

Roosa Mattila ja Otso Mäki

**”...kun oli ollut se nisti ja päihdekuntoutuja, mut sit yhtäkkiä olikin tanssija.”**

Tanssi- ja liiketerapia tukena päihdekuntoutuksen polulla

Opinnäytetyö

Syksy 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveystieteiden ala

Sosionomi (AMK)

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Roosa Mattila ja Otso Mäki

Työn nimi: "...kun oli ollut se nisti ja päihdekuntoutuja, mut sit yhtäkkiä olikin tanssija." – Tanssi- ja liiketerapia tukena päihdekuntoutuksen polulla

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 70

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Tutkimme työssämme tanssi- ja liiketerapian, sekä heittäytymisen ja esiintymisen mahdollisuuksia osana päihdekuntoutujan kuntoutusprosessia. Teimme yhteistyötä Seinäjoen Päihdeklinikan kanssa. Seinäjoen Päihdekllinikalla on tällä hetkellä yksi tanssi- ja liiketerapeutti, joka on hyödyntänyt työssään tanssi- ja liiketerapiaa yksilö- ja ryhmäterapiana. Hän ja taiteen ammattilaiset toteuttivat ”Sweet is the sound of my newborn wings” -esityksen yhdessä päihdekuntoutujien kanssa. Esityksen ohjauksesta ja koreografiasta vastasivat Seinäjoen Päihdeklinikan työntekijä sekä tanssialan ammattilainen, esityksen tanssijat olivat entisiä ja nykyisiä päihdeklinikan asiakkaita, kokemusasiantuntijoita, omaisia, alan opiskelijoita ja työntekijöitä. Teoksen kantaesitys oli syksyllä 2016, ja vuonna 2017 esityksiä toteutettiin ehkäisevänä päihdetyönä, ja sitä esitettiin seinäjokisille 9-luokkalaisille sekä ammattikoulun ja lukion ensimmäisille luokkalaisille. Myös sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita ja työntekijöitä, sekä Seinäjoen poliitikkoja ja päättäjiä kutsuttiin katsomaan esitystä.

Tutkimme tanssi- ja liiketerapian vaikuttavuutta kuntoutujan kuntoutusprosessiin haastatteleamalla kuntoutujia heidän kokemuksistaan ja tuntemuksistaan tanssi- ja liiketerapiasta. Tutkimme myös, mitä esiintyminen ja ihmisten edessä itsensä toteuttaminen sekä heittäytyminen merkitsee kuntoutujan ajatuksiin itsestä ja omaan identiteettiinsä. Tutkimustamme varten haastattelimme viittä esitykseen osallistunutta päihdekuntoutujaa, ja molempia esityksen ohjaaja-koreografeja. Haastattelut toteutimme yksilöhaastatteluina käyttäen valmista haastattelurunkoa ja tilannekohtaisia lisäkysymyksiä. Äänitimme ja litteroimme haastattelut, ja pilkoimme aineistomme teemoittelemalla. Analyysimme on aineistolähtöinen.

Teoriaosuudessamme käymme yleisellä tasolla läpi tanssi- ja liiketerapiaa, sekä sen vaikuttavuutta ihmisen kehoon ja mieleen. Käsittelemme teoriaosuudessamme myös riippuvuutta, sekä päihdehuoltoa ja kuntoutustyötä. Isoina teemoina teoriasamme nousee kehon ja mielen yhteys, häpeän tematiikka sekä luovuus.

Tutkimuksellamme pyrimme selvittämään tanssi- ja liiketerapian vaikutuksia ihmiseen fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla, sekä sen mahdollisuuksia kuntoutusmuotona käyttämiseen.

Avainsanat: päihdekuntoutus, tanssi- ja liiketerapia, identiteetti, minäkuva, yhteisöllisyys, häpeä

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Bachelor of Social Services

Authors: Roosa Mattila & Otso Mäki

Title of thesis: ".I was used to being a junkie and a drug-rehabilitée, and suddenly I was a dancer" – The use of dance- and movement therapy as a part of drug rehabilitation

Supervisor: Arja Hemminki

Year: 2018

Number of pages: 70

Number of appendices: 3

---

The objective of our research is to examine the benefits and possibilities of the use of dance/movement therapy (DMT) as a part of drug rehabilitation on the road to sobriety. We have worked together with Seinäjoki substance abuse services, as one of their workers is a certified dance/movement therapist, who has used dance/movement therapy in her work as both individual, and group therapy. Together with professional artists they have produced a multidisciplinary presentation called "Sweet is the sound of my newborn wings". The dance/movement therapist was in charge of the choreography and execution in collaboration with a professional dancer and choreographer. The dancers of the act were current and past clients of the substance abuse services, family members, students and professionals. The debut of the act was in autumn 2016, and in 2017 the presentation was carried out as substance abuse prevention, and it was performed 9<sup>th</sup> graders and older students in the Seinäjoki area. Also, some politicians and policymakers were invited to watch the performance.

We have researched the effectiveness of dance/movement therapy on the rehabilitation process by interviewing the rehabilitees on their experiences and thoughts on dance/movement therapy. We also examined the effects that performing, and self-actualization had on the rehabilitees' self-images and identities. We interviewed five rehabilitees who were part of the act, and both professionals working with on the production. These interviews were private. We used a beforehand-made foundation for our interview, but we asked additional questions based on individual answers. We recorded and transcribed the interviews and disassembled the meaningful answers for the full analysis.

In the theory portion of our research we go over dance/movement therapy, and its significance on an individual's mind and body. We also discuss addiction and rehabilitation, and the connections of mind and body.

With our research we aim to investigate the impact dance/movement therapy has on an individual on a physical, mental, and social level, and to examine the effects it has on the process of drug rehabilitation.

Keywords: rehabilitation, dance- and movement therapy, identity, self-image, communality, shame

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvioluettelo.....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 SEINÄJOEN PÄIHDEKLINIKKA .....	9
2.1 Pari sanaa päihteistä ja tanssista.....	9
3 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN JA HYVINVOINTI .....	11
3.1 Innostamisen ammatti ja innostamisen tavoitteet.....	11
3.2 Hyvinvoinnin ja terveyden määrittelyä.....	12
3.3 Taide tukee hyvinvointia.....	13
4 ILMAISUTERAPIOISTA TANSSI- JA LIIKETERAPIAA.....	17
4.1 Luovuusterapioiden ja taiteiden käytön perustelua .....	17
4.2 Tanssiterapian juurilla .....	19
4.3 Tanssi- ja liiketerapian vaikuttavuus.....	20
4.4 Keho ja tunteet.....	22
5 ASIAA RIIPPUVUUDESTA .....	24
5.1 Positiivinen vai negatiivinen riippuvuus .....	24
5.2 Riippuvuuden kehittyminen .....	26
6 PÄIHDEHUOLTOTYÖ JA -KUNTOUTUS .....	29
6.1 Historian havinaa ja nykyhetken toimintaa .....	29
6.2 Motivaatio päihdeongelmasta kuntoutumiseen .....	31
7 MINÄKUVA, ITSETUNTO JA IDENTITEETTI .....	32
7.1 Minän kolme osa-aluetta .....	32
7.2 Itsetunnon kolme osa-aluetta .....	33
7.3 Häpeän tematiikka .....	34
7.3.1 Syyllisyyden ja häpeän tuntemuksia .....	36
7.4 Leimautumisen pelko .....	38
7.5 Rohkeus ja luovuus.....	39

8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	41
8.1	Tutkimuksen taustat .....	41
8.2	Tutkimuskohde ja tutkimuskysymykset .....	41
8.3	Tutkimusmenetelmät .....	42
8.4	Tutkimuksen eli haastattelujen analysointi .....	46
8.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	46
9	TUTKIMUSTULOKSET .....	49
9.1	Yleisesti tanssi- ja liiketerapiasta .....	49
9.2	Tanssi- ja liiketerapian herättämiä tuntemuksia .....	50
9.3	Tanssi- ja liiketerapian vaikutus minäkuvaan ja identiteettiin .....	51
9.4	Vertaistuki ja ryhmän merkitys .....	54
9.5	Esiintyminen ja pystyvyys .....	57
9.6	Riippuvuuden kanssa työskentely ja riippuvuudesta irtautuminen .....	58
10	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	61
	LÄHTEET .....	65
	LIITTEET .....	70

## Kuvioluettelo

Kuvio 1. Elämyksen muuttuminen hyvinvoinniksi.....	13
Kuvio 2. Minään vaikuttavat osa-alueet. ....	32

## 1 JOHDANTO

Saimme inspiraation opinnäytetyömme aiheellemme Seinäjoen Päihdeklinikan toteuttamasta ”Sweet is the sound of my newborn wings” – poikkitaiteellisesta tanssiesityksestä, joka sisälsi tanssin lisäksi videokuvaa, musiikkia ja puhetta. Teoksen kantaesitys pidettiin syksyllä 2016 päihdeklinikan 40-vuotisjuhlassa Seinäjoella, ja syksyllä teoksesta sovitettuyn uusi versio, jota esitettiin ehkäisevänä päihdetyönä seinäjokisille 9-luokkalaisille sekä ammattikoulun ja lukion ensimmäisille luokkalaisille. Esityksen näki yhteensä noin 1500 oppilasta. Myös sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita ja työntekijöitä, sekä Seinäjoen poliitikkoja ja päättäjiä kutsuttiin katsomaan esitystä tarkoituksena näyttää, miten ehkäisevää ja kuntouttavaa työtä voi tehdä innovatiivisella tavalla yhdistäen sosiaali- ja taiteenalan osaaminen. Esitys kertoi erään lukiolaistytön päättymisestä huumeiden maailmaan, sekä sieltä selviytymisestä. Esiintyjät olivat nykyisiä ja entisiä päihdeklinikan asiakkaita, kokemusasiantuntijoita, alan opiskelijoita (SeAMK) ja työntekijöitä (Finfami). Teoksen ohjauksesta ja suunnittelusta vastasivat sosiaaliohjaaja, tanssi- ja liiketerapeutti Kaisa Kanto ja tanssitaiteen maisteri, tanssitaiteilija Hanna Korhonen. Kanto toimi projektissa osana virkätyötään Seinäjoen päihdeklinikalla, mutta muuten projekti toteutettiin vuosina 2017-2018 taiteen puolelta saadun apurahan turvin, ja tuotannosta vastasi työryhmä ja seinäjokinen nykytanssiyhdistys Valkea kääpiö ry. Liitteenä teoksen tekijätiedot. Otimme Kanton yhteyttä helmikuussa 2018 ja saimme hänen suostumuksen opinnäytetyön kirjoittamiselle.

Opinnäytetyömme on tutkimus tanssi- ja liiketerapian hyödyntämisestä osana päihdekuntoutusta. Käsittelemme myös tanssin ja liikkeen merkityksiä yksilöön fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla, sekä ”Sweet s the sound of my newborn wings” –esityksen aiheuttamia tuntemuksia ja vaikutuksia. Tutkimustamme varten haastattelimme viittä Wings –esitykseen osallistunutta Seinäjoen päihdeklinikan asiakasta, sekä esitystä toteuttamassa olleita työntekijöitä. Tutkimusta aloittaessamme halusimme saada vastaukset siihen, mitä vaikutuksia tanssi- ja liiketerapialla on riippuvuudesta irtautumiseen, onko tanssi- ja liiketerapialla vaikutuksia päihdekuntoutujan minäkuvaan ja itsetuntoon ja voiko esiintymistä käyttää päihdekuntoutuksen työmuotona. Aiempia tutkimuksia tanssi- ja liiketerapiasta on tehty muihin

asiakaskuntiin ja -ryhmiin, mutta varsinaisesti päihdetyöhön suuntaavaa suomalaista tutkimusta emme löytäneet. Aikaisemmin toteutetut tutkimukset olivat hyödyllisiä omalle tutkimustyöllemme.



## 2 SEINÄJOEN PÄIHDEKLINIKKA

Yhteistyötahomme Seinäjoen Päihdeklinikan palvelut ovat suunnattu seinäjokelaisille, täysi-ikäisille päihde- ja peliongelmistä sekä muista toiminnallisista riippuvuuksista kärsiville sekä heidän omaisilleen. Seinäjoen Päihdekliniikka tarjoaa monipuolisesti päihdekuntoutuksen palveluita kuten keskusteluapua, terapeutista työskentelyä, opiaattiriippuvuudesta kärsiville korvaushoitoa sekä avovieroitusta lääke- ja huumeriippuvuudesta kärsiville. Toimintamuotoina Päihdekliniikalla käytetään yksilö-, pari- ja perhetapaamisia, sekä erilaisia ryhmätoimintoja. Seinäjoen Päihdeklinikan toiminta on avohuollon toimintaa, mutta on vahvasti yhteistyössä Seinäjoen muiden sosiaali- ja terveystuollon toimijoiden kanssa. Asiakassuunnitelmiin voidaan tarpeen mukaan lisätä asiakkaalle tarpeellisia palveluja, kuten laitoshoidoa. (Seinäjoen Päihdekliniikka 2018, [viitattu 18.09.2018].) Seinäjoen Päihdekliniikka tarjoaa monipuolisesti erilaisia kuntoutusmenetelmiä, joista me keskityimme tanssi- ja liiketerapiaan. Seinäjoen Päihdekliniikalla on yksi tanssi- ja liiketerapeutti, joka on työssään hyödyntänyt muiden interventiotyökalujen lisäksi tanssi- ja liiketerapiaa asiakkaidensa kanssa.

### 2.1 Pari sanaa päihdeistä ja tanssista

“Vielä muutamia vuosikymmeniä sitten maailman saattoi jakaa helposti alkoholi-, koka-, ooppium- ja kannabiskulttuureihin ja vieläpä erotella viinamaat, viiniseudut ja olutalueet” (A-klinikkasäätiö 2009, 71.)

Ihmiset ympäri maailmaa ovat kautta aikojen pyrkineet vaikuttamaan mielialaansa erilaisilla aineilla tai toiminnoilla, jotka voivat johtaa riippuvuuksiin. Käytetty aine ja toiminta vaihtelee yksilöllisesti; jotkut saattavat turvautua päihdeisiin, kun taas toiset hakevat adrenaliinihuippuja tai läheisyyttä. Helppoja jakoja kulttuurien ja alueiden riippuvaisen käytöksen välillä ei voida enää tehdä. Kulttuurien vuorovaikutus ja nopea kansainvälinen muuttoliike parempien kulkuyhteyksien vuoksi sekä varallisuustason nousu ovat mahdollistaneet myös päihdyttävien aineiden liikkumisen maiden välillä. (Peltoniemi 2009, 71–72.)

Tanssi, rytmi ja liike ovat olleet ihmiselämässä läsnä vuosisatojen ajan. Tanssin varhaisesta historiasta on säilynyt hyvin vähän tietoa; varhaisimmat varsinaiset muistiinmerkityt tanssiaskleet ovat 1400-luvulta. Varhaisimmat tanssit olivat rituaalitansseja hyvän sadon saamiseksi, sairauksien parantamiseksi, erilaisten aikuistumisriittien yhteydessä ja erilaisissa suvun ja kylän juhlissa. (Suomen tanssistudiot Oy 2018 [viitattu 24.9.2018].) Varsinaisesta tanssiterapiasta voidaan puhua vasta 1900-luvun jälkeen, kun Yhdysvalloissa ja Englannissa kiinnostuttiin kehon ja mielen yhteydestä, sekä mielen aikaansaamista kehollisista reaktioista. Silloiset tanssinopettajat alkoivat tarkkailla oppilaitaan ja heidän kehollisia reaktioitaan. Tanssiterapian varhaisia uranuurtajia ovat olleet esimerkiksi Marian Chase ja Mary Whitehouse. (Chaiklin 2009, 6.) Suomeen tanssiterapia on rantautunut vuonna 1968, jolloin Riitta Vainio veti yhdessä työryhmänsä kanssa tanssiterapiaa kokeilumielessä Veikkolan parantolassa. Pari vuotta Riitta Vainion kokeilusta HYKS:n Psykiatrian klinikassa alkoi myös tanssiterapia toimintaa. Tanssiterapia on kuitenkin kehittynyt terapiamuotona Suomessa hyvin hitaasti, eikä tanssiterapiakoulutuksia löytynyt Suomesta kuin vasta 1994-vuodesta alkaen. (Ihanus & Vuorinen 2000, 79–80.)

### 3 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN JA HYVINVOINTI

Sosiokulttuurisen innostamisen toiminnan tavoitteena on luoda mahdollisuuksia ihmisen hengen elähdyttämiseksi ja itsetoteutuksen prosessin käynnistämiseksi (Kurki 2000, 19). Sosiokulttuurinen innostaminen on syntynyt toisen maailmansodan jälkeisessä Ranskassa (*animation socioculturelle, animación sociocultural*). Ammatiksi (*animateur*) se kehittyi varsinaisesti vasta 1960-luvun jälkeen, jolloin se levisi Ranskan ulkopuolelta myös muualle Eurooppaan. Innostaminen (*animation*) -sanan etymologinen merkitys on elämän ja hengen antamista ja motivoitavaa toimintaa. Sosiokulttuurisen innostamisen alkuperäisenä tavoitteena on ollut myös yhteiskunnalliseen ja yhteisölliseen toimintaan aktivoiminen, ja yhteisöjen kognitiiviseen rakentamiseen arjen elämässä. (Kurki 2011, 42.)

#### 3.1 Innostamisen ammatti ja innostamisen tavoitteet

Sosiokulttuurisen työskentelyn ammattilaisia kutsutaan innostajiksi. Innostajan ammatti on moniulotteinen: kognitiivinen, affektiivinen ja sosiaalinen. Kognitiivinen ulottuvuus näyttäytyy erityisesti reflektiokykynä eli itsearviointina. Affektiivinen ulottuvuus eli tunnepitoinen ulottuvuus taas näyttäytyy emotionaalisenä tasapainona. Sosiaalinen ulottuvuus on kykyä motivoida ihmisiä, sekä taitoa empatiaan. Innostamisella herkitetään ja motivoidaan ihmisiä osallistumaan omaan elämäänsä ja arkeensa, ja löytämään niitä taitoja jotka ovat jo olemassa, mutta jostain syystä piilossa tai unohtuneet. Sosiokulttuurinen innostaminen on ihmisen voimaantumista ja innostamista toimimaan arjessaan ja yhteisössään hyödyntäen kasvatuksellisia, ilmaisullisia, kulttuurisia, sosiaalisia, poliittisia ja urheilullisia keinoja. (Kurki 2000, 23, 85.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on arkipäivän sosiaalisen toiminnan väline, mutta sosiokulttuurista innostamista voi tapahtua vain suunnitelmallisesti, sillä mikä tahansa toiminto ei ole innostamista. Innostamisessa täytyy olla selkeät tavoitteet ja tarkoitus, miksi jotain toimintoa tehdään. Innostamisessa oleellista on yhteys arkielämään. Tavoitteena on saada yksilössä heräämään kiinnostus oman elämänsä

rakentamiseen ja kehittämiseen. Päihdekuntoutuksessa ja tanssiterapiassa sosiokulttuurisella innostamisella pyritään luomaan asiakkaalle positiivisia verkostoja ja herätellä uusia kiinnostuksen kohteita, samalla luoden elementtejä motivaation syntymiselle asiakkaassa itsessään. Tärkeänä elementtinä sosiokulttuurisessa innostamisessa toimii myös ympäristön ja yhteiskunnan havainnointiin keskittyminen ja yksilön maailmankuvan avartaminen. Sosiokulttuurinen innostaminen yksilön tasolla pyrkii tarjoamaan mahdollisuuden oman persoonan vapautuneeseen ja tiedostettuun tarkasteluun auttamalla yksilöä todella ymmärtämään oman tilanteensa, näin ollen tarjoten liikettä ja motivaatiota muutokseen. (Kurki 2011, 42–47.)

### 3.2 Hyvinvoinnin ja terveyden määrittelyä

Terveysjärjestö World Health Organization määrittelee terveyden käsitteen täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Määritelmää on myöhemmin kehitelty korostamalla terveyden dynaamisuutta ja kokemuksellisuutta, sillä täydellistä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa on mahdotonta kenenkään saavuttaa. Yksilön terveydentila muuttuu koko ajan, eikä terveyden edistäminen ja ylläpitäminen ole pelkästään yksilön yksinään hoidettavissa: taudit ja sairaudet voivat tarttua kehen vain ja ihmisen elämysympäristö on jatkuvassa muutoksessa. Terveydentilaan vaikuttavat sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, mutta merkittävästi myös ihmisen oma kokemus terveydentilastaan ja hyvinvoinnistaan. Jokainen kokee oman terveytensä omalla tavallaan, ja toisinaan oma määritelmä voi poiketa lääkärin tai ulkopuolisen näkemyksestä paljonkin. Artikkeleissa pohditaan myös terveen vastakohtaa sairautta, ja sitä kuinka sairauden kokemuksetkin eroavat yksilöllisesti. Toiset kokevat olevansa terveitä, vaikka sairastavat syöpää ja toisille samanlainen sairaus voi merkitä monenlaisia negatiivisia tunteita ja kokemuksia hyvinvoinnin puutteesta. (Huttunen 26.1.2018, [viitattu 16.10.2018].)

Hyvinvointi taas nähdään esimerkiksi fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja emotionaalisenä hyvänä olona. Erik Allardt (1976, 37–49.) on määritellyt ihmisen hyvinvoinnin ulottuvuudet kolmeen osa-alueeseen: elintaso eli having, yhteisyysuhteet eli loving ja itsensä toteuttaminen eli being. Elintaso (having) tarkoittaa terveyttä, ra-

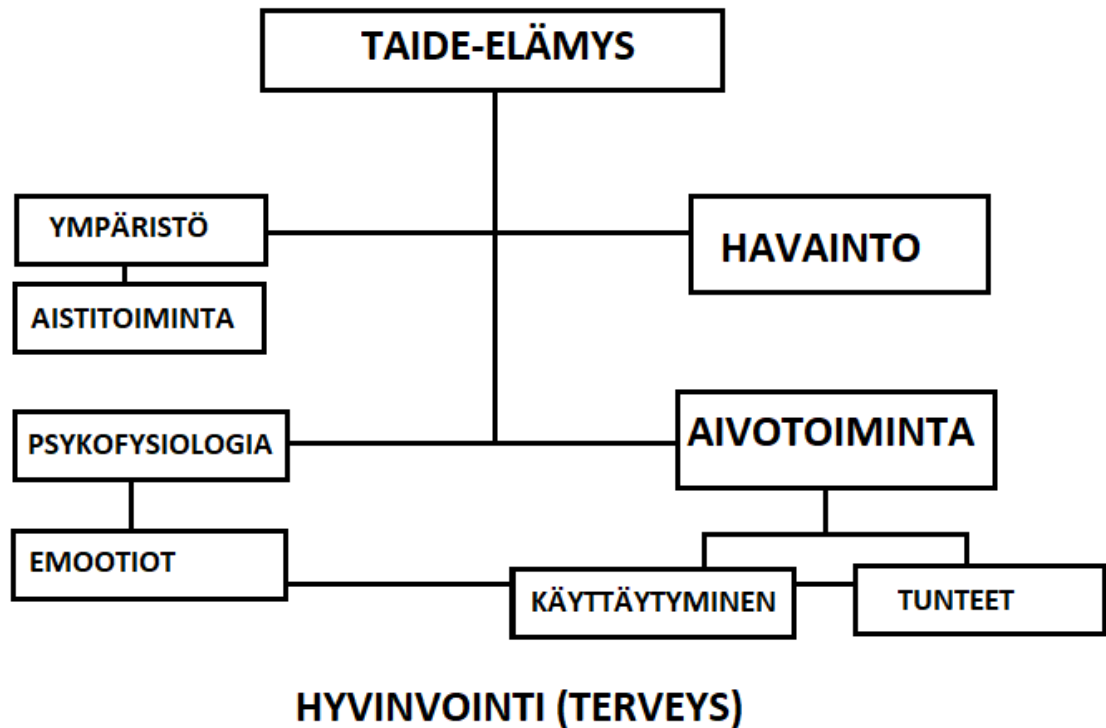
vintoa, koulutusta, työllisyyttä, asuinoloja ja elinympäristöä. Yhteisyyssuhteet (loving) on yksilön ihmissuhteet ja siihen sisältyvät tunteet kuten rakkaus, toveruus, solidaarisuus ja sosiaaliseen verkostoon kuuluminen. Itsensä toteuttamisen muodot (being) ovat taas yksilön tunteet ja ajatukset itsestä ja osaamisestaan, jotka syntyvät itsensä toteuttamisesta kuten harrastuksista tai osallistumisesta poliittisiin tai uskonnollisiin toimintoihin. Hyvinvoinnin kokemuksiin vaikuttaa myös yhteiskunnan rakenteet ja kulttuuri. (Allardt 1976, 37–49.)

Anu Raijas (2011, 243.) puhuu niin sanotusta arjen hyvinvoinnista, eli hyvinvoinnista joka mahdollistaa meidän arjemme. Arjen hyvinvointiin kuuluu ihmisen elämälle elintärkeiden tarpeiden tyydyttäminen, mutta erityisesti myös yksilön omakohtaisten, hyvinvointia ja arjen sujuvista lisäävien tarpeiden tyydyttäminen. Raijaksen mukaan arki muodostuu ihmisen ympäristöistä: kotielämästä ja harrastuksista, sekä opiskelusta tai ansiotyöstä. (Raijas 2011, 243.) Terveystutkimuksen uusin aluevaltaus on ollut liittää kulttuuri ja taide kansanterveyteen. Nykyaikainen terveystutkimus mieltää, että terveys on ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista tasapainoa suhteessa ihmisen oman elämänsä päämääriin. Ihmisyhteisön voimavarat terveyden tueksi nähdään tämän määritelmän mukaan johdonmukaisena ja tärkeänä. Hyypä näkee myös sosiaalisen osallistumisen ja kulttuurin harrastamisen liittyvän olennaisesti hyvään mielenterveyteen. Sosiaalinen osallistuminen on osa sosiaalisen pääoman näyttäytymistä. Sosiaalinen pääoma on Hyypän mukaan kansanryhmän tai tiettyyn väestöön kuuluvien henkilöiden keskinäistä luottamusta ja yhteenkuuluvuutta. Tällainen yhteenkuuluvuus ja luottamus näyttäytyvät juurikin sosiaalisena osallistumisena sekä aktiivisena harrastustoimintana, sillä ihmiset saavat osallistumisen kokemuksesta sekä itsensä toteuttamisesta pystyvyyden tunnetta, että tunnetta yhteenkuuluvuudesta. (Hyypä 2007, 156.)

### **3.3 Taide tukee hyvinvointia**

Hyypän ja Liikasen “Kulttuuri ja terveys”- teoksessa pohditaan kulttuurin vaikutuksia yksilön hyvinvointiin. Heidän mukaan ihmisiä on parannettu ja hoidettu taiteen ja kulttuurin avulla kautta aikojen, eikä taiteen ja kulttuurin liittäminen hyvinvointiin ole mikään uusi näkemys. Hyypä ja Liikanen kertovat yhtenä esimerkkinä tästä sen,

kuinka Elias Lönnrot toimi aikoinaan piirinlääkärinä Kajaanissa 1830-luvulla, samalla keräten runoja Kalevala-teokseensa. Lönnrotin sanotaan lausuneen tuolloin, että *“lepo, toivo, tyytyväisyys ja kohtuullinen ilo pitävät ihmisen terveenä ja joskus parantavat sairaankin.”* Hyypän ajatuksen mukaan Lönnrot oli runonkeruu-matkalansa nähnyt runojen voiman ja sukupolvelta toiselle säilyneen vahvan kulttuuriperinnön. (Hyypä & Liikanen 2005, 114.)



**Kuvio 1.** Elämyksen muuttuminen hyvinvoinniksi. (Hyypä & Liikanen 2005.)

Hyypä ja Liikanen (2005) kuvaavat ylemmällä kuviollaan (Kuvio 1.) teoriaa siitä, kuinka elämyksistä syntyy hyvinvointia. Tämä teoria perustuu ajatukseen, että ihminen on sekä sosiaalinen että psykofyysinen olento. Kuviossa Taide-elämys tuottaa emotionin ja siitä seuraavat käyttäytyminen sekä tunteet. Psykofysiologinen järjestelmä välittää ihmisille emotionit. Ympäristö ja aistitoiminta muuttuvat havainnoiksi, jotka aivotoiminta ja psykofysiologinen järjestelmä muuttaa käyttäytymiseksi ja tunteiksi. Kuvioon ei ole merkitty vaikutuksen suuntia, sillä usein yhteys on kaksisuuntainen, sillä ihmisen ulkopuolelta tulevat ärsykkeet muuttuvat havainnoiksi. Teoriassa tuodaan esiin ajatus myös siitä, että elämys voidaan myös käsittää emotionin erityislajiksi. Kuviolla kuitenkin halutaan painottaa elämyksen ja hyvinvoinnin yhteyttä. (Hyypä & Liikanen 2005, 58–59.)

Tampereen yliopiston tuottama ”Voimaa taiteesta” -hanke halusi tukea taiteen soveltamista hyvinvointialalla, ja tutki taiteen vaikutuksia ihmisiin. He näkivät taiteen vaikuttavana tekijänä ihmisen kokemaan hyvinvointiin, ja kokivat tärkeänä lisätä ja edistää taiteiden käyttöä hyvinvointialoilla. Voimaa taiteesta- kirjateoksessaan he jakavat taiteen ja kulttuurin vaikutukset neljään kategoriaan:

- Taiteet voivat tarjota elämyksiä ja tuottaa nautintoa sellaisenaan
- Taiteet voivat edistää yhteistöllisyyttä ja verkostojen muodostumista
- Taiteet voivat lisätä elinpiirin viihtyisyyttä
- Taiteilla voidaan katsoa olevan yhteys hyvään koettuun terveyteen. (Malte-Colliard 2013, 8.)

Tanssiterapiakin voi vaikuttaa näillä neljällä kategorialla. Tanssiterapiaa voidaan toteuttaa yksilöllisesti, jolloin se tuottaa enemmän henkilökohtaista ja yksilöllistä hyvää, ja vaikutus on koetussa terveydessä. Tanssiterapiaa voidaan toteuttaa myös ryhmässä, jolloin ryhmässä on voima; ihminen kokee kuuluvansa johonkin, ja hän saa vertaistukea, eli tällöin terapia voi edistää yhteisöllisyyttä ja verkostojen muodostumista. Tanssiterapia voi lisätä henkisen elinpiirin viihtyisyyttä, jolla tarkoitamme sitä kokemusta, miten terapiasession aikana pääsee toteuttamaan itseään ja tuottamaan omia tunteitaan fyysisesti, ja näin on suurempi mahdollisuus nähdä arjessaankin jotain positiivista.

Saara Aalto (2007, 173–175.) pohtii artikkelissaan ”Luovuusterapiat hoitomuotona”, että ”Taiteellisen toimintakyvyn voidaan nähdä johtuvan joko hyvin kehittyneen itseluottamuksen ja mielikuvituksen pohjalta tai sitten sen vajeen korjaamispyrkimyksinä ja –tarpeena.” Molemmille taiteen ilmaisutavoille yhtenäistä on taiteellisen itseilmaisun käyttö terveyden edistämiseksi tai siitä nauttimiseksi. Taide ja terveys ovat suhteellisia asioita, joiden määrittely riippuu paljon myös arvovalinnoista. Ihmisen hyvinvointiin kuuluvat olennaisina osina niin terveys kuin ympäröivä kulttuuri taideilmiöineen ja –teoksineen. Aalto nostaa esiin artikkelissaan, että ympäröivästä kulttuurista riippuu hyvin paljon se, millaisia hoitomuotoja suositaan ja miten terveys määritellään ja kuinka paljon taiteen merkitystä hoitomuodoissa arvostetaan. Niin sanottujen luovien menetelmien, kuten musiikin ja kuvan käytöllä on pitkät perinteet,

erityisesti mielenterveyshoidossa. Suomessa säilyneet vanhimmat potilaiden piirustukset ovat vuodelta 1908. (Aalto 2007, 173–175.)

Taidetta ja luovuutta voidaan käyttää monella eri tavalla hyvinvoinnin edistämiseksi esimerkiksi maalaamalla, kuuntelemalla musiikkia, käymällä teatterissa tai tekemällä käsitöitä. Luovilla menetelmillä on erityisominaisuuksia, kuten välitön ahdistuksen kanavoiminen ja jännityksen laukaiseminen, aktivaation lisääntyminen sekä luovuuden vapautuminen. Luovan ilmaisun on havaittu vahvistavan autonomisia selviytymiskeinoja, sekä sisältävän suotuisia neurofysiologisia vaikutuksia. Luova ilmaisu antaa myös yksilölle mahdollisuuden toteuttaa hänellä olevia terveitä puolia, ja näin kääntää yksilön ajatukset negatiivisista ajatuksista itsestään omiin positiivisiin puoliin. (Aalto 2007, 173–175.) Taiteen katsominen ja kokeminen voi tuottaa ihmisessä vahvojakin tuntemuksia. Taideteos tai performanssiesitys voi luoda katsojaan niin vahvoja tuntemuksia, että katsoja saattaa kokea empatian tunnetta sekä itse taideteosta, että taideteoksen luoja kohtaan. Tanssi- ja liiketerapian aikana osallistuja saattaa saada näitä vahvoja taiteen luomia tunnekokemuksia muiden osallistujien tai tanssi- ja liiketerapian ohjaajan liikkeistä ja eleistä, ja tämä syntyvä empatiantunne saattaa inspiroida myös häntä itseään antautumaan tanssille ja liikelle. Empatian tunne voi olla niin vahva, että yksilö voi kokea tuntevuansa esityksen tekijän tai ajatuksen esityksen taustalla. (Jones 2012, 11–12.)



## 4 ILMAISUTERAPIOISTA TANSSI- JA LIIKETERAPIAA

Tässä luvussa avaamme tanssi- ja liiketerapiaa yleisesti terapiamuotona, ja pohdimme sen hyötyvaikutuksia yksilön fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, sekä päihdekuntoutusprosessiin. Tahdomme painottaa, että tanssi- ja liiketerapia ei korvaa kaikkia päihdekuntoutusmenetelmiä, vaan toimii niiden tukena kuntoutusta rikastaen. Päihderiippuvuudesta kuntoutuminen on pitkä ja vaativa prosessi, joka vaatii monipuolisia päihdekuntoutuksen muotoja. Tanssi- ja liiketerapialla nähdään kuitenkin monissa tapauksissa olleen voimauttavia ja positiivisia vaikutteita yksilön ajatukseen itsestä ja omista kyvyistään.

### 4.1 Luovuusterapioiden ja taiteiden käytön perustelua

Luovuusterapioissa olennaista on jonkin taidemuodon käyttö osana valittua terapiaa. Valittu terapiamuoto sekä kielellisen ja taiteellisen vuorovaikutuksen painottaminen riippuu terapeutin koulutus pohjasta sekä asiakkaan viitekehyksestä. Toiset yksilöt vaativat luovuusterapiassaan enemmän sanallista työskentelyä kuin toiset, ja joillekin terapeuteille on luonnollisempaa sanallistaa työskentelyä, kun taas osalle terapia painottuu todella paljon sanattomuuteen. Terapiamuodosta riippumatta tärkeintä on terapeutin ja asiakkaan vuorovaikutussuhde, jonka luominen vaatii kummankin osapuolen sitoutumista ja molemminpuolista kunnioitusta. Luovuusterapioita on monipuolisesti, jotta jokaiselle yksilölle mahdollistetaan oman näköisensä terapiamuoto. Esimerkkejä luovuusterapioista on runo-, musiikki-, kuvataide sekä tanssi- ja liiketerapia. (Aalto 2007, 174.)

Tanssi- ja liiketerapia on yksi ilmaisuterapioiden eli ekspressiivisten terapioiden muoto. Ilmaisuterapian ajatus perustuu siihen, että ihmiset ovat ilmaisuiltaan erityyppisiä: joillekin sopii keskustelu, kun taas toisille toiminnallisempi tekeminen kuten tanssi tai kuvataide. Ekspressiivisiä terapioita ovat muun muassa taide-, musiikki-, draama-, leikki-, runo- ja kirjallisuusterapiat, sekä työmme aiheena oleva tanssi- ja liiketerapia. Ilmaisuterapioiden tarkoituksena on saada ihminen ilmaisemaan itseään, tunteitaan ja ajatuksiaan muullakin kuin verbaalein keinoin. Sisällyttämällä eri-

laisia ilmaisutyylejä terapiaan voidaan vahvistaa kokonaisvaltaisemmin kunkin yksilön kommunikaatiokykyjä. Tanssi- ja liiketerapiassa työskentely pohjautuu ajatukselle, että keho ja mieli ovat vuorovaikutuksessa keskenään, eikä tuntemuksia synny pelkästään mielessä vaan myös kehollisesti. Työskentelyn tarkoituksena on edistää yksilön emotionaalista, kognitiivista ja fyysistä yhtenäisyyttä, eli ihmisen kokonaisuutta, kehollisella työskentelyllä. Tanssi- ja liiketerapian koetaan vaikuttavan tunteisiin, kognitioihin, fyysiseen toimintakykyyn sekä käytökseen. Tavoitteena on auttaa yksilöä hyväksymään oma kehonsa ja itsensä sekä poistaa esteitä itseilmäisyydessä ja suhteissaan muihin. (Malchiodi 2011, 20–21.)

Ilmaisuterapioilla on ainutlaatuisia ulottuvuuksia psykoterapiaan ja ohjaukseen, sillä niillä on monia ominaispiirteitä, kuten ilmaisu, aktiivinen osallistuminen, mielikuvitus sekä mielen ja kehon yhteydet. Näitä ominaisuuksia ei aina löydy tiukasti verbaalisista terapioista. On kuitenkin muistettava, että ilmaisuterapioissa hyödynnetään myös sanallista terapiaa, joten ne sisältävät sekä verbaalia että nonverbaalia työskentelytapaa, jotta mahdollistetaan mahdollisimman monipuolinen tapa työstää yksilön tarpeita. (Malchiodi 2011, 22–27.) Toimintaterapia on kuntoutusta, ja se perustuu toimintaterapeutin ja asiakkaan väliseen yhteistyöhön ja toiminnan terapeuttiseen käyttöön. Asiakkaan ja työntekijän vuorovaikutussuhteella on tavoitteena parantaa asiakkaan toimintamahdollisuuksia sekä tukea asiakasta ylläpitämään omaa toiminnallista suoriutumistaan, jotta hän selviytyy hänelle tärkeistä ja merkityksellisistä päivittäisistä toiminnoista, toimintaa rajoittavista tekijöistä huolimatta. Tavoitteena on saada aikaan sopusointu asiakkaan roolien, toiminnan ja ympäristön vaatimusten välille. Toimintaterapian käsityksenä on, että ihminen on aktiivinen olento, joka pystyy vaikuttamaan tulevaisuuteensa, terveyteensä ja hyvinvointiinsa niin valintojensa kuin toimintojensakin kautta. Iloa ja voimaantumista tuottaa sopivasti haasteellinen toiminta, liian haasteellinen toiminta voi luoda ahdistuneisuutta ja viedä kuntoutusta taaksepäin, sillä epäonnistumisen kokemukset voivat vaikuttaa asiakkaan kuntoutusprosessiin negatiivisesti. (Holma 2003, 7–16.)

## 4.2 Tanssiterapian juurilla

Tanssiterapia on tänä päivänäkin melko harvinainen kuntoutusmuoto sosiaalialan työkentällä. Tanssiterapiassa keskeistä on kehon ja mielen yhteys, omia sisäisiä voimavaroja ja minäkuvaa selventäen ja vahvistaen. Identiteetti ja sen ymmärtäminen on tärkeä tekijä niin päihdekuntoutumisen kuin minkä tahansa kuntoutumisen onnistumisen kannalta. Tanssin avulla pystytään selkeyttämään omien tunteiden käsittelemistä ja omia tunnekokemuksia fysiologisten prosessien kautta, sekä vahvistamaan itseilmaisua ja vuorovaikutusta tarjoamalla kanavan tunteiden sanallistamiselle ja turvalliselle ilmaisulle. (Suomen tanssiterapiayhdistys ry, [viitattu 11.10.2018].)

Rudolf Laban (1879–1958) on yksi tanssitutkijoiden pioneereista, hän ei luonut tanssiterapiaa, hän muutti ajatuksia tanssista. Hän uskoi, että tanssi ei ole pelkästään tanssijoille ja sulavaliikkeisille ihmisille, vaan tanssi on jokaisen perusoikeus. Laban koki, että jokaisen ihmisen sisällä kumpuaa vapaudenhalu päästää irti ja tanssia tunteen vietävänä ilman minkäänlaista koreografiaa tai velvoitetta. Tanssilla on voimaa ihmisten ajatteluun ja tuntemuksiin. (Newlove & Dalby 2004, 10–16.) American Dance Therapy Association (ADTA) ilmaisee tanssi- ja liiketerapian olevan liikkeen käyttämistä psykoterapeuttisena prosessina, jonka tarkoituksena on edistää yksilön emotionaalista, kognitiivista, fyysistä ja sosiaalista integraatiota. Tanssi- ja liiketerapiaan koulutautuneet terapeutit työskentelevät kaiken ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien ihmisten kanssa. Ihmisten henkiset ja fyysiset tasot eroavat toisistaan paljon, jotkut ovat henkisesti kypsempinä ikätasoonsa nähden kuin toiset, eikä kukaan ole fyysisien ominaisuuksiensa ja liikkuvuutensa kanssa samanlaisia. Tanssi- ja liiketerapeutin onkin otettava huomioon ihmisten erityisyys ja erilaisuus suunnitellessaan ja toteuttaessaan terapiaa. Terapiaa voidaan antaa niin yksilöille kuin ryhmillekin, tilanteesta riippuen. Kuten on todettu aikaisemmassa kappaleessa, terapian tavoitteita voivat olla esteiden vähentäminen itseilmaisussa ja ihmissuhteissa sekä yksilön itsehyväksynnän vahvistaminen, mutta yksilöillä ja ryhmillä voi olla näiden tavoitteiden lisäksi omia henkilökohtaisia tavoitteita sekä teemoja, joiden ääressä työskennellään. (Loman 2011, 97.)

Rosa Shreeves perustelee tanssi- ja liiketerapiaa ihmisen olemassaololla. Hän kirjoittaa, että liikkeen olemus on keho, ja kun olemme elossa, me liikumme. Hän kuvailee ihmisen solujen liikettä solujen omaksi tanssiksi. Hengitys, sydämenlyönti, ajatukset ja tunteet kulkevat kaikki läpi kehon ja tekevät omat asentonsa ja muotonsa saaden kehon liikkumaan. Hän kuvailee, että tanssi voi olla metaforana sille, miten me elämme meidän elämää, eli liikkeemme kertovat meidän elämästä, ajatuksista ja tunteista sekä hyvinvoinnistamme. (Shreeves 2006, 232–233.) Ajatusta tanssin ja liikkeen kuvainnollisesta merkityksestä ovat jatkaneet tutkimukset, joita on tehty ihmisen ja rytmin yhteydestä. Ihmiselle on luontaista tietää, että rytmiä on käytetty kielellisenä elementtinä alkukantaisissa heimoissa rummutuksen ja savu-merkkien avulla, mutta Rudolf Laban on huomionnut vastaavaa kielenkäyttöä käytettävän myös lähivuosisikymmeninä esimerkiksi morsetuksen muodossa. Rytmä on ollut vuosikaudet sanaton kieli. Tanssi- ja liiketerapiassa tätä sanatonta kieltä hyödynnetään, kun ihminen tuo julki ja käsittelee tunteitaan sanattomasti. (Laban 2011, 82.)

### **4.3 Tanssi- ja liiketerapian vaikuttavuus**

Tanssi- ja liiketerapia voi tarjota ongelmien konkretisoimista ja tunnistamista sekä antaa keinoja itsetuntemukseen ja elämäntapamuutoksiin. Terapiamuoto sopii erityisesti sellaisille yksilöille, jotka kuvainnollisesti piiloutuvat sanojen taakse, eli kertovat vain puolitotuutta tai sanovat ääneen sen, mitä halutaan kuulla – tai sellaisille yksilöille, jotka eivät löydä sanoja ilmaisemaan itseään perinteisessä verbaalisessa terapiassa. Nonverbaalina terapiamuotona tanssi- ja liiketerapia sopii ihmisille, joilla on ennen kielen kehittymistä syntyneitä ongelmia tai niille jotka ovat kärsineet fyysisistä vaurioista onnettomuuksissa, sairauksissa, seksuaalisessa hyväksikäytössä tai joilla on traumanjälkeinen stressioireyhtymä. Tanssi- ja liiketerapeutit ovatkin menestyneet toimiessaan muun muassa autististen lasten, syömishäiriöisten sekä kehonkuvaan liittyvistä ongelmista kärsivien kanssa. (Loman 2011, 97–98.) Italiassa julkaistussa lääkärin ammattilehdessä on pohdittu musiikin ja tanssin käyttöä terapeuttisena toimintana. Psykoterapian professorit Colazzo ja Bottaccioli ovat todenneet, että taiteellinen kommunikaatio yksilön itsensä sekä muiden kanssa on täydellinen: taiteellisella kommunikaatiolla päästään kosketuksiin syvimpien tunteiden

ja reaktioiden kanssa, sillä se poistaa ihmismielessä olevia kognitiivisia sulkuja. Heidän mukaan taide auttaa myös yksilön tunteiden hallinnassa ja kontrolloinnissa sekä yhteenkuuluvuudentunteen luomisessa. (Colazzo & Bottaccioli 2015, 4–6.)

Lomanin teoksessa on suora lainaus Lewisin (1996) ajatuksesta toiminnallisesta terapiasta: *“Kehossa ja ruumiillisissa tuntemuksissa sijaitsevien ennen verbaalia aikaa syntyneiden muistojen kutsuminen esiin mahdollistaa sekä asiakkaalle että terapeutille varhaisten traumojen käymistä läpi uudelleen.”* Lomanin (2011, 98) tekstissä huomioidaan myös psykoanalyytikon ja lastenlääkäri Winnicottin (1965, 101) ajatus siitä, että monet muistot ovat "preverbaalisia", nonverbaalisia ja mahdottomia verbalisoida, koska monet muistot kaltoinkohtelusta syntyvät ennen kieltä. Näitä varhaisessa vaiheessa syntyneitä tunteita ja kokemuksia säilytetään usein somaattisissa skeemoissa ja niitä voidaan "kutsua esiin" eli tunnistaa ja aktivoida vain kinesteettisessä ja liikunnallisessa työskentelyssä. Eli ihminen ei kykene tunnistamaan käyttäytymisensä ja tunteidensa syitä, sillä kaltoinkohtelu ja trauma ovat syvällä hänen sisällään. Ihmisen käytökseen kuitenkin heijastuu varhaisessa vaiheessa koetut kokemukset, niin positiiviset kuin negatiivisetkin, ja niitä onkin hyvä työstää, jotta tunnistaa omaa käyttäytymistään. (Winnicott 1965, 101, 130.)

Tanssiterapiassa olennaista onkin yksilön ajatusten ja tuntemusten ilmaisu kehon liikkeen kautta, täysin ilman sanoja. Monille päihdeongelmista kärsiville on erittäin hankalaa pukea riippuvuuden aiheuttamia ongelmia ja negatiivisia tunteita sanoiksi, tai ylipäätään tiedostetusti käsitellä niitä. Tanssiterapia antaa yksilölle mahdollisuuden näiden tutkimiseen kevyellä ja turvallisella tavalla. (Hurley 2018, [viitattu 30.9.2018].) Amerikkalaisen Canyon Vista -päihdeklinikan nettisivujen tanssiterapiaa käsittelevässä artikkelissa on mainittu seuraava amerikkalaisen tanssipioneeri Ruth St. Denisin sitaatti; *“I see dance being used as communication between body and soul to express what is too deep to find words for”*. (Suom. Mielestäni tanssimista voi käyttää kehon ja sielun välisenä kommunikaationa ilmaisemaan jotain, jolle ei ole sanoja). Sitaatti on peräisin 1900-luvun alkupuoliskolta, mutta on yhä paikkaansa pitävä. Hurley on artikkelissaan listannut seuraavia keinoja, joilla tanssiterapia edesauttaa riippuvuudesta irtautumista:

- Tarjoaa äänen tunteille, ajatuksille, ja emootioille jotka ovat hankalia pukea sanoiksi.

- Auttaa traumojen käsittelyssä ja ratkaisemisessa.
- Auttaa paljastamaan haudatut, tuskaa aiheuttavat tunteet.
- Antaa äänen aiheille, jotka ovat tabuja.
- Tarjoaa tavan prosessoida ja vapauttaa sisäisiä pelkoja, konflikteja ja huolia.

(Hurley 2018, [viitattu 30.9.2018].)

#### 4.4 Keho ja tunteet

“Kaikki tunteet ilmenevät väistämättä kehossa. Tunnetta ei itse asiassa voi syntyä ilman, että keho reagoi jotenkin.” Lause on suora lainaus Kehon mieli- kirjasta, jossa käydään läpi kehon ja mielen vuorovaikutuksesta ja yhteydestä hyvinvointiin. Svennevig ajattelee, että tunteisiin liittyvää kehon reagointia ei voi estää, saati hillitä, sillä reagoinnin aiheuttajana on autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto. Esimerkkeinä hän kertoo tahdosta riippumattomiksi reagoineiksi punastumisen, vapi- nan sekä pupillien laajenemisen ja supistumisen. Joitakin tunnereaktioita ihminen pystyy säätelemään, kuten kasvonilmeitä ja kehon elehdintää, mutta Svennevig to- teaakin, että “jokainen tietää, miten vaikeaa on yrittää estää tunteita näkymästä kas- voilta”, kuten naurun pidätteleminen tai vihan peittely. (Svennevig 2005, 20.)

Svennevigin mukaan tunteet voidaan jakaa tunneperheisiin, joissa samaan tunne- perheeseen kuuluvia tunteita yhdistävät tunteen ilmaisun samankaltaisuus (fysiolo- gisen reaktion sekä edeltävien tapahtumien eli tunteen synnyttävien tilanteiden sa- mankaltaisuus). Svennevig tuo esimerkkinä ilmi vihan. Vihan kohdalla tunneperhe rakentuu vihan ympärille, vihaa voidaan ilmaista yli kuudellakymmenellä eri tavalla. Yhteistä niille on kasvon eleet kuten kulmien laskeutuminen, huulten kiristymisen ja otsan rypistyminen. Vihan tunneperheeseen voisi kuulua turhautuminen, ärtymys, suuttuminen sekä raivoistuminen. Tunne on lyhytkestoinen sen hetkisen tilanteen synnyttämä reaktio, kun taas mieliala ja mielialahäiriöt tai tunneasenne ovat pitkä- kestoisempia. Tunneasenne voi olla esimerkiksi katkeruus, jolloin vuorovaikutusti- lanteiden tulkinnassa on mukana loukkaantumisen ja väärinkohdelluksitulemisen tunteita. Mielialahäiriöistä puhutaan silloin, kun mieliala pysyy masentuneena tai ah- distuneena pitkään ilman näkyvää syytä. (Svennevig 2005, 20–22.)

Svennevig nostaa esiin, että tutkijat ovat erimielisiä siitä, kuinka kehon ja mielen ilmiöt suhteutuvat toisiinsa sekä siitä, kumpi on määrävssä suhteessa toiseen: “Tuottaako kehon automaattinen reaktio tilan, jota kutsumme tunteeksi, vai syntyykö kehon reaktio sen jälkeen, kun tunne on syntynyt tajunnassa?”. Tähän kysymykseen pohjautuen James-Lange-teoria väittää, että ensisijaisia tunteen synnyttämisessä ovat kasvojen ja kehon liikkeet, jotka syntyvät reaktionä ympäristöön. Tähän teoriiaan pohjautuen voidaan myös ajatella, että kehon ja kasvojen liikkeitä voidaan manipuloida tai yrittää jäljitellä, jotta saadaan tuotettua eli laukaista tunteita. Teoriaa voi James-Langen mukaan kokeilla esimerkiksi yrittämällä tulla iloiseksi hymyilemällä tai surulliseksi lyyhistämällä asentoaan ja ottaa surullisen ilmeen. (Svennevig 2005, 20–23.)

Kaikki eivät kuitenkaan kykene tuottamaan tunnetilaa itselleen etsimällä kasvoistaan ja kehostaan tunnetta muistuttavia eleitä. Tällaista tunteiden manipulointia voi kritisoida kysymällä, onko tunteiden manipuloimisella sovellusarvoa ihmisen elämässä. Näyttämällä aidot tunteensa avoimemmin, voi ihminen mahdollisesti saada kanssaihmisiltään tukea ja lohdutusta. (Svennevig 2005, 20–23.) Arvostettu yhdysvaltalainen tanssikriitikko ja kirjailija John Martin sekä monet tanssialan tuntijat ajattelevat tanssin perustuvan pohjimmiltaan tunneilmaisuuun. Martin näkee, että tanssi on aina samaa, monista muodoista ja ilmenemistavoista riippumatta. Hänen ajatuksensa pohjalla onkin näkemys siitä, että perustanssi on tunnetilojen ilmaisua fyysisinä liikkeinä. Eli liike antaa vihjeen ihmisen tunnetilasta, eikä niinkään ole esittävä ja näitä tunteita ei voi muilla tavoin ilmaista. (Bertand 2000, 91–92.)

## 5 ASIAA RIIPPUVUUDESTA

Addiktio -sanana lataus on vaihdellut vuosien saatossa runsaasti. Addiktio käsitteenä juontaa juurensa latinankielen verbiin *addico*, jolla tarkoitetaan muun muassa jonkun tai jonkin valtaan ja omistukseen alistumista. Termi *addictus* sen sijaan tarkoittaa velkaorjaa. Kuitenkin latinankielen addiktio -termin alkuperän jälkeen englannin kielessä alkuaikoina kuulunut sana *addiction* ei ollut negatiivisesti latautunut, vaan sillä on tarkoitettu yleisellä tasolla mieltymyksiä, taipumuksia ja antautumista. Negatiiviseksi termi muuttui 1800-luvulla, kun *addiction* terminä liitettiin alkoholin ja opiumin väärinkäyttöön. (Koski-Jännes 1998, 25.)

### 5.1 Positiivinen vai negatiivinen riippuvuus

Aikojen saatossa addiktio on siis vahvasti yhdistetty johonkin aineeseen, substanssiin. Addiktion kriteerinä on pitkään määritelty olotilaa, jossa yksilön on saatava riippuvuutta aiheuttavaa substanssia, jonka puutostila aiheuttaa yksilölle psyykkisiä, fyysisiä ja psykologisia haittatiloja, joita tänä päivänä kutsumme vieroitusoireiksi. Nykypäivänä addiktion määritelmä on hitaasti irtautumassa aineellisuudesta, ja on laajasti ymmärrettyä, ettei riippuvuus vaadi substanssia voidakseen olla olemassa. Ihminen voi olla riippuvainen myös aineettomista asioista. (Essau 2008, 4.)

Kaikilla meillä on taipumus riippuvaiseen käytökseen, ilman riippuvuutta ei ole ihmistä. Happi, ravinto, uni, ihmiskontaktit, kaikki nämä ja sadat muut ovat esiintymiä jokapäiväisissä elämässämme esiintyvistä riippuvuuksista. Rajapinnan eri riippuvuuksien välille tekee niiden positiivinen tai negatiivinen lataus; onko riippuvuus hyväksi vai pahaksi fyysisellä, henkisellä tai hengellisellä tasolla?

William Glasser (1985) on listannut kuusi kriteeriä positiiviselle riippuvuudelle.

1. "Se on jotain, jossa ei tarvitse kilpailla ja jota haluat tehdä ja sinä voit omistaa sille esimerkiksi tunnin päivässä.
2. Voit tehdä sitä helposti ja sen hyvin tekeminen ei vaadi liikaa henkisiä ponnisteluja.



3. Voit tehdä sitä yksin tai joskus toisten kanssa, mutta sen tekeminen ei ole kiinni toisista ihmisistä.
4. Uskot, että sillä on sinulle jotain merkitystä (fyysistä, henkistä tai hengellistä).
5. Uskot, että sinä kehityt siihen panostaessasi, mutta tämä on täysin subjektiivista – sinä voit olla ainoa, joka mittaa eteenpäin menoa.
6. Voit tehdä sitä kritisoimatta itseäsi. Jos et voi hyväksyä itseäsi tämän tekemisen aikana, se ei voi olla positiivista addiktiota.“ (Kassila & Koskela 2016, 11–12.)

*"Ihminen tasapainoilee läpi koko elämänsä tietyllä tavoin riippuvuuden ja riippumattomuuden tarpeiden välillä erilaisissa elämäntilanteissa"* (Havio 2008, 40). Jo ihmisen ensimmäisistä elämänvaiheista lähtien ihminen pyrkii tavoittelemaan mielihyvää aiheuttavia asioita, samalla aktiivisesti pyrkien irti mielihahasta ja huonosta olosta. Ihmisen riippuvuuden synnystä on kehitetty useita teorioita. Mahlerin psykoanalyttisen separaatioindividuaatioteorian mukaan myönteinen riippuvuus edeltää riippumatonta käytöstä. Myönteistä riippuvuutta ovat muun muassa mielihyvää tuottavat toiminnot, jotka ovat toistuvia ja pitkällä tähtäimellä itselleen hyödyllisiä. Teorian mukaan jo varhaisessa, 4-5 kuukauden iässä ihminen alkaa tiedostamattaan harjoittelemaan riippumatonta käytöstä (Kuusisto 2010, 33–39.) Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan jokainen ihmisen elämänvaihe on sidoksissa riippuvuus- ja riippumattomuuskäyttäytymiseen. Hänen mukaan kaikkien ihmisen kehitysvaiheiden onnistunut läpikäyminen on edesauttava asia, kun kyseessä on ihmisen riippumattomuuskysymys. Teorian perusteella ihmisen elämänkaari on verrattavissa kehityshaasteiden ketjuun, jossa jonkun lenkin katkeaminen vaikuttaa negatiivisesti myös tuleviin kehitystehtäviin. Jonkun elämänvaiheen tavoitteiden epäonnistunut toteutuminen ei kuitenkaan ole ratkaiseva tekijä riippuvuuden synnyn kannalta. (Kuusisto 2010, 33–39.)

Riippuvuuteen ja riippuvaiseen käytökseen on jo pitkän aikaa sisältynyt negatiivisia assosiaatioita. Yhteiskunnassamme riippuvuudesta puhuminen on sulautunut arkikieleemme. Populaarimedioissa ja internetin kommenttipalstoilla kirjoitetaan jatkuvasti julkisuuden henkilöiden päihteidenkäytöstä tai riippuvuuksista, tai päihteidenkäytöstä yleisellä tasolla. Keskustelun ja kirjoitusten sävy on usein erittäin negatiivisvivahteinen, samoin kuin useiden mielikuvat ja ensireaktiot päihderiippuvaista

henkilöä kohtaan. Tämä saattaa luoda päihdeongelmaisessa ihmisessä suuria häpeän tunteita; ”minä olen paha, minä olen sairas, kukaan ei pidä minusta”. Tanssiterapia päihdekuntoutuksen muotona, kuten muukin päihdekuntoutus pyrkii auttamaan kuntoutujaa myös näiden ajatuksien purkamisessa. Päihdekuntoutujalle on saattanut syntyä identiteetti päihteiden ja päihdeongelman ympärille, ja hänen minäkuvansa saattaa olla todella pirstaloitunut ja vääristynyt. Useissa tilanteissa päihdeongelmaisen ympärille on muodostunut verkosto muista päihteidenkäyttäjistä, joilla saattaa olla samankaltaisia kokemuksia. Ryhmään tai joukkoon kuuluminen tuntuu hyvältä, ja päihteiden liikkakäyttöä ei välttämättä nähdä ongelmallisena, kun se tehdään yhdessä muiden kanssa. Yksilö saattaa itse haluta kyseisistä ”piireistä” pois, mutta riippuvuus voi olla kova, ja yksinäisyys liian painostava. Tästä syystä päihdekuntoutuksessa käytetään lähes aina vertaistuellista toimintaa. Näiden ryhmien kokoontumisista yksilö voi löytää uusia, virkistäviä kontakteja. Identiteetti ja minäkuva siirtyy päihdeongelmaisesta yksilöstä päihdeongelmasta kuntoutuvaan yksilöön.

## 5.2 Riippuvuuden kehittyminen

Kuten aiemmassa kappaleessa todettiin, ihmisen elämä koostuu kehitysvaiheista ja -haasteista, jotka määrittelevät yksilön elämän kulkua. On todettu, että lapsuuden kehitysvaiheessa tapahtuvat asiat ovat heijastettavissa tulevaisuuden vaiheiden kulkuun. Lapsuudessa kohdatut vaikeudet saattavat altistaa psyykkiselle haavoittuvaisuudelle, ja näin ollen kasvaneelle uhalle ajautua ongelmiin päihteiden kanssa. (Kuusisto 2010, 33–39.)

Lapsuuden ja nuoruuden tapahtumista tulevaisuuteen heijastuvat myös tilanteet, joissa lapsi tai nuori on suoraan tekemisissä päihteiden kanssa, tapahtui se sitten sivusta seuraajana tai itse käyttäjän roolissa olleena. Tyypillinen ensikokeilu päihteiden kanssa tapahtuu 10-16 vuoden ikäisenä. Tavallisimpia ensipäihteitä ovat tupakka ja alkoholi. Tavallisesti riippuvuus syntyy nuorella noin kolmen vuoden sisällä ensikosketuksesta päihteeseen. Tämä on erittäin lyhyt aika, mikäli tavoitteena olisi mahdollistaa aikainen interventio nuorten päihderiippuvuuksien ehkäisemiseksi. (Wittchen 2008, [viitattu: 27.9.2018].) Vuosien mittaan nuorten päihteidenkäytöstä

on tehty useita tutkimuksia. The European Schools Project on Alcohol and other Drugs (ESPAD) suoritti vuonna 2003 tutkimuksen, johon osallistui yli 10 000 nuorta. Tämän tutkimuksen merkittävin lopputulos oli se, että täysi-ikäisyyden kynnyksellä jopa noin 90 prosenttia ikäluokasta on vähintään kerran kokeillut alkoholia. Tutkimuksessa myös Suomi sai maininnan. Suomi sijoittui niihin maihin, jossa prosentuaalisesti oli suurin määrä nuoria, jotka joivat itsensä säännöllisesti humalaan. (Essau 2008, 63.)

Päihderiippuvuutta ja sen aiheuttamia fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia voidaan helposti verrata kaikkien kokemiin mielen- ja kehontiloihin. Yksinkertaisimpana esimerkkinä toimii ihmisen janon ja nälän tunteet. Fyysisesti keho varoittaa oireilla mieltä, että jokin olennainen aine on kehosta vähissä, ja sitä tulisi saada lisää mahdollisimman pian. Psyykkisellä tasolla nämä kehon oireet aiheuttavat pakkomielleistä ajatusta siitä, miten kyseistä ainetta voisi hankkia. Ajatukset eivät pysy muussa, kuin tämän tarpeen tyydyttämisessä. Kun ihminen käyttää päihdettä säännöllisesti, jopa päivittäin, kehossa saattaa tapahtua suuriakin muutoksia. Keho ja elimistö tottuu tunteeseen, että kehossa on jotain vierasta ainetta. Muutoksia saattaa tapahtua jopa soluissa. Mitä pidempään ja tiuhempaan henkilö on käyttänyt päihteitä, sitä merkittävämpiä muutoksia kehossa tapahtuu. Tämä voimistaa vieroitusoireita, ja tekee riippuvuuden hoitamisesta haasteellisempaa. (Korhonen 2008, 46.) ”Riippuvuuden ydin ei ehkä kuitenkaan ole siinä, mitä tilaa kulloinkin tavoitellaan, vaan siinä, että addiktiivisen käyttäytymisen avulla päästään *nopeasti* kulloinkin toivottuun tilaan.” (Koski-Jännes 1998, 32.)

Arja Ruisniemi tarkastelee riippuvuuden kehittymistä minäkuva -käsitteen kautta. Ihmisen kaikkeen toimintaan vaikuttaa merkittävästi ihmisen minäkuva eli ihmisen näkemys itsestä. Näin ajatellen minäkuva vaikuttaa siis koko ihmisen elämään ja elämässä tehtäviin valintoihin. Ruisniemi kuvaa tutkimuksessaan päihderiippuvuutta prosessina ihmisen elämänkaareissa, jolle ei välttämättä löydy selvää alkamis- ja päättymisajankohtaa. On hyvin yksilöllistä, kuinka nopeasti tai hitaasti riippuvuus kehittyy. Päihderiippuvuuden kehityksessä minäkuvan muutoksille on monta vaikuttavaa tekijää, ja yksi niistä on kontrolli. Kontrollilla tarkoitetaan sitä, kuinka paljon yksilö itse kokee pystyvänsä vaikuttamaan hänelle tapahtuviin asioihin

ja elämäänsä. Tärkeitä tekijöitä kontrollin tuntemuksissa ovat itseluottamus ja itse-tuntemus, sillä ne ovat taustatekijöitä ihmisen omaan kokemukseen omasta pysty-misestä ja hänen kokemasta tunteesta hallita ympäröivää elämää ja itseään. Ahdis-tusta aiheuttaa tilanne, jossa yksilö kokee kontrolloimattomuutta ja ennustamatto-muutta. Ahdistus vähenee, jos ihminen löytää jonkin keinon vaikuttaa tilanteeseen, jopa illuusio kontrollista vähentää ahdistusta, vaikkei todellista kontrollia olisikaan. Ihminen voi siis kokea pystyvänsä kontrolloimaan päihteiden käyttöönsä, vaikka to-dellisuudessa päihde kontrolloikin ihmistä. (Ruisniemi 1997, 8–11.)

## 6 PÄIHDEHUOLTOTYÖ JA -KUNTOUTUS

Tutkimuksessamme haluamme korostaa, että tanssi- ja liiketerapia itsessään ei korvaa muuta päihdekuntoutusta, vaan sen tarkoituksena on toimia muun kuntoutuksen tukena. Tässä luvussa avaamme pintapuolisesti päihdekuntoutusta ja lainsäädäntöä sen taustalla, sekä motivaation merkitystä kuntoutumisprosessille.

### 6.1 Historian havinaa ja nykyhetken toimintaa

Päihdehuoltotyö juontaa juurensa syvälle historiaan. Suomessa esiintyvistä päihdeistä alkoholilla on pisin kiertokulku historian saatossa. Alkoholien haittavaikutuksista on tiedetty jo pitkään. Alkoholien käyttöä on pyritty rajoittamaan jo useiden vuosisatojen ajan, aina ajoista jolloin Suomi oli yhä Ruotsin vallan alaisena. Suomen omista alkoholien säännöstelykeinoista ehdottomasti tunnetuin on vuosien 1919–1932 alkoholijuomia koskeva kielto laki, jonka aikana alkoholien myynti ja valmistus olivat Suomessa kiellettyä. (Pulkkinen 2015, 69.)

Vaikka alkoholien ja päihdyttävien aineiden haittavaikutukset ovat olleet tiedossa jo vuosisatojen ajan, päihdehuoltotyö on nostanut päätään vasta 1900 -luvun puolivälissä. Vuonna 1950 Oy Alkoholiliike Ab perusti tutkimussäätiön, jonka tavoitteena oli selvittää alkoholiin liittyviä ongelmia tieteelliseltä pohjalta. Pikaisesti tutkimuksen jälkeen Alkoholiliike rahoitti kahden vuoden klinikkakokeilut Vaasassa ja Helsingissä. Kokeilut osoittautuivat onnistuneiksi, ja päihdehuolto vahvisti asemaansa osana terveyspalveluita. Vuonna 1955 klinikkatoiminnan hoitamiseksi perustettiin A-klinikkasäätiö (Ahonen 2005, 11.)

Päihdehuoltolaissa määritellään päihdehuollon tavoitteet seuraavasti: ”Päihdehuollon tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä sekä siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja sekä edistää päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta.” Eli lain mukaan päihdehuollon palveluita on tarjottava niin päihdeongelmasta kärsiville kuin heidän omaisilleenkin. Laki myös velvoittaa kuntaa järjestämään päihdehuoltoa sisällöltään sekä laajuudeltaan kunnan tarpeen mukaisella tavalla, ja ensisijaisesti avohuollon toimenpitein, jotta päihdehuoltoon voidaan ohjautua oma-aloitteisesti. (L 17.1.1986/41.1§, 3§, 6§)

Päihdehuollon toimivuus Suomessa perustuu sosiaali- ja terveysalojen moniammatilliseen ja tavoitteelliseen yhteistyöhön päihde- ja peliongelman päihittämiseksi. Sosiaalihuollon hyvinvointia ja selviytymistä kasvattavat asiakassuhteet ja terveydenhuollon hoitavaan puoleen keskittyvät potilassuhteet luovat monipuolisen ammattilaisuuden kehän päihdekuntoutujan kuntoutumisen taustajoukoiksi.

Sosiaalihuoltolaissa päihdehuollon tavoitteeksi on asetettu päihteettömyyden tukeminen sekä päihteisiin liittyvää turvallisuutta ja hyvinvointia heikentävien tekijöiden vähentäminen ja poistaminen. Sosiaalihuollon päihdetyötä ovat:

1. Ohjaus ja neuvonta.
2. Sosiaalihuollon erityispalvelut päihteiden ongelmakäyttäjille sekä heidän läheisilleen.
3. Kaikki lain mukaiset päihteettömyyttä tukevat tai päihteiden ongelmakäytön vuoksi tarvittavat sosiaalipalvelut, joita ovat muun muassa perhetyö, laitospalvelu, kotihoito, mielenterveystyö sekä muita asiakkaan hyvinvoinnille välttämättömiä palveluita. (L 1301/2014, 24§.)

Sosiaalihuollon päihdetyön on muodostettava toimiva kokonaisuus muun kunnassa tehtävän päihde- ja mielenterveystyön kanssa, joten päihdetyö vaatii suunnitelmallisuutta ja moniammatillisuutta (L 1301/2014 14§, 24§). Päihdetyö on ehkäisevää sekä korjaavaa työtä. Ehkäisevään päihdetyöhön kuuluu päihteettömyyden edistäminen, päihteiden saatavuuden sääntely, kysynnän ehkäisy ja haittojen vähentäminen. Korjaavaa päihdetyötä on sosiaali- ja terveyshuollon yleisissä palveluissa annetut päihdepalvelut ja päihdehuollon erityispalvelut. Erityishuollon palveluita ovat katkaisuhuolto sekä kuntouttava hoito. Päihdehuollon palveluita voidaan antaa avo- tai laitospalveluina, joissain tapauksissa joudutaan toteuttamaan tahdosta riippumattonta hoitoa. Päihdehuoltoon kuuluvia sosiaalipalveluita ovat katkaisuhuolto, selviämishoito, korvaushoito, vieroitushoito sekä päihdekuntoutus. Merkittävä osa Suomen päihdepalveluista kuuluu järjestöille ja yksityisille palveluntuottajille. (Miettinen, Rökkänen & Viinikainen 2011, 6.)

## 6.2 Motivaatio päihdeongelmasta kuntoutumiseen

Motivaatio on tie päihdeongelmasta kuntoutumiseen. Motivaation kuitenkin tulee syntyä päihdekuntoutujasta itsestään. Päihdetyöntekijä voi toiminnallaan pyrkiä edesauttamaan kuntoutujan motivaation kehitystä, mutta hän ei pysty itse luomaan kuntoutujaan halua päästä eroon päihteistä. Halun tulee syntyä kuntoutujan sisältä, hänen omista tuntemuksistaan ja ajatuksistaan. Usein halu kuntoutumiseen syntyy päihdekuntoutujilla niin sanotun pohjakosketuksen jälkeen. Miksi meidän ihmisten tulee todella kärsiä, ennen kuin osaamme pyrkiä muutokseen?

Päihderiippuvuudesta kuntoutuminen on suuri muutos yksilön elämässä. Se voidaan nähdä myös kriisinä, josta selviytyäkseen yksilö tarvitsee aikaa ja tukea ympäristöltään sekä edellytykset ja keinot muutoksen saavuttamiseksi. Ensimmäinen edellytys muutokseen on yksilön oma halu ja motivaatio. Keskeisenä keinona muutoksen saavuttamiseen Ruisniemi näkee reflektiivisen toiminnan ja minäkuvan eheyttämisen: ihmisen on rehellisesti tutkittava omaa toimintaansa sekä sen vaikutuksia itseensä ja ympäristöönsä. Sosiaali- ja terveysalan työntekijän roolina on auttaa yksilöä reflektiiviseen ajatteluun ja toimintaan, sekä löytää keinoja minäkuvan tasapainottamiseen ja eheyttämiseen. (Ruisniemi 1997, 18.)

Miller William (2008) ajattelee, että ”motivaatio on avain muutokseen.” Motivaatioon vaikuttaa useita tekijöitä, kuten asiakkaan omat lähtökohdat (elämäntapa, mielihalu, paineet ja tavoitteet), hoitajan tyyli tehdä työtään sekä sosiaalinen kanssakäyminen motivoitavan arjessa. Motivaatio ei ole yksiselitteinen, eikä ihmistä pystykään motivoimaan kertomalla, mitä kaikkea hyvää motivaation löytymisellä saataisiin aikaan. Moni päihderiippuvainen varmasti tietää, miten päihteiden liikkakäyttö heikentää terveyttä ja koettua hyvinvointia, mutta siitäkin huolimatta he jatkavat hyvinvointiaan heikentävää käytöstä. Onkin tärkeää, että työntekijä tietää keinoja, kuinka herätellä ja voimistaa asiakkaan motivaatiota. Motivaation vahvistaminen lisää hoitoon osallistumista sekä myönteisiä hoitotuloksia. Motivaatiota voidaan herätellä jo ennen kuin ihminen on niin sanotusti ”käynyt pohjalla”. Eli ihmisen ei tarvitse kokea hirveitä seuraamuksia toiminnastaan ymmärtääkseen muutoksen tarpeellisuuden. Ihmisten motivaatioon vaikuttavissa tekijöissä on merkittäviä eroja, jotka voivat heikentää tai voimistaa motivaation kokemista. (Miller 2008, 16–23.)

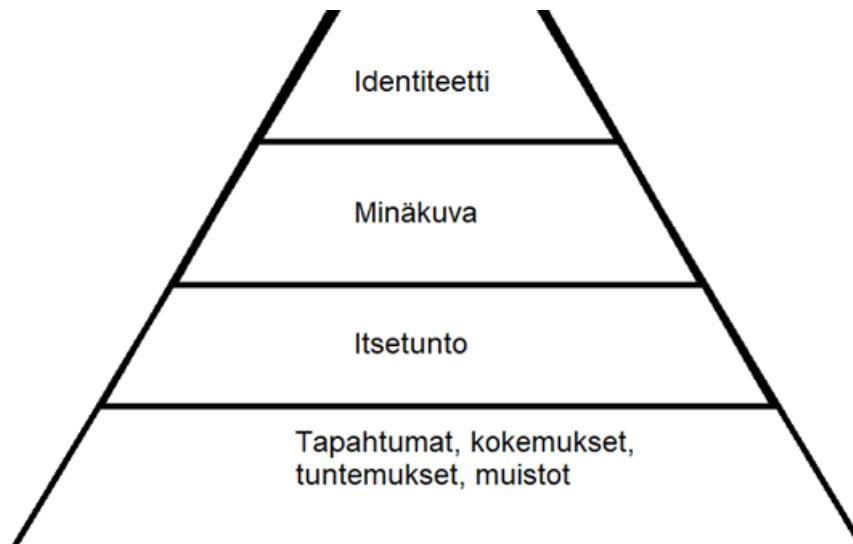
## 7 MINÄKUVA, ITSETUNTO JA IDENTITEETTI

Minäkuvan, itsetunnon ja itseluottamuksen elementit ovat läsnä jokapäiväisessä arjessamme, mutta erityisesti sosiaalialan työkentillä, myös päihdetyötä tehdessä. Omaan identiteettiin ja minään kohdistuvat vääristymät ja negatiiviset tunteet ovat yleinen kiinnekohta päihdetyötä tehdessä, ja onkin hyvin olennainen osa tekemäämme tutkimusta.

### 7.1 Minän kolme osa-aluetta

Minän osat voidaan jakaa kolmeen alueeseen: **identiteetti, minäkuva ja itsetunto**. "Identiteetti vastaa kysymykseen, kuka minä olen." Identiteetti kertoo itsestä roolinimikkeen tai aseman kautta. "Minäkuva on käsitys itsestä eli minäkäsitys." Se vastaa kysymykseen, millainen minä olen. Minäkuva kertoo laadullisia puolia ja kuvauksia siitä, mitä ihminen itse ajattelee itsestään esimerkiksi rooleistaan ja kyvyistään. Itsetunto taas on minän tietämistä, tuntemista ja arvostamista terveellä tavalla, eli kyse on itsen arvostamisesta ja itsensä kokemista merkityksellisenä. (Eerola 2012, 69–71.) Markku Ojanen (1996) erottaa myös minän kolmeen osaan; identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Hänen mukaansa identiteetti vastaa kysymyksiin "kuka minä olen ja mihin minä kuulun?", minäkuva vastaa kysymykseen "Millainen minä olen?" ja itsetunto taas vastaa kysymykseen "mikä on minun arvoni ja merkitykseni?" Havinnollistamme Ojaseen ajatusta "minän"-rakentumisesta Kuviolla 2.





**Kuvio 2.** Minään vaikuttavat osa-alueet. (Ojanen 1996, 27.)

Ojasen mukaan ”pohjalla” on paljon erilaisia minään liittyviä asioita, kuten tapahtumia, kokemuksia ja muistoja, jotka liittyvät ”ylempiin kerroksiin” ja osaksi kuitenkin nämä asiat elävät omaa elämäänsä ihmisen syvillä tasoilla, joihin ihminen ei tietoisesti välttämättä pääsekään käsiksi. Esimerkiksi jokin häpeän kokemus on voinut vaikuttaa kaikkiin ”kerroksiin” eli minän osa-alueisiin elämän eri vaiheissa ja saattanut iskostua ihmisen ajatukseen itsestä ja kyvyistään. Kaikki tunteet ja kokemukset vaikuttavat ihmiseen jollain tavoin, osa hyvin mitättömällä tavalla ja toiset taas hyvin merkittävästi. Kaikki yksilön kokemat tunteet ja ajatukset voivat aktivoitua uudelleen tai vaipua ihmisen tiedostamattomaan minään, niin hyvät kuin pahat asiat, aina jokaisessa elämänvaiheessa. Näkyvin osa on ihmisen identiteetti ja ”näkymättömin” eli havaitsematon osa on ihmisen omat kokemukset ja tunteet. Kuitenkin kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa ja siihen, miten ihminen kokee ja näkee itsensä. Identiteetti koostuu kaikista kerroksista ja on sidonnainen jokaiseen kerrokseen. (Ojanen 1996, 27–41.)

## 7.2 Itsetunnon kolme osa-aluetta

Ojanen (1996) kokee, että itsetuntoa on hankalampi määritellä kuin minän muita osia. Itsetunto sisältää kolme osaa, joita ovat **minätietoisuus**, **itsearvostus** sekä **itsetuntemus**. Näistä kolmesta minätietoisuus (tai itsetiedustus) on neutraalein ja välittömin, sillä se on oman minän välitöntä havaitsemista ja sen huomaamista, että

minäkin olen olemassa ja minulle tapahtuu asioita. Itsearvostus taas sanansa mukaan on sitä, kuinka itseään arvostaa ja miten taitavana ja hyvänä itseään pitää. Itsetuntemus kuvaa sitä, miten hyvin yksilö tuntee omat rajoituksensa ja heikkoutensa sekä vahvat puolensa. (Ojanen 1996, 31 – 41.) Myös Eerola (2012, 69–71.) ajattelee, että itsetunto rakentuu kolmeen osa-alueeseen yhtä lailla kuin minän osat. Hän kertoo itsetunnon rakentuvan minätietoisuudesta, itsearvostuksesta ja itseluottamuksesta sekä itsetuntemuksesta. Hän uskoo, että näiden kolmen osa-alueen kautta on helpompi nähdä, “missä itsetunnon mahdollinen vääristymä tai heikkous piilee.” Hänen mielestään alentunut itsetunto on usein päässyt vääristymään jonkun näiden kolmen ulottuvuuden kautta. Itsetunto on kuitenkin hyvin tilannesidonnainen riippuen ympäristön ja itsensä asettamista vaatimuksista; joissain tilanteissa ihminen kokee itsevarmuutta ja uskoo itseensä, kun taas toisessa tilanteessa ihminen tuntee epävarmuutta.

Päihdeongelmaisen itsetuntoon ja minäkuvaan vaikuttaa suuresti se, kuinka varhaisessa vaiheessa riippuvuus on syntynyt. Riippuvuuden muodostuessa aikuisiällä on oletettavaa, että yksilöllä on ollut selkeät mielikuvat hänen kyvyistään, positiivisista ominaisuuksistaan ja haaveistaan, mutta näiden äänet ovat hiljentyneet riippuvuuden pahentuessa. Tällaisessa tilanteessa minäkuvan uudelleenehentyminen on mahdollista ennalta tuttujen, vanhojen ja turvallisten tuntemusten kautta. Tilanne voi olla hankala, jos henkilön elämä on ollut teini-iästä saakka päihteiden ympäröimä. Vuosien ajan kestänyt tunteiden päihteillä turruttaminen ja sivuun sysääminen luo yksilölle helposti vääristyneen minäkuvan. Kykyjä ja positiivisia ominaisuuksia ei tunnisteta, ja haaveilulle ei anneta tilaa. Voi olla, että ei ole minkäänlaista kuvaa siitä, millaista itseys ja elämä olisi ilman päihteitä. Yksilö voi ajatella olleensa aina päihderiippuvainen, eikä usko tulevansa muuttumaan. (Korhonen 2009, 226.)

### **7.3 Häpeän tematiikka**

Varhaiset häpeän kokemukset ihmisen elämässä voivat vaikuttaa merkittävästi siihen, miten ihminen aikuisena kokee itsensä ja elämänsä. Onkin tärkeää käydä myös häpeän tematiikkaa läpi opinnäytetyössämme. Häpeä on usein päihderiippu-

vaisen elämässä läsnä oleva tekijä. Häpeä siitä, että käyttää päihteitä oman terveytensä vaarantamiseen asti, mutta häpeä myös siitä, että on valmis satuttamaan tahottomiaan läheisiään. Myös häpeä omasta menneisyydestään ja tekemistä asioistaan voi vaikuttaa vielä pitkälle tulevaisuuteen, vaikkei päihteiden käytöllä enää olisi arjessaan minkäänäköistä sijaa.

Häpeän psykologiaa on alettu tutkimaan enemmän viimeisen kahdenkymmenen vuoden sisällä. Häpeää on pidetty syyllisyyden tunteen osa-alueena, mutta on huomattakin, että häpeä on paljon syvempi tunne kuin reaktio syyllisyyteen. Häpeän tutkimisessa huomio kiinnitetään häpeän syntymiseen jo ihmisen elämän alkumetreillä; ”häpeä on reaktio hyväksyvän vastavuoroisuuden puutteeseen”. Häpeän tunteen kehittyminen jatkuu pitkin elämää omien kokemusten kautta. Häpeän kokemukset vaikuttavat siihen, miten ihminen näkee itsensä ja kuinka hän kykenee olemaan vastavuoroinen toisten ihmisten kanssa. (Ikonen & Rechartt 1994.) Ben Malinen tutkii häpeän teemaa kirjassaan ”Häpeän monet kasvot”. Hänen mukaansa häpeä tunteena kehittyy meihin ihmisiin jo elämän ensi hetkistä lähtien; ”Ensimmäisestä hengenvedosta lähtien alkaa elämän mittainen kamppailu häpeän kanssa”. Ihminen työskentelee elämänsä aikana monien tunteiden ja kokemusten kanssa pyrkimyksenä hallitsemaan ja tunnistamaan omat tunteensa. Häpeä voi kuitenkin ottaa vallan ihmisestä, jolloin häpeä sitoo ja ohjailee ihmisen arkea ja häpeästä tulee kahlitseva häpeä. Tällaista kahlitsevaa häpeää kutsutaan myös nimellä sisäistetty häpeä, häpeäidentiteetti tai häpeäpersoonaa. (Malinen 2003, 11.)

Häpeä vaikuttaa useilla tavoilla ihmisen elämään. On tärkeää, että ihminen oppii hyväksymään häpeän osaksi tunne-elämäänsä, jotta häpeä ei pääse valtaamaan negatiivisesti ihmisen ajatuksia itsestä ja elämästä. Sisäistetty häpeä vääristää ja sitoo ajatuksia ja käyttäytymistä voiden aiheuttaa työuupumusta, henkistä väsymystä, masennusta, ahdistusta, syömishäiriöitä tai itsetuhoisuutta. Häpeänkokemuksen välttelystä voi tulla elämää hallitseva toiminta, jolloin yksilö voi olla valmis tekemään mitä vain estääkseen häpeän tunnetta. Häpeän välttely ja käsittelemättömyys voi ajaa erilaisiin riippuvuuksiin kuten läheis- tai päihderiippuvuuteen. Riippuvuus on yritys täyttää sisällä kalvava tyhjyys tai vaientaa tunnekuohut erilaisin toiminnoin kuten jännityksen hakemisella tai mielihyvän tuottamisella. Riippuvuuden lähtökohtana ovat häpeästä syntyneet vääristyneet uskomukset itsestä ja omista

juurista. Siihen liittyy kokemus omasta kelpaamattomuudesta ja epätäydellisyydestä, jolloin ihminen kokee, ettei ole toivottu tai rakastettu omana itsenään. Riippuvuus ei kuitenkaan vie häpeän ja tyhjyyden tunnetta pois kuin hetkellisesti. Tilapäistä voimakasta mielihyvää ja tunnetta seuraa usein katumus, itsesääli sekä sama häpeäntunne. Malinen tuo kirjassaan esiin itsesäälistä ajatuksen, että ”myös itsesääli on eräs riippuvuuden muoto, sillä jopa siinä rypeminen voi tuntua siedettävämmältä kuin häpeäntunteen kestäminen.” Mitä kauemmin ihminen jatkaa välttelyn kierretään, sitä syvemmälle hän katoaa väärityneisiin ajatuksiinsa ja tyhjyyden tunteeseen. (Malinen 2003, 164–166.)

”Häpeä silloin, kun muut eivät tiedä, mitä olet tehnyt, on vielä voimakkaampi moraalista säätelevä tekijä. Se pitää ihmiset poissa kulttuurin pahoina pitämistä asioista silloinkin, kun niistä ei voi jäädä kiinni.” (Nummenmaa 4.10.2017.) Turun yliopiston tunnelaboratoriota johtava apulaisprofessori Lauri Nummenmaa pohtii häpeän hyviäkin puolia ja sitä, minkä takia ihminen ylipäätään häpeää mitään. Hän sanookin, että hallittu häpeä toimii moraalisen kompassina sekä palautemekanismina. Muutama vuosi sitten julkaistussa yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa tutkitaan häpeän syitä ja mekanismeja, ja he sanovatkin, että häpeä on kehittynyt ihmiseen suojelemaan ihmistä tekemästä lisävahinkoa itselleen. He mieltävät, että häpeä on kuin kipua; kokiessaan kipua, ihminen yrittää välttää saamastaan lisää kipua. (Wallius 4.10.2017.)

### **7.3.1 Syllisyyden ja häpeän tuntemuksia**

Syllisyys ja häpeä ovat läsnä usean päihderiippuvaisen elämässä. Ne kuulostavat keskenään samankaltaisilta, mutta niiden olemassaoloa määrittävät suunnat erottavat ne toisistaan. Syllisyys kumpuaa ihmisestä sisältäpäin; ”Voi kun taas piti retkahtaa, mähän koitin päästä kuiville.” Häpeä taas on reaktio ulkoiseen, kuviteltuun tai todelliseen vaikutukseen; ”Mitähän toikin musta nyt aattelee, kun oon taas kännessä.” Syllisyys syntyy tunteesta, että on tehnyt jotain väärin, ja häpeä omista ominaisuuksistaan ja muiden oletetuista reaktioista niihin. (Kassila & Koskela 2016, 56–57.)

Syyllisyyden tunnetta on helpompi tutkia ja analysoida kuin häpeää. Syyllisyyden tunteen ymmärtämisessä on helpompi katsoa omia tekojaan ja tekemättä jättämistään itsensä ulkopuolelta. Häpeän ymmärtämisessä lähtökohta on vaikeampi, sillä häpeän tunteet tulevat henkilön sisältä ja heijastuu varhaisempiin kokemuksiin, eikä välttämättä selitä juuri tapahtunutta. Syyllisyyden tutkiminen vaatii objektiivista asennoitumista eli sen selvittämistä, mitä maailmassa on todella tapahtunut, miksi jotain on tapahtunut ja mikä on seuraus. Häpeän tapauksessa tutkittava subjekti ja objekti ovat lähes yhtä, eli selvitetään “mitä minulle on maailmassa tapahtunut”, jolloin tapahtunut voi sekoittua jo aiemmin tunnettuun häpeän kokemuksiin, ja voi osaltaan vääristää tapahtuneen todellista laitaa. Häpeä liittyy siihen, miltä asiat tuntuvat, eikä niinkään siihen, miten asioiden laita todellisuudessa on. (Laitinen 2007, 17–18.)

Häpeää ja syyllisyyttä voidaan tarkastella myös tekojen “korjaamisen” kautta. Kohtaessaan syyllisyyden tunnetta tehdystään teosta, ihminen voi pyrkiä korjaamaan tekoaan, tavallaan hyvittää tekonsa. Häpeän tunteen korjaaminen tuntuu lähes mahdottomalta, “mielummin hävittäisi maan jalkojensa alta”. (Ikonen & Rechardt 1994.) Riippuvuudesta kuntoutuessa ja irtautuessa syyllisyyden tunne katoaa nopeammin päihteidenkäytön vähentyessä, mutta häpeän tunteen kanssa voi joutua kamppailemaan pitkiä aikoja. Yhteiskunnassamme on vallalla niin vahvoja negatiivisia tunteita ja ajatuksia päihderiippuvuutta ja päihderiippuvaisia kohtaan, että raijastunut, entinen päihderiippuvainen voi joutua tuntemaan häpeää menneisyytensä riippuvuudesta vuosien ajan. Nykypäivänä päihdekuntoutus ottaa kuitenkin monipuolisuudessaan huomioon riippuvuuden mukana tulevat negatiiviset tuntemukset, ja niistä pyritään pääsemään eroon. Onnistunut päihdekuntoutus ja vertaistukitoiminta luo kuntoutujalle tunteen siitä, että hän ei ole se kaikkien halveksiva ainainen päihdeongelmainen, vaan toipumiseen ja onnelliseen elämään pyrkivä henkilö. (Kassila & Koskela 2016, 57–59.)

## 7.4 Leimautumisen pelko

Pelko leimautumisesta alkoholistiksi, narkomaaniksi, päihdekuntoutujaksi tai sosiaaliryöstöasiakkaaksi on toisinaan niin suuri, ettei haluta myöntää itselle tai muille tarvitsevänsä apua. Leimaan ja leimaantumisen pelkoon liittyy vahvasti itsepetos ja omatunto. Laitinen tuo kirjassaan esiin, että ”Itsepetos ei ole silkkaa typeryyttä, tahatonta huolimattomuutta tai veltttoa ajattelua.” Hän kuvailee itsepetosta ”ovelasti ohjelmoituna projektina”, jossa ihminen uskoo samanaikaisesti kahteen ristiriidassa olevaan ajatukseen. Hänen mukaansa itsepetoksessa ei edellytetä, että jompikumpi kahdesta väittämästä on tosi ja epätosi eli kysymys on uskuksesta eikä niinkään asian oikeista laidoista. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihminen uskoo kahteen ristiriitaiseen ajatukseen, eikä osaa selittää itselleen, kumpi ajatuksesta on todellinen. Ihminen voi esimerkiksi alitajuntaisesti pelätä leimautumista alkoholistiksi, joten kertoo muille, ettei tarvitse apua juomiseensa ja myös itse uskoo väittämänsä, kuitenkin samaan aikaan jokin ajatus yksilön sisällä kertoo, että juo päivittäin, eikä oikein tiedä, miksi. Ihminen siis uskoo ja uskottelee itselleen, että kaikki on hyvin, vaikka huomioikin alkoholia kuluvan aikaisempaa enemmän. Ihminen on tilassa, jossa hän samanaikaisesti uskoo ja ei usko ajatuksiinsa. (Laitinen 2007, 19–21.)

Kirkkoisä Augustinus on lausunut itsepetoksesta seuraavaa: ”Miksi minua viiltää enemmän vääräys, joka kohdistuu itseeni, kuin samanlainen vääräys, joka minun läsnä ollessani kohdistuu johonkin lähimmäiseeni?” (Laitinen 2007, 23). Kirkkoisä Augustinuksen ajatus pureutuu sanoillaan ihmisen tapaan katsella maailmaa omasta kokemuspiiristään, sillä ihminenhän on oman elämänsä asiantuntija, ja peilaa kaikkea kokemaansa elämän eri tilanteissa. Ihmisen onkin helppo huomata vääräys, joka kohdistuu häneen itseensä, kuin huomata muiden kärsimys. Ben Malinen (2010, 165–167.) pohtii kirjassaan ”Elämää kahlitseva häpeä” -identiteettiin sisäistetyn häpeän merkityksiä ja lähtökohtia. Hän puhuu myös stigmasta ja leimasta: ”Leimautunut ihminen on yleensä hyvin itsetietoinen stigmastaan, sekä todellisesta että kuvittelusta, ja tuntee olevansa muiden huomion, ylenkatsomisen, säälin tai pilkan kohteena.” Ihminen voi kokea suurtakin mitättömyyttä ja vajavaisuutta, vaikkei ympäristö antaisikaan tähän minkäänlaista syytä. (Malinen 2010, 165–167.)

## 7.5 Rohkeus ja luovuus

Kari Uusikylän “Luovuus kuuluu kaikille”-kirja pureutuu luovuuden tematiikkaan monesta lähtökohdasta ottaen huomioon monen tutkijan ajatuksia luovuudesta. Hän huomioi, että “Uutuus sisällytetään melkein kaikkiin luovuuden määritelmiin”, eikä merkityksellistä ole, pitääkö yhteiskunta ilmiötä uutena tai onko joku muukin keksinyt tai kokeillut ideaa. Uusi ajatus tai toiminta voi sisältyä taiteisiin tai voi olla mekaniikan tai teoreettisten tieteiden alalta. Tällainen määritelmä tuo ajatuksen, että jokainen voi ajatella luovasti riippumatta koulutuksesta tai ammatista. Kuitenkaan kaikki eivät ole yhtä mieltä siitä, että jokainen pystyy ajatella luovasti. Howard Gardner (1943-) kuitenkin mieltää luovuuden erityislahjakuudeksi, joka tarkoittaa, että kuka tahansa ei kykene ajattelemaan luovasti. (Uusikylä 2012, 49.)

Uusikylän ja Piirron kirjassa tuodaan esiin psykologi ja filosofi Frank Baroniin ajatuksen siitä, että luovuuden tutkijat ovat yksimielisiä ainakin näistä neljästä seikasta:

1. Luovuus vaatii sopeutumista aivan uusiin tilanteisiin
2. Luovuutta voidaan tutkia selkeimmin kolmen tekijän avulla: luova yksilö, luova prosessi ja prosessin tuloksena syntyvä produkti.
3. Jokaisen luovuuden osa-alueeseen sisältyy omaperäisyyttä, epätavallisia ratkaisuja – joskus jopa neroutta.
4. Luovuutta osoittavat produktit voivat olla monenlaisia, kuten keksintöjä, sävellyksiä, runoja, lääkkeitä, maalauksia, tieteellisiä teorioita, tapoja hallita ja alistaa tai ohjelmia sosiaalisten ongelmien vähentämiseksi. (Uusikylä & Piirto 1999, 18.)

Luovuus voi ilmetä monin tavoin psykologi Robert Stenbergin mukaan, sillä yksilön äly, persoonallisuus ja ajattelutyyli saattavat liittyä toisiinsa hyvin erilaisina yhdistelminä. Toisilla on persoonallisuudessaan luovuutta tukevia piirteitä kuten rohkeutta, riippumattomuutta, kunnianhimoisuutta ja intuitiivisuutta. Toisilla taas luovuus painottuu älyllisiin piirteisiin. Stenberg painottaa luovuuden tutkimisessa sosiaalisen

ympäristön vaikutukset, sillä jotkut ympäristöt tukevat ja toiset ympäristöt hidastavat tai estävät luovuuden kehittymistä. (Uusikylä & Piirto 1999,18.)

Abraham Maslow (1908-1970) korosti yksilön oikeutta luovaan itsensä toteuttamiseen, sillä hänen ajatuksensa mukaan kaikissa ihmisissä on luovuuden aineksia. Olennaista luovuuden prosessissa on yksilön vapautuminen havaintojen tekemiseen ennakkoluulottomasti ja itsekritiikin unohtaen. Tärkeintä ei siis ole prosessin tai tuotteen laatu. Parhaimmillaan luovuus on lapsen ennakkoluulotonta iloista leikkiä. Lapsi ei suunnittele etukäteen vaan havainnoi maailmaa aina uusin silmin ja pystyy vapaaseen leikkiin. Luova itsensä toteuttaminen on Maslowin ajatusten mukaan ihmisluonnon synnynnäinen osa. Hän kuitenkin näkee, että kulttuuri ja ympäristö voivat tukahduttaa uskalluksen itsensä toteuttamiseen. (Uusikylä 2012, 41–42.)

Yrittäjä Petri Pitkänen (2018) puhuu Luovuuden-laboratorio-blogissa luovuuden rinnalla rohkeudesta. Luovuuden laboratoriblogissa eri ihmiset miettivät luovuutta, sen ilmentymistä ja luovuuden eri teemoja. Pitkänen miettii, että luovuus ei katoa ihmisestä, ihmisen kasvaessa aikuiseksi. Ihminen tukahduttaa luovuutensa kasvaessaan aikuiseksi. Tätä teemaa Pitkänen avaa omassa blogitekstissään erityisesti suomalaisuuden näkökulmasta. Hän pohtii luovuuden vaientamisen suomalaisten kohdalla johtuvan niin sanotun elonjäämisopin tieltä; ihmisen pitää ansaita leipä pöytään ja katto pään päälle. Myöskin ajatus itsensä häpäisemisestä on iskostunut ihmisen päähän, "Suomalainen ei käytä aikaansa turhuuteen, sillä se on noloa ja aiheuttaa häpeää. Se on lapsellista.". Niitä, jotka tekevät niin kuin itse haluavat, muiden mielipiteistä piittaamatta, kutsutaan visionääreiksi, uhkarohkeiksi, taiteilijoiksi, oman tiensä kulkijoiksi ja niin edelleen. Pitkänen painottaakin, että luovuus ja itsensä toteuttaminen vaatii rohkeutta ja uskallusta. Rohkeutta seistä ajatustensa takana, uskallusta toteuttaa haaveensa ja sisua kestää kritiikkiä. Sellaisia ihmisiä kuitenkin joskus ihailaan, jotka seisovat omien näkemystensä rinnalla ja ovat periksi-antamattomia. Sosiaalinen paine liian usein tukahduttaa pienenkin uskalluksen häivähdyksen. (Pitkänen 2018, [viitattu 29.08.2018].)



## 8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Toteutimme tutkimuksen yhdessä Seinäjoen Päihdeklinikan kanssa, teimme heidän kanssaan tutkimussopimuksen. Saimme yhteistyötahomme kautta haastateltavat sekä mahdollisuuden osallistua kahteen tanssityöpajaan, joista saimme merkityksellistä kokemusta tutkimustyöhömme. Haastatteluja varten tarvitsimme tutkimusluvan Seinäjoen kaupungilta sekä A-klinikkasäätiöltä.

### 8.1 Tutkimuksen taustat

Seinäjoen Päihdeklinikan ja teoksen työryhmän ”Sweet is the sound of my newborn wings” – tanssiesitys toteutettiin vuonna 2017 ehkäisevänä päihdetyönä, ja sitä esitettiin muun muassa lähialueen yhteiskouluikäisille sekä ammattikoulun ja lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille. ”*Teos on tositarinaan pohjaava poikkitaiteellinen esitys, joka kertoo lukiolaistytön eksymisestä huumemaailmaan ja sieltä selviytymisestä. Esitys sisältää videota, musiikkia, tanssia, tekstiä, puhetta ja valokuvaa. Teoksen esiintyjänä ja päähenkilönä on nykyinen päihdeklinikan asiakas, n. 35-vuotias nainen, jolla on takanaan vuosia kestänyt rankka huumehistoria, mutta joka on löytänyt oman eheytyksensä kautta täysin uuden elämän. Toisena tanssijana teoksessa on takaisin työelämään kuntoutunut päihdeklinikan entinen asiakas, n. 50-vuotias mies, jolla on myöskin pitkä huumehistoria vankilakierteineen.*” (Kokkolan talvitanssin tanssityöpajan esite ja kutsu, löytyy liitteistä.) Päähenkilöiden lisäksi esityksessä oli mukana Päihdeklinikan entisiä ja nykyisiä asiakkaita, omaisia, kokemusasiantuntijoita, alan opiskelijoita (SeAMK) ja työntekijöitä (Finfami). Osa esitykseen osallistuneista olivat aikaisemmin osallistuneet tanssi- ja liiketerapiaan, joillekin taas esitys oli ensikosketus tanssin maailmaan.

### 8.2 Tutkimuskohde ja tutkimuskysymykset

Meidän tutkimuskohderyhmämme koostui ihmisistä, jotka olivat mukana ehkäisevän päihdetyön Wings- tanssiesityksessä, ja siihen kuuluvissa yhdeksässä tanssiharjoi-

tuksissa. Osalla kohderyhmästämme oli jo aikaisempaa kokemusta tanssi- ja liiketerapiaan osallistumisesta kuntoutumisprosessinsa aikana. Joillekin taas tanssi- ja liiketerapia tuli tutuksi tanssiesityksen harjoituksissa. Tutkimuskohteemme koostuu siis tanssin terapeuttisesta käytöstä päihdekuntoutuksen prosessissa. Haastatelimme kokemuksista sekä tanssi- ja liiketerapiaan osallistumisesta että esiintymisestä ja siihen kuulumisesta.

#### TUTKIMUSONGELMA/TUTKIMUSKYSYMYKSET

- Mitä vaikutuksia tanssi- ja liiketerapialla on riippuvuudesta irtautumiseen?
- Onko tanssi- ja liiketerapialla vaikutuksia päihdekuntoutujan minäkuvaan ja itsetuntoon?
- Voiko esiintymistä käyttää päihdekuntoutuksen työmuotona?

Haastateltavia oli yhteensä 7. Jokainen heistä on osallistunut Wings- tanssiesitykseen, ja siihen liittyvään yhdeksään tanssiharjoitukseen. Yksi haastateltavista oli Päihdeklinikan työntekijä, joka on kouluttautunut tanssi- ja liiketerapeutiksi, ja on käyttänyt työssään tanssi- ja liiketerapiaa. Viisi haastateltavaa oli tanssiesitykseen osallistuneita Päihdeklinikan asiakkaita. Näistä viidestä Päihdeklinikan asiakkaasta 3 oli osallistunut ennen esitystä tanssi- ja liiketerapiaan. 2 heistä yksilölliseen terapiaan ja 1 ryhmäterapiaan. Yksi haastateltavista oli tanssiesityksen toinen työntekijöistä, tanssitaiteilija ja koreografi Hanna Korhonen, jolla ei ole sosiaalityön koulutusta, mutta hänellä on kokemusta monenlaisista tanssiprojekteista ja -työpajoista erilaisten kohderyhmien kanssa. Haastateltavat olivat iältään 37-58- vuotiaita miehiä ja naisia. Haastattelujen kestot olivat puolesta tunnista puoleentoista tuntiin.

### 8.3 Tutkimusmenetelmät

Teimme tutkimuksen haastatteleamalla teoksen toteuttamiseen osallistuneita työntekijöitä sekä asiakkaita. Tutkimuksemme toteutimme laadullisena eli kvalitatiivisena,

tutkimuksen luonteen huomioon ottaen. Tarkoituksenamme oli kartoittaa laajasti ja mahdollisimman monipuolisesti osallistujien kokemuksia ja näkemyksiä *Sweet is the sound of my newborn wings* -esityksestä, tanssi- ja liiketerapiakokemuksista sekä myöskin osallistumisesta ehkäisevään päihdetyöhön. Koimme että kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä oli paras lähtökohta tutkimuksellemme. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskitytään aineiston ilmaisulliseen rikkauteen, monitasoisuuteen ja kompleksisuuteen. Valitsimme tutkimustavaksemme teemahaastattelun. Tavoitteenamme oli saada haastattelemalla kartoitettua mahdollisimman yksityiskohtaisia tuntemuksia ja ajatuksia. Laadullista tutkimusta toteuttaessa tulee kuitenkin huomioida, että pelkkä kvalitatiivisuuden leima ei takaa tutkimuksen lopputulosten laadullisuutta. Itse haastattelutilanteeseen vaikuttaa haastateltavien ja haastattelijoiden vuorovaikutus, esitetyt kysymykset ja niiden ymmärtäminen. Vastausten kannalta merkittävää on myös se, millä tavoin haastattelija ja haastattelutilanne vaikuttaa haastateltavaan. Tilanne voi olla haastateltavalle jännittävä, jolla voi olla vastausten laatua ja todenmukaisuutta heikentävä vaikutus. Myös haastateltava voi tahattomasti johdatella haastateltavaa omien päätelmiensä vahvistamiseksi. Haastattelun etuna on kuitenkin se, että haastateltava voi missä vaiheessa tahansa pyytää kysymyksen selventämistä ja toistamista, haastattelija voi myös esittää täydentäviä kysymyksiä. Vaikka haastatteluja tehdessämme emme saaneet sellaista kuvaa, että haastattelemamme työntekijät tai asiakkaat olisivat vastauksissaan kaunistelleet tilannetta, tai pyrkineet vastaamaan halutulla tavalla. (Alasuutari 2011, 84–113 & 142–151.)

Haastattelumme toteutimme puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Haastattelukysymyksemme olivat avoimia, mutta useat niistä kohdentuivat hyvin täsmälliseen ja kapeaan osa-alueeseen aiheesta. Haastattelukysymyksemme teemoittelimme seuraavasti:

- Yleisesti tanssi- ja liiketerapiaan osallistuminen
- Tanssi- ja liiketerapian vaikutukset yksilöön, minäkuvaan ja identiteettiin.
- Tanssi- ja liiketerapian vaikutukset riippuvuudesta irtautumiseen ja raittiina pysymiseen.
- Esiintymisen vaikutukset kuntoutusprosessiin ja yksilöön.

- Tanssi- ja liiketerapian kehittäminen ja hyödyntäminen tulevaisuudessa.

Koimme että tämä oli parempi vaihtoehto sen sijaan, että olisimme käyttäneet menetelmänämme syvähaastattelua, jossa haastattelukysymysten muotoilu ja kohdenus olisi ollut vielä avoimempi. Haastatteluille olimme rakentaneet tarkan rungon, mutta joissain tilanteissa muodostimme lisäkysymyksiä haastateltavien antamien vastausten perusteella. Teemahaastattelussa onkin tyypillistä, että haastattelutilanteessa edetään ennalta rakennetun rungon mukaisesti, mutta satunnaisesti käytetään myös täydentäviä kysymyksiä. Tästä huolimatta varmistimme, että haastattelumme olivat jokaisen haastateltavan kohdalla tasavertaisia ja haastattelukysymykset sanojen asettelusta lähtien samanlaisia. Poikkeuksia esiintyi tilannekohtaisissa lisäkysymyksissä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74–77.)

Haastattelumme toteuttamisessa oli myös narratiivisia piirteitä. Sillä kysymyksemme olivat avoimia, ja haastateltavilla oli vapaus vastata kysymyksiimme niin laajasti kuin halusivat, ja monesti haastattelupuheen muoto on kertomuksellinen, jos haastateltava kertoo omasta osallistumisestaan ja kokemuksestaan. Eskola ja Suoranta tuovat laadullisen tutkimuksen kirjassaan esiin ajatuksen, että narratiivisuus on ihmisille luonnollinen tapa tuottaa kokemuksiaan arkipuheissaan. Narratiivisuuden perustana on ajatus siitä, että ”Ihmisten maailma perustuu tarinoiden kertomiseen ja niiden kuuntelemiseen.” Esitykseen osallistuneiden side omiin päihdetaukoihin ja -kuntoutukseen tekivät esityksestä ja ryhmään kuulumisesta heille merkityksellisen. Esityksestä ja osallistumisesta tanssi- ja liiketerapiaan oli kulunut jo muutama vuosi, joten paras tapa muistaa kokemuksia ja tunteita, oli muistella erilaisia tapahtumia. Muistelemalla itselle tapahtuneita tapahtumia eli tarinoita, on helpompi päästä niihin tunteisiin ja ajatuksiin, joita juuri silloin nousi pintaan. (Eskola & Suoranta 1998, 22–24.) Haastattelu tavoittelee se, mitä jollain on mielessään. Se on keskustelunomaista, joka kuitenkin usein lähtee tutkijan aloitteesta.

Laadullisessa tutkimuksessa pääpaino on otannan laadussa eikä määrässä. Otantamme koostuu ainoastaan henkilöitä, jotka ovat olleet mukana toteuttamassa *Sweet is the sound of my newborn wings* -esitystä, ja tätä kautta osallistuneet terapeutit tanssiryhmään. Emme pyri tilastollisiin yleistyksiin vaan pyrimme kuva-

maan sekä ymmärtämään toimintaa ja antamaan sille uudenlaisen tulkinnan. ”Aineiston tehtävä on tavalla tai toisella toimia tutkijan apuna rakennettaessa käsitteellistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä.” Laadullisessa tutkimuksessa pääpaino ei ole kertoa pelkästään aineistosta, vaan myös keskittyä aineiston teoreettisten näkökulmien rakentamiseen. Tästä syystä on yhtä tärkeää pyrkiä kokoamaan rajattua laadullista aineistoa, kuin alusta lähtien kehittää teoreettista herkkyyttä tutkitusta ilmiöstä. Pienen otannan vuoksi onkin tärkeää, että teoreettinen osuus on kattava sekä monimuotoinen ja haastattelukysymykset on rakennettu tarkoin teorian pohjalta, jotta tutkittavasta ilmiöstä saadaan esimerkki yleisestä. (Alasuutari 2011, 83–89.)

Haastattelujen tueksi osallistuimme myös Kokkolan Talvitanssit -festivaalin tanssityöpajaan alkukevästä 2018. Tuolloin olimme mukana kahden päivän mittaisessa tanssityöpajassa, jossa oli mukana Kokkolan pitkäaikaistyöttömien ryhmä sekä heidän työntekijänsä. Kahden päivän aikana kävimme läpi tanssi- ja liiketerapian teoriaa ja sen hyödyntämistä sosiaalialalla sekä teimme ryhmässä tanssi- ja liikeharjoituksia. Tanssityöpajan tarkoituksena oli esitellä tanssitaiteen soveltavaa käyttöä sekä moniammatillista päihdekuntoutusta tanssin keinoin Kokkolan ja Keski-Pohjanmaan sosiaali-, päihde- ja mielenterveystyöhön. Toiminnalliseen tanssi- ja liiketerapiatyöpajaan osallistumalla sekä työntekijät että asiakkaat saivat omakohtaisen ja konkreettisen käsityksen työskentelystä. Harjoittelimme myös Wings –tanssiesityksen yhtä joukkokohtausta, jossa olimme koko tanssityöpajan porukka mukana viimeisen päivän iltana.

Kesällä 2018 osallistuimme myös päihdekuntoutujille ja työntekijöille suunnattuun tanssiryhmään. Tanssiryhmässä teimme tanssi- ja liikeharjoituksia tanssisalissa, ja harjoittelimme pienen Onni-nimisen tanssiesityksen. Tämän esityksen kävimme esittämässä Seinäjoen eri sosiaalialan kohtaamispaikoissa kuten Päihdekliniikan naisten ryhmässä, Olkkarissa, Plakkarissa, Päihdekliniikalla sekä Psykiatrisella osastolla. Jokaista esitystä oli katsomassa useita asiakkaita ja työntekijöitä. Esityksen jälkeen työskentelyn ohjaajat Hanna Korhonen ja Kaisa Kanto kutsuivat esitystä katsomaan tulleet kokeilemaan konkreettisesti Onni-esityksen tanssiliikkeitä. Lopulta tanssimme vielä yhdessä katsojien kanssa samaisen Onni-esityksen. Kaikissa esityspaikoissa suurin osa katsojista osallistui tähän yhteyseen tanssihetkeen.

Näistä kahdesta ryhmästä saimme omaa kokemusta tanssin vaikuttavuudesta sosiaalityön menetelmänä sekä pohjaa omaan tutkimustyöhömmme.

#### 8.4 Tutkimuksen eli haastattelujen analysointi

Litteroimme jokaisen haastattelun sanasta sanaan. Merkitsimme myös sulkuihin, jos haastateltava elävöitti sanojaan liikkeellä tai tilan ulkopuolella tapahtui jotain haastattelua häiritsevää, kuten Seinäjoen Kaupunginkirjastolta vuokraamassa tilassa äänittäessämme kaksi kirjaston kuulutusta keskeytti haastateltavamme puheen. Litterointeihin omat äänemme merkitsimme lihavoinnilla.

Aineistoamme lähdimme jakamaan osiin teemoittelemalla. Ennen tätä ryhmittelimme aineistomme kuitenkin karkeasti sen mukaan, oliko haastateltava Sweet is the sound of my newborn wings –esityksen toteutuksessa työntekijän vai asiakkaan roolissa. Pilkoimme aineistomme seuraaviin osiin:

- Yleisesti tanssi- ja liiketerapiasta
- Tanssi- ja liiketerapian herättämiä tuntemuksia
- Tanssi- ja liiketerapian vaikutus minäkuvaan ja identiteettiin
- Vertaistuki ja ryhmän merkitys
- Esiintyminen ja pystyvyys
- Riippuvuuden kanssa työskentely ja riippuvuudesta irtautuminen

#### 8.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Päihderiippuvuuksia käsittelevässä tutkimuksessa haastateltavien anonymiteetin varmistaminen on tärkeä asia. Tästä syystä kirjasimme haastateltaviemme asiakkaiden vastaukset tunnusmerkeillä **H1 – H5**, sen sijaan että käyttäisimme haastateltavien nimiä. Tutkimusaineistomme olemme säilyttäneet turvallisesti ja huolellisesti, niin etteivät niihin pääse käsiksi muut kuin asianomaiset. Haastatteluja sovitessa jokaisen haastateltavan kanssa sovimme sellaisen paikan, joka heille tuntui luontevimmalta ja turvallisimmalta. Toteutimme osaa haastatteluista haastateltavien kotona, kirjastosta varatussa suljetussa huoneessa sekä haastateltavan työhuo-

neessa. Haastattelujen aikana pyrimme luomaan mahdollisimman luontevan, turvallisen ja jännityksettömän ilmapiirin. Opinnäytetyömme ja tutkimuskohteemme luonteen vuoksi erityispaino meillä oli haastateltavan kunnioitus ja arvostus läsnäolevana vaikuttajana. Käsittelemme tutkimuksessamme oikeiden ihmisten todellisia kokemuksia, elämää ja historiaa, ja käymme läpi erittäin hankalia asioita.

Noudatimme työssämme alusta loppuun tieteellisen kirjoittamisen ohjeita, jotta lopputuloksestamme tulisi mahdollisimman luotettava ja paikkaansa pitävä. Rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tulosten tallentamisessa ja esittämisessä ovat Hirsjärven (2009) mukaan osa tieteellisen kirjoittamisen ohjeistusta. Tärkeää on myös opinnäytetyötä kirjoittaessa laittaa lähdeviitteet ja lähdemerkinnät tarkasti ja oikeaoppisesti, jotta me kirjoittajina otamme huomioon muiden tutkijoiden ja kirjoittajien saavutukset. Tutkimuksen ja opinnäytetyöprosessin ajan pyrimme pitämään suhtautumisemme ja mielipiteemme puolueettomina ja kriittisinä, jotta lopputulos olisi paras mahdollinen. (Hirsjärvi 2009, 24.)

Luotettavan työstämme tekee tarkka ja hyvin suunniteltu kartoitustyö jo opinnäytetyön suunnitelmavaiheesta lähtien. Olemme opinnäytetyöhömmö keränneet mahdollisimman monipuolisesti erilaisia lähteitä ja pykineet rajaamaan aineistoa vastamaan tutkimusongelmaamme. Haastattelujen aikana emme pyrkineet tietoisesti ohjaamaan haastateltavia omiin johtopäätöksiimme, vaan annoimme heidän kertoa tarinansa sellaisina kuin he ne kokivat ja näkivät. Emme myöskään pyrkineet saamaan tanssi- ja liiketerapiasta tarkoituksellisesti sellaista kuvaa, mikä palvelisi mahdollisimman paljon oletuksiamme ja teoriaosuuttamme Haastattelut analysoimme tarkasti ja huolellisesti, moneen kertaan lukien ja niihin palaten.

On mahdollista, että muutamat seikat voivat heikentää tutkimuksemme luotettavuutta. Haastattelutilanteessa ihmisillä on taipumus venyttää totuutta, tai vastata haastattelijan toiveita tai odotuksia noudattaen. Saimme haastatteluistamme luotettavan kuvan, mutta valitettavasti emme voi todentaa haastateltaviemme vastausten todenmukaisuutta. Toinen tutkimuksen luotettavuutta mahdollisesti heikentävä tekijä on haastateltaviemme pieni määrä. Wings –esityksen tutkimiseen seitsemän haastateltavan vastaukset muodostavat riittävän aineiston, mutta tutkimuksemme käsittelee myös tanssi- ja liiketerapiaa yleisellä tasolla. Tarkemman ja luotettavamman tutkimuksen saavuttamiseksi haastateltavia tulisi olla useampia.

Esityksen toteutuksesta on aikaa, mikä vaikuttaa osaltansa haastateltavien kokemuksiin. Toisaalta saamme merkittävää tietoa siitä, miten esitykseen osallistuminen on vaikuttanut kuntoutujiin pitkällä aikatahtimella. Paras tulos olisi syntynyt, jos olisimme saaneet olla mukana prosessin alusta asti; kuvata ryhmäharjoituksia, haastatella ryhmää ja yksilöitä harjoitusten sekä esitysten aikana, ja sitten muutama vuosi myöhemmin haastatella yksilöitä sekä ryhmää. Laajuudeltaan tällainen tutkimus olisi kuitenkin ylittänyt opinnäytetyöhön sopivan tutkimuksen rajat.



## 9 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa kerromme tutkimuksemme tuloksista. Jäsentelemme tutkimustuloksemme ennalta valittujen teemojen mukaisesti. Elävöitämme ja selvennämme tutkimustuloksiamme käyttämällä suoria lainauksia aineistostamme. Haastattelemamme asiakkaiden lainaukset merkitsemme numeroiden, Wings –esityksen ohjaajien lainaukset merkitsemme heidän sukunimillään.

### 9.1 Yleisesti tanssi- ja liiketerapiasta

Tanssiterapeutti Kannon mukaan optimaalinen ryhmän koko on 6-10. Tämän kokoisessa ryhmässä on helppoa huomioida yksilöiden tarpeita ja tunnekokemuksia, mutta samalla ryhmäläisillä on vahvistunut mahdollisuus turvautua muihin ryhmäläisiin, ja hakea tukea joukosta. Kanto on myös toteuttanut tanssi- ja liiketerapiaryhmiä, jotka ovat olleet pieniä viiden jäsenen ryhmiä, mutta myös suuria, yli kahdenkymmentä jäsenen ryhmiä. Usein yksi terapiaistunto kestää yhdestä tunnista puolestoista tuntiin. Käytettyyn aikaan sisältyy alkulämmittely, teeman työistö sekä loppurefleksio. Teeman työstäminen riippuu yksilöstä tai ryhmästä, ja asetetuista tavoitteista. Terapian toteuttamisessa tärkeä rooli on ohjaajalla, sillä hän luo luottamuksen ja tunnelman terapiaistunnolla vuorovaikutuksessa asiakkaansa kanssa, ja on vastuussa tanssi- ja liiketerapian tavoitteellisuudesta.

Kysyimme haastateltavilta, mitä onnistunut tanssi- ja liiketerapia vaatii ympäristöltään. Tähän moni vastasi, että mielellään avara tila, jotta liikkuminen on helppoa, eikä liikkujat törmäilisi esineisiin tai muihin ympäristön irrallisiin osiin. Työntekijä kertoi, että usein tilan on oltava suljettu, niin ettei muut ihmiset pääse katsomaan terapiaistuntoa. Tästä esimerkkinä työntekijä toi sen, että kierrättää tanssi- ja liiketerapiaan osallistuvat terapiaistuntoon käytettävän huoneen ikkunoissa, jotta osallistuva näkee, ettei kukaan katso ikkunasta sisään. Moni haastateltava koki, että aluksi on vaikea lähteä tanssimaan ja liikuttamaan kehoansa, sillä pelkää että näyttää hölmöltä tai että muut ihmiset katsovat, miltä henkilö näyttää liikkeessaan.

## 9.2 Tanssi- ja liiketerapian herättämiä tunteita

Haastateltaviemme asiakkaiden ensitunteet tanssi- ja liiketerapiaa kohtaan vaihtelivat ääripäästä toiseen. Useilla haastateltavista ensireaktiot tanssia ja liikettä kohtaan olivat epäluuloiset, jopa pelokkaat. Ihmisillä voi olla vahvoja ennakkoluuloja tanssia kohtaan, etenkin kun kyse on omasta tanssimisesta. Tanssi- ja liiketerapian ei tietenkään ole tarkoitus muistuttaa ammattitanssia vaan tarkoituksena on liikutella kehoa musiikin tuottamien tunteiden mukaan. Siitäkin huolimatta useat saattavat silti vierastaa sitä. Haastateltavista osa kokivat ensimmäiset liikkeet nolostuttaviksi, ehkä jopa häpeällisiksi.

No sehän oli, se oli jotenkin sellasta. Ensiksi mua nolotti aivan äärettömästi, et ei helvetti, tää on niin noloa, että aikuunen mies tääl tepasteloo tällä tavalla ja se kaikki semmonen alkuverryttelyt ja yhteiset lämmittelyt, tuntuu äärettömän lapselliselta. (H3)

Haastateltavat toivat ilmi että tanssi- ja liiketerapiassa kohdattiin tunteita laidasta laitaan, tunneskaala saattoi olla yhdenkin terapia istunnon aikana erittäin laaja. Terapiatunneilla oli tilaa kaikille ajatuksille ja tunteille, ja pahan olon käsittelemiselle annettiin kanava. Paha olo käsiteltiin liikkeen ja musiikin kautta. Sama tunneskaala on läsnä myös perinteisillä terapiaistunnoilla, mutta kynnyksen surua ja pelkoa aiheuttavien asioiden käsittelyyn on pienempi silloin kun tunteet sanallistetaan liikkeiden kautta. Haastateltavien mukaan tanssi- ja liiketerapia toi keinon purkaa omia tunteita ilman sanoja. Tämän kerrottiin olleen uusi, mieluisa kokemus. Yksi haastattelijoista toi ilmi, että liikkeen kautta hän pääsi kosketuksiin tunteiden ääripäiden kanssa vahvemmin, kuin keskusteluterapiassa. Vastaaviin tunnetiloihin ei hänen mukaansa pääse puhumalla, sillä tunteet pyritään tiedostamatta tai tiedostetusti pitämään aisoissa. Myös tanssitaiteilija Korhonen kertoi tanssin ja liikkeen avulla olevan mahdollista päästä syvällisemmin kosketuksiin oman itsensä, tunteidensa ja ajatuksiensa kanssa. Myös musiikki loi tanssi- ja liiketerapiaan oman tunnelmansa ja sekin oli yksi keino, jolla haastateltavat pääsivät kiinni tunnetiloihinsa. Vaikuttavaksi koettiin myös se, että terapiatuntien aikana tehdyt liikkeet kumpusivat omasta itsestään. Tanssiterapeutti antoi ohjeita, mutta itse liike lähti omista tunteista ja fiiliksistä. Tämä vahvisti tunteiden sanoittamista liikkeen kautta.

--siellä sai purkaa sellasta niiku pahaa oloa ja tuskaa. Olihan siinä välillä niiku mielialaa kohottavaa ja sellasta. Joskus mentiin vähän syvemmällekin. Kovin mustiin aukkoihin ei kuitenkaan. Mutta ainakin sitä sai liikkelle sitä pahaa oloa. (H5)

--kun on tottunut noissa päihdeterapioissa ja ryhmissä siihen puhumiseen, niin että pitää vaan puhua ja puhua sitä oloa. Se oli jotenkin ihanaa, ettei tarvinnut puhua, ja se liike niiku ettei ollut mitään tiettyä liikettä vaan se tuli niinku ittestä. (H1)

--tanssi on kuitenkin pohjimmiltaan jotenkin sitä sanojen tuolla puolen olevaa, niin sinne pääsee jotenkin syvemmälle, kun et käsitellään sanojen kautta. Just sitä omaa itseä ja osaamista, tanssin kautta pääsee jotenkin tutustumaan itseensä sanojen toisella puolen. (Korhonen)

Melkein kaikki haastateltavat kertoivat kokeneensa olonsa tanssi- ja liiketerapiatun-  
tien jälkeen rauhallisemmaksi ja avoimemmaksi. Tunnetta tanssi- ja liiketerapiatun-  
tien jälkeen verrattiin tunteeseen raskaan urheilusuorituksen jälkeen, mutta tanssi-  
ja liiketerapian aikaansaavan tunteen kerrottiin olevan vielä voimakkaampi. Henki-  
sen ja fyysisen hyvinvointitunteen aikaansaannin lisäksi nämä kokemukset loivat  
avoimuutta omien tunteiden tutkiskeluun ja niiden julki tuomiseen.

Kun meillä oli ennen ja jälkeen keskustelut niin mä muistan aina et en-  
nen oli aina vähän sellasta et yritin vaan sanoa pakolliset, mut esitysten  
jälkeen se oli sellasta laajempaa ja kokonaisvaltaisempaa se tunne. Et  
miltäs nyt tuntuu. Paremmiin osas sitten selvittää. (H4)

--mulle oli tosi vaikeeta aina rentoutua ilman päihteitä. Että sieltä (tanssi-  
terapiasta) sai sen rentoutumisen, että sieltä kun lähti niin oli todella  
rentona. -- Siellä sai niiku pään tyhjäksi. (H1)

### **9.3 Tanssi- ja liiketerapian vaikutus minäkuvaan ja identiteettiin**

Haastattelemamme tanssi- ja liiketerapeutti Kanto kertoi, että hänen näkemyksensä  
mukaan yksilön minäkuva saattaa monipuolistua tanssi- ja liiketerapian avulla, sillä  
siinä yksilö saa mahdollisuuden heittäytyä opittujen roolien ja toimintamallien ulko-  
puolelle. Ihminen saattaa ilmaista itseään uudella tavalla ja kohdata piirteisiin itses-  
sänsä, joita ei aiemmin ole tunnistanut. Hänen mukaansa tanssi- ja liiketerapialla on

mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti yksilön luovuuteen, ja ajatuksiin omista mahdollisuuksista ja pystyvyydestä. Tärkeänä elementtinä tanssi- ja liiketerapeutti nousi esiin rohkeus ja uskallus itselleen nauramiselle ja häpeän tunteen käsittelylle. Valtaosa ihmisistä kokee häpeäntunteita omasta kehostaan ja sen liikuttamisesta. Häpeän tunteesta vapautuminen ja heittäytymiseen uskaltaminen voi olla erittäin voimaannuttava kokemus, joka parhaimmillaan lisää yksilön rohkeutta myös tanssi- ja liiketerapiasalin ulkopuolelle. Tanssitaiteilija Korhonen korosti tanssi- ja liiketerapian mahdollista vaikutusta kehon ja mielen yhteyteen ja omassa kehossa läsnä olemiseen. Korhonen kertoi tanssin ja liikkeen voivan vahvistaa tietoisuutta oman kehon ja mielen kokonaisuudesta, ja siitä kuinka vahvistunut tietoisuus auttaa tunnistamaan ja käsittelemään sekä positiivisia että negatiivisia tunnekokemuksia, joilla on suora vaikutus yksilön itsetuntoon ja minäkuvaan.

Se kekokokemus niinku monille muuttuu miellyttävämmäks ja sitä kautta se minäkuvain niinku monipuolistuu, ku ei olla sen jotenkin yhden tietosen, yhden näkökulman varassa. (Kanto)

Saa siit luovuudesta kiinni ja semmosesta, et "hei mä uskallan olla täl- lanen hullu ja hölmö täällä" ja uskaltaa nauraa itellensä, niin se jotenkin avartaa sitä omaa mieltä. Niin pystyy sit siellä terapiasalin ulkopuolella- kin vähä niinku revittelemään ja olemaan erilaisis rooleissa. (Kanto)

Ehkä (tanssi- ja liiketerapia) siinä sellaisessa kehoon tulemisessa, maadoittumisessa ja läsnä olemisessa auttaa, ja sitten kun on läsnä siinä kehossa, niin pystyy olemaan kontaktissa niihin omiin tunteisiin-- uskaltaa ehkä rohkeemmin kohdata myös niitä omia haasteita, kun on jotenkin tietoisempi itsestään kokonaisuutena. (Korhonen)

Haastateltavista jokainen oli sitä mieltä, että tanssi- ja liiketerapialla on ollut positiivinen vaikutus omaan itsetuntoon. Tanssi- ja liiketerapiasta sekä esiintymisestä saadut onnistumisen kokemukset vahvistivat tunnetta omasta pystyvyydestä ja kykeneväisyydestä. Osasta haastatteluista nousi esiin uusien piirteiden oppiminen ja tunnistaminen omasta itsestään. Haastateltavat kertoivat olleensa jopa yllättyneitä omista liikkeistään, ja niistä syntyneistä tunnereaktioista.

--sitähän pystyy ihan mihin vaan. Ei ois koskaan aatellut et sitä pys- tyy tollaseen tanssiesitykseen--ei käyny mielessäkään. Itsetuntoo on kyllä nostanut ja semmosta. (H1)

Tämäkin terapia oli yks sellanen osatekijä siihen, että se itsetunto sillä tavalla nousi. Että perhana, mähän voin tehdä mitä mua huvittaa. Jos ennen tein sitä mitä pysty tekemään. (H3)

Tavallansa että siinä niiku leikin kautta oppii tuntemaan ja kertomaan ittestänsä toiselle jotain. Et sori nyt mä en tätä hallitte mut mä yritän. (H4)

Kyllä mä luulisin et se varmaan autto. Voisi sanoa, että positiivisesti kyllä. Ne oli sellasia voimaannuttavia sessioita silleen. (H5)

Eriyisesti naispuoliset haastateltavat kokivat heidän oman kehonkuvansa omasta mielestään hetkellisesti hyväksyttävämpänä tanssi- ja liiketerapiatuntien aikana, sekä niiden jälkeen. Myöskin esityksissä saadut kehut ulkonäöstä ja tanssimisesta eheyttivät hetkellisesti näiden naisten ajatuksia omasta kehostaan ja ulkonäöstään. Naiset kertoivat, että kokivat kehonsa ylipainoisena, ja tanssiminen muiden silmien edessä tuntui aluksi hävettävältä, sillä he aistivat vahvasti oman kehonsa ja sen miltä omasta mielestään näyttivät. Ajatus häpeästä kuitenkin haastateltavien mukaan katosi tai unohtui tanssiin ja liikkeeseen keskittyessä, eikä oma ulkonäkökään tuntunut enää niin harmittavalta. Tanssitaiteilija Korhonen arvioi, että tanssin ja liikkeen myötä saavutettu vahventunut itsensä ja oman kehonsa kuunteleminen voi auttaa oman kehon hyväksymisessä ja kehonkuvan eheytymisessä. Tanssin ja liikkeen luoma hyvinolontunne omassa kehossa saattaa olla uusi monille ihmisille, etenkin tilanteissa jossa yksilö kärsii huonosta itsetunnosta fyysisten ominaisuuksiensa vuoksi. Oman vartalon hyväksyminen voi helpottaa yksilön voittaessaan pelkonsa tanssimisen ja liikkumisen suhteen tilanteessa, jossa pelko kumpuaa omasta heikosta itsetunnosta ja vääristyneestä kehonkuvasta.

yleensä kun sinne meni, peilialissa ne oli ne jutut, niin oli et vitsi mikä maha ja että on lihava lällällä... Mut sitten kun oli puolituntia tanssinut niin oli ihan et ompa kivaa. Siinä ryhtikin suoristu ja näin. (H1)

--jotenkin itsensä kuuntelemisen ja hyväksymisen kautta nauttia itsestään juuri sellaisena, kun on. Siinä mielessä on niiku, et nauttii siitä omasta tekemisestä ja omassa kehossa olemisesta. (Korhonen)

Jokainen haastateltavista Wings-teoksen esiintyjistä on tanssi- ja liiketerapian lisäksi osallistunut muihin terapiamuotoihin ja Seinäjoen Päihdeklinikan tarjoamiin

palveluihin. Tanssi- ja liiketerapia oli heille osa monipuolista tukiverkostoa. Osa haastateltavista kokivat, että tanssi toi kuntoutukseen uuden, hyväksi koetun ulottuvuuden. Haastateltaville oli jäänyt positiivinen kuva toiminnallisen ja keskustelevan terapian yhdistämisestä. Nämä terapiamuodot täydentävät toisiaan, ja molemmista on ollut kiistämättä hyötyä haastateltavien kuntoutusprosessille ja itsetunnon eheytymiselle. Tanssiterapian koettiin tuovan uutta merkitystä kuntoutukseen ja itsensä työstämiseen, ja se on ollut myös keino saada työskennellä pahanolon tunteidensa kanssa ilman sanallistamista ja kuvailua.

Ehkä siinä pääsee enemmän ääripäihin, jos sä liikut niiku tanssiterapiassa. Sillä hakee sellasen fiiliksen, se tulee paremmin niiku esiin. Keskustelemalla se pysyy ehkä enemmän aisoissa. Sellanen et ei pääse niin koviin tunnetiloihin ihan puhumalla. (H5)

Haastateltavat kertoivat tanssi- ja liiketerapian vaikuttaneen positiivisesti heidän mielenkäytönsä ja itsetuntoonsa, mutta osa haastateltavista kertoivat vaikutuksen heikentyneen tanssi- ja liiketerapiakäyntien jälkeen. He kuitenkin kertoivat, että muutosta aikaisempaan oli tapahtunut. Onnistuneiden ja mielekkäiden kokemusten jälkeen mieleen jää ajatus ja toivo, että vastaavia on tulossa myös tulevaisuudessa. Myöskin ajatus omasta pystyvyydestä jäi itämään, vaikka koettiin, että tanssi- ja liiketerapian tuottama hyvä olo itsestänsä oli jo päässyt hiipumaan.

On sillä lailla vaikuttanut, mut sitä pitäis pitää yllä. Sitku palaat siihen entiseen niin pieneen rinkiin, niin pianko se taas siitä kääntyy. Se hyvä puoli tästä oli et siinä mielessä et sä tiiät et sä vaan meet tonne niin sä pystyt kyllä. Kun sä oot saanut sen pään auki tavallansa. Niitä mahdollisuuksia on, kun vaan käyttää ne. (H4)

#### 9.4 Vertaistuki ja ryhmän merkitys

Tanssiterapeutti Kanto puhui päihderiippuvaisten syvästä yhteydetttömyyden tunteesta, joka osalla ihmisistä syntyy jo vauva-aikana ja toisilla pikkuhiljaa vuosien saatossa. Yhteydetttömyyden tunteella hän tarkoitti, että yksilöllä ei ole yhteyttä itseensä ja omaan kehoonsa eikä toisiin ihmisiin ja maailmaan. Tanssi- ja liiketerapialla pyritään löytämään tuo yhteys omasta kehosta toisiin ihmisiin. Tanssi- ja liiketerapian voima on siinä, että yhteys syntyy sanattomasti liikkeen ja rytmin kautta eli

työskentely tapahtuu tiedostamattomalla tasolla. Yhteydettömyyden tunne, varhaiset traumat ja minäkuvaan vaikuttaneet kokemuksetkin ovat jossain syvällä tiedostamattomassa tilassa, eikä ihminen kykene sanoittamaan niitä ajatuksia ja tunteita.

Päihderiippuvuus on jotenkin semmosta syvää yhteydettömyyttä sekä itseen että toisiin ja jotenkin maailmaan. (Kanto)

Ja kun tää tapahtuu jotenkin sellasella ei tietosella puolella vaan se tapahtuu sillä niinku rytmin ja liikkeen avulla, niin siin tapahtuu jotain tiedostamattomalla tasolla jotain syvempää yhteyttä. (Kanto)

Yksilötyössä etsitään yhteys mieleensä ja omaan kehoonsa, eli työskentelemällä pyritään jäsentämään ajatuksia itsestä ja omasta kehosta sekä niiden yhteydestä. Näkemällä itsensä monipuolisemmin ja hyväksymällä itsensä sellaisena kuin on, laskee kynnyksen luoda yhteys toisiin ihmisiin ja sitä kautta maailmaan. Työntekijä kertoo, että hän uskoo ryhmän voimaan. Ryhmätyöskentelyssä ryhmästä saa vertaistukea ja lohtua. Ryhmässä työskentely tapahtuu yksilön sisällä, mutta samalla hän saa yhteyden toisiin ihmisiin ja sitä kautta yhteyden myös maailmaan.

Ja mä aattelen, että tanssiterapiassa syntyy yhteys sekä itseen että omaan kehoon ja mieleen, mut sitten syntyy yhteys myös toiseen ihmiseen, ja sit syntyy niinkun sen ryhmän kautta niinku koko maailmaan jotenkin yhteisöön. (Kanto)

Myös tanssiesitykseen osallistuneet haastateltavat toivat esiin ryhmän merkityksen. Useat haastateltavista kertoivat, että ryhmän jäsenten samankaltaiset taustat ja kokemukset loivat ryhmän sisälle vahvan yhteenkuuluvuuden tunteen ja sanattoman yhteyden. Monet kokivat, että Wings-esitykseen osallistuneiden välille muodostunut yhteishenki vaikutti positiivisesti heidän kokemukseensa tanssiharjoituksista. Ryhmän kesken oli helppoa nauraa ja vitsailla, mutta haastateltavat kertoivat puhuneensa myös vaikeistakin asioista. Osalle ryhmän merkitys oli tärkeä, eivätkä he kokeneet haluavansa käydä tanssi- ja liiketerapiassa yksin. Joillekin ryhmä merkitsi sitä, että sai piiloutua muiden silmien alta ryhmän sekaan, toisille taas sitä, että sai porukasta vertaistukea "laittamaan itsensä likoon". Ryhmän jäseniltä sai myös vinkkejä ja voimaa omaan tekemiseensä, sillä joissakin harjoituksissa sai peilata ryhmän jäseniä ja kokeilla aivan uusia liikkeitä, joita itse ei välttämättä olisi osannut tuottaa.

Tanssitaiteilija Korhonen kertoi yhteishengen rakentamisen olleen tärkeä tekijä ryhmän onnistumisen kannalta. Hänen mukaansa ryhmän jäsenten välinen luottamus edesauttaa turvallista heittäytymistä oman mukavuusalueen ulkopuolelle, ja tekee esiintymisen kokemuksista voimaannuttavampia. Korhonen korosti myös yksilön osallisuuden tunteen tärkeyttä ja merkitystä. Monille päihdekuntoutujille tunne osallisuudesta yhteisöön tai ryhmään saattaa olla uusi, samoin kuin tunne toimijuudesta ja tärkeydestä osana ryhmän toimintaa ja yhteistä tavoitetta. Ryhmän jäsenten sekä vetäjien välinen luottamus onkin ehdottoman tärkeä elementti ryhmän tavoitteisiin pääsemisen sekä päihdekuntoutuksen kannalta.

Kun kaikki oli, tai suuri osa oli samanlaisista taustoista lähtenyt, niin siellä puhuttiin myöskin aika herkistäkin asioista ja tämmösisistä niinku, niin sillä oli hyvinkin terapeuttinen vaikutus sillä, minkälainen yhteishenki siitä porukasta muodostui. (H3)

Meillä oli tavallaan isoin työ siinä et luodaan se yhteishenki, ja et yhdessä uskalletaan nousta sinne lavalle. Jotenkin luottaen itsen ja toisiin. Ja se siit tekee jotenkin turvallisen ja voimauttavan, siitä että ylittää semmosia, menee niinku oman mukavuusalueen ulkopuolelle ja haastaa itseään uusissa asioissa. Ja kuinka voimaannuttavaa se on, kun onnistutaan yhdessä. (Korhonen)

Osa haastateltavista toi kuitenkin ilmi vertailleen sa itseään ja liikkeitään muihin ryhmäterapiatunneilla. Itsensä muihin vertaaminen aiheutti epäluuloisuutta omaan tekemiseen, ja herätti negatiivisia tuntemuksia itsestä ja omasta tekemisestä. Jokainen itseään muihin verrannut toi haastatteluissaan kuitenkin ilmi, että tanssiin ja liikkeeseen syventyessä itsensä muihin vertaaminen jäi vähemmälle, ja oman pystyvyyden havainnointi korostui. Kävi myös ilmi, että vaikka tanssi- ja liiketerapiatuntien aikana osa haastateltavista saattoi verrata itseään muihin negatiivisessa mielessä, saatiin muista silti puhtia ja uskallusta omaan tekemiseen. Etenkin miespuoliset haastateltavat toivat ilmi saaneensa uskallusta osallistua välittämättä siitä miltä muiden mielessä näytti, kun he näkivät muidenkin ryhmäläisten heittäytyvän.

--semmonen että ei osaa olla ja sitten en mä tiijä, sellanen tyhmä ajatus, että vähän kateellinen muille, että tuo osaa ja tuo osaa hyvin, vaikka siellä ei saisikaan verrata, että jokainen osaa tehdä ihan yhtä hyvin. Niin semmonen tulee automaattisesti, että vertaa muihin ja kun mä lähtökohtaisesti olen semmonen ihminen, että tunnen itteni huonommaks, ku muut vaikka ei ehkä pitäisi, niin mä koen sitä, että mä vertasin itesäni muihin ihmiisiin. (H2)



Mutta kyllä se sitten ainakin se kohta, kun sai liikkua sillai vapaasti, ja annettiin vähän ohjeita niin sitte sai tehdä. Kaisakin oli siinä mukana liikkeissä, ja sai niiinku kopioida sitä, esimerkiks Kaisan kanssa, että tekee sen liikkeen samalla tavalla kuin se ja oivalsi, että näinkin voi tehdä ja semmonen se ajatus...tee niin kuin sinä teet. se tunne siitä, että osaa tehdä itteki. (H2)

Kysyessämme ainoastaan ryryhmäharjoituksiin osallistuneilta, että olisivatko he olleet halukkaita osallistua yksilöterapiaan, he kokivat, etteivät halunneet yksilötanssiterapiaan. He totesivat joko olevansa epäuskoisia tanssimiseen tai tarvitsevansa vertaistukea ryhmältä tehdäkseen "jotain niin häpeällistä". Muista ryhmäläisistä saadun voiman ja uskaltamisen merkitys oli ollut suuri.

En oikein usko. Siinä ei oo mitään haastetta. Olis liian helppo, kun ei oo muita ihmisiä, ne pistää skarppaamaan. Siinä ei oo sitä sellasta jännitystä, se ryhmä tekee sen. Haastavan ja jännittävän ja mielenkiintoisen. (H4)

## 9.5 Esiintyminen ja pystyvyys

Haastateltavat kertoivat tanssi- ja liiketerapian sekä esiintymisen tarjonnan heille onnistumisen kokemuksia, jollaisia he eivät aikaisemmin olleet kohdanneet. Haastateltavat kertoivat pystyvyyden tunteen ja onnistumisien vahvistaneen luottamusta itseensä ja omiin kykyihinsä.

Kyllä se oli sellasta ihmistä kasvattavaa, kuinka sen nyt sanois. Että sä näät itsestä sellasia kykyjä mitä sä et ehkä ois niiku huomannu. et sun ei tosiaan tarvitte tehdä mitään, voit olla himassa ja kattella ikkunasta pihalle tai sit sä meet tonne ja kättelet niitä omia rajojas. mä oon siitä ilonen et mä sain kokea sen et musta onkin tähän. (H4)

Esiintyminen loi jokaiselle osallistujalle kokemuksen siitä, että pystyy ja kykenee astumaan lavalle kymmenien ihmisen eteen näyttämään jotain sellaista, mitä ei olisi uskonut ikinä muiden edessä esittävänsä. Osa haastateltavista kokivat esiintymiskokemukset voimaannuttavina. Ehkäisevänä päihdetyönä tanssiesitys loi esitykseen osallistuneille omanlaisen merkityksen, sillä he saivat omilla kokemuksillaan antaa nuorille valistuksen sanaa päihteiden varjopuolista. Moni ei uskonut esityksestä tulevan niin suuri, kuin mitä se oli ollut.

Ei ois koskaan aatellut et sitä pystyy tollaseen tanssiesitykseen, ei käyny mielessäkään. Itsetuntoo on kyllä nostanut ja semmosta (H1)

Mutta ehkä se, tämäkin terapia oli yks sellanen osatekijä siihen, että se itsetunto sillä tavalla nousi, että perhana, mähän voin tehdä mitä mua huvittaa, jos ennen tein sitä mitä pysty tekemään (H3)

Tanssiterapeutti Kanto uskoo, että erityisen voimaannuttavan esiintymisestä tekee se, että asiakkaat saavat mahdollisuuden roolin vaihdokseen kuntoutujasta esiintyjäksi. Osallistujat eivät enää olleet se ihmisryhmä, johon päihdehuollon toimenpiteet kohdistuvat, vaan he olivat esiintyjien roolissa muiden silmien ja ihailun alla tuomassa julki tarinaa ehkäisevänä päihdetyönä. Haastattelussa Kanto nosti esiin myös onnistuneiden esitysten pintaan nostamat tuntemukset. Mitä suurempaa paine ja jännitys esitystä edeltämässä ovat, sitä vanhempi tunnekokemus syntyy onnistuneesta suorituksesta. Etenkin, kun sekä jännittämisen että onnistumisen tunteet jaetaan ryhmän kesken.

--must tuntu, että ihmiset koki sen tosi voimauttavana sen et he olivat niitä esiintyjä. Et siinä oli tää empowerment jotenkin tuli vahvaksi tekijäksi. Et he ei olleetkaan tavallaan nyt sit niitä joihin kohdistuu nämä toimenpiteet vaan he on nyt itse tekijöitä ja he on nyt täällä viemäs tämmöstä sanomaa eteenpäin ja he on niitä, jotka tavallaan ehkäsee, ehkäsevässä työssä. (Kanto)

Tollanen esiintyminen niin luulen, et meidän asiakkaat on hyvin tyytyväisiä, et he pääsi esiintymään. Se oli niille voimauttavaa. Jo ihan se, sit se niinku monet niistä sano sen jälkeen ”mä aivan tärisin siellä alkuun, ennen sitä esitystä, ja mä olin et mä en ikinä tuu tonne lavalle, mut sitku mä menin ekan kerran niin sit mä rupesin halumaan sitä lisää, se oli niin mahtavaa! että tota sit niinku mä uskalsin jopa puhua siihen mikkiinkin siinä viimeises esityksessä” ja tällasta kaikkee rupee tapahtumaan, niin sehän on niinku valtavan voimaannuttava asia tommonen esiintyminen. (Kanto)

## 9.6 Riippuvuuden kanssa työskentely ja riippuvuudesta irtautuminen

Useat haastattelijat totesivat, että heidän on hankala nimetä vain yhtä vaikuttavaa tekijää tanssi- ja liiketerapiassa. Päihteistä irtautumiseen ja raittiina pysymiseen vaikuttivat haastateltavien mukaan suuresti tanssista ja liikkeestä syntyneet tunneko-

kemukset. Osa haastateltavista totesivat tanssi- ja liiketerapian synnyttäneen it- sessä suuria hyvänolon tunteita, joita oli aiemmin saattanut hakea päihdyttävistä aineista. Vaikuttavuutta kerrottiin olevan myös ryhmän tarjoamalla vertaistuellalla ja arkeen saadulla toiminnalla. Kaikkien positiivisten kokemusten kerrottiin olevan as- kel oikeaan suuntaan, itsensä voittamisen ja pystymisen tunnetta korostettiin. Eräs haastateltavista kertoi olleensa ennakkoluuloinen tanssi- ja liiketerapiaa kohtaan, mutta koki iloisen yllätyksen. Hänen mielestään raittiuteen ei ole yhtä ainoata pol- kua, vaan kannattaa pitää silmät ja korvat auki, ja mieli avoimena.

kyllä siinä niinku semmonen tietynlainen rohkeus kasvo siihen selvin- päin lähteä tollaseen juttuun mukaan, mitä mä niinku ennenvanhaa aat- telin, että en varmaan olis tehny ikipäivänä. En edes kännis (H3)

--niitä tunnetiloja sai purettua ilman kemiallisia aineita. Se aiheuttaa sit sen et ei haluakaan turruttaa itteensä, tai hakea sieltä kautta sitä tun- netilojen purkua. (H5)

Sillon kun ihminen lähtee raitistumaan, kannattas muistaa semmonen asia, ettei oo väärää tapaa raitistua. (H3)

Haastateltavat kokivat, että pelkästään tanssi- ja liiketerapia ei yksinään auta irtau- tumaan päihteistä, vaikka onkin hyvä apu päihteettömänä pysymiseen. Osalle it- sensä näkeminen uudessa valossa toi uskoa itseen ja omaan kuvaan itsestä. Tanssi- ja liiketerapia sekä muut kuntoutusmuodot toivat keinoja ja ajatuksia raittii- seen elämään.

Kyllä varmasti. Sai niiku sellasen uudenlaisen identiteetin, kun oli ollut se nisti ja päihdekuntoutuja, mut sit yhtäkkiä olikin tanssija. (H1)

Mutta siinä mieles, siis tavallaan päihteistä on helppo päästä eroon, mutta se että miten oppii elämään jatkossa, ettei tuukaan niitä semmo- sia fiiliksiä, koska kerran alkoholisti on aina alkoholisti. (H3)

Niin, tällä jutulla oli niinku semmonen, se oli yks asia joka vaikutti siihen, että oppi justiin niinku ottamaan vähän katsetta vähän kauemmas kuin niihin omiin varpasiinsa. (H3)

Tanssitaiteilija Korhonen ajatteli, että tanssin ja liikkeen kautta syntyvä oman kehon kuuntelu ja kehon ja mielen yhteys voivat edesauttaa riippuvuudesta irtautumisessa.

Kehon ja mielen työskennellessä yhdessä yksilön voi olla mahdollista tarkemmin tunnistaa tunnekokemuksia, jotka ovat aikaisemmin saattaneet laukaista halun päihtymiselle. Näiden tilanteiden tunnistaminen voi olla avuksi raittiina pysymisessä, samoin kuin oppiminen, että hyvänolon tuntemuksia on mahdollista saada myös tanssista ja liikkeestä. Myös tanssiterapeutti Kanto kertoi haastattelussaan kehon ja mielen yhteyden olennaisuudesta, ja kuinka tanssi- ja liiketerapialla tätä voidaan edistää. Sen lisäksi Kanto arvioi tanssi- ja liiketerapian vaikuttavan riippuvuuteen tavallista keskustelevaa terapiaa muistuttavasti, sillä molemmissa terapiamuodoissa omien tunteiden käsittely on keskiössä. Kanto kuitenkin korosti mahdollisuutta päästä omien tunteidensa kanssa syvempään, intiimimpään kosketukseen tanssin ja liikkeen kautta. Kanto arvioi tanssin ja liikkeen kautta omien, hankalaksi koettujen tunteiden käsittelyn olevan helpompaa verrattuna sanallistettuun käsittelyyn. Tunteisiin ollaan kosketuksissa symbolisen etäisyyden päästä, mutta silti intiimisti. Myös tietoisuuden luoma tunnemuuri saattaa helpommin murtua, kun asioita ei käsitellä sanallisesti vaan liikkeellä. Haastattelemamme asiakkaat toivat ilmi samankaltaisia elementtejä, joita he kokivat tanssi- ja liiketerapiassa.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Näin opinnäytetyöprosessimme viimeisillä metreillä ollessamme tunnemme, että opinnäytetyömme kokonaisuudessaan onnistui odotuksiemme ja tavoitteidemme mukaisesti. Mielestämme saimme selvitettyä Sweet is the sound of my newborn wings -tanssiesityksen toteuttamiseen osallistuneilta heidän todellisia tuntemuksi-  
aan ja ajatuksiaan koko prosessista, ja siitä minkälainen vaikutus vastaavalla toi-  
minnalla voisi olla päihdekuntoutuksen ja raittiina pysymisen kannalta. Tanssi- ja  
liiketerapiasta saimme meidän mielestämme merkittävän otannon, vaikka otanta oli-  
kin pienehkö. Haastateltavat kertoivat avoimesti ja laajasti tuntemuksistaan ja aja-  
tuksistaan. Haastateltavien kertomukset vahvistivat teoriaamme, antaen teorial-  
lemme uudenlaisen merkityksen.

Yhteistyömme työelämän yhteyshenkilöidemme kanssa sujui koko prosessin ajan  
mainiosti, ja olemme erittäin kiitollisia saamastamme tuesta, neuvoista ja mahdolli-  
suudesta tutkimuksemme toteuttamiselle. Heiltä saimme upean mahdollisuuden  
osallistua tanssityöpajoihin ja kokea, miltä tanssi menetelmänä tuntuu. Yhteyshen-  
kilömme ovat osoittaneet olevansa tyytyväisiä ja kiitollisia opinnäytetyöstämme ja  
sen toteuttamisesta, ja olemme saaneet heiltä hyvää palautetta. Tuotoksena opin-  
näytetyöstä tuli meidän näköisemme, ja panostimme siihen valtavasti. Kummallekin  
oli alusta asti selvää, että haluamme tehdä laadukkaan sosiaalityötä palvelevan  
työn. Työparina toimimme hyvin, jaoinme tehtäviä toisillemme ja osallistuimme  
opinnäytetyön prosessiimme tasapuolisesti. Työparin tuki oli erityisen tärkeä silloin,  
kun työ tuntui junnaavan paikallaan eikä saanut ajatuksiaan paperille. Pyrimme koko  
ajan pitämään mielessämme laadullisen opinnäytetyön työn ohjeet, jotta lopullisesta  
työstä näkyisi arvostuksemme lähteitämme sekä yhteistyötahoamme kohtaan. Lop-  
putulos on juuri sellainen, mihin me tällä hetkellä pystyimme, ja olemme siihen tyy-  
tyväisiä.

Koemme, että tanssi- ja liiketerapia on hyvin vaikuttava terapiamuoto, jolla saadaan  
työstettyä monipuolisesti yksilön ajatuksia omasta kehosta, itsestään sekä suhtees-  
taan muihin ihmisiin. Kuitenkaan yksinään se ei riitä kuntoutumaan vaan vaatii rin-  
nalleen muitakin kuntoutuskeinoja. Haastateltavien oli vaikea sanoittaa, mikä tanssi-  
ja liiketerapiasta teki vaikuttavaa ja mikä siinä heidän mielestään oli hyödyllisintä.  
Pohdimme, että haastateltavien saattoi olla hankala pohtia tanssi- ja liiketerapian

heissä herättämiä syvimpiä tuntemuksia ja riippuvuuden irtautumista edistäviä elementtejä, sillä ne eivät ole käsin kosketeltavissa tai helposti tunnistettavissa. Tanssin ja liikkeen luoma yhteys kehon ja mielen välillä voi olla näkymättömissä, ja siitä syntyvä hyvinolontunnetta ei välttämättä edes tietoisesti tunnista. Tunteiden tutkimusta ja käsittelyä ei välttämättä tunnisteta.

Jokaiselle haastateltaville oli jäänyt hyvä tunne ja kokemus tanssi- ja liiketerapiasta sekä heidän toteuttamastaan tanssiesityksestä, eikä kukaan olisi vaihtanut kokemustaan pois. Jokainen toi ilmi ajatuksen, että tanssi- ja liiketerapia sopisi kaikille kaikenlaisista taustoista tuleville yksilöille, ja kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että tanssi- ja liiketerapiaa pitäisi hyödyntää kuntoutusmenetelmänä laajemmin tulevaisuudessa. Tutkimustulostemme mukaan tanssi- ja liiketerapia pystyy tarjoamaan osallistujille hyötyjä, jotka voivat olla apuna osana päihdekuntoutusprosessia. Haastavinta olisi saada ihmiset ensin kokeilemaan, ja kohtaamaan omat ennakkoluulonsa. Meille jäi positiivinen kuva tanssi- ja liiketerapiasta sekä esiintymisen yhdistämisestä sosiaalityöhön. Koemme, että tanssi ja liike tuottavat yksilössä aivan uudenlaisia ajatuksia itsestään, ja antavat yksilölle mahdollisuuden tarkastella itseään uudessa valossa. Nonverbaalina terapiamuotona päästään myös hyvin syviin tuntemuksiin, eikä ihmisen tarvitse kokea paineita siitä, että heränneet ajatukset olisi sanallistettava. Minäkuvaan ja itsetuntoon tanssi- ja liiketerapialla on merkittävä eheyttävä vaikutus, jota ei kuitenkaan välttämättä saavuteta jokaisen asiakkaan kohdalla. Esiintyminen tuo yksilölle mahdollisuuden näyttäytyä erilaisessa roolissa, kuin miten yksilö sekä yksilön lähiympäristönsä ovat tottuneet hänet näkemään. Tällainen kokemus voi olla merkittävä osa kuntoutusprosessissa sekä raittiina pysymisessä. Esiintyminen muille mahdollistaa yksilön toimijuuden; kuntoutuja on esiintyjä sekä toimija eikä toiminnan kohde. Esiintymisessäkin oli minäkuvaa ja itsetuntoa eheyttäviä piirteitä valtavasti, ja ryhmän merkitys esiintymisessä oli suuri. Kuitenkin on painotettava, että jokainen yksilö on erilainen, ja kaikille on omat keinonsa kuntoutua ja työskennellä kuntoutumisensa eteen.

Kokemuksemme on, että esiintymistä ja taiteen soveltamista voisi hyödyntää sosiaalialalla enemmän, sillä se voimaannuttaa ja tuottaa osallistujissaan pääosin hyviä tuntemuksia ja ajatuksia, sekä onnistumisen kokemuksia. Sosiaalialan työntekijä

Kanto korosti työparinsa taiteenalan ammattilaisen Korhosen työpanosta ja tietämystä rahoitusasioista. Kanto ja Korhonen kertoivat, että Kanto toimi projektissa osana virkatyötään Seinäjoen päihdekllinikalla, mutta muuten projekti toteutettiin vuosina 2017-2018 taiteen puolelta saadun apurahan turvin, ja tuotannosta vastasi työryhmä ja seinäjokinen nykytanssiyhdistys Valkea kääpiö ry. Kanto koki vahvasti, että rahoitus tällaisiin poikkitaiteellisiin sosiaalityön menetelmiin täytyisi tulla sosiaalialta, eikä taiteen puolen rahoituksesta. Hän toivoikin, että sosiaalipuolen rahoittajat tulevaisuudessa rahoittaisivat tällaisia produktioita ja kokeiluja, jotta sosiaalityötä saataisiin kehitettyä ja monipuolistettua. Kanto koki taiteenalan ja sosiaalipuolen ammatillisuuden yhdistämisen rikastuttavana ja merkityksellisenä kokemuksena.

Opinnäytetyön laadun kannalta olisi ollut idyllistä, jos tutkimustyö olisi aloitettu nopeammin Wings –esitysten jälkeen, tai vaikka jo ennen haastateltavien esiintymisiä. Tällöin olisimme saaneet merkittävää tutkimusaineistoa koko prosessin ajalta – ensiharjoituksista lopullisiin esityksiin ja loppurefleksioon. Pääsimme kuitenkin selvittämään osallistujien tuntemuksia ja ajatuksia vaiheessa, jossa esiintymisestä ja terapiaan osallistumisesta oli kulunut hetki aikaa. Tämä esityksen ja haastattelujen välinen aika saattoi auttaa haastateltaviamme sisäistämään tanssi- ja liiketerapian sekä esiintymisen kokemuksia, joka saattoi tuoda merkittävyyttä tutkimukseen. Saimme havaintoja tanssiterapian vaikutusten pysyvyydestä, joka joillekin oli jäänyt merkittäväksi muistoksi mieleen ja toisille pitkäaikaisvaikutukset olivat jääneet vähemmälle.

Olisimme myös halunneet enemmän haastateltavia, jotta olisimme saaneet kattavan vertailuaineiston. Alun perin saimme kymmeneltä asiakkaalta suostumuksen haastatteluun, mutta lopulliseen työhömme pääsimme toteuttamaan vain viisi asiakashaastattelua. Toki koimme haastatteluja purkaessamme, että viisi haastattelua työmäärällisesti on sopiva, ja koimme vastaukset erittäin laadukkaiksi ja työtämme edistäviksi. Jos työtä lähtisi nyt kehittämään vielä pidemmälle, voisi tutkimusta suunnata enemmän tanssi- ja liiketerapiaistuntoihin, ja haastatella ihmisiä, jotka käyvät tanssi- ja liiketerapiassa edelleen. Tutkimuksellamme ainoastaan raapaisimme tanssi- ja liiketerapian pintaa, aiheesta jäi vielä paljon tutkimatta ja selvittämättä.

Meille opinnäytetyön tekeminen oli voimaannuttava ja ajatuksia rikastuttava prosessi, ja olemme todella mielissämme tehdystä työstä ja saamistamme kokemuksista. Koemme, että opinnäytetyöprosessin aikana olemme sisäistäneet paljon sosionomikoulutuksen aikana oppimaamme. Opinnäytetyön teko on kehittänyt valmiuksiamme tutkimuksellisen ja kehittävän työn tekemiseen, sekä vahvistanut meidän kriittistä ja yhteiskunnallista osaamistamme. Opimme vahvuuksistamme sosionomin ammatissa toimimisesta, sekä saimme ajatuksia ammatillisten työurien suunnista ja kiinnostuksenkohteistamme. Työn tekeminen lisäsi myös osaamistamme päihdekuntoutuksen puolella ja antoi paljon ajatuksia päihdetyön toteuttamiseen sekä kehittämiseen. Toivomme, että tulevaisuudessa tanssi- ja liiketerapia vahvistaa asemaansa sosiaali- ja terveysalalla käytettävänä työmenetelmänä.



## LÄHTEET

- Aalto, S. 2007. Luovuusterapiat hoitomuotona. Teoksessa: Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Taide keskellä elämää. Helsinki: Like. Nykytaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007, 173–178.
- Ahonen, J. 2005. Päihdehuoltoa rakentamassa: A-klinikkasäätiö 1955-2005. Jyväskylä: Gummerus
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.
- Chaiklin, S. 2009. We Dance from the Moment Our Feet Touch the Earth. Teoksessa The Art and Science of Dance/Movement Therapy. Life Is Dance. Toim. Chaiklin, S. ja Wengrower H. New York: Routledge.
- Colazzo, S. & Bottaccioli, F. 2015. La musica e la danza come terapia. Teoksessa: Bottaccioli, F. (toim.) Pnei review: Rivista della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia. 2/2015. Rooma: Sipnei.
- Eerola, S. 2012. Keskeneneräisyys minussa: Kasvun avaimia. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Essau, C. 2008. Adolescent addiction: Epidemiology, assessment, and treatment. Lontoo: Elsevier.
- Jones, A. 2012. Kinesthetic empathy in philosophical and art history: Thoughts on how and what art means. Teoksessa: Reynolds, D. & Reason, M. (ed.) Kinesthetic empathy: In creative and cultural practices. Chicago: intellect, 11–15.
- Havio, M., Inkinen, M., Partanen, A. (toim.). 2008. Päihdehoitotyö. Jyväskylä: Gummerus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holma, T. 2003. Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Hurley, T. 23.1.2018. Dance movement therapy in addiction recovery. [Verkkootikkeli]. Canyon vista recovery center. [Viitattu 30.9.2018]. Saatavana: <https://canyonvista.com/dance-movement-therapy-in-addiction-recovery/>

- Huttunen, J. 26.1.2018. Mitä terveys on? [Verkkajulkaisu]. Terveyskirjasto: Lääkärikirja Doudecim. [Viitattu 16.10.2018]. Saatavana: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903).
- Hyyppä, M.T. 2007. Elinvoimaa kulttuurista. Teoksessa: Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Taide keskellä elämää. Helsinki: Like. Nykytaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007, 155–159.
- Hyyppä, M.T. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima.
- Ihanus, J. & Vuorinen, V. 2000. Tanssiterapia. Teoksessa: Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I (toim.). Mieli ja taide. Vantaa: Printway. Mielenterveyden keskusliitto ry, 79–90.
- Ikonen, P & Rechart, E. 1994. Häpeä psyykkisen lamaannuksen aiheuttajana. [Verkkajulkaisu]. Terveyskirjasto: Lääkärikirja Doudecim.[Viitattu 29.08.2018]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00079](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00079)
- Kassila, T & Koskela, K. 2016. Ihme alkaa nyt: Uusia näkökulmia riippuvuuden taustoihin ja hoitoon. Helsinki: Viisas elämä
- Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta: Muutetut tunteet, muutettu minä. Helsinki: Delfiini kirjat
- Koski-Jännes, A. 1998. Miten riippuvuus hoidetaan. Keuruu: Otava
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino
- Kurki, L. 2011. Sosiokulttuurinen innostaminen yhteisötyönä. Teoksessa: Ruuskanen, P., Savolainen, K. & Suonio, M. (toim.) Toivo sosiaalisessa: toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. Kuopio: UNIpress.
- Kuusisto, K. 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tampere: Tampereen yliopisto
- Laban, R. 2011. The mastery of movement. 4. painos. Alton: Dance books.
- Laitinen, J. 2007. Syyllisyys. Helsinki: Kirjapaja.
- Loman, S.T. 2011. Tanssi- ja liiketerapia. Teoksessa: Malchiodi, C.A. (toim.) Ilmaisu-terapiat. Suomentanut Kirsi Kankaansivu. Kuopio: UNIpress, 97–120.
- L 17.1.1986/41. Päihdehuoltolaki. Finlex: Lainsäädäntö. [Viitattu 18.09.2018]. Saatavana: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Finlex: Lainsäädäntö. [Viitattu 18.09.2018]. Saatavana: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Lidp445827264>
- Malchiodi, C.A. 2011. Ilmaisuterapiat: Historia, teoria ja käyttö. Teoksessa: Malchiodi, C.A. (toim.) Ilmaisuterapiat. Suomentanut Kirsi Kankaansivu. Kuopio: UNIpress, 19–35.
- Malinen, B. 2003. Häpeän monet kasvot. Jyväskylä: Gummerus.
- Malinen, B. 2010. Elämää kahlitseva häpeä. Helsinki: Kirjapaja.
- Malte-Colliard, K. & Lambo, M. 2013. Voimaa taiteesta: Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Miettinen, A., Röppänen, P. & Viinikainen, H. 2011. Päihdehuollon toimintaprosessit: Toimintaprosessien kuvauksia. [Verkkojulkaisu]. Thl: Sosiaalialan tietoteknologiahanke. [Viitattu 18.09.2018]. Saatavana: [https://thl.fi/attachments/tiedonhallinta/paihdehuollon\\_prosessit.pdf](https://thl.fi/attachments/tiedonhallinta/paihdehuollon_prosessit.pdf)
- Miller, W. 2008. Motivaation ja muutoksen käsitteellistäminen. Teoksessa: Koski-Jännes, A., Riittinen, L. & Saarnio, P. (toim.) Kohti muutosta: Motivaatiomenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Jyväskylä: Tammi, 16–40.
- Newlove, J & Dalby, J. 2004. Laban for all. Kanada: Routledge.
- Nummenmaa, L. 4.10.2017. Ylen haastattelu: Häpeän tunne on opittua – ilman sitä emme tulisi toimeen keskenämme. Kirjoittanut: Wallius, A. [verkkojulkaisu] Yle uutiset: Sosiaaliset tabut 2017. [Viitattu 26.10.2018]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-9838793>
- Ojanen, M. 1996. Mikä minä on?: Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.
- Ojanen, M. 2011. Minä ja muut: Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Peltoniemi, T. 2009. Riippuvuuksien kirja: Monipäihteisyyden haaste. Teoksessa: Peltoniemi, T. (toim.) Terassilta tiputukseen: Puheenvuoroja päihteistä. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 56, 71–72.
- Pitkänen, P. 12.1.2018. Olet luova – ole myös rohkea. [Verkkosivu]. Luova laboratorio. [Viitattu 29.08.2018]. Saatavana: <https://luovalaboratorio.com/tarinat/olet-luova-ole-myos-rohkea-petri-pitkanen/>
- Pulkkinen, J. 2015. Kieltolaki: Kielletyn viinan historia Suomessa. Helsinki: Mi-nerva Kustannus

- Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa: Saari, J. (toim.) Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 243–263.
- Ruisniemi, A. 1997. Asiakkaana päihdekuntoutuksessa: Asiakkaiden kokemuksia laitostuntouksesta Kankaanpään A-kodissa. Helsinki: Sahalan kirjapaino. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro. 23.
- Rusiniemi, A. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa: Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntouksesta. [Verkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Väitösk.. Saatavana: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67597/951-44-6619-5.pdf?sequence=1>
- Seinäjoen Päihdekliniikka. 2018. Päihdepalvelut: Hoito ja palveluohjaus. [Verkkosivu]. Seinäjoen sosiaali- ja terveys: sosiaalipalvelut. [Viitattu 18.09.2018]. Saatavana: [https://www.seinajoki.fi/sosiaali-jaterveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paihdepalvelut2\\_0/hoitojapalveluohjaus.html](https://www.seinajoki.fi/sosiaali-jaterveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paihdepalvelut2_0/hoitojapalveluohjaus.html)
- Shreeves, R. 2006. Full circle: From choreography to dance movement therapy and back. Teoksessa: Payne, H. (ed.) Dance movement therapy: Theory, Research and practice. London: Routledge, 232–245.
- Suomen tanssiterapiayhdistys ry. Ei päiväystä. Tanssi-liiketerapia. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.10.2018]. Saatavana: <http://tanssiterapia.net/tanssi-liiketerapia/>
- Suomen tanssistudiot Oy. Ei päiväystä. Tanssin ABC: Historia. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.9.2018]. Saatavana: <https://www.tanssit.fi/tanssin-abc/historia/>
- Svennevig, H. 2005. Kehon mieli: Kehontuntemuksista itsetuntemukseen. Porvoo: WS Bookwell.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusikylä, K. & Piirto, J. 1999. Luovuus. Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Jyväskylä: Ateena kustannus
- Valkoniemi, I. 2016. Suomalaisen miehen häpeä - Pastoraaliteologian käytännöllinen silta yli aatteiden ja dogmien. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta: teologian osasto. [Verkojulkaisu] Pro Gradu- tutkielma. [Viitattu 26.10.2018]. Saatavana: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20160874/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20160874.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20160874/urn_nbn_fi_uef-20160874.pdf)

Wallius, A. 4.10.2017. Yle haastattelu: Häpeän tunne on opittua – ilman sitä emme tulisi toimeen keskenämme. [verkkojulkaisu]. Yle uutiset: Sosiaaliset tabut. [Viitattu 26.10.2018]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-9838793>

Winnicott, D.W. (1965). The maturational processes and the facilitating environment. New York: International Universities Press.

Wittchen, H.U., Behrendt, S., Höfler, M., Perkonigg, A., Lieb, R., Bühringer, G & Beesdo, K. 2008. What are the high risk periods for incident substance use and transitions to abuse and dependence? Implications for early intervention and prevention. [Verkkojulkaisu]. International Journal of Methods in Psychiatric Research. Int. J. Methods Psychiatr. Res. 17(S1), 16-29. [Viitattu 27.9.2018]. Saatavana Wiley Online Library -palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.

## LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

Liite 2. Kokkolan talvitanssien tanssityöpajan esite ja kutsu

Liite 3. Sweet is the sound of my newborn wings -teoksen tekijätiedot

## Liite 1. Haastattelukysymykset

### Haastattelukysymykset asiakkaille:

- Mikä sai sinut lähtemään tanssiterapiaan? (ohjaajan kehoitus, ystävien kehoitus tai suositus, halu toteuttaa itseä)
- Kuinka usein olet käynyt tanssiterapiassa?
- Kuinka usein tanssiterapiassa pitäisi mielestäsi käydä, jotta sillä on vaikutusta kuntoutujan kuntoutusprosessiin?
- Mitä tuntemuksia tanssiterapia on sinussa herättänyt?
- Miten tanssiterapia on vaikuttanut sinun minäkuvaasi?
- Miten tanssiterapia on vaikuttanut sinun itsetuntoosi?
- Millä muilla tavoin tanssiterapia on sinuun vaikuttanut?
- Koetko tanssiterapian vaikuttaneen riippuvuudestasi irtautumiseen?
- Mitkä tekijät tanssiterapiassa ovat vaikuttaneet riippuvuudestasi irtautumiseen?
- Miten tanssiterapiaa voisi kehittää?
- Miten tanssiterapiaa voisi hyödyntää päihdekuntoutuksessa tulevaisuudessa?
- Mitä onnistunut tanssiterapia edellyttää ohjaajalta?
- Minkälainen ympäristö sopii tanssiterapian toteuttamiseen? (paikka, tila, tilan tunnelma, ihmismäärä)
- Millaisille ihmisille tanssiterapia sopii? / Voiko tanssiterapiaa hyödyntää kaikkien ihmisten kanssa?
- Mitä muuta haluat sanoa tanssiterapiasta?
- Mitä esiintyminen sinulle antoi?
- Vaikuttiko Wings-tanssiesitys ja tanssiharjoitukset minäkuvaasi?
- Vaikuttiko Wings-tanssiesitys ja tanssiharjoitukset itsetuntoosi?
- Mitä tanssiesitys herättää sinussa nyt?

**Haastattelukysymykset työntekijöille:**

- (Kaisalle) Kuinka usein olet hyödyntänyt/hyödynnät tanssiterapiaa päihdekuntoutuksen asiakkaillesi?
- Kuinka usein tanssiterapiassa pitäisi mielestäsi käydä, jotta sillä on vaikutusta kuntoutujan kuntoutusprosessiin?
- Mistä sait idean/innostuksen toteuttaa tanssiterapiaa työssäsi?
- Mitä tuntemuksia tanssiterapia on sinussa herättänyt?
- Miten tanssiterapia on vaikuttanut päihdekuntoutujien minäkuvaan?
- Miten tanssiterapia on vaikuttanut päihdekuntoutujan itsetuntoon?
- Millä muilla tavoin tanssiterapia on vaikuttanut päihdekuntoutujiin?
- Millä tavoin tanssiterapia vaikuttaa riippuvuudesta irtautumiseen?
- Miten tanssiterapiaa voisi kehittää?
- Miten tanssiterapiaa voisi hyödyntää päihdekuntoutuksessa tulevaisuudessa?
- Mitä onnistunut tanssiterapia edellyttää ohjaajalta?
- Minkälainen ympäristö sopii tanssiterapian toteuttamiseen? (paikka, tila, tilan tunnelma, ihmismäärä)
- Millaisille ihmisille tanssiterapia sopii? /Voiko tanssiterapiaa hyödyntää kaikkien ihmisten kanssa?
- Mitä muuta haluat sanoa tanssiterapiasta?
- Mitä Wings -prosessi antoi sinulle työntekijänä?
- Miten Wings -esitys on mielestäsi vaikuttanut osallistujiin?



## **Liite 2. Kokkolan talvitanssien tanssityöpajan esite ja kutsu**

### **SWEET IS THE SOUND OF MY NEWBORN WINGS –KOKONAISUUS**

Teos on eksymisestä huumemaailmaan. Se on stoori selviytymisestä, sitkeydestä, tunteiden eloon heräämisestä, rohkeudesta, eheytymisestä; omien siipien löytämisestä.

Sweet is the sound... -teos on tositarina pohjaava poikkitaiteellinen esitys, joka kertoo lukiolaistytön eksymisestä huumemaailmaan ja sieltä selviytymisestä. Esitys sisältää videota, musiikkia, tanssia, tekstiä, puhetta ja valokuvaa. Teoksen esiintyjänä ja päähenkilönä on nykyinen päihdeklinikan asiakas, n. 35-vuotias nainen, jolla on takanaan vuosia kestänyt rankka huumehistoria, mutta joka on löytänyt oman eheytymisensä kautta täysin uuden elämän. Toisena tanssijana teoksessa on takaisin työelämäänsä kuntoutunut päihdeklinikan entinen asiakas, n. 50-vuotias mies, jolla on myöskin pitkä huumehistoria vankilakierteineen.

Teoksen ohjaaja-koreografeina toimii sosiaaliohjaaja, tanssi- ja liiketerapeutti Kaisa Kanto ja tanssitaiteen maisteri Hanna Korhonen. Kaisa Kanto on käynyt esiintyjien kanssa läpi tanssi- ja liiketerapiaprosessin. Hanna Korhonen on tullut ohjaajan/koreografin ominaisuudessa mukaan prosessiin siinä vaiheessa, kun siirrytään terapiamateriaalista kohti tanssiteoksen taiteellista muotoa

Työpajan ohjaavat Seinäjoen päihdeklinikan sosiaaliohjaaja, tanssi-liiketerapeutti Kaisa Kanto ja tanssitaiteilija Hanna Korhonen. Kanto ja Korhonen ovat yhdessä ohjanneet ”Sweet is the sound of my newborn wings” -tanssiesityksen, jossa esiintyjinä on päihdekuntoutujia. Teosta on esitetty mm. ehkäisevänä päihdetyönä koko Seinäjoen alueen 9-luokkalaisille ja lukion- sekä ammattikoulun ykkösvuosikursseilaisille syksyllä 2017.

Osallistujat: Työpajaan ovat tervetulleita sosiaali- ja päihdetyöntekijät. Myös sosiaali/päihdetyöntekijöiden asiakkaita ja heidän omaisiaan voi osallistua työpajaan. Tarvittaessa voidaan työpajaan ottaa myös muita kiinnostuneita. Sisältö: Työpajassa (ke 7.2.2018 klo 12.15-15.45) tutustutaan päihdekuntoutuksen / sosiaalityön ja tanssin yhdistämiseen. Työpaja jakautuu kahteen osioon: ensimmäinen osio kes-

kitty tiedolliseen puoleen ja yhteiseen keskusteluun, minkä jälkeen pidetään kahvitauko. Työpajan toisessa osassa kokeillaan itse helppoja tanssiharjoitteita, joita voi tehdä erilaisten sosiaalityön asiakasryhmien kanssa. Tarkemmin sisällöstä: Työpajan ensimmäisessä osiossa käydään läpi case-esimerkin omaisesti tanssiteoksen valmistamisprosessia ja käsitellään myös yleisemmin taidetta & sosiaalityötä yhdistävän projektiin toteuttamisen edellytyksiä (esim. yhteistyökumppanuudet ja rahoituksen hankkiminen, osallistujien sitouttaminen). Lisäksi käydään läpi tanssiterapia-tyyppisen työskentelyn erityispiirteitä (esim. stressin ja häpeän kysymyksiä, työskentelyn turvallisuutta, ohjaajien vastuuta).

Työpajan toisessa osiossa liikutaan itse: Kannon ja Korhosen opastuksella käydään läpi konkreettisesti yhden tanssityöpajan rakenne ja harjoitteet. Mitään aiempaa osaamista ei tarvita. Jokainen saa osallistua oman kykynsä, halunsa ja jaksamisensa huomioiden. (Huom! Liikkumista helpottaa jos otat tätä osiota varten mukaasi joustavat vaatteet ja pehmeäpohjaiset kengät/tossut, mutta halutessasi voit myös osallistua farkuilla ja paljain jaloin.)

**Liite 3. Sweet is the sound of my newborn wings -teoksen tekijätiedot**

**Ohjaus ja koreografia:** sosiaalihoaja, tanssi- ja liiketerapeutti Kaisa Kanto ja tanssitaiteilija, tanssitaiteen maisteri Hanna Korhonen

**Esiintyjinä Seinäjoen esityksissä:** entisiä ja nykyisiä päihdeklinikan asiakkaita, kokemusasiantuntijoita, omaisia, alan opiskelijoita (SeAmk) ja työntekijöitä (Finfami)

**Videon suunnittelu:** Kaisa Kanto ja Hanna Korhonen

**Videon kuvaus:** Kaisa Kanto

**Videon ja musiikin suunnittelu ja editointi:** Sami Silén, Hanna Korhonen

**Tekstit:** "Minä olen huume" (tekijä tuntematon), Anun stoori

**Tuotanto:** Teoksen työryhmä ja Valkea kääpiö ry

**Työskentelyä ovat tukeneet:**

Vuonna 2016: Pohjanmaan tanssin aluekeskus, Erkki Poikosen säätiö, Lions Club Törnävä ja Peräseinäjoki, Seinäjoen kaupunki

Vuonna 2017-2018: Suomen Kulttuurirahasto