietää, mikä häntä itseään tai
hänen omaistaan on auttanut ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet hänen tai hänen omai-
sensa kuntoutumiseen ja selviytymiseen. (Hietala & Rissanen 2015, 13-14.) Kokemus-
asiantuntijat kääntävät omat kokemuksensa voimavaraksi ja auttavat muita saman ko-
keneita.

Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan välinen ero löytyy kohderyhmästä. Vertainen
toimii omassa viiteryhmässään toisten kuntoutujien kanssa, kun taas kokemusasiantun-
tija toimii oman viiteryhmänsä ulkopuolella erilaisissa palveluissa ja ammattilaisten rin-
nalla. (Hietala & Rissanen 2015, 14.) Kokemusasiantuntija voi toimia erilaisten palve-
lujen suunnittelussa, arvioinnissa ja kehittämisessä, kokemuskouluttajana esimerkiksi
oppilaitoksissa, vertaisryhmien ohjaajana sekä tukihenkilönä. Hoivatyössä kokemusasi-
antuntija voi toimia ”tulkkina” hoitohenkilökunnan ja potilaan välillä. Palveluissa ja

asiakastyössä kokemusasiantuntija toimii ammattilaisen rinnalla itsenäisesti tai työparina. Työparimalli on koko ajan yleistynyt menetelmä, jossa toinen työntekijä tuo ammattilaisen näkökulman ja toinen käytännönläheisemmän näkökulman kokemusasiantuntijana. (Kokemuspankki 2016). Kokemusasiantuntija ei kuitenkaan voi hoitaa sellaisia työtehtäviä, jotka kuuluvat selkeästi ammattilaisen vastuualueelle, vaan hän toimii täydentävässä yhteistyösuhteessa ammattilaisen rinnalla (Hietala & Rissanen 2015, 19.) Viime vuosina kokemusasiantuntijatoiminnan kehittyminen on vaikuttanut merkittävästi perinteiseen mielenterveysalaan haastamalla ammattilaiset toimimaan ja ajattelemaan uudella tavalla. Työparitoiminnassa kokemusasiantuntijan ja ammattilaisen roolit on tärkeää tunnistaa. Molemmat ovat merkittäviä, mutta eivät toisiaan korvaavia. (Vuorilehto ym. 2014, 244.)

Kokemusasiantuntijat ovat aktiivisesti mukana kehittämässä yksityisiä ja julkisia sosiaali- ja terveyspalveluja. He tarjoavat ammattiosaamisen rinnalle kokemusperäistä tietoa ja taitoa, joka voi auttaa säilyttämään tai palauttamaan ammatillisen työn perustehävän inhimillisyyden ja vaikuttavuuden. Kokemusasiantuntijat ovat myös mukana mielenterveys- ja päihdepalvelujen kehittämistyössä osallistumalla erilaisiin kehittämistyöryhmiin sekä sairaaloiden johtoryhmiin. Tämä voi tarjota tukea uudelleenlaiselle, dialogisemmalle johtamiselle ja johtamisrakenteille. Kokemusasiantuntijat toimivat oman tarinansa jakamisen kautta myös mielenterveys- ja päihdetyön tiedottajina esimerkiksi lehtihaastattelujen tai sosiaalisen median kautta. Myös mielenterveys- ja päihdetyön vaikuttavuuden ja laadun mittaamiseen on käytetty kokemusasiantuntijuutta. Esimerkiksi Mielenterveyden keskusliitto kouluttaa kokemusarvioijia, jotka voivat toimia erilaisissa tutkimus- ja arviointiprosesseissa. (Hietala & Rissanen 2015, 19-23.)

Kokemusasiantuntijuus on monella yksi porras omalla kuntoutumisen polulla, joten asiantuntijana toimimisen on oltava omatahtista ja siinä tulee ottaa huomioon oma sen hetkinen vointi ja jaksaminen (Hietala & Rissanen 2015, 49.) Kokemusasiantuntijana toimiessa ihminen on myös koko ajan tekemisissä omien sekä muiden ihmisten rankkojen ja koskettavien asioiden kanssa. Siksi on tärkeää saada vertaistukea ja viettää aikaa muiden kokemusasiantuntijoiden kesken. Vertaisuus on tärkeä käsite kokemusasiantuntijan työkentillä, mutta sitä merkittävämpi käsite se on kokemusasiantuntijoiden kesken. Esimerkiksi Virike ry järjestää kokemusasiantuntijoille kuukausittain Tupailan, joissa muun muassa vaihdetaan kuulumisia, saatetaan käydä läpi asiantuntijuuteen liittyviä dokumentteja tai joskus tapaamisissa saattaa olla myös vierailija luennoimassa (Juuti

2016). Hietalan ja Rissasen (2015, 49) mukaan tämänkaltainen toimintakykyä ylläpitävä virkistystoiminta sekä mahdollisuus kokemusasiantuntijoiden täydennyskoulutukseen ovat merkittäviä asioita sekä asiantuntijuuden että asiantuntijan oman kuntoutumisen ja työkyvyn kannalta. Työsuhteessa toimivien kokemusasiantuntijoiden jaksamisesta huolehtii luonnollisesti työnantaja esimerkiksi työnohjauksen avulla.

2.4 Kokemusasiantuntijakoulutus

Kokemusasiantuntijatoiminta perustuu yksilön henkilökohtaisiin kokemuksiin, mutta pelkkä kokemustieto ei anna riittäviä valmiuksia toimia asiantuntijana. Kokemusasiantuntijat voivat toimia erilaisissa ympäristöissä ja rooleissa oppilaitoksissa, julkisella ja kolmannella sektorilla, vertaistoiminnassa sekä ammattiauttajien ja päättäjien kanssa. Kokemusasiantuntijat tarvitsevat siis tietoa palveluista, sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmästä, mielenterveys- ja päihdeongelmista, niiden hoidosta ja kuntoutuksesta, ryhmänohjaamisesta ja kouluttajana toimimisesta. Toiminnassa tarvittavat tietämys ja valmiudet vaihtelevat sen mukaan, mitä paikkaa kokemuskentällä pelaa. (Hietala & Rissanen 2015, 29.)

Kokemusasiantuntijatehtävien moninaisuus sekä itse asiantuntijoiden kirjo asettavat omat haasteensa koulutuksen järjestämiselle. Koulutuksen sisällön on vastattava asiantuntijatehtävien vaatimustasoa ja siihen on sisällytettävä teoreettista tietoa sekä toimintakentällä vaadittavia valmiuksia ja taitoja. Koulutettavien kiinnostuksen kohteet, valmiudet, taidot ja aiempi koulutus pohja vaihtelevat. Koulutettavat saattavat olla myös hyvin eri vaiheissa mahdollisissa kuntoutumisprosesseissaan. Koulutuksessa onkin kyse myös kuntoutuksen ja koulutuksen yhdistelmästä. Monet järjestöt ja säätiöt ovat järjestäneet erisisältöisiä ja -mittaisia koulutuksia mielenterveys- ja päihdekuntoutujille ja heidän läheisilleen 1990-luvulta alkaen Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamana. (Hietala & Rissanen 2015, 29-30.) Mikkeliässä kokemusasiantuntijakoulutusta järjestää Virike ry. Heidän järjestämäänsä koulutukseen kuuluvat seuraavat osiot: oman tarinan kirjoittaminen ja sen esittämiseen valmistautuminen; työnohjaus; ilmaisutaito; kuntoutuminen - kokemuksellisuus - oman elämänsä asiantuntija; ihminen psyykkisenä ja fyysisenä olentona; mielen pulmat ja haasteet; somaattiset sairaudet; sekä yhteiskunnallinen sisältö (Kokemuspankki 2015).

Kokemusasiantuntijat käyttävät työssään pohjana omia elämäntarinoitaan, jotka ovat aina hyvin henkilökohtaisia ja sisältävät usein arkaluonteisia ja koskettavia piirteitä. Tämän vuoksi jo kokemusasiantuntijakoulutuksessa keskitytään tietotaidon ja kuntoutuksen sekä asiantuntijuuden yhteensovittamisen lisäksi nimenomaan oman tarinan kirjoittamisen ja esittämisen hiomiseen ja siitä heräävien tunteiden käsittelyyn (Hietala & Rissanen 2015, 29-30). Virike ry:n kokemusasiantuntijakoulutukseen kuuluu olennaisena osana myös ilmaisutaito, jossa työstedetään ryhmähenkeä, heittäytymistä ja jännityksestä irti päästämistä (Kokemuspankki 2016). Hyväksi koetun ilmaisutaidon osion lisäksi keväällä 2015 kokeiltiin kokemusasiantuntijakoulutuksen tueksi Mielendraama-intensiivikurssia, jonka toimivuutta tässä opinnäytetyössäni tutkin.

2.5 Virike ry mielenterveys- ja päihdekuntoutujien tukena

Opinnäytetyöni tilaaja on Mielenterveyden keskusliiton mikkililäinen paikallisyhdistys Virike Ry, jonka päärahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys. Vuonna 2016 RAY on myöntänyt Virikkeelle 144 000 euroa mielenterveys- ja päihdekuntoutujien matalan kynnyksen kohtaamispaikan toimintaan sekä vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koordinoitiin. (RAY 2016.) Virike ry:n toiminnan tavoitteena on yhdistää ja aktivoida Mikkelin sekä lähikuntien mielenterveys- ja päihdekuntoutujia sekä mielenterveys- ja päihdetyöstä kiinnostuneita. Yhdistyksen tavoitteena on edistää päihteettömyyttä ja mielenterveyttä sekä ehkäistä syrjäytymistä ja ennakkoluuloja kuntoutujia kohtaan. Kuntoutujien elämänlaatu, oma elämänhallinta sekä aktiivinen osallisuus ja vaikuttaminen ovat avainsanoja Virikkeen toiminnan tavoitteissa. Virike ry toimii kuntoutujien edunvalvojana ja pyrkii jatkuvasti kehittämään mielenterveys- ja päihdepalvelujen laatua ja saatavuutta. (Virike ry 2016.)

Virike ry ylläpitää matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa samoissa tiloissa Toimintakeskus Mielenmajan kanssa, joka on Mikkelin kaupungin alainen sosiaali- ja terveystoimen yksikkö. Mielenmaja järjestää tiloissa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille toimintaa arkipäivisin ja Virike ry vastaa toiminnasta iltaisin ja viikonloppuisin. (Mielenmaja 2016.) Virikkeen toiminta-aika mahdollistaa kuntoutujille tilaisuuden viettää aikaa kohtaamispaikassa vertaisten seurassa silloin kun yksinäisyyden tunne on yleensä suurin. Toiminta perustuukin pitkälti vertaistuelliseen kohtaamiseen sisältäen vertaistukiryhmätoimintaa ja kaikille avoimet ovet. (Virike ry 2016.) Ryhmätoiminnan lisäksi

kohtaamispaikassa on mahdollista esimerkiksi tehdä käsitöitä, pelata lautapelejä tai biljardia, katsoa televisiota ja käyttää tietokonetta. Kohtaamispaikassa on myös soittimia, joita voi vapaasti hyödyntää. Kioskissa on aina tarjolla kahvia ja muita virvokkeita ja välillä pelataan bingoa sekä järjestetään pienimuotoisia retkiä esimerkiksi elokuviin tai luontopolulle.

Virike ry:llä on kaksi palkattua työntekijää: toiminnanjohtaja ja vertaistukikoordinaattori. He muodostavat yhdessä työparimallin, jossa toinen työntekijöistä on ammattilainen ja toinen on kokemusasiantuntija. Kokemusasiantuntijan toimiessa vertaistukikoordinaattorina, hänellä on tietoa ja kokemusta, millaista on painia sellaisten ongelmien kanssa kuin monet Virikkeen asiakkaistakin painivat. Hän tuo siis arvokasta ymmärrystä ja tietoa alan koulutuksen saaneen ammattilaisen rinnalle. (Virike ry 2016.) Virike ry järjestää Mikkelissä myös kokemusasiantuntijakoulutusta ja ylläpitää internetissä kokemusasiantuntijapankkia, josta voi valita oikeanlaisen asiantuntijan tarvitsemaansa tilaisuuteen (Kokemuspankki 2016).

3 DRAAMA MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖN VÄLINEENÄ

3.1 Draama

Draama käsitteenä viittaa toiminnalliseen prosessiin. Sen alkuperä juontuu kreikan sanoista *dran* (toimia) ja *dromena* (riitti). Teatterilla on ollut merkittävä rooli ihmiskunnan historiassa. Psykologisesti sen alkulähteitä on tutkittu leikin kautta, jossa sensomotoriset kokemukset antavat valmiuksia elämään. Leikki ei ole vain fyysistä, vaan myös mentaalista, symbolista ja sosiaalista toimintaa, joka kehittää mielikuvitusta. (Häkämies 2007, 47-48.) Leikin ja draaman avulla kerromme tarinoita itsestämme, toisistamme sekä meitä ympäröivästä maailmasta. Tarinoiden kautta yritämme ymmärtää itseämme sekä ympäristöämme. (Heikkinen 2004, 58-59.)

Suomen arkikielessä draama merkitsee yleisesti teatteriin sijoittuvaa näytelmää. Draama on kuitenkin myös laaja yleiskäsite monenlaiselle toiminnalle teatterin, terapian, hoidon ja pedagogiikan alueilla. Teatteritaiteessa olennaista on taiteellinen ja esteettinen luominen, tiedostaminen, vuorovaikutus, yhteistyö, vaikuttaminen sekä näihin liittyvä kasvatusta ja psykoterapia. Teatteritaide soveltuu erinomaisesti ihmissuhdetaitojen ja -tietojen oppimiseen ja kehittämiseen sekä muuhun mielenterveyttä edistävään kasvatukseen ja terapeuttiseen toimintaan. Psykologiseksi ja sosiologiseksi, eheytymistä ja kasvua edistäviksi työmuodoiksi ovat suuntautuneet psyko- ja sosiodraama, samoin kuin draamaterapeuttinen työskentely. (Häkämies 2007, 47-49.)

3.2 Terapeuttinen draama

Terapeuttisen draaman genret voidaan jakaa kahteen ryhmään: soveltavaan draamaan sekä esittävään draamaan. Käytännössä rajanveto on joustava ja se voi muuttua prosessin aikana. Soveltavan draaman genreen kuuluvat tarinankerronta, käsikirjoittaminen, draamaleikki sekä prosessidraama, joissa tarinaa tutkitaan ja luodaan ilman erillistä yleisöä. Tarinateatteri, foorumiteatteri ja työpajateatteri (*Theatre in action*) sisältyvät sekä osallistava työpajaosuus että esitys. Esittävän draaman ryhmään lukeutuvat improvisaatioteatteri, yhteisöteatteri, devising sekä ideasta esitykseen ja tarinasta esitykseen genret. Maailmassa on myös muita lukuisia terapeuttisen draaman genrejä kuten esimerkiksi sairaalaklovneria, jota käytetään Suomessa muun muassa lasten ja vam-

maisten hoidossa ja kuntoutuksessa. Kaikkien terapeutin draaman genren yhdistävä tekijä on vahva osallisuus. Osallistujat voivat kommentoida tarinaa ja vaikuttaa siihen, astua rooleihin ja luoda tilanteita itse myös omien kokemuksien pohjalta. Draaman ohjaajat huolehtivat yhteisen tuokion rakenteesta, työtavoista ja turvallisesta toimintaympäristöstä. Myös ohjaajat voivat osallistua draamaan. (Pulli & Viirret 2012, 293-294.)

Ohjaajan tehtävänä terapeutisessa draamassa on pelkistää käsiteltävät teemat niin, että tarina etäännyttää ne arjen kokemuksista, mutta samalla kasvattaa ne näkyviksi (Pulli & Viirret 2012, 294). Ohjaajalla on opettajan, taiteilijan sekä tutkijan roolit ja hän kohottaa osallistujat eri roolien kautta erilaisissa elämismailman ja fiktion tiloissa. Tämä tapahtuu niin, että ohjaaja heittäytyy mukaan ajatuksellisiin leikkeihin ja tutkimukseen sekä yrittää käsitteellistää ajatuksia, ideoita ja tunteita draaman, puhumisen ja kirjoittamisen kautta. (Heikkinen 2004, 156.) Ohjaajan toiminta sekä vapauttaa että suojaa osallistujat kokemaan tarinan ja sen eri kohtaukset itselle sopivalla syvyydellä (Pulli & Viirret 2012, 295). Heiskanen ja Jokelan (2010, 40) tutkimuksessa, jossa selvitettiin mielen-terveyskuntoutujien kokemuksia draamatyöskentelystä, todettiin ohjaajan roolin olleen kuntoutujille erityisen tärkeä. Ohjaus oli koettu rohkaisevaksi ja ohjaajaan oli luotettu. Myös tieto ohjaajan vastuusta, oli helpottanut osallistujien jännitystä.

Terapeuttinen draama on melkein kuin oikeaa elämää, mutta eri todellisuudessa. Roolit antavat mahdollisuuden toimia ja uskaltautua tavallisesta poikkeavaan käytökseen. (Pulli & Viirret 2012, 295). Heiskanen ja Jokelan (2010, 39-40) tutkimuksessa mielen-terveyskuntoutujat kokivat draamatyöskentelyn hauskana ja innostavana oppimisprosessina, jossa rooleihin eläytymällä he saivat tilaisuuden kokeilla uusia toimintamalleja ja näkökulmia. Roolin suojissa voikin turvallisesti kokea millaisia merkityksiä erilaisilla asioilla voi tosielämässä olla. (Pulli & Viirret 2012, 294-295). Vaikka rooli voi poiketa esittäjästään paljonkin, se juontaa aina juurensa roolissa olijan omasta mielestä ja dynamiikasta (Aitolehti 2008, 118.)

Häkämiehen (2007, 136-139) tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin draamatyöskentelyä mielenterveyshoitotyön ammattikorkeakouluopinnoissa, todettiin draamalliselle oppimiskokemukselle olennaista olleen osallisuus, yhteisöllisyys ja tiivis ryhmäsidonnaisuus. Draama oli kehittänyt osallistujien itsetuntemusta sekä luottamusta itseensä ja toisiin osallistujiin. Nimenomaan improvisaatioharjoitteilla todettiin olevan suuri merkitys

rohkaistumisessa ja itseilmaisun kehittämisessä myös draamanjälkeisessä elämässä. Häkämiehen mukaan improvisaatio opettaa sietämään epävarmuutta ja yllätyksellisiä tilanteita sekä vastaamaan näihin tilanteisiin rohkeasti ja sopivalla nöyryydellä.

Draama vapauttaa mielen lisäksi myös kehon kahleista ja aistiminen valpastuu. Asioiden pelkistäminen draamassa voi auttaa niitä osallistujia, joiden arkikokemukset tuntuvat kasaantuvan kaaokseksi. Draama tunnustelee ja työstää myös aiempia kokemuksia ja elettyä elämää. Elekielellä, liikkeellä, tilalla ja äänimaailmalla voidaan hakea yhteyttä erityisesti niihin ihmisiin, joiden on vaikeaa keskittyä kuuntelemaan puhetta tai joille kehollinen viestintä on haastavaa. Draaman avulla oppii myös symbolien ymmärtämistä ja mielikuvitusta. Kuvittelu tukee luovaa mieltä ja metaforien ymmärtämistä. Kun esine tai ääni saa draamassa merkityksen, joka viittaa tilanteen ulkopuolelle, luodaan pohjaa sanojen, viittomien tai kuvien ymmärtämiseen. Näin osallistujat, joiden on haasteellista ymmärtää puhetta, voivat draamassa oppia asioiden merkityksiä ja viestiä toiminnallisesti. (Pulli & Viirret 2012, 294-295.)

Suomessa terapeutista draamaa käytetään palvelu- ja kuntoutusjärjestelmässä monin tavoin, usein harkinnanvaraisena palveluna. Draamaa voi sisältyä esimerkiksi mielen-terveystyöhön, opetukseen, kasvatukseen, sopeutumisvalmennukseen sekä muuhun sosiaalista hyvinvointia edistävään toimintaan. Kelan avo- ja laitospuotoisen kuntoutuksen standardissa draama sijoittuu toiminnallisiin menetelmiin ja genreistä siellä mainitaan vain psyko- ja sosiodraama. Yksilö-, ryhmä- ja monimuotokuntoutus voivat sisältää myös muuta terapeutista draamatyöskentelyä, joka kustannetaan terapiapalveluna. (Pulli & Viirret 2012, 295.) Myös kolmannen sektorin ja yksityisten yrittäjien kautta järjestetään terapeutista draamaa, jonka kustannuksiin voi hakea kunnalta esimerkiksi kulttuuripalveluiden avustusta.

3.3 Mielendraama

Mielendraama on näyttelijä-draamak kasvattaja Tuija Nuojuan kehittämä draamallinen ja terapeutinen kokonaisuus, joka keskittyy positiiviseen kohtaamiseen, kosketukseen ja ryhmässä tekemiseen. Mielendraamassa tuetaan hetkessä olemista ja tekemistä, tilanteisiin heittäytymistä ja arjesta irti päästämistä. Tuija Nuojua on suunnitellut Mielendraamassa tehtävät harjoitteet nämä edellä mainitut seikat huomioiden. (Nuojua 2014.)

Ensimmäinen Mielendraama toteutettiin syksyllä 2013 Etelä-Savon sairaanhoitopiirin, toimintakeskus Mielenmajan ja Mikkelin teatterin kanssa. Projekti syntyi tarpeesta saada virikkeellistä toimintaa ja onnistumisen kokemuksia mielenterveyskuntoutujille. Projekti oli onnistunut, joten Mielendraama järjestettiin uudelleen 2014. Myös tästä kerasta saatu palaute oli ainoastaan positiivista. Molemmilla kerroilla Mielendraama sisälsi kuusi kahden tunnin mittaista viikoittaista kohtaamista. (Nuojuu 2014.) Käytännön syistä samalla yhteistyökuviolla Mielendraama ei enää saanut jatkoa, mutta keväällä 2015 Mielendraama järjestettiin kahden päivän intensiivikurssina kokemusasiantuntijoille yhteistyössä Virike ry:n, Mikkelin teatterin ja Mikkelin kaupungin kanssa.

Kokemusasiantuntijoille järjestettyyn Mielendraamaan osallistui seitsemän mielenterveys- ja päihdealan kokemusasiantuntijaa, joista osa oli käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen syksyllä 2013 ja osa syksyllä 2014. Mielendraamaan osallistui myös Virike ry:n toiminnanjohtaja Minna Juuti sekä allekirjoittanut. Vaikka olimme ammattilaisen kanssa eri osallistujarooleissa, saimme olla osallisina ja kokea harjoitteet tiiviinä osana ryhmää. Kuten Nuojuu (2014) toteaa, Mielendraama ei perustu osallistujien taustoihin, mutta osallistujat saavat vapaasti kertoa ja ammentaa elämäkokemuksiaan. Mielendraama on suunniteltu foorumiksi, jossa osallistuja saa hetkeksi unohtaa sairautensa ja tulla kohdatuksi persoonana. Ohjaajana Nuojuu pyrkii olemaan tasavertainen osallistujien kanssa ja kannustamaan kokemukselliseen oppimiseen ja ennakkoluulottomuuteen.

Kurssin alussa sovimme vaitiolovelvollisuudesta, jotta jokaisen ryhmäläisen olisi turvallista ilmaista itseään ja kokeilla rajojaan. Kirjoitimme myös itsellemme kirjeet, joissa kerroimme odotuksistamme tulevia päiviä kohtaan. Kirjeet saimme kurssin päätyttyä itsellemme takaisin. Molemmat kurssipäivät sisälsivät alkuun lämmittelyharjoitteita musiikin siivittämänä. Keskityimme niissä joko täysin itseemme tai kuljimme vuorovaikutuksessa toisten osallistujien kanssa. Alkulämmittelyt sisälsivät myös erilaisia aistillisia harjoitteita. Teimme Mielendraamassa paljon improvisaatioharjoituksia, joissa tilanteisiin heittäytyminen sekä oma mielikuvitus olivat avainsanoina. Nuojuu (2014) kannustaakin osallistujia ennakkoluulottomaan havainnointiin itsestään ja ympäristöstään sekä positiiviseen mokaamiseen. Mielendraaman turvallinen ja tiivis ilmapiiri todella kannustikin tähän ja osallistujat uskalsivat heittäytyä tilanteisiin ja lähteä rakentamaan tarinoita aivan tyhjästä. Improvisaatioissa käytettiin välineinä musiikkia, lehti-leikkeitä, valmiita repliikkejä sekä esineitä.

Harjoitteissa toimimme usein tiiviissä vuorovaikutuksessa toisten osallistujien kanssa. Esimerkiksi ihmispatsaiden rakentamisessa fyysinen kontakti oli väistämätöntä. Ohjaaja toisti kuitenkin monta kertaa kurssin aikana, että ketään ei pakoteta mihinkään ja päämääränä on pitää hauskaa. Positiivinen ilmapiiri vallitsikin koko kurssin ajan, vaikka vakaviakin aiheita tuli käsiteltyä. Osassa harjoitteista osallistujien omat elämäkokemukset tulivat esille ja rankat tarinat kulkivat improvisaatioissa. Varsinkin kurssin loppupuolella valmistetuissa mininäytelmissä tämä näkyi rohkeutena puhua varsin henkilökohtaisista asioista draaman kautta. Kurssin molempien päivien lopussa teimme pienen rentoutumisharjoitteen, jonka avulla kävimme päivien kulkua läpi. Sen jälkeen keskustelimme ja refleктоimme tuntemuksiamme niin, että harjoitteissa läpikäytyt asiat saatiin päätökseen.

”Mielendraama on leikkiä ilman suurempia tavoitteita! Se vapauttaa ihmisen suorittamisen pakosta, rentouttaa ja herättää luovuuden sekä innostuksen varsinaiseen tavoitteelliseen tekemiseen. Elämän ja työnteon mielekkyys tulee hyväksytyksi tulemisen tunteesta. Jokainen meistä haluaa pohjimmiltaan olla hyödyksi kanssaihmisille, olla tärkeä osa yhteisöä. Ihminen, joka hyväksyy oman keskeneräisyytensä, hyväksyy sen myös kanssaihmisissä. Se on korvaamaton voimavara.” (Nuojuu 2014.)

4 TUTKIMUSPROSESSI

4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkin opinnäytetyössäni, kuinka kokemusasiantuntijoille ensimmäistä kertaa järjestetty terapeutin draaman intensiivikurssi Mielendraama tukee mielenterveys- ja päihdekuntoutujaa. Tarkastelen asiaa sekä kokemusasiantuntijuuden että kokemusasiantuntijan oman kuntoutumisen kannalta.

Tutkimuskysymyksiä opinnäytetyössäni on kaksi:

1. Miten kokemusasiantuntijat kokevat Mielendraaman oman kuntoutumisen tukena?
2. Miten kokemusasiantuntijat kokevat Mielendraaman menetelmänä asiantuntijuutensa rakentumisessa?

4.2 Tutkimuksen kohdejoukko

Keväällä 2015 Mielendraamaan osallistui seitsemän (n=7) henkilöä, joista tutkimukseni kohdejoukoksi valikoitui viisi (n=5) mielenterveys- ja päihdekuntoutujaa. He ovat Virike ry:n kouluttamia kokemusasiantuntijoita ja heistä osa on saanut koulutuksensa syksyllä 2013 ja osa syksyllä 2014. Haastateltujen henkilöiden anonymiteetin vuoksi kutsun heitä nimillä Ykkönen, Kakkonen, Kolmonen, Nelonen ja Viitonen.

Tutkimukseeni osallistuneista kokemusasiantuntijoista neljä (n=4) on tehnyt asiantuntijan tehtäviä pääsääntöisesti kokemuskouluttajana oppilaitoksissa sekä vertaisohjaajana. Nelonen on toiminut myös säännöllisesti niin sanottuna yksilökouluttajana työharjoittelua suorittaville opiskelijoille päiväkeskuksessa ja Viitonen taas on konsultoinut terveysalan ammattilaisia kokemusasiantuntijana. Ainoastaan Ykkönen ei ole toiminut varsinaisissa kokemusasiantuntijan tehtävissä, mutta toimii aktiivisesti oman asiantuntija-alansa vertaisryhmässä.

4.3 Kvalitatiivinen tutkimus

Toteutan tutkimukseni kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Kvalitatiivinen tutkimus käyttää tuloksissaan sanallista ilmaisua ja on luonteeltaan kuvailevaa. Kiinnostuksen kohteena on prosessit ja merkitykset sekä ilmiön ymmärtäminen sanojen ja kuvien avulla. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei myöskään pyritä yleistyksiin, kuten kvantitatiivisessa tutkimuksessa, vaan tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä sekä pyrkiä ymmärtämään ja tulkitsemaan ilmiötä syvällisesti. (Kananen 2008, 24-25.) Koska tutkimukseni kohdejoukko on määrällisesti pieni (n=5) ja tutkin heidän henkilökohtaisia kokemuksiaan Mielendraamasta, oli kvalitatiivinen tutkimusote luonnollinen valinta kvantitatiivisen sijaan.

Lähtökohtana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen ja siinä pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2007, 157). Kvalitatiivinen tutkimus antaa uuden tavan ymmärtää ilmiötä ja pyrkimyksenä on saada yksittäisistä havainnoista mahdollisimman paljon irti, eli tapusta käsitellään perusteellisesti syvyysuunnassa (Kananen 2008, 25). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä pikemminkin löytää ja paljastaa uusia asioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2007, 157.) Opinnäytetyössäni tutkimani kokemukset terapeuttisesta draamasta mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa ja kokemusasiantuntijuuden tukena ovat ilmiötä, joista oli olemassa hyvin vähän tutkittua tietoa entuudestaan. Tutkimukselleni oli siis edellytyksenä kerätä haastattelujen avulla yksilöllistä ja kokemusperäistä tietoa.

Kvalitatiivisen tutkimuksen on aina oltava arvovapaata ja objektiivista, eli tutkijan omia asenteita ja arvostuksia ei saa sekoittaa tutkimukseen eikä sen tuloksiin. Kvalitatiivisen tutkimuksen sanotaan olevan myös hypoteesitonta, eli tutkijan pitää lähteä niin sanotusti puhtaalta pöydältä. (Kananen 2008, 28.) Kiviniemen (2010, 73) mukaan tutkimusasetelmien ja -ongelmien rajaamisessa on kuitenkin riskinsä. Tutkijan omat intressit ja näkökulmat vaikuttavat aineiston keruuseen sekä kerätyn aineiston luonteeseen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston ja ongelmien rajaamisessa tutkija saattaa siis huomaamattaan vaikuttaa tutkimuksen lopputuloksiin. Tutkijan on muistettava koko tutkimusmatkansa ajan, että objektiivisuus syntyy subjektiivisuuden tiedostamisesta, eli siitä, miten tutkimusprosessin eri vaiheissa saa ja ei saa menetellä (Kananen 2008, 28).

Huomasin itsekin testihaastatteluja tehdessäni, kuinka helppoa esimerkiksi pelkällä kysymysten asettelulla olisi ollut vaikuttaa tutkimuksen lopputuloksiin. Tästä riskistä valvutuneena tein tietoisesti valinnan olla odottamatta mitään ja tyhjensin mieleni ennako-odotuksista ennen aineiston hankinnan aloittamista.

4.4 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston hankinnassa suositaan menetelmiä, joissa tutkittavien omat äänet ja näkökulmat pääsevät esille. Siinä suhteessa haastattelu onkin ainetlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, että siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. (Hirsjärvi ym. 2007, 160-199.) Myös nonverbaaliset eleet ja vihjeet auttavat ymmärtämään vastauksia ja niiden merkityksiä. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valitaan usein haastattelu, jos kysymyksessä on vähän tutkittua, tuntematon ilmiö sekä aihepiiri ja tutkijan on vaikea tietää etukäteen, millaisia vastauksia on odotettavissa. Haastattelua suositellaan menetelmäksi myös, jos ennalta tiedetään, että tutkimuksen aihe saattaa tuottaa monitahoisia ja moniin suuntiin viittaavia vastauksia ja varsinkin, jos tutkimuksessa käsitellään arkoja ja vaikeita aiheita. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 34-35.) Opinnäytetyöni kohdejoukkona olleilla kokemusasiantuntijoilla oli kaikilla erilaiset taustat sekä kuntoutumisessaan että kokemusasiantuntijan tehtävissään. Kohdejoukkoni kokemukset olivat osittain myös arkaluontoisia ja vaikeita käsitellä, joten koin, että haastattelu, ja nimenomaan teemahaastattelu, oli sopivin aineistonkeruutapa tutkimukselleni.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, joka kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joiden pohjalta keskustellaan. Sitä kutsutaan puolistrukturoiduksi menetelmäksi siksi, että aihepiirit eli teemat ovat kaikille haastateltaville samat. Teemahaastattelusta puuttuu kuitenkin strukturoidulle haastattelulle ominainen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 47-48.) Teemahaastattelu ei siis etene tarkasti kysymysten avulla, vaan laajemmin kohdentuen tiettyihin ennalta suunniteltuihin teemoihin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Rakensin haastattelurunkoni tutkimuskysymysten ympärille, laatien pienempiä, suuntaa antavia apukysymyksiä. Käytin ideoinnin tukena myös opinnäytetyöni teoriapohjaa sekä kävin teemoja läpi tutkimukseni tilaajan kanssa. Eskolan ja Vastamäen (2015, 35)

mukaan olennaisin asia teemoja pohdittaessa on muistaa tutkimusongelma ja -kysymykset, joihin etsitään vastauksia, sillä juuri tutkimusongelma sitoo kaiken yhteen ja oikeuttaa erilaisten kysymysten kysymisen. Teemahaastattelu on siis eräänlainen keskustelu, joka tapahtuu haastattelijan aloitteesta ja pääosin haastattelijan ehdoilla, mutta jossa pyritään vuorovaikutteisesti saamaan selville kiinnostavat ja tutkimuksen kannalta relevantit asiat. (Eskola & Vastamäki 2015, 27.) Teemahaastattelun suurin etu on siinä, että kerättävä aineisto rakentuu aidosti haastateltavien kokemuksista. Odotetut ja suunnitellut vastausvaihtoehdot eivät rajaa kertyvää aineistoa, mutta silti etukäteen valitut teemat sitovat aineiston käsillä olevaan tutkimusongelmaan. (Virsta 2005.) Opinnäytetyöni haastattelukysymyksiin oli odotettavissa hyvin erilaisia, yksilöllisiin kokemuksiin perustuvia vastauksia, jotka saattaisivat olla myös hyvin yllätyksellisiä. Siksi koin, että kokemusperäiset, tarinamuotoiset vastaukset tukisivat opinnäytetyöni tarkoitusta parhaiten. Varsinkin, kun teemat liikkui vaikeiden ja arkojen asioiden äärellä, tuntui keskustelunomainen ja rento teemahaastattelu olevan omiaan tukemaan haastateltavia keskustelun ajan.

4.5 Aineistonkeruuprosessin eteneminen

Aloitin aineistonkeruuprosessini laatimalla haastattelurungon (LIITE 1.), jonka avulla varmistuin siitä, että kaikista teemoista tuli keskusteltua jokaisen haastateltavan kanssa. Rakensin ensin kaksi erilaista teemarunkoa tutkimuskysymysten ympärille. Tehtyäni muutaman esihaastattelun, valitsin rungoista itselleni sopivamman vaihtoehdon sujuvuuden ja järjestyksen perusteella. Eroa ei juurikaan tullut haastattelutilanteissa, mutta se ennakoiti hieman selkeämpää jäsentelyä aineistonanalyysivaiheessa.

Haastattelurungon lisäksi esihaastattelussa tulee testattua omaa haastatteluotetta sekä välineistön toimivuutta. (Eskola & Vastamäki 2015, 40.) Esihaastattelut ovat teemahaastattelun välttämätön osa ja niitä tulisikin tehdä mieluummin liikaa kuin liian vähän. Tuskin kukaan tutkija pystyy menemään tutkimuskentälle ja kysymään haastateltavalta juuri ne oikeat kysymykset heti ensimmäisellä kerralla. Mitä enemmän tutkittava aihe ja kohdejoukko poikkeavat tutkijan omasta maailmasta, sitä merkityksellisempiä esihaastattelut ovat. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 73.)

Kun haastattelurunko oli valmis, otin yhteyttä Mielendraamaan osallistuneisiin kokemusasiantuntijoihin. Seitsemästä osallistujasta viisi suostui haastateltavaksi ja haastattelut toteutettiin tammi-helmikuussa 2016. Haastattelupaikoiksi valikoituivat Virikeri:n tilat, yhden haastateltavan koti sekä eräs mielenterveys- ja päihdekuntoutujien päivätoimintakeskus Mikkelin lähipaikkakunnalla. Halusin haastatella sellaisissa paikoissa, jotka olivat tuttuja ja turvallisia miljöitä kohdejoukolleni. Jos toivotaan, että haastattelusta saadaan irti mahdollisimman kattava ja antoisa aineisto, on paikan oltava häiriötön ja haastateltavalle luonteva paikka olla. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 72-75.)

Toteutin haastattelut yksitellen ja kunkin erillisenä päivänä. Ennen haastattelujen alkua, pyysin kohdehenkilöiltä suostumukset (LIITE 2.) haastatteluihin ja niiden tallentamiseen. Käytin siis välineistönä sanelukonetta, jotta minun ei tarvinnut tehdä muistiinpanoja ja näin ollen sain keskittyä täysin haastatteluun. Sanelukoneen lisäksi minulla oli muistin virkistämiseksi mukana myös haastattelurunko. Virstan (2015) mukaan vapaa- muotoisessa teemahaastattelussa on ilman selkeää haastattelurunkoa olemassa riski siitä, että haastattelija menettää otteensa, jolloin haastateltavan kertomus alkaa johdattella haastattelun kulkua liikaa. Jos näin käy useassa haastattelussa, eri haastatteluista syntyneet aineistot eivät ole enää keskenään vertailukelpoisia. Tällöin teemahaastatteluaineisto voisi helposti muuttua vain sekavaksi kokoelmaksi ihmisten puheita. Toki rennossa haastattelutilanteessa kävimme välillä hyvinkin pitkällä alkuperäisistä teemoista, mutta palautin keskustelun aina takaisin Mielendraaman ympärille. Teemojen ulkopuolella käyminen voi olla parhaimmillaan myös hedelmällistä, kun haastateltava tuo teemarunkoon aivan uusia asianhaaroja.

Haastattelut olivat rentoja ja keskustelunomaisia tilanteita, joihin usein liittyi teekuppi tai leivonnainen. Aloitin haastattelun aina pienellä pohdinnalla, jossa muistelimme Mielendraaman harjoitteita. Näin palasimme mielessäimme jo melkein vuoden takaisin tunnelmiin ja asiat olivat helpommin kielen päällä varsinaisen haastattelun alkaessa. Tämä muistelu toimi myös minua ja haastateltavaa yhdistävänä tekijänä ja näin ollen myös eräänlaisena rentouttajana haastattelun alussa. Jokainen haastattelu sujui mielestäni hyvin ja kesti 30-60 minuuttia.

4.6 Aineistoanalyysi

Kvalitatiivisen aineiston analyysissä on monia tapoja. Aineiston analyysitapaa on hyvä miettiä jo aineistoa kerätessä. On tavallista, että aineistoa analysoidaan samanaikaisesti aineiston keruun, tulkinnan ja raportoinnin kanssa. Analyysi alkaa usein jo haastattelutilanteessa, kun tutkija voi tehdä havaintoja haastattelussa esiin tulevien asioiden toistuvuudesta tai tyyppi- ja sisältöpiirteistä. Analyysitekniikat ja työskentelytavat ovat erilaisia ja kvalitatiivisessa tutkimuksessa on vain vähän standardoituja tekniikoita. Ei ole myöskään yhtä oikeaa tai muita parempaa analyysitapaa. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 136.) Huomasin jo haastattelutilanteissa miettiväni välillä aineistoanalyysia. Rakensin mielessäni siltoja eri haastateltavien samankaltaisten vastauksien välille ja tarkastelin haastateltavien eleitä ja ilmeitä haastattelujen aikana. Kunnolla analyysiajatuksia heräsivät eloon aineistoa litteroidessa.

Litterointi tarkoittaa kvalitatiivisen aineiston puhtaaksi kirjoittamista sanasanaisesti (Hirsjärvi ym. 2007, 217). Kuuntelin siis nauhoittamani haastattelut ja kirjoitin ne luettaisiin muotoon. Poistin aineistosta myös nimet ja muut sellaiset asiat, jotka voivat liittyä haastateltavien tunnistettavuuteen. Litterointi voidaan tehdä koko kerätystä aineistosta tai valikoiden joukosta tutkimuksen kannalta relevantit aihepiirit. (Hirsjärvi ym. 2007, 217.) Koska kokemusasiantuntijuutta ja terapeutista draamaa mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa on tutkittu melko vähän, en voinut ennalta tietää, millaisia tuloksia ja teemoja haastatteluista voisi nousta esiin. Näin ollen minun tutkimukseni kannalta oli hedelmällisintä litteroida lähes koko kerätty aineisto. Jätin kirjoittamatta ainoastaan pari selkeästi asiaan kuulumatonta tarinaa, joilla ei ollut mitään tekemistä käsiteltävien aiheiden kanssa.

Litteroinnin jälkeen kerätty aineisto teemoitetaan. Teemoittaminen tarkoittaa aineiston pelkistämistä etsimällä siitä olennaisimmat asiat. Teemojen avulla pyritään löytämään tekstin merkityksenantojen ydin. (Moilanen & Rähä 2010, 55.) Teemoittaminen on teemahaastatteluaineiston yksi analyysitapa, mutta sitä voi käyttää myös muunlaisten menetelmien tukena. Teemahaastattelussa haastattelut toteutetaan jo teemoittain, mutta kerätystä aineistosta saattaa löytyä myös uusia teemoja. (Kananen 2008, 91.) Tekstiä teemoittaessaan tutkija lukee tekstin useaan kertaan löytääkseen siitä keskeiset merkitykset. Sen jälkeen teemojen merkityssisältö täsmennetään niin, että kunkin teeman alle

kootaan litteroidusta tekstistä teemaan liittyvät asiat ja esitetään ne esimerkiksi käsittekartan muodossa. Seuraavaksi eri teemojen käsittekartat liitetään toisiinsa, jolloin voidaan syventää teemojen merkitysisältöjen tulkintaa. Teemat löytävät merkityksensä osittain itsenäisesti ja osittain suhteessa toisiin teemoihin. Lopputuloksena syntyy yksityiskohtainen merkitysverkosto. (Moilanen & Rähä 2010, 55-56.)

Jo litteroinnin aikana koodasin aineiston pääteemat tietyillä väreillä, esimerkiksi kokemusasiatuntijuuteen liittyvät asiat maalasin punaisella. Kun olin tulostanut koko litteroidun aineiston, luin sen moneen kertaan läpi ja samanaikaisesti alleviivasin ja kirjoitin tekstin sivuun omia ajatuksiani ja tulkintojani. Seuraavaksi aloitin varsinaisen analyysiaskartelun ja otin esille molemmille tutkimuskysymyksille omat kartongit sekä pari ylimääräistä kartonkia tulkintoja varten. Rajasin kartongeille jokaiselle teemalle oman alueensa. Sitten osittain kirjoitin sekä osittain leikkasin ja liimasin litteroidusta tekstistä teemoihin liittyviä asioita. Vertailin vastauksia teemojen sisällä sekä sen jälkeen osittain myös toisten teemojen kanssa. Nämä värikkäät miellekartat valmiiksi saatuani, luin aineistoa vielä uudelleen ja täydensin sekä selkeytin karttoja.

Kun teemoittamisen jälkeen aineisto on purettu ja sitä on luettu läpi toistuvasti, on aika yhdistää ja rakentaa aineisto uudelleen. Tutkija etsii teemojen ja merkitysten välille säännönmukaisuuksia, samankaltaisuuksia sekä myös muista poikkeavia tapauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 149.) Tulkinta on aineiston analyysissa esiin nousevien merkitysten selkeyttämistä ja pohdintaa. Tutkija, tutkittava ja vielä tutkimuksen lukijakin tulkitsevat tutkimusta tai jotakin sen vaihetta omalla tavallaan ja tosiasioistakin voi syntyä tulkintaerimielisyyksiä. Täytyy miettiä, mittaako tutkimus sitä, mitä sen on tarkoitus mitata. Kysymys on myös mittauksen pätevydestä ja tulkinnat ovat osa tätä pätevyyden pohdintaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 224-225.)

Tulosten analysointi ei vielä riitä kertomaan tutkimuksen tuloksia, vaan tuloksista on laadittava synteesejä, jotka kokoavat yhteen pääasiat ja antavat kirikkaasti vastauksen tutkimuskysymyksiin. Johtopäätökset perustuvat taas laadittuihin synteeseihin. Tutkijan on pohdittava, mikä on tulosten merkitys suhteessa tutkimusongelmiin sekä mikä laajempi merkitys tuloksilla voi olla. (Hirsjärvi ym. 2007, 224-225.)

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Mielendraama kuntoutumisen tukena

Tässä luvussa käsittelen ensimmäistä tutkimuskysymystäni: miten kokemusasiantuntijat kokevat Mielendraaman oman kuntoutumisensa tukena? Käyn tulokset läpi teemoittain liittyen jännitykseen ja heittäytymiseen, ryhmätoimintaan sekä rooleihin.

5.1.1 Jännitys ja heittäytyminen

Jokainen kokemusasiantuntija kertoi jännittävänsä joitakin tilanteita omassa elämässään. Esiin nousivat muun muassa hoitoalan ammattilaisten tapaamiset ja arkipäiväiset kohtaamiset ihmisten kanssa. Suurin epävarmuus ja jännitys liittyivät selvästi avun hakemiseen. Esimerkiksi päihdeongelman myöntäminen kavereille ja marssiminen mielenterveyshoitajan vastaanotolle ensimmäistä kertaa olivat asioita, joiden kanssa oli kamppailtu pitkään. Tämä ongelma on tiedostettu yhteiskunnassamme myös päättävällä tasolla ja Suomessa onkin viime vuosina alettu panostamaan enemmän ennaltaehkäisevään päihde- ja mielenterveystyöhön sekä matalan kynnyksen palveluihin (Suomen kuntaliitto 2015).

”Alkoholin liikakäytön alkuvaiheessa tunnustaminen itelle oli helvetin vaikeata, niin ku mä oon kuullu monen muunkin sanovan. Ja sitten se, kun tunnustaa kavereilleen. Eli se on miesten kesken... Piti ottaa aina monet suoraks, joten mä rupesin kulkemaan sinne autolla ja selitin syitä, miks oon autolla. Helpompi ois juoda ku olla juomatta miesporukassa.” Kakkonen

”No, en oikeestaan enää (jännitä). Sillon alkuvaiheessa, ku sairastu, niin sillon vähän, et tuossa on tuo talo ja hoito ois siellä, mut ku ei uskalla mennä, eikä tuu lähettyä. Siinä oli sillon tosi iso kynnyks. – No, se auto tavallaan se, et meillä nää oma-apuryhmät, niin sillon syksyllä yks sit kehotti, et mentäis tilaisuuden jälkeen juttelemaan ja sit sitä kautta ruvettiin ettii paikkaa mulle. Pikkasen, ku ekan kerran menin sinne terveyskeskukseen, niin pikkasen jännitti.” Nelonen

Jokainen osallistuja kertoi jännittäneensä myös Mielendraamassa jonkin verran. Varsinkin ihan alussa, ensimmäisten harjoitteiden kohdalla oli jännitys ollut ylimmillään. Kolmonen, Nelonen ja Viitonen kokivat, että suurin apu alkujännityksestä irti pääsemisessä oli ohjaajan ja vertaisryhmän luoma luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri. Myös alussa sovittu vaitiolovelvollisuus rohkaisi ryhmäläisiä.

”Jännitti ihan hirveesti, ihan hirveesti, mutta tota... - - No, varmaan ainakin se (auttoi), että suurin osa porukasta oli silleen tuttuja naamoja ja sit se, et kaikilla oli tiedossa se, että se on sellanen Mielendraama ja kaikilla on samat lähtökohdat ja sen takia se oli sellanen tietynlainen ympäristö. Ja se ohjaaja tietysti tekee paljon.” Viitonen

”Sit ku tajus, että tässä pitää tosissaankin heittäytyä ja kaikki mitä tapahtuu, jää sinne huoneeseen. Et sit alko rentoutua.” Kolmonen

Mielendraama sisältää paljon mielikuvituksen harjoittamista ja improvisaatioita. Mielendraamassa tuetaan tilanteisiin heittäytymistä ja arjesta irti pääsemistä. Se kannustaa kokemukselliseen oppimiseen ja iloiseen mokaamiseen. Harjoitteet ovat vaihtelevia ja yllätyksellisyys on tärkeää. (Nuojuu 2014.) Ykkönen ja Kakkonen sanoivat heittäytymisen olleen heille helppoa, mutta molemmilla oli improvisaatiosta sekä esiintymisestä paljon aiempaa kokemusta. Jännityksestään puhuneet osallistujat kokivat pelkojen voittamisen olleen vapauttavaa ja positiivisella tavalla omasta arjesta ja olostaan poikkeavaa. Toistuvat, yllättävät tilanteet, joissa piti venyttää oma mielikuvitus äärimmilleen, toi varmuutta aina seuraavaan harjoitteeseen. Ykkösen sanojen mukaan, tämä sai aikaan ”voittajaolon”. Jokainen koki, että Mielendraamasta on ja voisi olla apua jännityksen ja epäonnistumisen pelkojen voittamisessa.

”Siinä on pelkoa ja ihanuutta. Ehkä se on kuitenkin se epäonnistumisen pelko. Mut oli toisaalta myös helppoo heittäytyä siihen, varmaan just sen ympäristön takia, et se oli jotenki niin turvattu ja suojattu. Ja se tuntuu helpottavalta, kun uskaltaa. Sit, kun se on kuitenkin niin erilaista verrattuna siihen minun nykyiseen oloon ja muuhun, kun olen suhteellisen vetäytyvä ja antisosiaalinen ja kaikkea. (nauraa) Se tuntu hyvälle.” Viitonen

”Saa sellasta kokemusta, et tässä tilanteessa sulle nyt vaan nauretaan ja se on vaan hyvä asia. Et ei siitä pelosta varmaan muuten pääsekään, ku sillä, et joutuu siihen tilanteeseen, et kaikki nauraa sulle.” Kolmonen

”Kyllä siitä (Mielendraamasta) on apua. Pystyy niin ku tietyllä tavalla, vaikka sairastaakin, niin pystyy toteuttamaan itseään, vaikkei ihan normaalista. Se Mielendraama edesauttaa sitä, et se tilanne ei oo sit niin paha.” Nelonen

Tutkimukseni havainnoit tukevat Häkämiehen (2007, 138-139) tutkimusta, jossa todettiin heittäytymisellä ja improvisaatiolla olleen suuri merkitys osallistujien rohkaisussa ja itseilmaisun kehittämisessä. Tutkimuksessani tuli ilmi, että Mielendraaman harjoitteet olivat rohkaisseet osallistujia kohtaamaan pelkonsa. He kokivat oppineensa sietämään epävarmuutta ja rohkaistumaan jännittävissä tilanteissa. Kokemus siitä, että sai tulla turvallisesti naurunalaiseksi ja nauraa myös itselleen, koettiin itsetuntoa vahvistavana asiana. Nelonen oli löytänyt Mielendraamasta selvästi suurimman avun ja kertoi toteuttavansa Mielendraamassa opittuja harjoitteita ihan konkreettisesti myös normaalissa elämässään. Nelonen myös kertoi negatiivisia kokemuksiaan siitä, kuinka mielen-terveyskuntoutujaa oli pyritty kuntouttamaan ainoastaan lääkinällisesti. Tämän vuoksi hän koki kokemuksellisen oppimisen ja nimenomaan Mielendraaman erittäin positiivisena keinona mielen-terveys- ja päihdekuntoutujille. Mielen-terveys- ja päihdekuntoutuksessa yleisesti tavoitteena onkin auttaa pienin askelin vahvistamaan yksilön itsetuntoa, aktiivisuutta ja kykyä vaikuttaa ja olla osallisena yhteiskunnassa. (Rissanen 2007, 78-83.) Myös Heiskanen ja Jokela (2010, 41) kertovat kuntoutujien saaneen draamatyöskentelyn kautta varmuutta ja kokemusta olemiseen ja esiintymiseen sekä uskallusta heittäytyä tilanteisiin aiempaa varmemmin. Tämä tukee tutkimustani, jossa neljä osallistujaa viidestä kertoi itseluottamuksensa kasvaneen Mielendraaman myötä.

5.1.2 Yhdessä ryhmänä

Mielendraama sisältää tiettyjä draamakasvatuksellisia rutiineja, jotka ovat suunniteltu luomaan turvallisuuden tunnetta. Draamatyöskentely keskittyy positiiviseen kohtaamiseen, kosketukseen ja ryhmässä tekemiseen. (Nuojuu 2014.) Mielendraamassa tehtiin paljon pari- ja ryhmäharjoitteita, joissa osallistujat vuorovaikuttivat keskenään myös

kosketuksen kautta. Lähestyminen ei ollut pakollista, mutta siihen rohkaistiin hienovaraisesti. Kaikki lähtivät mukaan harjoitteisiin, vaikka haastatelluista osallistujista jokainen sanoikin lähestymisen olleen alkuun vaikeaa. Kukaan ei suoranaisesti kertonut pelkäävänsä tai karttavansa fyysistä kontaktia normaalissa elämässään, mutta haastatelluista tuli ilmi, että tilanteet riippuivat pitkälti siitä, missä seurassa he olivat tai yleisesti kyseisin päivän voinnista.

”Onhan mulla se oma henkilökohtanen alue ja se on ihan voimakaskin, mut tota... riippuu henkilöstä. Että meillähän on tuolla (päiväkeskuksella) se koskettaminen kielletty ihan totaalisesti, ihan ymmärrettävistä syistä. Mut mä kyllä halailen mun kavereita.

- - Se oli kyllä niin vapauttava. Se oli todella vapauttava se Mielen-draama. Et sit, kun me ruvettiin hitsautumaan yhteen se porukka siellä ja kaikki rentoutu ja heittäyty.” Kolmonen

Osallistujat kokivat, että Mielen-draamassa ryhmätoimintaan mukaan lähtemisessä helpottivat samat asiat kuin jännitykseenkin olivat auttaneet: ohjaajan ja vertaisten tuki sekä pikkuhiljaa myös kokemus, kun vain uskaltautui ensi kerran vuorovaikutukseen muiden kanssa. Yhteinen kokemus onnistumisen tunteesta rohkaisi aina eteenpäin harjoitteissa. Kettusen ym. mukaan (2002, 41-42) kukaan ulkopuolinen ei voi tarkalleen tietää, millainen merkitys sairaudella tai toimintakyvyn rajoituksella voi olla. Siksi vertaisen ymmärrys ja tuki on erityisen tärkeää kuntoutumisessa ja myös Mielen-draamassa. Vaikka jokainen osallistuja oli koulutukseltaan kokemusasiantuntija, he eivät kaikki olleet keskenään ennalta tuttuja. Kuitenkin tieto siitä, että jokaisella oli taustallaan omanalaisensa kuntoutumiskokemus ja -tarina, koettiin yhdistäväksi tekijäksi, joka helpotti toisiin luottamista.

”Kyllä se on ollu tämä semmonen voimaannuttava vertaistukiryhmä siinä mielessä, että siinä on niin ku vähän omankokeneita kaikki siinä ja harjoituksissa ollaan itketty ja naurettu ja siellä työstetään sitä omaa elämää. Että niissä oli niitä omia elämäkokemuksia tuotu hauskesti ja koskettavasti esille.” Ykkönen

Terapeuttisessa draamassa osallisuus on tärkeässä roolissa. Osallistujat saavat vaikuttaa tarinan ja harjoitteiden kulkuun sanoin ja teoin sekä luoda uusia tilanteita ja rooleja.

Fiktiiviset tilanteet, turvallinen ympäristö ja salassapitosopimus auttavat ryhmäläisiä luottamaan toisiinsa ja hyppäämään eri kohtauksiin kulloinkin itselleen sopivalla syvyydellä. (Pulli & Viirret 2012, 294.)

”Tänä päivänä tuntuu siltä, että ryhmässä voi olla mukana. Joskus ei oo niin ollu. -- Mielendraaman kautta saa uusia kokemuksia ja toisten läsnäolon kautta se sopeutuminen on helpompaa. Et sä yksin sopeudu, jos oot neljän seinän sisällä. Ei varmasti. Ja jos jäät, niin pahaks sairaudeks pääsee.” Nelonen

”Se (draamallinen ryhmäharjoite) oli mun mielestä kaikista parasta. Eka oli se aivoriihi oman ryhmän kanssa ja mietittiin, mitä tehdään ja tota, sit se meidän ryhmän todellinen draamallinen juttu siinä. Että siinä meidän ryhmä sai myös kehuja.” Kolmonen

Haastatteluissa nousi monta kertaa esiin hyvät muistot Mielendraaman ryhmäharjoitteista. Se, että osallistujat saivat itse rakentaa kohtauksia ryhmänä ja pienryhmissä koettiin tärkeäksi. Toisten kanssa yhdessä toimiminen loi onnistumisen ja luottamuksen tunteita ja se koettiin myös kuntoutumisen kannalta positiiviseksi voimavaraksi. Yleisellä tasolla mielenterveys- ja päihdekuntoutumisen tavoitteena on auttaa kuntoutujaa vahvistamaan omia voimavarojaan ja tätä kautta tukea kuntoutujaa aktiivisuuteen ja osallisuuden elämässään (Kärkkäinen & Matilainen 2012, 9). Tutkimukseeni osallistuneiden mukaan Mielendraaman ryhmätehtävät ja vuorovaikutteiset harjoitteet olivat juuri sellaisia osallisuuden kannustavia harjoitteita, jotka rohkaisivat entistä enemmän luottamaan toisiin ryhmäläisiin.

5.1.3 Roolin suojassa

Mielendraama ei perustu osallistujien taustoihin, mutta he saavat halutessaan kertoa asioita elämästään ja käyttää niitä materiaalina harjoitteissa (Nuojuu 2014). Keväällä 2015 kokemusasiantuntijoille järjestetyssä Mielendraamassa loppua kohden osallistujien tarinat ja taustat alkoivat enemmän ja enemmän näkyä harjoitteissa. Varsinkin kurssin päätteeksi tehdyissä piennäytelmissä elämäkokemukset koskettivat ja vaikuttivat. Tämnäkaltaisessa terapeutisessa draamassa roolien merkitys on suuri. Roolien kautta voi-

daan turvallisesti läpikäydä asioita, joita voisi muuten olla vaikeaa käsitellä sekä opiskella tunteita, joiden näyttäminen voi henkilökohtaisesti olla haasteellista. (Heikkinen 2004, 146.)

”Kun näitä koskettavia elämänvaiheita tulee, kun on vieraat vastaanottelijät, niin kyllä se (rooli) jollakin tavalla, tuota, selkeyttää niitä omia tunteita siinä.” Ykkönen

”Se on nimenomaan helpompaa, jos ottaa sen tietyn roolin siihen mukaan. Se on helpompi olla siinä.” Nelonen

Kolmonen, Nelonen ja Viitonen kertoivat omaavansa erilaisia rooleja myös arkielämässään. Kakkosella tunnisti omanneensa rooleja ennen kuntoutumiseen hakeutumistaan. Erilaiset jännittävät tilanteet voivat olla helpompi kohdata roolin suojassa, joskus todellinen mieliala on helppo kätkeä naamion taakse tai työpaikalla voi olla luonnollisempaa olla erilaisessa roolissa kuin kotona perheen kanssa. Niemistön (2010, 41) mukaan ihmisellä voi olla monia rooleja, mutta roolit eivät toimi itsenäisesti ihmisestä irrallaan, eivätkä välttämättä tee yhteistyötä keskenään, vaan yksilöt toimivat ja vuorovaikuttavat toistensa kanssa roolien kautta. Joskus ihmisellä voi olla suhde vain yhteen itsessään tai toisessa ihmisessä olevaan rooliin, kuten ammattirooliin.

”On kyllä, että minä huomaan, et esimerkiksi töissä miun on helpompi olla siellä työntekijä-Viitonen kuin pelkkä Viitonen.” Viitonen

Joskus suuresti elämään vaikuttava sairaus saattaa alkaa määritellä yksilön identiteettiä ja se antaa roolin kaltaisen suojan. Voi olla helpompaa selittää joitakin asioita sairauden nojalla tai saada sairaudesta eräänlainen kilpi epävarmuutta vastaan. Nuojuan (2016) tavoitteena on Mielendraaman kautta auttaa kuntoutujia unohtamaan oma sairausidentiteettinsä hetkeksi ja auttaa vahvistamaan yksilön niin sanottua tervettä identiteettiä.

”Mua auttaa ihan hirveesti se, että mä olen kaksisuuntainen. Mä luulen, et se kakssuuntasuus on siinä se avaintekijä, et mä en jännitä kohdata ihmisiä tuolla. Koska kakssuuntanahan on just semmonen, et kun on se hy-

pomania kyseessä, niin sehän on niin, et `mä osaan kaiken, mä tiedän kaiken, kukaan ei osaa tätä niin hyvin ku mä`, niin semmonen tila voi olla todella hyvä. Se voi tietty mennä myös liian pitkälle...” Kolmonen

”Omalta kohdaltani en sitä suojaa tarvitse sillä lailla enää. Kyllä mä nyt aika avoin pystyn olemaan ilman rooliakin. Ehkä se joskus sillon, ku joi enemmän, niin sillon se oli niin.” Kakkonen

Haastatteluissa tuli toistuvasti esille se, kuinka roolien avulla osallistujat pääsivät hetkeksi irtaantumaan omista sairauksistaan ja toimintakyvyn puutoksistaan. Jokainen haastateltava oli myös sitä mieltä, että roolit loivat turvaa ja olivat suojana Mielendraaman harjoitteissa. Roolit koettiin pakokeinoksi omasta itsestään ja sairaudestaan. Myös Heiskasen ja Jokelan (2010, 39-40) tutkimuksessa mielenterveyskuntoutujat kokivat vieraisiin rooleihin tutustumisen sekä muiden roolityöskentelyn seuraamisen olleen mielenkiintoista ja opettavaista. Kokeilemalla erilaisia rooleja kuntoutujat olivat saaneet tarkastella erilaisia toimintamalleja ja näkökulmia, joita voi ammentaa myös draaman jälkeisessä elämässä. Mielendraaman roolityöskentely koettiin vapauttavaksi. Nelsonen ja Viitonen kuvailivat sairauteen ja kuntoutumiseen liittyvien asioiden käsittelyä roolien kautta helpottavaksi. Ahdistavia asioita sai näin käsiteltyä pienen välimatkan päästä, eivätkä ongelmat tuntuneet enää niin suurilta.

”Kyllä miä luulen, että tosta Mielendraamasta on ja ois hyötyä jatkossakin. Ja tota, varsinkin se, että siellä pääsee leikkimään eri rooleilla ja sitä kautta saa varmuutta esiintymiseen ja ihan läsnäolemiseen ja arkiesiintymiseen, niin ehkä se ois helpompaa mullekin sitten niissä tilanteissa, missä pitää olla ja esiintyä.” Viitonen

”Siellä unohtu kokonaan omat ongelmat ja oli niin ku ihan erilaista, ku sai tehdä sitä. En oo koskaan saanut tehdä mitään vastaavanlaista.” Kolmonen

5.1.4 Ammatilaisen läsnäolo

Mielendraamassa oli kokemusasiantuntijoiden ja minun lisäksi mukana ohjaaja Tuija Nuojua sekä Virike ry:n toiminnanjohtaja, joka oli paikalla yhtenä ryhmäläisistä. Nuojua ohjaajana oli toki erilaisessa asemassa kuin muut osallistujat, mutta hänen ohjauksellisten periaatteidensa (Nuojua 2014) mukaisesti hän pyrki kuitenkin tasavertaisuuteen muiden kanssa. Jokainen haastateltava koki, että ohjaajan toiminnalla ja läsnäololla oli merkittävä vaikutus. Hänen koettiin omalta osaltaan luoneen sellainen turvallinen ja vapauttava ilmapiiri, että osallistujien oli helpompi voittaa jännityksensä ja uskaltaa rikkoa omia rajojaan.

”Kyllä hän oli tämmönen, että sopi siihen. Hän oli hyvin rentouttava ihminen ja itsekin tietyllä tavalla avoin. Mä luulen, että jos siinä olis joku semmoinen, niin ku terapeutit aina on, että neidän ei kerro itsestään yhtään mitään, niin sellainen ei sopsis tuohon. Tuija oli kyllä hyvä ja kaikki asiat tuli käsiteltyks siellä.” Kakkonen

Terapeuttisessa draamassa ohjaaja on paikalla opettajana, tutkijana ja taiteilijana. Hyvä ohjaaja on innovatiivinen, joustava ja luova sekä hänen tulee olla riittävän vahva tullakseen toimeen levottomuuden, epävarmuuden ja ennalta-arvaamattomien tilanteiden kanssa. (Heikkinen 2004, 155.)

”Kyllä siitä (Mielendraamasta) ois apua ja erityisesti, kun sen vetää ammattilainen, koska muuten siinä ei oo sitä... Vaikka joku olis omasta mielestään ihan pätevä, et kyllä se pitää olla ihan koulutettu ihminen tälläisessä terapeuttisessa draamassa.” Kolmonen

”No, se teki siitä tavallaan semmosen mielenkiintosen kokonaisuuden ja hyvin turvallisen. Ei meillä ollu mitään hätää niitten päivien aikana. Se meni niin ku oltais tehty ennenkin. Ihan ku oltais kaksyt vuotta tehty Mielendraamaa. Se meni niin hyvin.” Nelonen

Kun kyseessä on sellainen draamallinen kokonaisuus, jossa osallistujat ovat mielenterveys- ja päihdekuntoutujia, tulee väkisinkin raapaistua pintaa syvemmältä. Moni uskaltui tekemään asioita, joita ei tekisi koskaan normaalissa elämässä, rajoja rikottiin ja

harjoitteissa tuli esiin myös osallistujien rankkojakin elämäkokemuksia. On siis luonnollista, että kun ohjaaja auttaa turvaamaan tilanteen niin, että muurit murtuvat, on ohjaajan kurssin päätteeksi autettava osallistujia myös kokoamaan kaatuneet rakenteet. Mielendraamassa molempien päivien päätteeksi tehtiin pienet rentoutumisharjoitteet, joiden avulla käytiin läpi päivien kulkua. Lopuksi Nuojua ohjasi rentoa keskustelua ja kokemusten reflektointia. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että Mielendraamassa avatut ja käsitellyt asiat saatiin päätökseen, eikä mitään jäänyt hampaankoloon.

”Että oli sitten niin ku turvallista olla ja heittäytyä siellä. Kyllähän siellä niin ku heräs tunteita ja monella nous tunteet pintaan, mutta ei mulla jääny mitään hampaankoloon, eikä jääny sellasta tunnetta, että ois tarvinnu lähtee hampaat irvessä pois.” Viitonen

Myös Virike ry:n toiminnanjohtajan läsnäolo koettiin tärkeäksi. Hän oli osallistujille tuttu Virikkeen matalan kynnyksen kohtaamispaikalta ja muista yhdistyksen tehtävistä sekä kokemusasiantuntijakoulutuksesta. Hän oli Mielendraamassa samalla tavalla mukana harjoitteissa kuin muutkin osallistujat, eikä hänen ammattiroolinsa tullut esille koko kurssin aikana. Työntekijän läsnäolo koettiin positiivisena ja vapauttavana asiana.

”Mitä? En mä ees muistanu, et hän oli siellä! (naurua) --- Tuntu hyvältä, et se oli siellä.” Kolmonen

”Se oli mukana, niin ku muutki, mutta se on semmonen, että tietää asioita, niin se toi semmosta turvaa sinne. Et siinä oli joku, johon voi tukeutua ja kysyä apua. Et miusta oli tosi hyvä, että se oli siellä ja nimenomaan yhtenä meistä. Et se ei ollu siellä istumassa jossain nurkassa, valvomassa ja tekemässä muistiinpanoja. (naurua) Mut sen kanssa on helppo olla, on sen kanssa ollu draamassa tai ei.” Viitonen

Jokainen haastateltu oli erittäin tyytyväinen, että työntekijä oli paikalla ja kolme osallistujaa mainitsi, että myös heidän välinen suhteensa parani Mielendraaman jälkeen. Tällainen auktoriteettien nurkkaan heittäminen ja vertaiselo mielikuvituksen vapauttavissa harjoitteissa ruokki ammattilaisen ja kuntoutujan suhdetta positiivisesti. Se, että aiemmin vain työntekijän roolissa tunnettu henkilö heittäytyi ja hullutteli siinä missä muutkin osallistujat, koettiin lähentävänä ja vuorovaikutusta parantavana asiana.

”Se oli aika hyvä silleen, vaikka tunnettiin sieltä (Virike ry) jo ennestään. Se oli tietyllä tavalla hyväkin, et se henkilö oli tuttu ja helposti lähestyttävä. Ja sen Miелendraaman jälkeen mejän suhde muuttu paljon läheisemmäksi. Nyt pystyy puhumaan paljon avoimemmin asioista, kun aikaisemmin.” Nelonen

5.2 Miелendraama kokemusasiantuntijuuden tukena

Tässä luvussa käsittelen toista tutkimuskysymystäni: miten kokemusasiantuntijat kokevat Miелendraaman menetelmänä oman asiantuntijuutensa rakentumisessa? Käyn tulokset läpi edeltävää lukua mukailien, samojen teemojen kautta, mutta nyt keskittyen osallistujien kuntoutumisen sijaan kokemusasiantuntijuuteen ja sen rakentumiseen.

5.2.1 Kokemusasiantuntijan jännitys

Se, että ihminen voi toimia kokemusasiantuntijana ja kertoa omaa tarinaansa auttaakseen muita, vaatii tietynlaisen kuntoutumisen tason ja sen, että ihminen on sinut itsensä kanssa. Kokemusasiantuntija avaa usein koko siелunmaisemansa kuulijakunnalleen ja rohkenee kertoa niin henkilökohtaisia asioita, että se montaa tavantallaajaa saattaa hirtittää. Tutkimukseeni osallistuneet kokemusasiantuntijat kertoivat luottavansa yleisönsä lähes poikkeuksetta. Kohdejoukkoni kuulijakunnat ovat muodostuneet aina yhdestä hengestä muutamaan kymmeneen henkeen ja yleisön kasvoina on näkynyt muun muassa koululaisia, opiskelijoita, toisia kuntoutujia, lääkäreitä, sekä työvoima- ja sosiaalitoimiston väkeä. Jokainen osallistujista sanoi solmivansa aina luennoillaan yleisön kanssa salassapitosopimuksen, joka myös helpottaa luottamusta kuulijoihin.

Jokainen osallistujista kertoi jännittävänsä kokemusasiantuntijakeikoilla. Haastattelusta kävi erittäin selvästi ilmi, että tutkimukseeni osallistuneet kokemusasiantuntijat ovat kuitenkin hyvin varmoja omasta tarinastaan, eivätkä häpeile esittää sitä. Kukaan ei siis kokenut, että jännittämisessä olisi kyse epäonnistumisen tai naurunalaiseksi tulemisen pelosta, vaan ennemminkin perinteisestä esiintymisjännityksestä ja esiintymiskokemuksen puutteesta. Kaksi osallistujaa kertoi kuulijaryhmistä, joista oli näkynyt selkeä, negatiivinen ennakoasenne mielenterveys- ja päihdekuntoutujia kohtaan. Nämä olivat

olleet opiskelijaryhmiä, joissa opettaja oli vaikuttanut ennakoasenteen luojalta. Viitonen taas kertoi jännittävänsä, vaikka hän kuvaili kohdeyleisöjensä aina olleen otollisia. Osallistujien kokemuksen mukaan jännitys ei siis myöskään ole riippuvainen siitä, ketä yleisössä istuu.

”Kukaan ei oo koskaan nauranu, enkä oo sitä pelännykään. Mä sanon, et jos joku nauraa mun kokemille vastoinkäymisille, niin mä sanon, et sen pitäis olla lukkojen takana. Et sillan se on ihan häiriintyny, jos pitää naurrettavana tai komediana mun elämää.” Kolmonen

”Alussa pikkusen jännitti. En osannu jotenki aavistaa, et mitä hänelle ker-tois omasta kuntoutumisesta, kuntoutumisen tavoitteista ja periaatteista ja kaikesta tämmösestä... Kun miä läksin puhumaan niin ku omasta asi-asta, niin tuli ajatuskatkoja ja epäselviä kohtia, niin miä mietin, et miten-hän miä selviän tästä. -- Ei miun tartte hävetä. Etenkin tässä sairaudessa ja kokemusasiantuntijan näkökulmasta pitää sanoo rehellisesti.” Nelonen

”Jännittää ihan hirveesti. Yks mikä helpottaa, on ku sanoo sen ääneen, et jännittää. No, sit ku alkaa lukea sitä omaa tarinaa, nii kyllä se vähän hel-pottaa. Mut kyllähän se miun jännitys on just sellasta perinteistä, et ääni värisee ja kädet tärisee ja jalat tärisee.” Viitonen

Virike ry:n järjestämään kokemusasiantuntijakoulutukseen kuuluu myös ilmaisutaidon osio, jossa pyritään lievittämään jännitystä ja rohkaistaan osallistujia heittäytymään. Kaikki tutkimukseeni osallistuneet kokemusasiantutijat muistelivat tätä osiota hyvillä mielin ja olivat sitä mieltä, että Mielendraama oli tähän hyvä jatkumo, jota toivoisi ole-van myös vielä lisää. He kokivat myös, että Mielendraamassa tekeminen oli intensiivi-sempää ja näin ollen rohkaisi yksilöitä enemmän itseilmaisussa ja antoi esiintymisvar-muutta kokemusasiantuntijoille. Mielendraaman yllätyksellisyys ja mielikuvituksen ve-nyttäminen ääriasentoihin improvisaation keinoin sai osallistujat päästämään liiasta ajattelusta ja jännityksestä irti. Itsensä voittaminen ja omien rajojen ylittäminen toistu-vasti erilaisissa improvisaatioharjoitteissa koettiin itsevarmuutta ja itsetuntoa lisäävänä asiana.

”--et tuota, se Mielendraama toi ja vois tuua lisää varmuutta siihen yleisön edessä seisomiseen. Tekemisen kautta siitä varmaan parhaiten pääseekin.” Viitonen

”Sai tukea just siihen esiintymiseen ja sitten siihen heittäytymiseen. Mä luulen, että tota, se ois varmaan hyvä osa sitä esimerkiksi koulutusta tai sit koulutuksen jälkeen tukena kokemusasiantuntijana toimimiseen.” Kolmonen

5.2.2 Kokemusasiantuntijat ryhmässä

Vaikka tutkimukseeni ja Mielendraamaan osallistuneet henkilöt ovat kaikki kokemusasiantuntijoita, he eivät olleet kaikki tuttuja keskenään. Ryhmäsidonnaisuus ja vertaistuki ovat äärettömän tärkeitä asioita kokemusasiantuntijoille ja ne auttavat jaksamaan sekä omassa asiantuntijuudessa että kuntoutumisessa. Kun haastatteluissa puhuimme Mielendraamassa kohdatuista haasteista, esiin nousi monta kertaa vertaistuen helpottavat vaikutukset ja kuinka hauskoja ja mieleenpainuvia nimenomaan ryhmäharjoitteet olivat olleet. Kaikki haastatellut puhuivat myös hyvästä luottamuksesta nopeasti tiiviiksi kuroutuneessa ryhmässä.

”Siellä koulutuksessa se (ilmaisutaito) lähensi meitä kyllä, mutta vaikka tuolla Mielendraamassa oltiin lyhyemmän aikaa... Että kyllä siellä Mielendraamassa hitsautu se porukka hyvin yhteen. Yhtenä päivänä mä olin hetken sieltä poissa, niin sitten mä olin heti huomaavinani, vaikka olin vaan hetken poissa, että ihmiset oli jo hitsaantuneet enemmän yhteen, mut sit siihen pääsi heti taas mukaan. Se oli kyllä tosi intensiivistä.” Kolmonen

”Kyllä ehtomasti tästä (Mielendraamasta) oli apua. Että tuota, mä en tiitä, onko sillä eroo, et onko sen nimi Mielendraama vai ilmaisutaito, mutta koin sen tosi hyvänä! Mähän en tuntenu siitä porukasta juuri kehtään. – Kyllä se (Mielendraama) on tosi tärkeetä kokemusasiantuntijoille, että tulee tiivis ryhmä ja luottamus.” Viitonen

Vahva vertaisuudentunne ja ryhmäsidonnaisuus koettiin jännitystä helpottavana asiana ja muutenkin hyvin keskeisenä luottamuksen herättäjänä. Ryhmäharjoitteet ja muiden kanssa toimiminen harjoittivat myös vuorovaikutustaitoja, jotka ovat olennainen osa kokemusasiantuntijuutta. Kokemusasiantuntijat kohtaavat työkentillään monenlaisia kysymyksiä ja yllättäviä vuorovaikutustilanteita, joihin on hyvä oppia vastaamaan. Osallistujat kokivat Mielendraaman myös positiivisena irtiottona kokemusasiantuntijuudesta ja nimenomaan se, että irtiotto koettiin muiden kokemusasiantuntijoiden kanssa, oli avainasia. Kokemusasiantuntija tekee ainutlaatuista työtä jakamalla omia, henkilökohtaisia kokemuksiaan, eikä sitä voi ymmärtää kukaan muu niin hyvin kuin toinen kokemusasiantuntija. Jokainen osallistuja oli sitä mieltä, että Mielendraamaa olisi hyvä järjestää jatkossakin kokemusasiantuntijakoulutuksen lisänä, ja jopa säännöllisin väliajoin.

”Ihan tuota, noita kannattaisi järjestää enemmänkin tuolla. Että tuossa kokemusasiantuntijahommassa voisi olla hyvä ja kyllä mä luulen, että muutenkin kuntoutuksessa. Luulisin, että tärkeintä tossa kokemusasiantuntijahommassa on puhuminen ja vastaaminen, niin vuorovaikutusharjoitukset ja ne ryhmäharjoitukset on hyviä.” Kakkonen

”Kyllä minä suosittelen sitä, että se on hyvä. Oli muitten kanssa siellä kiva olla ja tutustua ja sitten improvisoitiin niitä tilanteita ja eläydyttiin niihin.” Ykkönen

5.2.3 Kokemusasiantuntijan roolit

Mielendraamassa osallistujat saivat läpikäydä asioita ja tarinoita roolien kautta ja Kolmonen, Nelonen ja Viitonen kertoivatkin myös arkielämän rooleistaan, joihin pukeudutaan tilanteista riippuen. Heistä Kolmonen ja Viitonen kertoivat omaavansa joskus roolit myös kokemusasiantuntijana toimiessaan. Kokemusasiantuntijuus perustuu ihmisen omiin kokemuksiin ja ihmiseen itseensä, joten asiantuntijuuden rakentumisessa roolien käyttö olisi ehkä jopa valheellista, mutta tarinaa esittäessä roolin suojista voi olla joskus helpompi kertoa oma, henkilökohtainen tarinansa. Varsinkin, jos kokemusasiantuntija jännittää tilannetta kovasti, kuten Viitonen kertoi aina tekevänsä, voi tietynlaisen suojakilven käyttö olla joskus ihan paikallaan.

”Mulla on tosi paljon erilaisia rooleja, jotka jotenkin... Onhan se vähä helpompaa, kun ei tarvi välttämättä ihan omana itsenä mennä niihin tilanteisiin, mutta toisaalta kokemusasiantuntijana, niin voiko siinä olla mitään muuta kuin oma itsensä? Että kun sitä kuitenkin kertoo sen oman tarinansa, mutta ehkä se on kuitenkin vähän helpompi ulkoistaa, kun miettii, että tämä minun toinen persoona kertoo nyt tämän tarinan. Et ehkä se on kuitenkin vähän helpompi sen roolin takana olla.” Viitonen

”Nää kokemukset on niin suuri osa mua, että mä en tiiä, oonko mä tässä nyt se kokemusasiantuntija-minä vai se siviili-minä, mutta tota kyllähän siinä sellasen roolin ottaa, kun kertoo yleisölle.” Kolmonen

Mielendraaman harjoitteissa nousi esiin myös kokemuksia, joita asiantuntijat käsittelevät toimiessaan kokemuskouluttajina. Nämä henkilökohtaisia kokemuksia sisältävät harjoitteet jäivät osallistujille vahvasti mieleen Mielendraamasta. Se koettiin vapauttavana sekä koskettavana. Kokemusasiantuntijat kertoivat kyllä käyvänsä kokemuksiaan läpi asiantuntijan roolissa säännöllisin väliajoin, mutta omat kokemukset näyteltynä ja siellä roolien kautta läpikäytyinä auttoivat osallistujia jäsentämään omia tarinoitaan ja katsomaan niitä eri näkökulmista. Se koettiin nimenomaan kokemusasiantuntijuutta vahvistavana asiana. Tässä tuli esiin myös vertaisuus ja yhteisymmärrys kokemusasiantuntijoiden kesken, kun jokainen osallistujista kertoi kysymättä arvostavansa ja kunnioittavansa toistensa kokemuksia ja rohkeutta kertoa niistä. Osallistujien mukaan Mielendraama toi uusia näkökulmia omaan sekä muiden kokemusasiantuntijuuteen.

”Tietyt asiat koottiin yhteen ja tehtiin se tarina draaman mukaisesti, tavallaan esitykseks. Kerrottuna se on ihan eri asia, mut esityksenä se on sellanen, et se jää paremmin mieleen, kun se tehään mielekkäästi ja rauhassa. Ehkä se on nimenomaan se kokemuksellisuus.” Nelonen

”Se meidän todellinen draamallinen juttu, kun tää henkilö uskals lähteä siihen pääosan esittäjäksi, koska kyseessä oli aineidenkäyttäjät ja mä tiedän, et hänellä on samanlainen tausta olemassa. Et se oli tarina omasta elämästä, niin sitä arvostaa hirveesti semmosta ihmistä, joka uskaltaa omasta elämästään ottaa esimerkkejä ja näytellä siinä ne muille.” Kolmonen

Roolit antavat mahdollisuuden kokea niin sanotusti oikeaa elämää eri todellisuudessa ja tehdä erilaisia ratkaisuja kuin oikeassa elämässä tekisi. Roolien avulla sairaan on mahdollista elää terveen elämää tai kokeilla omia piileviä luonteenpiirteitään, joita ei ehkä normaalisti uskalla tuoda esiin. (Pulli & Viirret 2012, 295.) Mielendraama tarjosi tauon omasta arjesta ja antoi välimatkaa omaan asiantuntijuuteen.

”Sen (Mielendraaman) tiimoilta, ku aattelee, niin nyt on paljon helpompi käydä sitä omaa tarinaa läpi, ku silloin. Siellä sai olla vähän aikaa jotain ihan muuta. Nyt on niitten opittujen asioitten kanssa helpompi tehdä se. Ja nyt siitä on tullu niin ku oman näkönen, mikä on oikein hyvä, ku esiintyy tai kertoo tietyille henkilöille tai tietyille ryhmille.” Nelonen

5.3 Osallistujien risut ja ruusut

Haastattelujen aikana kävi toistuvasti ilmi, että kokemusasiantuntijoilla oli Mielendraamasta hyvin positiiviset muistikuvat ja se koettiin todella hyödylliseksi ja hauskaksi metodiksi. Kävimme haastattelujen lopuksi kuitenkin vielä erikseen läpi osallistujien kokemuksia siitä, mikä oli heidän mielestään ollut parasta Mielendraamassa ja mikä taas kaipaisi parannusta.

Mielendraaman yllätyksellisyys ja mielikuvitusta vaatinut heittäytyminen olivat jokaisen tutkimukseeni osallistuneen mielestä parasta Mielendraamassa. Ylpeys omasta onnistumisesta, uskaltaminen ja itsensä ylittämien kuului läpi kaikkien vastauksista. Myös omia kokemuksia ja tarinoita sisältäneet harjoitteet ja draamapätkät nousivat taas esiin voimakkaasti. Yhdessä tekemisen ilo ja ryhmän luoma vapautunut tunnelma sai myös kehuja.

”Parasta siellä varmaan oli se itsensä ylittäminen. Siihen tarjottiin hyvät puitteet ja sit tarjottiin niin ku helppo tapa siihen, kun oli hyvä ja tuttu ohjaaja ja hyvä porukka, niin tuota sit oli helppo ylittää itsensä. Se oli ehkä parasta. Ja loistava tunnelma.” Viitonen

”Ihan parasta oli se, ku oltiin me siellä puistossa ja miä esitin humalaista (tarkka kuvailu tilanteesta. Se meni aika hyvin. Se oli ehkä parasta

ja hauskaa. Ja toinen oli ku kadulla oli niitä myyntipisteitä ja piti tietää, mitä siellä myydään. Ei meinannu äkkiä tulla mieleen.” Nelonen

”Se mulla jäi kaikista parhaiten mieleen, ku oli ne näytelmät, jotka oli sanoina annettu ihmisille ja ne piti tulla siinä näytelmässä esille. Se oli kaikista draamapitosin niistä näytelmistä, missä mä olin mukana. Että siinä Tuijahan (ohjaaja) sano, että `tähän on oikeeta draamaa`. Se jäi kyllä mieleen. Se oli kyllä vaikuttavaa” Kolmonen

”Siinä otti kaiken vaan uutena aina, mitä esille tuli. Koko homma ok. Kaikenlaisia niitä mielenharjotuksia...” Ykkönen

Negatiivisia ajatuksia Mielendraamasta ei osallistujille juurikaan jäänyt. Ykkönen pohti terapeutin draaman riskejä, kun harjoitteissa saatetaan purkaa auki traumoja, joita ihminen ei ole juurikaan käsitellyt aiemmin. Puhuin aiheesta myös muiden osallistujien kanssa ja yhteneväinen mielipide oli, että tämänkaltainen traumojen läpikäynti oli Mielendraamassa ollut turvallista ammattitaitoisen ohjaajan sekä luotettavan vertaisryhmän vuoksi. Kakkonen taas oli harjoitteiden aikana välillä miettinyt niiden olevan ehkä hiukan liian mielikuvituksekkaita aikuiseen makuun, mutta päällimmäiseksi hänellekin jäi kuitenkin hyvä mieli. Muutenkin rakentava palaute oli hyvin positiivista.

”Kokonaisuutena se oli hyvä. Toki niin ku tämän ikäsenä ihmisenä jotkut kohdat tuntu pikkasen lapsellisilta, mutta kyllä se kokonaisuutena oli hyvä. Ihan tuota, noita kannattaisi kyllä järjestää enemmänkin tuolla. Että kyllä niistä olisi apua. Että tuossa kokemusasiantuntijahommassa voisi olla hyvä ja kyllä mä luulen, että muutenkin kuntoutuksessa.” Kakkonen

”Huonoa? Ehkä tämmösenä huonokuntosena se kuntoilu ja tuli hirvee hiki! (naurua) Oma vika! Kivaahan siellä oli!” Kolmonen

”Parannusehdotuksena sanoisin, että sitä vois jatkaa! Oliko se vaan pari kertaa sillon? Se olis semmonen, mitä olis kiva tehdä ihan pitkällä tähtäimellä.” Viitonen

Nelonen tiivistä ajatuksensa Mielendraamasta tavoin, joka oli luettavissa myös muiden osallistujien rivien välistä:

”Se (Mielendraama) antaa paljon niin ku ulottuvuutta siihen kokonaisuuteen. Se tietyllä tavalla katkasee sen sairauden ja masennuksen, ku siinä on tietty päämäärä, mitä tehhään. Se on semmonen asia, että sitä voi tehdä vaikka yksinään kotona. Se on hyvin voimaannuttava asia kaikille meille mielenterveyskuntoutujille, miks ei muillekin sairastaville. Sitä saisi olla enemmänki tarjolla.” Nelonen

6 POHDINTA

6.1 Johtopäätökset

Keväällä 2015 Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistys Virike ry järjesti yhteistyössä näyttelijä-draamak kasvattaja Tuija Nuojuan, Mikkelin kaupungin ja Mikkelin teatterin kanssa kaksipäiväisen Mielendraama-kurssin mielenterveys- ja päihdealan kokemusasiantuntijoille. Tuija Nuojuan kehittämä Mielendraama oli melko uusi ja tutkimaton menetelmä ja ylipäättään terapeutista draamaa aikuisten mielenterveys- ja päihdeongelmaisten kuntoutuksessa oli tutkittu hyvin vähän. Tähän liitettynä koko ajan enemmän tapetilla oleva tärkeä ilmiö, kokemusasiantuntijuus, herätti mielenkiintoni suuresti. Opinnäytetyöni idea kumpusi toki alun perin työelämäkumppanini, Virike ry:n tarpeesta, mutta Mielendraaman tuore ja tutkimaton maaperä oli myös tutkijan näkökulmasta todella mielenkiintoinen. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli siis selvittää, kuinka kokemusasiantuntijat kokevat Mielendraaman oman kuntoutumisensa tukena sekä oman asiantuntijuutensa rakentumisessa.

Tutkimuksessani ilmeni, että kokemusasiantuntijat kokivat Mielendraaman vaikuttaneen positiivisesti heidän omaan kuntoutumiseensa. Jokainen osallistuja etenee kuntoutumisessaan täysin omatahtisesti ja omien tavoitteidensa mukaisesti ja he kuuluvat jokainen omien tukitoimiensa piiriin. Yleensäkin kuntoutumisen polut sekä kokemusasiantuntijatoiminta yhtenä etappina tällä polulla ovat aina yksilöllisiä kokemuksia (Hietala & Rissanen 2015, 49.) Kuntoutumisia ei siksi voi verrata keskenään, vaan ainoastaan osallistujien omia kokemuksiaan siitä. Arjessa toimimisessa, muiden kanssa vuorovaikuttamisessa, avun hakemisessa ja oman sairautensa kanssa pärjäämisessä osallistujilla oli erilaisista kuntoutumistaustoistaan huolimatta hyvin paljon yhteistä.

Kaikki haastateltavat kokivat Mielendraamasta olleen apua jännityksen ja epäonnistumisen pelkojen voittamisessa. Osallistajat kuvailivat pelkojen voittamisen Mielendraamassa olleen vapauttavaa ja omasta arjesta ja olostaan poikkeavaa. He kertoivat oppineensa sietämään epävarmuutta ja rohkaistumaan arkielämänsäkin jännittävässä tilanteissa. Itsensä likoon laittaminen, tietoisesti naurunalaiseksi asettuminen ja myös itselleen nauraminen koettiin itsetuntoa vahvistavana asiana. Neljä osallistujaa viidestä koki itsetuntonsa kasvaneen Mielendraaman myötä. Myös Häkämiehen (2007, 138) tutkimuksen mukaan terapeutin draama auttaa kasvattamaan itsetuntoa ja -luottamusta.

Draamaan osallistuneet henkilöt kokivat nähneensä itsensä uudessa valossa ja uusien oivalluksien kautta. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujalle itsetunnon rakentuminen ja vahvistuminen sekä omien pelkojen ja raja-aitojen ylittäminen onkin erittäin tärkeää tullakseen osalliseksi sosiaalista yhteisöä ja yhteiskuntaa (Kärkkäinen & Matilainen 2012, 9). Itsetunnon vahvistumisen kautta myös motivaatio omaan kuntoutumiseen kasvaa.

Mielendraaman monet pari- ja ryhmäharjoitteet ajoivat kokemusasiantuntijat toistuvasti vuorovaikutuksellisiin tilanteisiin muiden osallistujien kanssa. Osallistujat kertoivat ryhmätoiminnan olleen melko vaivatonta ohjaajan sekä vertaisryhmän tuen ympäröimänä. Vertaistuki olikin paljon esillä, kun haastatteluissa puhuimme jännityksen voittamisesta. Tieto siitä, että jokaisella oli taustallaan omanalaisensa kuntoutumiskokemus ja -tarina, koettiin yhdistäväksi tekijäksi, joka helpotti toisiin luottamista. Vertaistuki on äärimmäisen tärkeä linkki kuntouttavassa ryhmätoiminnassa, sillä vertainen voi olla ainoa ihminen, joka voi ulkopuolelta nähdä ja ymmärtää, millainen merkitys sairaudella on (Kettunen ym. 2002, 41-42).

Alkujännityksestä päästyään, yhteinen onnistumisen kokemus ryhmäharjoitteissa antoi rohkeutta jatkaa aina eteenpäin. Se, että osallistujat saivat itse rakentaa kohtauksia ryhmissä ja vaikuttaa harjoitteiden kulkuun sanoin ja teoin, koettiin tärkeäksi. Häkämiehen (2007, 137-138) tutkimuksessa ilmenneet positiiviset kokemukset osallisuudesta tukevat tutkimustani. Kiinteä ryhmäsidonnaisuus, ryhmän luoma turvallisuus ja osallisuus ovat keskeisiä käsitteitä draamakasvatuksessa. Mielendraamassa toisten kanssa yhdessä toimiminen loi luottamuksen ja onnistumisen tunteita ja se koettiin myös kuntoutumisen kannalta positiiviseksi voimavaraksi. Osallisuus, vuorovaikutus ja luottamus toisiin ihmisiin ovat tärkeitä käsitteitä myös mielenterveys- ja päihdekuntoutujan elämässä. Yksi haastatelluista totesikin, että ihmisen on mahdotonta yksin sopeutua mihinkään yhteisöön tai yhteiskuntaan, vaan kuntoutuminen tarvitsee aina tuekseen ryhmätoimintaa. Rissasen (2007, 79) mukaan kuntoutuksen perusedellytyksenä on, että kuntoutuja oppii tiedostamaan ja kokemaan itseään suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöön. Näin ihminen tulee tietoiseksi ympäristöstään ja hän kykenee mukautumaan siihen.

Tutkimuksessani tuli ilmi, että Mielendraamaan osallistuneet kokemusasiantuntijat kokivat roolien antaneen turvaa sekä Mielendraamassa että omassa elämässään. Draamallisissa harjoitteissa käytiin läpi joitakin henkilökohtaisia kokemuksia ja tunteita, jotka

osallistujat kokivat helpommaksi käsitellä niin sanotusti etäämmältä roolien kautta. Roolit antavat mahdollisuuden tehdä asioita toisin ja kokea turvallisesti, millainen merkitys joillain asioilla voi omassa elämässä olla (Pulli & Viirret 2012 295.) Haastatelluissa tuli monta kertaa esille se, kuinka osallistujat olivat Mielendraamassa päässeet roolien avulla irtaantumaan omista sairauksistaan ja pakenemaan arjen todellisuutta. Osa haastatelluista tunnisti piiloutuvansa roolien taakse myös arkielämässään. Esiin nousi muun muassa vaikeat tilanteet kuntoutuksessa sekä työpaikkaroolit. Joskus myös sairausidentiteetin taakse on helppo piiloutua ja hakea ymmärrystä sairauden nojalla. Mielendraamassa Nuojuan (2016) yhtenä pääajatuksena onkin ollut auttaa kuntoutujia unohtamaan oma sairausidentiteettinsä hetkeksi ja vahvistaa yksilön niin sanottua tervettä identiteettiä. Tämä näkyi myös tutkimukseni tuloksissa. Kokeilemalla erilaisia rooleja osallistujat saivat tarkastella elämäänsä ja kokemuksiansa uudenvälisistä näkökulmista ja he kokivat sairauteen ja kuntoutumiseen liittyvien asioiden käsittelyn roolien kautta helpommaksi. Ahdistaviin asioihin ja ongelmiin sai näin pienen välimatkan.

Toiseen tutkimuskysymykseeni: kuinka kokemusasiantuntijat kokevat Mielendraaman menetelmänä asiantuntijuutensa rakentumisessa, sain tutkimuksessani myös positiivisen vastauksen. Mielendraama koettiin erittäin hyvänä menetelmänä esiintymisjännityksen työstämisessä sekä esiintymiskokemuksen kerryttäjänä. Kokemusasiantuntijat kohtaavat työssään paljon ihmisiä ja puhuvat omista henkilökohtaisista kokemuksistaan suurillekin yleisöille. Jokainen tutkimukseeni osallistunut kokemusasiantuntija koki Mielendraaman olleen avuksi nimenomaan näiden ilmaisullisten asiantuntijuuden puolien rakentumisessa. Mielendraama rohkaisi itseilmaisussa ja antoi esiintymisvarmuutta. Harjoitteiden yllätyksellisyys ja mielikuvituksen lämmittely sai osallistujat päästämään liiasta ajattelusta ja jännityksestä irti. Omien rajojen ylittäminen toistuvasti erilaisissa improvisaatioharjoitteissa koettiin itsevarmuutta ja itsetuntoa lisäävänä asiana. Myös Heiskasen ja Jokelan (2010, 41-42) tutkimuksen mukaan terapeutin draamatyöskentelyn avulla osallistujat saavat kokemusta ja varmuutta esiintymiseen sekä esilläoloon. Itseilmaisun ja heittäytymisen kautta osallistujat rohkaistuvat ja ennakkoluulot sekä estot väistyvät.

Vertaistuki ja tiivis ryhmätoiminta tuli toistuvasti esille puhuttaessa kuntoutumisesta, mutta sen koettiin auttavan huomattavasti myös kokemusasiantuntijuuden rakentumisessa. Asiantuntijat joutuvat luennoillaan vastaamaan kuulijoiden kysymyksiin ja ajau-

tuvat yllättäviinkin vuorovaikutuksellisiin tilanteisiin toimiessaan kokemusasiantuntijana. Toiminnalliset harjoitteet Mielendraamassa muiden ryhmäläisten kanssa koettiin hyväksi tueksi kokemusasiantuntijan vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. Jokainen osallistuja koki, että Mielendraama olisi hyvä jatkumo kokemusasiantuntijakoulutukseen jopa ihan säännöllisin väliajoin. Jatkuvasti raskaiden asioiden kanssa tekemisissä oleville asiantuntijoille vertaistuki ja omista voimavaroista huolehtiminen on erittäin tärkeää. On muistettava, että kokemusasiantuntijat ovat kuntoutujia ja kuntoutujan elämässä edetään yleensä päivä kerrallaan ja retkahduksiakin voi tapahtua (Hietala & Rissanen 2015, 51). Voimakas vertaisuudentunne ja ryhmäsidonnaisuus Mielendraamassa koettiin jännitystä helpottavana ja kokemusasiantuntijoiden keskeistä luottamusta herättävänä asiana. Irtiotto arjesta ja asiantuntijuudesta muiden vertaisten kesken oli osallistujien kokemusten mukaan toimivaa virkistystoimintaa kokemusasiantuntijoille.

Mielendraaman harjoitteissa tuli esille myös osallistujien henkilökohtaisia asioita, joita he käsittelevät myös kokemusasiantuntijana toimiessaan. Omat kokemukset itsensä ja muiden näyttelemänä auttoivat asiantuntijoita jäsentämään omia tarinoitaan ja katsomaan kokemuksiaan uusista näkökulmista. Roolit antoivat mahdollisuuden käsitellä asioita hiukan etäämmältä ja se koettiin hyvin vapauttavana. Tätä pohtiessa osa kokemusasiantuntijoista tunnisti roolien olevan läsnä myös kokemusasiantuntijan työssä, jossa oman tarinan kertominen on joskus helpompaa roolin antaman välimatkan päästä. Mielendraama herätti osallistujat pohtimaan suojakilpiä ja rooleja omien tarinoidensa työstämisessä ja esittämisessä. Henkilökohtaisten asioiden tuominen Mielendraaman estradille lähensi asiantuntijoita ryhmänä, mutta kasvatti myös arvostusta heidän välillään. Haastatteluista kumpusi toistuvasti esille Mielendraamassa kasvanut yhteisymmärrys sekä kunnioitus toisia asiantuntijoita kohtaan.

Tutkimuksestani ilmeni myös, että ohjaajan toiminnalla ja läsnäololla oli suuri vaikutus osallistujien rentoutumiseen ja rohkaistumiseen. Heikkisen (2004, 156) mukaan ohjaajalla on opettajan, taiteilijan sekä tutkijan roolit ja hänen tulee osata heittäytyä, ideoida ja käsitellä tunteita draaman kautta. Mielendraaman ohjaajan Tuija Nuojuan läsnäolossa näkyi nuo moninaiset ohjaajan roolit. Osallistujat kokivat, että Nuojua osasi omalta osaltaan turvata tilanteen niin, että osallistujat uskalsivat rikkoa omia rajojaan ja avata omia ajatuksiaan ryhmässä. Ohjaaja otti harjoitteiden jälkeen vastuun myös reflektoin-

nista niin, että jokainen koki lähteneensä Mielendraamasta hyvillä mielin ja asiat loppuun käsiteltyinä. Myös toisen ammattilaisen, Virike ry:n toiminnanjohtajan, läsnäolo koettiin hyvänä. Kuntoutusympyröistä tuttu työntekijä ei osallistujien mukaan poikennut millään tavalla muusta ryhmästä harjoitteiden aikana, mutta loi ammattilaisena tietynlaista turvaa kuntoutujien keskelle. Kolme osallistujaa viidestä mainitsi myös heidän suhteensa parantuneen Mielendraaman jälkeen.

Tutkimukseni mukaan Mielendraama oli siis hyvin toimiva kokonaisuus. Osallistujat kokivat saaneensa Mielendraamasta tukea omaan kuntoutumiseensa ja löytäneensä sieltä harjoitteita ja ajatusmalleja, joita hyödyntää jokapäiväisessä elämässä. Tuija Nuojuan (2014) tavoitteena on ollut luoda Mielendraamasta sellainen foorumi, jossa osallistujat saavat unohtaa sairautensa ja tulla kohdatuksi omana persoonanaan. Jokainen osallistuja koki, että Mielendraamassa sai olla rennosti oma itsensä, heittäytyä, uskaltaa, nauraa ja tulla naurunalaiseksi. Ohjaajan ja vertaisryhmän tuki rohkaisi osallistujia ylittämään omat rajansa ja sitä kautta löytämään itsestään uusia voimavaroja, joita hyödyntää nyt arkielämässään. Mielendraama toi osallistujien elämään rohkeutta ja itsevarmuutta sekä ymmärrystä omaan kuntoutumiseensa. Tutkimukseni mukaan Mielendraama oli myös apuna osallistujien kokemusasiantuntijuuden rakentumisessa ja tukemisessa. Kokemusasiantuntijat kokivat löytäneensä Mielendraamasta apuja oman esiintymisjännityksensä työstämiseen sekä kokemusasiantuntijan työssä käytettävien kokemusten ja tarinoiden jäsentämiseen. Roolien kautta löytyi etäisyyttä nähdä omat sekä toisten tarinat uudessa valossa ja se kasvatti myös vertaisryhmän sidoksellisuutta sekä arvostusta toisia kokemusasiantuntijoita kohtaan.

Jokainen tutkimukseeni osallistunut kokemusasiantuntija toivoi Mielendraamalle jatkoa. Kukaan osallistujista ei ollut aiemmin ollut mukana terapeuttisessa draamassa, mutta Mielendraaman intensiivisyys ja yllätyksellisyys tempaisivat mukaansa. He pitivät Mielendraamaa hyödyllisenä kokemusasiantuntijuuden sekä oman kuntoutumisensa kannalta. Toiveissa oli sekä satunnaisia kursseja Mielendraamaa että ihan säännöllisiä kokoontumisia. Yksi osallistujista mietti myös mahdollisuutta suuremmalle, tavoitteelliselle näytelmäproduktiolle. Terapeutista draamaa kuntoutumisen tukena järjestetään valitettavan vähän, eikä tutkimukseeni osallistuneet kokemusasiantuntijat olleet koskaan törmänneet Mikkelin alueella edes mahdollisuuteen osallistua tämänkaltaiseen toimintaan. Resurssit ovat kuntoutusympyröissä usein hyvin pienet luovia menetelmiä aja-

tellen, joten tämänkaltainen toiminta vaatii ainakin jossain määrin työntekijöiltä ylimääräistä joustavuutta ja mahdollisesti jopa vapaaehtoishenkeä. Tutkimukseni mukaan Mielendraama jätti merkittävän jäljen osallistujiin sekä kuntoutuksen että kokemusasiantuntijuuden tukena. Aktivoiva ja osallistava draamakärpänen todella puraisi kokemusasiantuntijjoukkoa ja tutkimukseni tulokset ehdottomasti tukevat osallistujien toiveita jatkosta.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Onnistuin löytämään tutkimuksessani vastaukset tutkimuskysymyksiini teemahaastattelujen kautta. Koska tutkimusjoukkoni oli määrällisesti melko pieni ja tutkin heidän henkilökohtaisia kokemuksiaan Mielendraamasta, valitsin tutkimustyypiksieni kvalitatiivisen tutkimuksen. Kvalitatiivinen tutkimusote on omiaan, kun ilmiöitä pyritään ymmärtämään perusteellisesti ja tutkitaan yksittäisiä, tuoreita kokemuksia mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2007, 157).

Mielendraamaan osallistui yhteensä seitsemän (n=7) kokemusasiantuntijaa, joista viittä (n=5) haastattelin. Otanta oli pienestä porukasta kattava ja olin siihen tyytyväinen. Haastattelut järjestettiin kuitenkin yli puoli vuotta Mielendraaman jälkeen, joten oli luonnollista, että osa alun perin tutkimukseeni lupautuneista henkilöistä oli ajan myötä perunut ajatuksensa. Tutkin opinnäytetyössäni kokemusasiantuntijoiden yksittäisiä kokemuksia, joten kohdejoukon määrällisyydellä ei tutkimuksen luotettavuuteen ollut juurikaan vaikutusta. Päämääränäni oli tutkia ja määrittää ainoastaan näiden, tutkimukseeni osallistuneiden kokemusasiantuntijoiden omia kokemuksia Mielendraamasta heidän oman kuntoutumisensa sekä asiantuntijuutensa tukena. Tuloksia voi toki peilata ja vertailla terapeuttisen draaman kentällä mielenterveys- ja päihdetyössä, mutta tutkimuksessani käsitelty Mielendraama on ainoastaan Tuija Nuojuan käyttämä ja kehittämä draamallinen menetelmä, jota ei suoraan voi muihin verrata.

Kuten kvalitatiivinen tutkimus Kanasen (2008, 28) mukaan vaatii, noudatin arvopaata ja objektiivista otetta tutkimuksessani. Alkuasetelmista saakka pyrin jättämään omat asenteeni ja odotukseni syrjään ja suhtauduin tutkimukseeni avoimesti. Tämä ajatus kulki mukana teoriapohjan kirjoittamisessa, haastattelurungon suunnittelussa ja haastatteluissa, litteroinnissa sekä tulosten analysoinnissa. Pyrin koko tutkimusmatkani ajan olemaan kriittinen sekä itseäni että tutkimukseni tuloksia kohtaan. Haastattelujeni

aineisto oli kuitenkin suoraan jo niin rikasta ja suorapuheista, että tuloksien väärintulkinnalle ei jäänyt tilaa. Tutkimukseni antaa siis luotettavaa, mutta ei suoraan yleistettävää tietoa päihde- ja mielenterveysalan kokemusasiantuntijoiden kokemuksista Mielen draamassa.

6.3 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset

Tutkimukseni mukaan ammattilaisen läsnäolo ja toiminta vaikutti suuresti Mielen draaman kulkuun. Tutkimukseeni osallistuneilla kokemusasiantuntijoilla oli tosin vain positiivisia kokemuksia ammattilaisten mukana olosta draamassa, mutta vastauksista oli tulkittavissa, että osa ei luultavasti olisi esimerkiksi uskaltanut osallistua harjoitteisiin, jos ohjaajan tuki olisi puuttunut. Myös ohjaajan merkitys reflektoinnin tukena oli merkittävä. Toki draamakokonaisuudessa, jossa avataan henkilökohtaisia kokemuksia, tulee ohjaajan myös järjestää asioiden turvallinen loppuun käsittely. Mielen draama kätkee taakseen ohjaajan tekemän valtavan ennakkotyön ja vastuun kaiken sujuvuudesta. Toisena ammattilaisena Mielen draamassa oli mukana Virike ry:ltä kuntoutujille tuttu toiminnanjohtaja, jonka läsnäolo koettiin rentouttavana ja turvaavana. Se, että työntekijä oli ryhmässä muiden osallistujien mukana ilman titteliä tai auktoriteettia, koettiin todella tärkeäksi. Osallistujat kertoivat tämän vaikuttaneen positiivisesti myös heidän suhteeseensa ammattilaisen kanssa. Näkisin siis ammattilaisten, sekä draamaohjaajan että päihde- ja mielenterveystyöntekijöiden, toiminnan Mielen draamassa hyvin mielenkiintoisena jatkotutkimusehdotuksena. Oman tutkimukseni perusteella uskoisin tästä aiheesta kumpuavan paljon mielenkiintoisia uusia näkökulmia Mielen draamaan.

Tutkimukseni tulokset kertovat kokemusasiantuntijoiden innostuksesta ja halusta jatkaa Mielen draamassa. Mielenkiinto terapeutista draamaa kohtaan oli valtava, mutta tarjontaa tällä hetkellä ei paikkakunnalla ole. Ylipäätään Suomessa käytetään hyvin vähän luovia menetelmiä kuntouttavana toimenpiteenä, vaikka vähäiset, mutta sitäkin tärkeämmät tutkimustulokset kertovat niiden toimivuudesta (ks. esim. Heiskanen & Jokela 2010; Häkämies 2007). Kannustaisin siis sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia kiinnostumaan ja ottamaan selvää luovista menetelmistä ja etenkin terapeuttisesta draamasta. Toimintaa ei tarvitse suunnitella välttämättä pitkäkestoiseksi, vaan myös intensiivikursit aktivoivat ja osallistavat kuntoutujia, kuten tutkimukseni Mielen draamasta osoittaa. Kannustan myös kokemusasiantuntijakoulutuksen järjestäjiä panostamaan ilmaisutai-

toon, koska se asiantuntijoiden kokemuksen mukaan on hyvin suuri osa ja tuki kokemusasiantuntijatyössä. Mielendraama oli tutkimukseeni osallistuneiden kokemusasiantuntijoiden mukaan juuri sitä, mitä he tuekseen kaipasivat.

Lupaani itse yhteisöpedagogina aktivoida ja kannustaa kuntoutujia sekä kuntoutuksen ammattilaisia tutustumaan terapeuttiseen draamaan sekä muihin luovien menetelmien mahdollisuuksiin työkentillä. Tämä opinnäytetyö avasi itselleni aivan uuden maailman päihde- ja mielenterveystyössä, kun sain osallistua Mielendraamaan tämän ryhmän mukana. Ehkä Mielendraamaa voisi soveltaa tulevaisuudessa myös esimerkiksi työelämän virkistystoimintana tai opinnäytetyön kirjoittajien taukojumppana. Tutkimukseni ja kokemukseni mukaan Mielendraama toimii jokaiselle, taustoista riippumatta.

LÄHTEET

Aitolehti, Sirkku 2008. Sosiodraama. Teoksessa Aitolehti, Sirkku & Silvola, Kirsti (toim.) Suhteiden näyttämöt. Helsinki: Duodecim, 111-126.

Borg, Pirkko 2012. ”YHDESSÄ ENEMMÄN” Yhteisötehtävän muuttaminen yksityisessä asumispalveluyksikössä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Pdf-dokumentti. https://theseus32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/48889/Pirkko_Borg.pdf?sequence=1. Ei päivitystietoa. Luettu 29.11.2015.

Eskola, Jari & Vastamäki Jaana 2015. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 27-44.

Heikkinen, Hannu 2004. Vakava leikillisuus. Draamakasvatusta opettajille. Vantaa: Dark Oy.

Heiskanen, Mari & Jokela, Tiina 2010. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia draamatyöskentelystä. Tampereen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Pdf-dokumentti. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24148/Heiskanen_Meri_Jokela_Tiina.pdf?sequence=2. Ei päivitystietoa. Luettu 11.9.2016.

Hietala, Outi & Rissanen, Päivi 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kokemusasiantuntija – hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Helsinki: Unigrafia Oy.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Häkämies, Annukka 2007. Metodilla on merkitys – muodolla on mieli. Draamatyöskentely mielenterveyshoitotyön ammattikorkeakouluopinnoissa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Akateeminen väitöskirja. Pdf-dokumentti. <http://uta32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/67752/978-951-44-7068-4.pdf?sequence=1>. Ei päivitystietoa. Luettu 12.9.2016.

Juuti, Minna 2016. Toiminnanjohtaja. Virike ry. Puhelinkeskustelu.

Pulli, Tuula & Viirret Tuija Leena 2012. Terapeuttinen draama. Teoksessa Huttunen, Matti O. & Kalska, Hely (toim.) Psykoterapiat. Helsinki: Kustannus Oy DuoDecim, 293-297.

Kananen, Jorma 2008. Kvali- Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

- Kari, Outi & Niskanen, Tuula & Lehtonen, Heidi & Arslankoski, Virpi 2015. Kuntoutumisen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kettunen, Reetta & Kähäri-Wiik, Kaija & Vuori-Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Kiviniemi, Kari 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70-85.
- Kokemuspankki 2016. Virike ry. Www-dokumentti. <http://kokemuspankki.virikery.fi>. Ei päivitystietoa. Luettu 4.11.2015.
- Kärkkäinen, Päivi & Matilainen, Riitta 2012. ”Kodin tuntua tuo, kun on täällä turvassa ja tuntee kaiken aikaa olevansa kuin ennen vanhaan kotona” Yhteisöllinen kuntoutuminen asiakkaan näkökulmasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Pdf-dokumentti. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47417/Karkkainen_Paivi.pdf?sequence=1. Ei päivitystietoa. Luettu 29.11.2015.
- Laine, Timo 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 28-45.
- Mielenmaja 2016. Www-sivusto. <http://www.mielenmaja.fi/mielenmaja/>. Ei päivitystietoa. Luettu 19.3.2016.
- Moilanen, Pentti & Rähä, Pekka 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 46-69.
- Niemistö, Raimo 2008. Roolit ja liittyminen. Teoksessa Aitolehti, Sirku & Silvola, Kirsti (toim.) Suhteiden näyttämöt. Helsinki: Duodecim, 37-50.
- Nuojua, Tuija 2014. Raportti 21.5.2014. Näyttelijä-draamakasvattaja.
- Nuojua, Tuija 2016. Sähköpostiviesti 20.9.2016. Näyttelijä-draamakasvattaja.
- RAY 2016. Avustustietokanta. Www-dokumentti. <http://avustukset.ray.fi/fi-fi/yleiskatsaus/2016/avustukset-toimialoittain>. Ei päivitystietoa. Luettu 19.3.2016.
- Rissanen, Päivi 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Pori: Mielenterveydenkeskusliitto.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka Anna 2006. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Teemahaastattelu. Www-dokumentti. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html. Ei päivitystietoa. Luettu 15.11.2015.

Suomen kuntaliitto 2015. Mielenterveys- ja päihdepalvelut. Www-dokumentti. <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/terveyspalvelut/terveyskeskus/mielenterveys-ja-paihdepalv/Sivut/default.aspx>. Ei päivitystietoa. Luettu 29.11.2015.

Virike ry 2016. Www-sivusto. <http://www.virikery.fi>. Ei päivitystietoa. Luettu 19.3.2016.

Virsta 2015. Teemahaastattelu. Www-dokumentti. <https://www.stat.fi/virsta/tke-ruu/04/03/>. Ei päivitystietoa. Luettu 15.11.2015.

Vuorilehto, Maria & Tuulevi, Harri & Kurki, Marjo & Hätönen, Heli 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy.

TEEMAHAASTATTELURUNKO

(Alkuun läpikäynti/muistutus siitä, mitä Mielendraamassa tehtiin)

TAUSTA

- Ikä, sukupuoli
- Oma tarina
 - Miksi kokemusasiantuntijana
 - Kuinka paljon olet tehnyt kokemusasiantuntijan töitä? Mistä lähtien?
- Mikä tilanne omassa kuntoutumisessasi on?
 - Asuminen, työ, opiskelu, arjessa pärjääminen, päihteet?
 - Millaista tukea tarvitset elämässäsi tällä hetkellä? Virike?
- Oliko (terapeuttinen) draama entuudestaan tuttua? Oliko Mielendraama samankaltaista?

MIELENDRAAMA OMAN KUNTOUTUMISEN TUKENA (Miten kokemusasiantuntijat kokevat Mielendraaman oman kuntoutumisensa tukena?)

- **Jännitys**
 - Mikä sai päästämään jännityksestä irti ja miltä se tuntui?
 - Jännitkö normaalissa elämässä? (esim. vastaanotot, soittaminen virastoihin, normaalit kohtaamiset ihmisten kanssa...)
 - Millä keinoin pääset jännityksestä irti?
 - Oletko kokenut muutoksia Mielendraaman jälkeen?
- **Kosketukset ja tiivis ryhmätoiminta**
 - Miltä tuntui, kun piti toimia lähekkäin ja luottaa toisiin?
 - Kohtaatko arkielämässäsi sellaisia tilanteita, että joudut kosketuksiin ja lähekkäin, ehkä toimimaan ryhmässä ihmisten kanssa? Miltä se tuntuu?
 - Koetko, että Mielendraaman jälkeen tilanne on muuttunut?
- **Heittäytyminen tilanteisiin**
 - Miltä tuntui antaa mielikuvituksen viedä?
 - Pelottiko, että nolaat itsesi? Jos niin, helpottiko tunne ja miltä se tuntui?
 - Koetko tällaista arkielämässäsi, pelkäätkö nolatuksi tulemista tai epäonnistumista?
 - Koetko, että sait Mielendraamasta työkaluja tämän asian työstämiseen?
- **Oman elämän kokemukset ja roolit**
 - Miltä harjoitteet, joissa käytiin oman elämän kokemuksia läpi, tuntuivat
 - Miltä roolityöskentely tuntui?
 - Otatko joskus normaalissa elämässäsi tietyn roolin? Helpottaako se vaikeista asioista puhumista?
- Koetko, että Mielendraamasta oli apua omaan kuntoutumiseesi? Miksi (ei)?
 - Koetko, että terapeuttista draamaa pitäisi olla säännöllisemmin kuntoutumisen tukena? Miksi?

MIELENDRAAMA KOKEMUSASIAANTUNTIJUUDEN TUKENA

- **Jännitys**
 - Jännitätkö kokemusasiantuntijana keikoilla?
 - Millä keinoin pääset siellä jännityksestä irti?
 - Oletko kokenut muutoksia Mielendraaman jälkeen?
- **Kosketukset ja tiivis ryhmätoiminta**
 - Miltä tuntuu luottaa yleisöön kokemusasiantuntijana?
 - Jos olet työskennellyt tiimissä/ryhmässä kokemusasiantuntijana, miltä se on tuntunut?
 - Koetko, että Mielendraaman jälkeen tilanne on muuttunut?
- **Tilanteisiin ja mielikuvituksen armoille heittäytyminen**
 - Nautitko esiintymisestä?
 - Oletko kohdannut kokemusasiantuntijana sellaista pelkoa, että nolaat itsesi tai joku nauraa sinulle? Kuinka olet saanut tunteen helpottamaan?
 - Koetko, että Mielendraaman jälkeen tilanne on muuttunut? (esiintymisvarmuus, työkalut)
- **Roolit kokemusasiantuntijana**
 - Otatko kokemusasiantuntijana (ryhmissä tai esiintyjänä) tietyn roolin?
 - Helpottaako se vaikeista asioista puhumista?
 - Koetko, että Mielendraamasta oli apua omaan kokemusasiantuntijuuteesi? Miksi?

OHJAAJAN/AMMATILAISEN ROOLI

- Koetko, että Mielendraaman ohjaaja vaikutti Mielendraaman tunnelmaan/omiin tuntemuksiin?
 - Tuntuiko lähtiessä siltä, että asiat tuli käsitellyiksi? Jäikö joku asia mietittävään?
- Miltä Virikkeen työntekijän läsnäolo tuntui?
 - Vaikuttiko turvaavasti/vaivaannuttavasti...?
 - Vaikuttaako omaan kuntoutumiseen/kokemusasiantuntijatoimintaan (esim. luottamus, puhuminen...)
- Mikä oli parasta Mielendraamassa? Mikä pahinta/kehitettävää?



SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN LIITTYVÄÄN HAASTATTELUUN

Osallistun Kerttu Vänskän tekemään haastattelututkimukseen, joka käsittelee Mielen-
draama-menetelmää mielenterveys- ja päihdekuntoutumisen sekä kokemusasiantunti-
juuden tukena. Tutkimus tehdään opinnäytetyönä Mikkelin ammattikorkeakouluun ja
tutkimuksen tilaajana toimii Virike ry.

Suostun, että kertomaani käytetään opinnäytetyössä ja sitä voidaan käyttää myös suo-
rina lainauksina. Kertomaani käytetään kuitenkin niin, ettei minua voida tunnistaa
tekstistä, eikä tunnistetietojani tallenneta mihinkään muotoon.

Haastatteluaineisto hävitetään välittömästi, kun se on tutkimuksen kannalta tarpee-
tonta.

Paikka ja aika: _____

Allekirjoitus: _____