

Tuija Kivikko

**”KUN VIET JONNEKIN,
TUOT MYÖS POIS”**

Ohjaajan opas kriisin kokeneiden parissa
tehtävään taidelähtöiseen työhön

Opinnäytetyö
Sosionomikoulutus

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Tuija Kivikko	Sosionomi (AMK)	Toukokuu 2020
Opinnäytetyön nimi		44 sivua 32 liitesivua
"Kun viet jonnekin, tuot myös pois" Ohjaajan opas kriisin kokeneiden parissa tehtävään taidelähtöiseen työhön		
Toimeksiantaja		
Toimintavoima Oy		
Ohjaaja		
Marko Raitanen		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön tuloksena syntyi opas "Kun viet jonnekin, tuot myös pois" - Ohjaajan opas kriisin kohdanneiden kanssa tehtävään taidelähtöiseen työhön. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa kriisi- ja traumareaktioista taide- ja kulttuurityön ohjaajille silloin, kun tehdään taidelähtöistä toimintaa erilaisten sosiaali- ja terveysalan asiakasryhmien kanssa. Toisena tavoitteena oli tuottaa tietoa, joka lisää niin taide- ja kulttuurityön ohjaajien kuin ohjattavienkin hyvinvointia ja tukee ohjaajan eettistä työtapaa kyseisten asiakasryhmien kanssa toimiessa.</p> <p>Opas syntyi yhteistyössä toimeksiantajan Toimintavoima Oy:n Piia Kleimolan, eri alojen ammattilaisten kanssa käytyjen keskustelujen sekä lähdemateriaalin pohjalta. Oppaassa avataan keskeiset käsitteet <i>kriisi, trauma ja resilienssi</i>. Teoriaosuudessa käsitellään kriisin ja trauman aiheuttamien reaktioiden ilmenemistä, reaktioiden kohtaamista sekä niiden vaikutusta ihmisen kehoon ja mieleen.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyi opas, joka kuvaa laajasti kriisi- ja traumateoriaa, trauman vaikutusta kehoon ja mieleen, sekä erilaisten reaktioiden kohtaamista taidelähtöisessä työssä. Oppaassa on vahva eettinen näkökulma taidelähtöiseen työhön. Oppaaseen on myös koottu esimerkki harjoituksia, joiden avulla voidaan vahvistaa osallistujien resilienssiä sekä tukea ohjaajan omaa hyvinvointia. Opas tulee Toimintavoima Oy:n sekä Kymenlaakson Hyvinvointia kulttuurista -verkoston käyttöön. Lisäksi opas toimii materiaalina Kymenlaakson sosiaali- ja terveystyön henkilökunnan koulutuspäivillä taidetoiminnan eettisyydestä syksyllä 2020.</p>		
Asiasanat		
kriisi, trauma, resilienssi, kulttuuri, kulttuurihyvinvointi, eettisyys		

Author (authors)	Degree	Time
Tuija Kivikko	Bachelor of Social Services	May 2020
Thesis title		44 pages 32 pages of appendices
"When you take them somewhere – You need to bring them back, too" An instructor's guide to art-based work with those facing a crisis		
Commissioned by		
Toimintavoima Oy		
Supervisor		
Marko Raitanen		
Abstract		
<p>The aim of the thesis was to provide information on crisis and trauma reactions to art and culture instructors when performing art-based activities with various social and health client groups. Another goal of the thesis was to produce information that increases the well-being of both art and cultural instructor and participants and to support the instructor's ethical way of working with these client groups.</p>		
<p>The guide was created in co-operation with a Finnish organization Toimintavoima Oy, and was based on discussions with professionals in various fields, as well as source material. The guide opens up key concepts of crisis, trauma and resilience. The theoretical part deals with the occurrence of reactions caused by crisis and trauma, the encounter of reactions and their effect on the human body and mind.</p>		
<p>The result of the thesis was a guide that describes very broadly the theory of crisis and trauma, the effect of trauma on the body and mind, and the encounter of different reactions in art-based work. The guide also has a strong ethical perspective on art-based work. The guide also includes an example of exercises that can be used to strengthen participants' resilience, as well as to support the instructors own well-being. The guide will be used by Toimintavoima Oy and the Kymenlaakso Welfare from Culture network. In addition, the guide will serve as material for the Kymenlaakso Social and Health Services staff training days on the ethics of art based activities in the autumn of 2020.</p>		
Keywords		
crisis, trauma, resilience, culture, cultural well-being, ethicality		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPPAAN TAVOITTEET JA RAJAAMINEN	7
3	TAITEEN JA HYVINVOINNIN RAJAPINNALLA	9
4	TEORIA	11
4.1	Fysiologia	12
4.2	Resilienssi	15
4.3	Kriisi	16
4.4	Trauma	19
4.4.1	Traumaperäinen stressihäiriö	20
4.4.2	Trauman vaikutus tunteisiin, kehoon, muistiin ja uneen.....	21
4.5	Rentoutuminen, hengitys, kehotietoisuus ja tunteet.....	23
5	OPPAAN KOKOAMISEN PROSESSI	27
5.1	Oppaan suunnittelu.....	27
5.2	Oppaan kokoaminen.....	28
5.3	Oppaan rakenne ja sisältö	29
5.4	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	32
5.5	Oppaan ulkoasu.....	34
5.6	Oppaan jatkokehittäminen ja hyödyntäminen	34
6	POHDINTA	36
	LÄHTEET.....	39
	KUVALUETTELO	43
	LIITTEET	

Liite 1. opas ”Kun viet jonnekin – tuot myös pois”.

1 JOHDANTO

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä pohdin, millaisesta tieto- ja teoriakonaisuudesta taide- ja kulttuurityön ohjaajat voivat hyötyä työskennellessään sosiaali- ja terveysalan asiakasryhmien kanssa. Opinnäytetyön aikana kävin aihealuetta läpi yhdessä työn toimeksiantajan sekä eri alojen ammattilaisten kanssa. Kävin keskusteluja oppaan sisällöstä useista näkökulmista mm. taiteentekijöiden, rentoutusterapeutin sekä psykoterapeutin kanssa. Olen opinnäytetyössäni tutustunut mm. kriisin ja trauman sekä rentoutumisen teoriaan. Koostin teorian ja keskustelujen pohjalta oppaan taide- ja kriisityön ohjaajille. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Piia Kleimola Toimintavoima Oy:stä.

Idea tähän opinnäytetyöhön syntyi omien kokemusteni pohjalta syksyn 2016 ja kevään 2017 aikana. Osallistuin tällöin Turvallinen maa- teatteriesitykseen vapaaehtoisena teatteriharrastajana ja samaan aikaan suoritin opintoihini liittyvää syventävää harjoittelua kriisityöntekijänä Kouvolan sosiaali- ja kriisipäivystyksessä. Työharjoittelun tuoma ymmärrys kriisireaktioista sekä omakohtainen kokemus teatterin lavalla sai minut pohtimaan, miten kriisitietoutta voisi hyödyntää myös taiteen ja kulttuurin maailmassa.

Turvallinen maa -esitys oli Toimintavoima Oy:n projekti, joka sai rahoitusta Suomen Kulttuurirahaston Kymenlaakson rahastolta. Esityksen ohjasi Piia Kleimola ja se toteutettiin yhdessä Kouvolan alueen turvapaikanhakijoiden kanssa. Esitys koostettiin osallistavan teatterin menetelmin ja käsikirjoitus syntyi turvapaikanhakijoiden todellisista kokemuksista. Esityksessä kuvattiin viiden nuoren miehen syitä jättää kotinsa ja kotimaansa.

Projektin edetessä huomasin, että työharjoitteluni ja opintojeni kautta tulleet tiedot kriisityöstä olivat tarpeellisia. Oma traumaattista kokemusta sivuavat tarinat, videot sekä erilaiset ääni- ja valotehosteet aiheuttivat turvapaikanhakijoista vahvoja tunnereaktioita sekä herättivät joillakin osallistujilla myös erilaisia fyysisiä sekä psyykkisiä reaktioita. Näiden traumaattisten kokemusten käsitteleminen oli hyvin vaikuttava kokemus myös esityksen ohjaajalle sekä koko työryhmälle. Esityksessä ja harjoituksissa kuullut kertomukset olivat hyvin vaikuttavia, surullisia ja vahvoja tunteita herättäviä.

Kleimolan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella vahvistui ajatus siitä, että taide- ja kulttuurityönohjaajat hyötyvät kriisi- ja traumatietoudesta. Totesimme, ettei tällaista taide- ja kulttuurityön ohjaajille suunnattua opasta ole olemassa, mutta sille on selkeä tarve kulttuurin ja sosiaali- ja terveysalan rajapinnalla.

Oppaan syntyyn vaikutti myös, että keväällä 2017 Kouvolassa kokoontui kymenlaaksolaisia sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, taiteilijoita, kulttuurin ammattilaisia ja harrastajia, sekä yhdistyksiä ja yrittäjiä, joiden tavoitteena on hyvinvoinnin edistäminen taiteen ja kulttuurin avulla. Idea verkoston kokoamisesta syntyi Piia Kleimolan, Tiina Peltolan, Janika Holmin ja Emmu Kaukiaisien osallistuessa Hyvinvoinnin välitystoimiston valmennukseen.

Tapaamisen jälkeen perustettiin Terveyttä kulttuurista -verkosto, joka toimii nykyään nimellä Kymenlaakson hyvinvointia kulttuurista -verkosto. Verkoston keskeisenä tehtävänä on kartoittaa alueen taiteen ja kulttuurin tekijöiden osaamista ja auttaa oman osaamisen tuotteistamisessa. Lisäksi verkosto jakaa tietoa taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista, sekä alueen tarjonnasta sote-alan yrityksille sekä työntekijöille.

Kolmas oppaan syntyyn vaikuttanut tapahtuma oli Taiteen edistämiskeskuksen rahoittama Kulttuurisote-kärkihanke vuonna 2018. Kymenlaakso pääsi mukaan kuuden maakunnan yhteiseen Kulttuurisote-hankkeeseen, jonka kautta pyritään mallintamaan, miten taide- ja kulttuurilähtöiset hyvinvointipalvelut saadaan mukaan sote-palvelujen järjestämiseen.

Tämän raportin luvussa kaksi esittelen opinnäytetyöni tavoitteita ja Kulttuurisote-hanketta, sekä siihen liittyviä hankkeita ja toimijoita. Luvussa kolme avaam työn taustaan liittyvää kulttuurin ja hyvinvoinnin rajapinnalla tehtyjä isoja linjauksia. Luvussa neljä avaam opinnäytetyöhön liittyvää teoriaa sekä sen keskeisiä käsitteitä. Luvussa viisi käsittelen tarkemmin oppaan kokoamisen prosessia. Kuudennessa luvussa pohdin tarkemmin työn kokonaisuutta, onnistumista sekä tarkoituksenmukaisuutta toimeksiantajalle.

2 OPPAAN TAVOITTEET JA RAJAAMINEN

Ensimmäisessä tapaamisessa Kleimolan kanssa hän sanoi lauseen, joka jäi mieleeni ja muodostui opinnäytetyön punaiseksi langaksi. ”*Kun viet jonnekin – tuot myös pois.*” Lause tuo hyvin esiin taide- ja kulttuurityön ohjaajan haasteen sosiaali- ja terveysalan kohderyhmien kanssa työskentelyssä. Kleimola puhui siitä, miten taiteilija voi kuljettaa esimerkiksi koululaisryhmää teatterin keinoin ajassa, paikassa tai erilaisissa tunnetiloissa ja tuoda heidät takaisin nykyhetkeen. Voidaanko esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien kanssa menetellä samoin? Heitä ei voi johdatella samalla tavoin ilman kykyä tuoda heitä pois, takaisin nykyhetkeen. Ohjaajalla on aina vastuu huolehtia siitä, että ryhmällä on hyvä olla tapaamisen, harjoituksen tai esityksen jälkeen. Tähän perustuen Kleimola kaipasi lisää tietoa siitä, miten taiteentekijä voi toimia sote-alan kohderyhmien kanssa paremmin, ilman että aiheuttaa heille vahinkoa tai vaikeuttaa heidän tilannettaan.

Kleimola on ollut mukana koordinaattorina Kulttuurisote-hankkeessa, koollekutsujana sekä perustamassa Terveyttä kulttuurista -verkostoa sekä työskennellyt erilaisten kohderyhmien kanssa draaman keinoin. Kleimola on työskennellyt mm. kehitysvammaisten, erityislasten, huostaan otettujen lasten ja perheiden sekä mielenterveyskuntoutujien kanssa. Soveltava taide on vienyt Kleimolan sydämen ja tarkoitus on jatkaa työtä erilaisten kohderyhmien kanssa erityisesti draaman parissa myös Turvallisen maan ja kehittämistoiminnan ohella. (Kleimola 2017; Toimintavoima s.a.)

Oppaan tavoitteena on tarjota tietoa kriisi- ja traumareaktioista kulttuuri- ja taideprojekteihin, joissa työskennellään taidelähtöisesti ja osallistujana on jokin sosiaali- ja terveysalan kohderyhmä. Tällainen kulttuuri- ja taidetyö ei kuitenkaan ole taiteentekijälle terapiaa, eikä sen tarkoitus ole korvata ammattilaisen apua. Osallistuminen voi silti olla terapeuttinen ja hyvinvointia lisäävä kokemus. Turvallinen maa osoitti itselleni, miten taidelähtöiseen projektiin osallistuminen auttoi turvapaikanhakijoita käsittelemään kokemuksiaan ja saamaan päiviin uutta sisältöä. Samassa vastaanottokeskuksessa asuvat muut asiakkaat kiinnostuivat projektista huomattuaan osallistujien mielialan kohoamisen, vaikka olivat itse ilmoittaneet, etteivät halua osallistua esityksen tekoon. Ta-

voitteena on siis lisätä taide- ja kulttuurityön ohjaajien tietoutta kriisi- ja traumareaktioista sekä tukea niin ohjaajien kuin ohjattavien hyvinvointia taideläh- töisessä toiminnassa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa aiheesta kulttuuri- ja taidetyön ohjaajille opas.

Seuraava kaavio havainnollistaa kulttuurihyvinvoinnin tasoja. Kaaviossa käydään läpi kulttuurihyvinvoinnin eri muotoja. Koostamani opas on tarkoitettu portaalle neljä, kulttuurihyvinvointipalveluja toteuttaville ammattilaisille.



Kuva 1. Kulttuurihyvinvoinnin muodot-portaat

Oppaan sisältöä olen miettinyt Kleimolan kanssa Toimintavoima Oy:n näkökulmasta, mutta myös Kulttuurisote-hankkeen näkökulmasta. Oppaan avulla pyritään herättämään ajatuksia sekä uudenlaista näkökulmaa taide- ja kulttuurityön ohjaajille sekä antamaan vinkkejä, mistä voi itse löytää laajemmin tietoa oppaan aihealueista. Oppaan tarjoaman tiedon avulla pyritään myös herättämään taiteen, kulttuurin ja soten rajapinnalla työskenteleviä ohjaajia ja sote-alan ammattilaisia miettimään työparityöskentelyn tarpeellisuutta, sekä sen mukanaan tuomia mahdollisuuksia. Työparitoiminta lisää toiminnan eettistä

laadukkuutta ja tuo erilaisia näkökulmia työhön. Esimerkiksi taiteilijan työparina toimiva sote- alan ammattilainen tuntee kohderyhmänsä paremmin, jolloin taiteilija voi keskittyä ohjaamiseen. Kohderyhmänsä tunteva ammattilainen voi auttaa työpariaan mm. kommunikoinnissa ryhmän kanssa sekä seuraamaan kulttuuri- ja taidetyön vaikutuksia kohderyhmässä. Hän myös pystyy reagoimaan ennakoivasti erilaisiin häiriötilanteisiin taaten sujuvamman ja turvallisemman työskentelyn koko ryhmälle. (Behm ym. 2018.)

Opinnäytetyötä pohtiessani rajasin varhaisessa vaiheessa pois taiteen vaikutavuuden tutkimisen, sillä taidetta ja sen hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta löytyy jo tutkimustietoa. Mm. Turun ammattikorkeakoulun (2017) tutkimuskatsaus *Vaikuttavaa? -Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua, tarjoaa erilaisista näkökulmista tutkimustietoa taiteen hyvinvointivaikutuksista*. Kohderyhmää miettiessäni rajasin oppaan kohderyhmäksi kulttuuri- ja taidetyön ammattilaiset ja jätin pois taideterapeutit, sillä heillä on terapeutin koulutuksen sekä työn mukanaan tuoma osaaminen. Oppaaseen tulevia harjoituksia miettessäni päätin jättää ulkopuolelle mm. erilaiset ryhmäytymisharjoitukset, sillä taide- ja kulttuurityön ohjaajilla koulutuksen kautta osaamista ryhmäytymisestä sekä ryhmän ohjaamisesta. Turvallista maata tehdessäni havaitsin, miten omien traumaattisten kokemusten työstäminen taiteen avulla voi herättää taiteentekijällä kriisireaktioita ja aiheuttaa erilaisia ongelmia esimerkiksi univaikeuksien muodossa.

3 TAITEEN JA HYVINVOINNIN RAJAPINNALLA

Jokaisella on oikeus vapaasti osallistua yhteiskunnan sivistyselämään, nauttia taiteista sekä päästä osalliseksi tieteen edistyksen mukanaan tuomista eduista (YK 1998).

Jo YK:n ihmisoikeuksien julistuksessa mainitaan ihmisen oikeus sivistykseen ja taiteeseen. Suomessa on ymmärretty, että kulttuurilla ja taiteella on ihmisen hyvinvointia lisääviä vaikutuksia, mutta niiden juurruttaminen sote-alan työkaluksi vaatii edelleen paljon työtä. Tätä työtä on viime vuodet tehty laajalla rintamalla. Valottaakseni paremmin lähtökohtia oppaalle, esittelen seuraavaksi ajankohtaisimmat ja tärkeimmät hankkeet aihealueelta.

Pääministeri Juha Sipilän hallituksen 2015–2019 kärkihankkeena on prosenttitaiteen periaatteen laajentaminen. Termi prosenttitaide, myös prosenttiperiaate, tarkoittaa rakentamisessa periaatteellista päätöstä siitä, että yksi prosentti rakennushankkeiden määrärahasta tulisi käyttää taiteeseen. Suomessa prosenttiperiaatetta noudattavat ainakin Helsinki, Oulu sekä Hämeenlinna. (Prosenttiperiaate s.a.) Prosenttitaiteen periaatteen laajentamisen tavoitteena on puolestaan taiteen ja kulttuurin saavutettavuuden parantaminen ja taiteen hyvinvointivaikutusten edistäminen. Puhutaan eri taiteenalojen ja kulttuuripalvelujen tarjonnan sekä käytön lisäämisestä sosiaali- ja terveydenhuollon hoito- ja asiakastyössä sekä taide- ja kulttuurilähtöiset hyvinvointipalveluiden vakiinnuttamisesta osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteita ja hyvinvoinnin seurantaa. (Opetus ja kulttuuriministeriö s.a.)

Prosenttiperiaatteeseen liittyen silloiset perhe- ja peruspalveluministeri Annika Saarikko ja Eurooppa-, kulttuuri- ja urheiluministeri Sampo Terho ovat antaneet maakunnille ja kunnille vuonna 2018 suosituksen prosenttiperiaatteen toteuttamisesta, sekä seuraavanlaiset ehdotukset konkreettisiksi toimenpiteiksi:

- taide osana elinympäristöä
- ohjattu taide- ja kulttuuritoiminta
- soveltavan taiteen käyttö, esimerkkinä sairaalaklovnit
- omaehtoisen harrastamisen ja osallistumisen tukeminen
- mahdollisuus kokea taidetta eri muodoissa.

Taide- ja kulttuuritoiminnan juurruttaminen sote-rakenteisiin vaatii, että maakunnat ja kunnat sisällyttävät taiteen ja kulttuurin osaksi suunnitteluaan, toimintaa ja seurantaa sekä varaavat niille suunnitelmallisesti määrärahoja. (Valtioneuvosto 2018.)

Taiteen edistämiskeskus Taike toteuttaa osaltaan hallituksen kärkihanketta sosiaali- ja terveydenhuollon toimialalla. Taiteen käytön ja hyvinvoinnin kehittämisohjelman tavoitteena on kehittää vakiintunutta rahoituspohjaa taiteen hyvinvointia tukevalle toiminnalle ja muuttaa nykyisiä toimintamalleja sekä asenteita. Taike tarjoaa tukea ja neuvontaa toiminnan käynnistämiseen, jakaa valtionavustuksia sekä tekee yhteiskunnallista vaikuttamistyötä. Taiken päämääränä on, että taide olisi luonteva osa jokapäiväistä elämää ja että ihmisen kunnosta tai asuinpaikasta huolimatta kulttuuriset oikeudet voivat toteutua. (Taike 2016.)

Kymenlaaksossa tehdään työtä prosenttiperiaatteen laajentamiseksi kulttuurisote-hankkeen muodossa. Kulttuurisote eli kuuden maakunnan kumppanuushanke oli yksi Taiken vuonna 2018 rahoittamista prosenttiperiaatteen kärkihankkeista. Kymenlaakson Terveyttä kulttuurista -verkoston olemassaolo mahdollisti Kymenlaakson mukaanpääsyn tähän Kulttuurisote-kumppanuushankkeeseen. Kymenlaaksossa Kulttuurisote-hankkeen osatoteuttajana toimi sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä Carea (1.1.2019 alkaen Kymsote) ja ohjausryhmänä alueellinen Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen -ryhmä. Hankkeen käytännön koordinoinnista vastasi kouvolaalainen teatteri- ja draama-alan toimija Piia Kleimola työparinaan Kotkan kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelujen johtaja Heli Kainulainen. Kulttuurisote pyrkii osaltaan takaamaan asiakkaiden kulttuuristen oikeuksien toteutumista Kymenlaakson alueella. Kulttuurisoten tavoitteena on lisätä ymmärrystä ja yleistä tietoutta kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutuksista niin sote-alan ammattilaisten kuin johtavien viranhaltijoidenkin keskuudessa sekä lisätä taiteen ja kulttuuripalvelujen tarjontaa ja käyttöä sote-alan asiakastyössä sekä saada taide- ja kulttuuripalvelut vakiinnutettua osaksi Kymsote-kuntayhtymän rakenteita. (Kleimola, 2018; Hyvinvointivoimama 2018.)

4 TEORIA

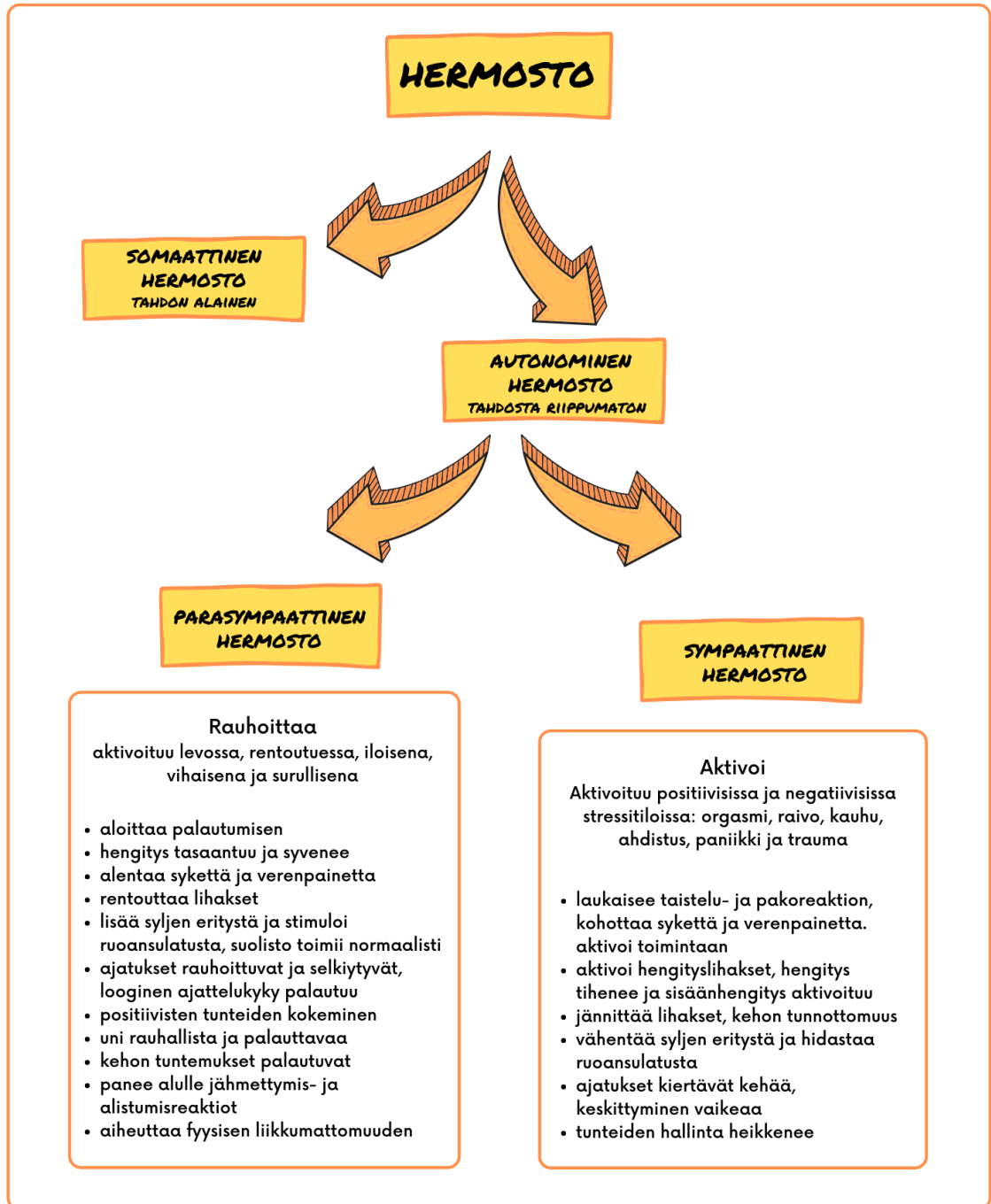
Tässä opinnäytetyössä käsittelen teoriaa ihmisen psyykkisen toimintakyvyn kannalta. Käsittelen tässä luvussa oppaan sisällön kannalta keskeisimmät teoriasäällöt fysiologiasta, resilienssistä, kriisi- ja traumateoriasta sekä rentoutumisen teoriasta. Käsittelen sitä, miten kriisit ja traumaattiset tilanteet vaikuttavat ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn. Psyykkisen toimintakyvyn käsite on laaja. Se on elämänhallintaa, mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia. Puhutaan voimavaroista, joiden avulla kyetään selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista. Ihminen, joka on psyykkisesti toimintakykyinen, arvostaa itseään, tuntee voivansa hyvin ja luottaa omiin kykyihinsä selviytyä arjen tilanteista. Psyykkisesti toimintakykyinen ihminen kykenee harkittuihin päätöksiin ja suhtautuu luottavasti, mutta realistisesti ympäröivään maailmaan ja tulevaisuuteen. (Poijula 2018, 127.)

4.1 Fysiologia

Tieto autonomisen hermoston toiminnasta antaa meille välineitä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä ohjattavan osallistujan rauhoittamiseen. Niin kriisin, trauman kuin rentoutumisen teoria pohjaa ihmisen fysiologiaan ja pienikin ymmärrys fysiologiasta helpottaa erilaisten reaktioiden tunnistamista ja hahmottamista. (Rotschild 2010, 94—95.)

Ihmisen hermosto jakautuu tahdonalaiseen eli somaattiseen ja tahdosta riippumattomaan eli autonomiseen hermostoon. Autonominen hermosto puolestaan jakautuu sympaattiseen hermostoon, joka aktivoi ja parasympaattiseen hermostoon, joka rauhoittaa (Kuva 2). Yleensä nämä autonomisen hermoston osat toimivat yhteistyössä, mutta stressitilanteissa tasapaino voi keikahtaa ja esimerkiksi sympaattisen hermoston hallitessa rentoutumisesta ja nukkumisesta voi tulla hankalaa. (Rotschild 2010, 94—95.)

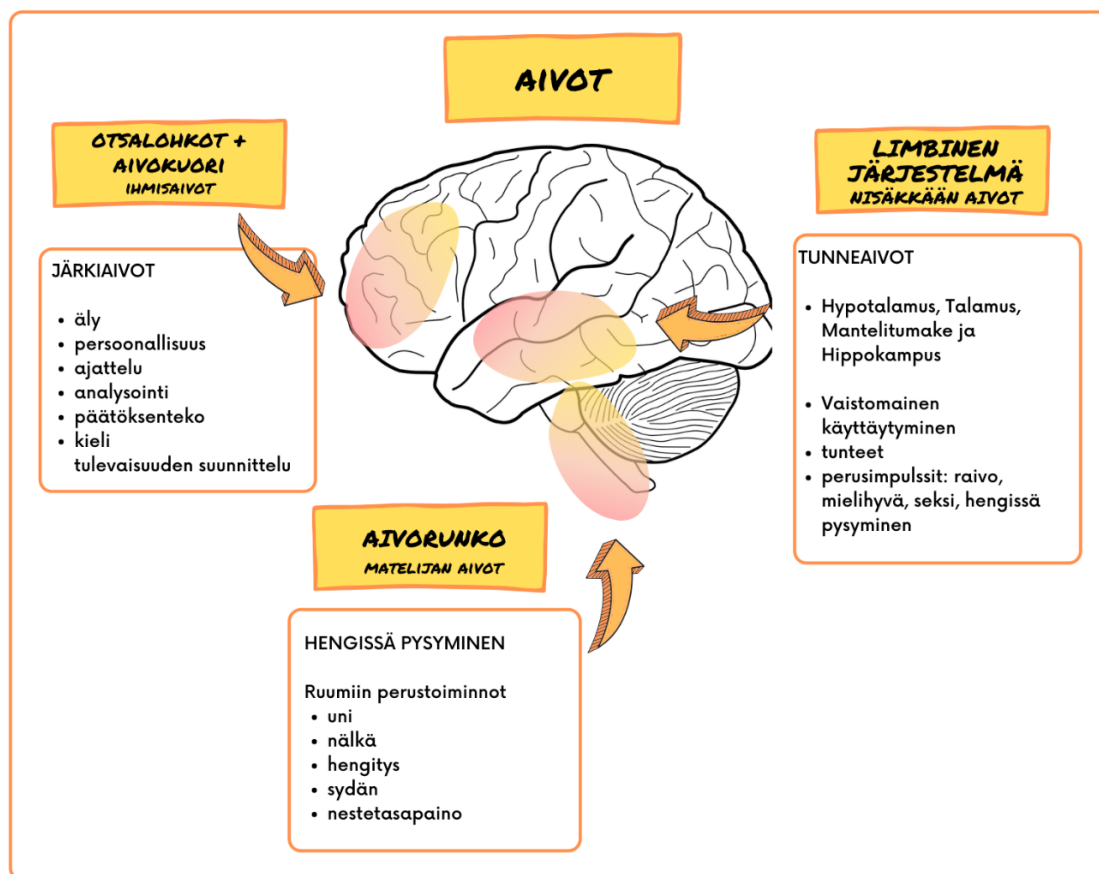
Kehoaan tarkkailemalla voi tunnistaa omaa toimintakykyä uhkaavia merkkejä. Tutustumalla autonomisen hermoston tehtäviin ja opettelemalla tunnistamaan niitä omassa kehossaan voi tarkkailla omaa kehoa ja vireystilaa, mikä auttaa tunnistamaan omaa toimintakykyä uhkaavia merkkejä. Voi pysähtyä hetkeksi ja kiinnittää huomiota esimerkiksi omaan sydämen sykkeeseen, hengitykseen ja asentoon. Miten rentoutuneelta keho nyt tuntuu? Voi opettele aika ajoin pysähtymään ja kuuntelemaan oman kehonsa tilaa. (Rotschild 2010, 94—95.)



Kuva 2. Hermoston rakenne

Hermosto saa käskynsä aivojen kautta. Tässä työssä keskityn niin sanotun kolmen aivon käsitteeseen, jossa ihmisaivot jaetaan ihmisen, nisäkkään ja matelijan aivoihin. (Kuva 3) Matelijan aivojen ja limbisen järjestelmän ensisijainen tehtävä on hengissä pysyminen. Aivorunko pitää yllä ruumiin perustoimintoja ja limbisen järjestelmä vastaa vaistomaisesta käyttäytymisestä. Nämä ns. eläinaivot reagoivat nopeasti ja vaistomaisesti meitä uhkaavaan vaaraan. Otsalohkot ja aivokuori muodostavat niin sanotut järkiaivot, jotka puolestaan ovat vastuussa niistä ominaisuuksista, jotka tekevät meistä ihmisen. Otsalohko ja

aivokuori mahdollistavat persoonallisuuden, kielen ja ajattelun kehityksen ja analysoinnin. Ne reagoivat hitaammin kuin eläinaivot ja ovat tärkeässä asemassa käyttäytymisen säätelyssä. Niiden ansiosta osamme suunnitella, pohdita ja kuvitella tulevaisuutta, ajatella käsitteellisesti ja käyttää kieltä. (Carter 2009, 64; Eskelinen 2017; Rotschild 2010, 97; Van Der Kolk 2017, 71–72.)



Kuva 3. Aivot

Aivojen vastuulla on havaita meitä uhkaava vaara ja käynnistää tilanteeseen sopiva reaktio kehossa. Aistit välittävät aivoille tietoa ulkopuolisesta maailmasta sekä mahdollisista vaaran merkeistä. Uhkaavissa tilanteissa eläinaivot aistivat vaaran ja käynnistävät stressihormonijärjestelmän, autonominen hermosto aktivoituu ja kehollinen reaktio käynnistyy. Keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan. Kun syke ja verenpaine nousevat ja hengitys kiihtyy, se tuntuu myös kehollisena aistimuksena, joka voi tuntua lievänä pahoinvointina, perhosina vatsassa tai rintaa puristavana paniikkina. (Van Der Kolk 2017, 75–77.)

Aivojen limbisen järjestelmän on vahvasti kytköksissä myös aivojen sensorisen järjestelmän osiin, erityisesti hajuaistiin. Tämän vuoksi esimerkiksi tuoksut tai

muut aistimukset herättävät muistikuvia. Limbinen järjestelmä toimii enemmän vaistonvaraisesti ja sen toimintaa on vaikea muuttaa ajatuksen tai harjoittelun avulla. (Rotschild 2010, 97; Van Der Kolk 2017, 72; Carter 2009, 64.)

4.2 Resilienssi

Fysiikassa resilienssillä tarkoitetaan materiaalin kimmoisuutta, iskunkestävyyttä sekä rasittuneen kappaleen kykyä palautua muotoonsa ja kokoonsa puristavan paineen jälkeen. Ihmisen resilienssikyky on jotain laajempaa, jolle ei ole toistaiseksi olemassa yhtä kansainvälisesti hyväksyttyä määritelmää. Resilienssi ilmenee varsinkin haastavissa elämäntilanteissa tai -vaiheissa, jotka vaativat sopeutumista ja joka aiheuttaa voimakasta stressiä. (Poijula 2018, 16–17, 22.)

Resilienssi koostuu mm. itsetunnosta, itseluottamuksesta, itsetuntemuksesta ja kyvystä hallita itseään sekä tunteitaan. Siihen kuuluu myös myönteinen suhtautuminen tulevaan. Resilientillä henkilöllä on vahva minäkäsitys ja hän osaa muodostaa vastavuoroisia ihmissuhteita, joista saa tukea ja turvaa. Resilienssi ei ole persoonallisuuden piirre, yleinen ominaisuus tai pelkkää sosiaalista pätevyyttä, eikä tarkoita haavoittumattomuutta. Resilientti ihminen ennakoii, osaa käyttää huumoria selvitäkseen, osaa havainnoida itseään, on tarvittaessa epäitsekäs, mutta osaa myös pitää puoliaan jyräämättä muita. (Poijula 2018, 18, 123—124.)

Kyky toimia kriisin keskellä parantaa kykyä nähdä kriisi ja siitä seurannut kärsimys osana omaa elämäkokemusta. Joskus kamppailu kriisin keskellä myös tuottaa resilienssiä, kun ihminen tulee tietoiseksi haavoittuvuudestaan, hän myös tulee tietoiseksi omasta vahvuudestaan. Resilienteille ihmisille ja ryhmille on ominaista päättäväisyys hallita omaa kohtaloaan myös olosuhteissa, joissa se on vaikeaa. Elämäntapahtumia ei aina voi hallita, mutta sitä, miten asiaan suhtautuu, miten ajattelee ja toimii, voi hallita. Esimerkiksi oman tilanteensa ja tapahtuneen hyväksyminen, päämäärän valitseminen sekä sitä kohti toimiminen synnyttävät hallinnan tunnetta ja tukevat resilienssiä. Palautumiskyky ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kriisistä selviäisi täysin vahingoittumatta. (Poijula 2018, 17, 24.)

Kriisistä toipuminen ja sen kestäminen vaatii ihmiseltä erityisesti toivoa ja sen säilymistä. Resilienssiä voi kehittää vahvistamalla omia voimavarojaan ja erilaisia resilienssi-taitoja. Taidelähtöisessä toiminnassa ei hoideta kriisi- tai traumareaktioita, mutta taide on yksi keino tukea ihmisen hallinnan tunteen palautumista, itseluottamusta, itsekunnioitusta ja luottoa tulevaisuuteen positiivisia kokemuksia luomalla. Taidetoiminnan ohjaaja on kuitenkin aina taiteen ammattilainen ja toiminta on taidelähtöistä. Ohjaajan roolia selkeyttää työparitoiminta, jossa ohjaajan työparina toimii esimerkiksi sote-alan ammattilainen. Taideterapia on eri asia, jossa ohjaajana on koulutettu terapeutti. (Pojula 2018, 33, 108, 245; 2018; Garoff 2017; Kleimola 2020.)

4.3 Kriisi

Kriisi (Kuva 4) on sellainen järkyttävä tapahtuma, jossa omat aiemmat kokemukset eivät riitä tapahtuman käsittelyyn ilman huomattavaa kärsimystä. Se uhkaa perusarvoja, joiden merkitys hyvinvoinnille ja sujuvalle elämälle on suuri. Kriisissä uhattuna ovat turvallisuus, koskemattomuus, arvokkuus, ennustettavuus, luottamus ja usko maailman hyvyyteen. Toipuminen kriisistä vaatii näiden arvojen palautumista. (Hedrenius & Johansson 2016, 26—27.)

Kriisi vaikuttaa harvoin ainoastaan yhteen ihmiseen, vaan vaikutuspiirissä on ihmisen lähipiiri, järkyttävän tapahtuman todistajat, mutta myös täysin ulkopuoliset ihmiset. Pelkkä ajatus siitä, mitä olisi voinut tapahtua, voi aiheuttaa voimakkaita tunteita. Se miten järkyttävät tapahtumat vaikuttavat, riippuu useista tekijöistä ja vain osa saman tapahtuman kokeneista traumatisoituu. Olennaista on aina tapahtuman merkitys yksilölle. (Hedrenius & Johansson 2016, 23, 25, 27; SPR s.a.)

ERILAISIA KRIISEJÄ

- luonnonkatastrofit
- vammat ja sairaudet
- erilaiset väkivallan muodot
- sodat ja rikokset
- tekniset onnettomuudet, kuten lento-onnettomuudet
- hylätyksi tuleminen, esimerkiksi vanhemman toimesta
- taloudellinen menetys, esimerkiksi työ tai koti
- läheisen menettäminen, myös avioero
- lääketieteelliset toimenpiteet, hoitovirheet, erityisesti lapsilla
- vapauden menettäminen, kodin menettäminen, pakolaisuus
- tilanne jossa ei kykene pitämään itsestään huolta arjessa
- pandemiat

Kuva 4. Erilaisia kriisejä

Kohtaamme elämämme aikana enemmän tai vähemmän erilaisia kriisejä ja harva meistä selviytyy elämästä täysin ilman isompia kriisejä. Ihmisillä on joskus hämmästyttävä kyky selviytyä järkyttävistä tilanteista ja sopeutua niihin. Kuten fyysisten vammojen suhteen, ihmisellä on sisäinen kyky itsensä lääkitsemiseen ja äärimmäisistä tilanteista toipumiseen. Olennaista järkyttävän tapahtuman jälkeen on hallinnan tunteen palautuminen. Aito ja kunnioittava kohtaaminen, tarvittava tuki ja oikea tieto tapahtuneesta edesauttavat toipumista akuutissa vaiheessa. Tarjotaan tietoa tapahtuneesta ja tarjotaan apua käytännön asioiden järjestämisessä. Tarjotaan tietoa kriisireaktioista, joka normalisoi psyykkisiä reaktioita ja auttaa ymmärtämään omaa käyttäytymistään paremmin. Samalla luodaan toivoa tulevaan. Ohjataan tuettavaa yhteen läheisten ihmisten kanssa. Kriisituen tarkoituksena on luoda rauhallisuutta, turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta. (Hedrenius & Johansson 2016, 40—41, 46--49; SPR s.a.)

Kriisin ollessa akuutti reaktiot (Kuva 5) voivat olla voimakkaita ja hermojärjestelmä on ylikuormittuneessa tilassa. Stressi ja pelko ovat normaaleja reaktioita epätavalliseen tilanteeseen. Samoin myös kauhu, avuttomuuden, epätoivon tai tyhjyyden tunne. Reagoimalla kriisiin ihminen työstää kokemusta mielessään. Vahvatkin reaktiot alussa ovat luonnollisia, eikä tarvetta hoitoon ole, vaan ajan kuluessa nähdään todellinen tarve ammattiavulle, mikäli reaktiot eivät hellitä. Rauhallinen ympäristö, turvalliset ihmiset ja keho rauhoittava

maadoittaminen ovat tärkeässä asemassa hermojärjestelmän rauhoittamisessa. Vaikka tapahtunut järkyttää maailmankuvaa, on tärkeää, että näkemys maailmasta säilyy turvallisena, hyvänä ja ennustettavana. (Hedrenius & Johansson 2016, 36, 40—41, 47; SPR s.a.)

VARHAISEN VAIHEEN KRIISIREAKTIOITA

- erilaiset fyysiset oireet, kuten päänsärky, pahoinvointi tai lihasjännitys
- erilaiset univaikeudet, vaikeus nukahtaa, katkonainen uni
- tapahtunutta voi olla vaikea ymmärtää tai hyväksyä
- tarve ymmärtää tapahtunutta sekä löytää syyllinen
- kaikki tuntuu epätodelliselta, painajaismaiselta
- yksityiskohtaiset näkymät tapahtuneesta
- tapahtuneeseen liittyvien hajujen, äänien tai muiden aistihavaintojen ilmaantuminen
- toistuvat takauumat tapahtumasta, jotka aiheuttavat pelkoa
- hulluksi tuleminen tunne/pelko
- pelko yksin jäämisestä
- voimakkaat tunteenpurkaukset tai tuntee itsensä turraksi
- vihan, syyllisyyden, pelon, helpotuksen tai surun tunteet

Kuva 5. Varhaisen vaiheen kriisireaktioita

Akuutissa kriisissä päämääränä on ihmisen resilienssin vahvistaminen. Auteetaan ohjattavaa stressinhallinnassa ja suojellaan lisävahingoilta. Järkyttävän tapahtuman jälkeen tarvitaan tukea uuteen elämänvaiheeseen sopeutumiseen. Annettava tuki ei koskaan saa aiheuttaa lisää vahinkoa. (Hedrenius ja Johansson 2016, 38—39, 42; Poijula 2018, 181.)

Pearlinin ja Schoolerin (1978) kriisistä selviytymisen neljän kriteerin mallin mukaan selviytyminen edellyttää työ- ja toimintakyvyn palautumista ja tehtävistä suoriutuminen onnistuu. Tunteiden hallinta palautuu. Ihminen pystyy nauttimaan palkitsevista kontakteista toisiin ihmisiin ja omanarvontunne korjautuu stressille altistumisen jälkeen. Taide, kulttuuri, ohjaaja ja yhteisö voivat tukea osallistujaa prosessissa. (Pojula 2018, 26.)

**REAKTIOITA JÄRKYTTÄVÄN
TAPAHTUMAN
JÄLKEISINÄ VIIKKOINA**

- tapahtuman kokeminen voimakkaana yhä uudelleen
- levottomuus ja rauhattomuus
- ärtyisyys, hermon menettäminen vähäisestäkin syystä
- ahdistuneisuus, masentuneisuus, apatia
- ristiriitaiset tunteet: helpotus omasta selviytymisestä, syyllisyyden tunne muiden kohtalosta
- muisti- ja keskittymisvaikeudet
- tulkitsee herkästi muita väärin ja mielensä pahoittaminen

Kuva 6. Reaktioita järkyttävän tapahtuman jälkeisinä viikkoina

Taidetyössä voi herätä vahvojakin reaktioita varsinkin, kun käsitellään ihmisen omia kokemuksia. Tällöin rauhallinen käytös ja maadoittaminen aikaan ja paikkaan voi olla avuksi jopa paniikkikohtauksen aikana. Vahvasti reagoiva henkilö voidaan ohjata ulos harjoitustilasta rauhallisempaan paikkaan. Työparityöskentelyn hyvä puoli on se, että taiteilija voi jatkaa ryhmän kanssa ja työpari voi huolehtia reagoivasta henkilöstä. Maadoittamista voidaan kokeilla, jos henkilö on ylivireä tai lamaantunut. Erilaisia maadoittamisen keinoja ovat esimerkiksi yksinkertaiset kysymykset, kuten mitä värejä maadoitettava näkee tai mitä ääniä hän kuulee. Myös turvallisella kosketuksella esimerkiksi käsivarren kohdalta, voi olla maadoittava vaikutus. (Rotschild 2010, 102; Tähkävuori 2017; Tull 2018.)

4.4 Trauma

Traumaattinen tapahtuma voi olla mikä tahansa ihmisen kokema uhkaava, kontrolloimaton tapahtuma, joka aiheuttaa voimakkaita, normaalia elämään häiritseviä reaktioita. Traumaattinen kriisi saa aikaan äärimmäisen psyykkisen rasituksen ja vie itsehallinnan kyvyn, jolloin omaa mieltä tai kehoa on vaikea hallita. Se uhkaa ruumiillista olemassaoloa, identiteettiä ja turvallisuutta ja tuntuu täysin tarkoituksettomalta. Vaikka trauman jälkeen elämä jatkuu, jotain on peruuttamattomasti muuttunut. Traumaattinen kokemus kyseenalaistaa inhi-

milliset perusarvot, uskomukset ja ihmissuhteet. Traumaattinen kokemus nostaa esiin avuttomuuden, voimakkaan kauhun, pelon tai vihan tunteita. Trauman syntyyn vaikuttavat niin itse tapahtuma, sen merkitys yksilölle, kuin henkilön aiemmat kokemukset ja ominaisuudet. (Hedrenius ja Johansson 2016, 27; Poijula ja Williams 2016, 342; Van Der Kolk 2017, 250.)

Yksi merkittävä tekijä traumaattisen kriisin synnyssä on liikkumattomuus. Esimerkiksi kolariautoon puristuksiin jääminen tai se, ettei pääse irti pahoinpitelijän otteesta, saa ihmisen menettämään tilanteen hallinnan ja toimintakyvyn. Kun taistelemisen tai pakenemisen ei onnistu, matelijan aivot aktivoituvat viimeisenä puolustuskeinona. Sydämen syke hidastuu, hengitys muuttuu pinnalliseksi, ihminen ei enää huomaa fyysistä kipua, eikä välitä muista ihmisistä ja yhteys omaan kehoon ja ympäristöön katoaa. Tilanne tuntuu epätodelliselta ja tajunta hämärtyy. (Van Der Kolk 2017, 105–106.)

Kasaantunut trauma voi ilmetä pelkona, itsetuhoisena käyttäytymisenä, masennuksena tai päihteiden väärinkäyttönä. Stressihormonien korkea määrä kehossa aiheuttaa lihaskipuja, päänsärkyä, suoliston toiminnan ongelmia, sekä ongelmia seksuaalisuudessa. Stressihormonit voivat aiheuttaa henkilölle käyttäytymistä, joka tuntuu järjenvastaiselta ja satuttaa läheisiä ja hämmentää itseä, tämä saa ihmisen eristäytymään muista. Traumalla on todettu myös olevan yhteyksiä erilaisten somaattisten sairauksien syntyyn. (Hedrenius ja Johansson 2016, 36—38; Van Der Kolk 2017, 284.)

Traumaattinen kokemus voi näyttäytyä myös korostuneena oikeudenmukaisuuden vaatimuksena ja aiheuttaa luottamuksen puutetta ja vihanpurkauksia. Se saa epäilemään toisten tarkoitusperiä ja saa vaatimaan korostuneesti tasa- puolista kohtelua ja hakemaan tunnustusta omalle kokemukselleen. Ihminen reagoi herkästi epäoikeudenmukaisuuteen ja ongelmat omien tunteiden hallinnassa estävät avun hakemisen. (Garoff 2017.)

4.4.1 Traumaperäinen stressihäiriö

Traumaperäinen stressihäiriö eli PTSD (post traumatic stress disorder) voi kehittyä kenelle tahansa voimakkaan traumaattisen tapahtuman seurauksena.

Traumaperäinen stressihäiriö ilmenee usein kolmen kuukauden kuluessa tapahtuneesta, mutta joskus vasta vuosia tapahtuneen jälkeen. Traumaperäisestä stressihäiriöstä voidaan puhua, kun oireet ovat kestäneet vähintään kuukauden. Noin puolella sairastuneista oireet lievenevät itsestään ja häviävät parissa vuodessa kokonaan. (Huttunen 2018.)

Traumaperäiseen stressihäiriöön liittyvät reaktiot voivat olla hyvin voimakkaita ja ahdistavia. Takaumat ja muistot herättävät voimakasta ahdistusta sekä laukaisevat myös kehollisia reaktioita. Trauma voi aiheuttaa dissosiaatiota, eli ihminen ei pysty yhdistämään omia ajatuksia, tunteita tai muistoja kokonaisuudeksi. Kokemus tapahtuneesta pirstaloituu ja tapahtumaan liittyvät äänet, mielikuvat, ajatukset, tunteet ja ruumiilliset tuntemukset pakottavat elämään traumaattisen tapahtuman toistuvasti yhä uudelleen. Stressihormonit jylläävät kehossa ja ihminen puolustautuu niin kauan, kun traumaa ei ole käsitelty. Takaumat voivat esiintyä koska vain, myös nukkuessa, eikä niitä voi etukäteen ennustaa. Reaktioita laukaisevien tilanteiden, ajatusten, paikkojen jne. välttely ja torjuminen eristää sosiaalisesti ja kaventaa tulevaisuudennäkymää sekä kykyä kokea ja ilmaista tunteitaan. (Huttunen 2018; Van Der Kolk 2017, 82—83.)

Näkymättömiä vaaroja vastaan taistelemisen on uuvuttavaa. Jatkuva varuillaanolo aiheuttaa uniongelmia, keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä ja säpsähtelyä. Energia kuluu sisäisen kaaoksen hallintaan. Pakonomainen urheileminen, aistien turruttaminen päihteillä tai hakeutuminen vaarallisiin tilanteisiin ovat keinoja vältellä takaumia. Traumaattisten kokemusten ja varsinkin lapsuuden traumojen on tutkittu olevan vahvasti yhteydessä fyysisiin ja psyykkisiin sairauksiin. (Huttunen 2018; Hedrenius ja Johansson 2016, 36—38; Van Der Kolk 2017, 82—83.)

4.4.2 Trauman vaikutus tunteisiin, kehoon, muistiin ja uneen

Traumaperäiset reaktiot syntyvät tunneainvoissa. Tunneavot käynnistävät aivoissa ennalta ohjelmoidut toimintasuunnitelmat, kuten taistele ja pakene reaktion. Tunneavot ilmaisevat itseään kehollisesti ja reaktiot käynnistyvät automaattisesti, ajattelematta ja suunnittelematta. Vatsassa vääntää, sydämeen sattuu, ääni muuttuu kireämmäksi, keho toimii jähmeämmin tai liikkeet ovat äkkinäisiä. Järkiaivot ilmaisevat itseään ajatusten avulla ja auttavat ymmärtämään mistä tunteet ovat peräisin. Ne eivät silti kykene poistamaan tunteiden,

tuntemusten ja ajatusten syntyä. Ymmärrys siitä, miksi olo tuntuu erilaiselta ei muuta oloa, mutta tieto voi auttaa meitä toimimaan järkevämmin voimakkaista impulsseista huolimatta. Kyky pysyä rauhallisena mielikuvista, ajatuksista, äänistä, ruumiillisista tuntemuksista huolimatta auttaa eteenpäin. (Van Der Kolk 2017, 72, 251.)

Ihmisen aivot keräävät tietoa ja luovat muistoja. Normaalisti muistot ovat mukautuvia ja muodostavat kertomuksen. Tarinoilla on alku, keskikohta ja loppu. Hippokampus valitsee tietoa hetkellisestä muistista ja välittää ne tallettavaksi pitkäkestoisen muistin alueille. Rationaalinen ja emotionaalinen muistijärjestelmä tekevät yhteistyötä, mutta järkytys voi muuttaa niiden välistä tasapainoa ja estää saadun informaation tallentamisen ja yhdistämisen. Traumaattiset muistot eivät järjesty yhtenäisiksi ja loogisiksi kertomuksiksi. (Van Der Kolk 2017, 57, 65, 169, 219, 223—224, 240.)

Traumatisoituneen ihmisen muistot ovat irrallisia ja hajanaisia ja joitakin yksityiskohtia voi muistaa liiankin selvästi. Muistot palaavat mieleen takaumina, irrallisina mielikuvina, ääninä, kehon tuntemuksina, joihin ei välttämättä liity muuta asiayhteyttä kuin paniikkia ja pelon tunne. Jokin ärsyke herättää traumaattisen muiston ja yhden osatekijän aktivoituessa on todennäköistä, että muut aktivoituvat perässä. Uudelleen eletty trauma ei muutu vaan jähmettyy tiettyyn ajankohtaan. Uudelleen eletty trauma on aina nöyryyttävä, yksinäinen ja vieraannuttava kokemus. Dissosiaatio, eli psyykkinen puolustuskeino, joka estää ajatusten, tunteiden ja muistojen muodostumista kokonaisuudeksi, estää traumaattista tapahtumaa yhdistymästä elämänkerralliseen muistiin. Trauma saa ihmisen jumiutumaan paikalleen, kun uusien kokemusten liittämisen osaksi omaa elämää muuttuu mahdottomaksi. (Van Der Kolk 2017, 57, 169, 219, 223—224, 240.)

Traumatisoituneella ihmisellä univaikeudet ovat tavallisia. Keho toimii yliviireinä ja pysyy valppaana puolustautuakseen, jolloin pienikin ääni voi säpsäyttää hereille. Erilaiset ahdistavat ajatukset pitävät hereillä tai toistuvat painajaiset herättävät keskellä yötä. Myös pelko painajaisunista tekee nukahtamisen vaikeaksi samoin kuin erilaiset fyysiset kiputilat häiritsevät unta. Myös päihteiden käytön seurauksena unen laatu voi kärsiä. (Trauma ja dissosiaatio s.a.)

Uni kulkee vaiheissa kevyestä vilke- eli REM-unesta syvään uneen. Yksi unisykli kestää noin 1,5 tuntia ja toistuu 4–6 kertaa yössä. Hyvinvoinnille syvä uni on tärkeää. Uni palauttaa ja tasapainottaa hermoston toimintaa. Uni on oppimisen ja muistamisen edellytys. Unen aikana aivot ovat vapaana ympäristön tarjoamista virikkeistä, joten mielellä on tilaa käsitellä tapahtumia ja tietoa. Aivot lajittelevat saatua tietoa ja tallentavat asioita pitkäkestoiseen muistiin unen aikana. Unen tehtävänä on myös energiavarastojen täydentäminen, unikuvien tuottaminen, vastustuskyvyn vahvistaminen, stressin ehkäiseminen ja vireyden palauttaminen. Alitajunta työskentelee unen aikana, mikä edistää luovuutta, joustavuutta ja yksilön kehitystä. (Kataja 2004, 31; Miten uni muodostuu s.a.; Unen merkitys s.a.)

Syvä uni ja REM-uni yhdessä vaikuttavat muistoihin. Aivot vahvistavat meille merkittävää tietoa ja häivyttävät epäolennaista aineistoa unen aikana. Uni yhdistelee myös sellaisia tiedonrippeitä kokonaisuuksiksi, joita emme hereillä osaisi yhdistää. Näin uni tukee luovuutta, joka on myös järkyttävästä tapahtumasta toipumisen kannalta tärkeää. Esimerkiksi päihteiden käyttö häiritsee REM-unta, joka vaikeuttaa tiedonkäsittelyä. (Van Der Kolk 2017, 319.)

4.5 Rentoutuminen, hengitys, kehotietoisuus ja tunteet

Rentoutuneeseen tilaan pääseminen vaatii harjoittelua. Rentoutumisen edellytys on keskittyminen, kyky valita ajatuksista yksi, johon keskittyä. Rentoutuminen lisää keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta ja on hyvä keino säädellä ja rauhoittaa hermostoa sekä lisätä omia voimavaroja. Rentoutuminen ja mielikuvatyöskentely luo sisäisiä malleja informaatiotulvan käsittelyä varten. Aistit tuovat jatkuvasti uutta tietoa aivoille, joista aivot valitsevat muistivalikoimasta tilanteeseen sopivan sisäisen mallin. Esimerkiksi autolla ajaminen voi olla niin automaattista, ettei siihen kiinnitä huomioita ja mieli työskentelee samalla muiden asioiden parissa. (Kataja 2004, 31, 42.)

Rentoutumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. asento, ympäristön lämpötila, vetoisuus, äänimaailma, ja valo. Rentoutumista opetteleva kärsii ulkoisista häiriötekijöistä enemmän kuin rentoutumistapoja harjoitellut, joten harjoituksessa käytettävään tilaan kannattaa kiinnittää huomiota. Oikeanlainen rentou-

tumisen ohjaus on rauhallista ja läsnä olevaa. Rentoutujalle kerrotaan harjoituksesta etukäteen, esimerkiksi millainen harjoitus on tulossa ja mitä tulee tapahtumaan, sillä epävarmuus vaikeuttaa rentoutuneeseen tilaan pääsyä. (Kataja 2004, 42.)

Hengitys on avainasemassa rentouduttaessa. Keskittymistä ja rauhoittumista lisäävä hengitys on rauhallista, luonnollista, syvää ja rytmikästä. Oikea hengitystekniikka säästää kehoa turhalta työltä ja kuljettaa enemmän happea elimistölle ja aivoille. Hyvällä hengityksellä aivot ja lihakset saavat riittävästi happea, parasympaattinen hermosto aktivoituu, aineenvaihdunta tasapainottuu ja kehosta poistuu toksiineja. Hengitys myös suuntaa ja rauhoittaa tunteita. Oman hengityksen säätelyä kannattaa opetella, sillä oikean hengitystekniikan avulla on helpompi kohdata vaikeita tilanteita sekä säädellä omia tunnereaktioita. Oman hengityksen hallitseminen ja muuttaminen voi lievittää masennukseen, ahdistukseen ja vihaan liittyviä tunteita. (Kataja 2004, 55—57; Van Der Kolk 2017, 326.)

Ihminen hengittää kahdella erilaisella tavalla. Pinnallisesti rintakehän yläosalla tai syvään pallean avulla. Pallea on syvä lihas, joka sijaitsee keskivartalossa. Palleahengityksellä on kipua lievittävä vaikutus, joka alentaa kivun tuottamaa stressihormonimäärää kehossa. Palleahengitys on hitaampaa ja syvempää kuin rintakehän yläosan hengitys. Huomion kiinnittäminen hengitykseen rauhoittaa ja vie huomiota pois ajatuksista. Kiireinen ja stressaantunut ihminen hengittää pinnallisesti, nopeasti, jopa katkonaisesti. Pallea supistuu, ja kurkunpään lihakset ovat jännittyneet. Ihminen ei edes tiedosta hengittävänsä. Pinnallinen hengitys voi kroonistua, jonka seurauksena olo on hermostunut ja jännittynyt. Hiilidioksidin määrä veressä vähenee, jolloin syke kiihtyy ja jopa erilaiset valo- ja kuuloärsykkeet tuntuvat kovemmilta. Aivot eivät saa tarpeeksi happea, joka puolestaan aiheuttaa huimausta, ajan ja paikan hämärtymistä sekä irrallisuuden tunnetta. (Kataja 2004, 55—57; Van Der Kolk 2017, 326.)

”Ei ole olemassa mielen tapahtumaa, joka ei vaikuttaisi kehoon. Ei ole olemassa kehollista kokemusta, joka ei vaikuttaisi mieleen, mitä mieli ei jaksakaan kantaa, sen keho ottaa kantaakseen” (Tähkävuori 2017).

Kehon sisäinen tunne on viesti ihmiselle itselleen. Kehotietoisuus tarkoittaa kykyä aistia mitä omassa kehossa tapahtuu. Kehotietoisuuden opettelu auttaa saavuttamaan vahvemman itsetuntemuksen ja itsehallinnan. Kehotietoisuuteen liittyy iho, lihakset, luut, sisäelimet, hengitys, liike ja asento. Omaa kehoa on hyvä pysähtyä kuuntelemaan. Miltä oma keho tuntuu juuri nyt? Millainen lämpötila tai kosteus on, onko jokin kohta jännittynyt, tuntuuko kipuja, pistelyä, paineen tunnetta? Miten hengitän? Tunteet voivat kulkea kehossa mukana, varsinkin traumaan liittyvät. Jännitys hartioissa voi liittyä vihaan, kuristumisen tunne suruun, pahoinvointi inhoon, perhoset vatsassa pelkoon ja niin edelleen. (Poijula & Williams 2016, 264; Tähkävuori 2017.)

Kehotietoisuuden kehittäminen auttaa luomaan positiivisen suhteen omaan kehoon ja tunnistamaan vireystilan vaihteluita itsessään. Tunteet vaikuttavat kehoomme ja keho vaikuttaa tunteisiimme halusimme tai emme. Erilaiset traumaattisen tapahtuman aiheuttamat oireet voivat tuntuvat kehossa kipuna, ilman että niitä osataan yhdistää tapahtuneeseen. Tunteet ilmentyvät kehossa lihasten kautta kasvoilla sekä erilaisina kehon asentoina tiedostettuna ja tiedostamattomana. Kaikki havainnot ja reaktiot koetaan kehossa. Keskittyessä omiin kehon tuntemuksiin voi huomata erilaisten tunteiden vaihtelua. Jo se, että huomaa oman ärtymyksen, hermostuneisuuden tai ahdistumisen, antaa mahdollisuuden vaihtaa näkökulmaa. Tämä avaa mahdollisuuden muuttaa omaa käyttäytymistään sen sijaan, että toimisi aina samalla kaavalla. Tietoista läsnäoloa harjoittamalla ja omaa kehoa kuuntelemalla voi löytää kosketuksen omiin tunteisiinsa. Kehotietoisuuden avulla voi vähentää traumaattisten oireiden ilmenemistä ja palauttaa omaa toimintakykyä. (Poijula ja Williams 2016, 264, 277; Van Der Kolk 2017, 255; Tähkävuori 2017.)

Turvallisen ihmisen läheisyys on luonnollista ja rauhoittavaa. Jos ihminen on kohdannut ruumiillista tai henkistä väkivaltaa kosketus voi olla myös pelottavaa. Kosketus voi aiheuttaa myös ristiriitaisia tunteita. Kosketusta voi kaivata, vaikka se tuntuisikin samalla inhottavalle. Väkivallan vuoksi yhteys omaan kehoon voi olla irrallinen, mutta harjoittelemalla voi löytää kadonneen yhteyden ja oppia nauttimaan kosketuksesta. Kosketusharjoitusten avulla voi oppia kunnioittamaan omaa kehoa, oppia mikä tuntuu hyvältä ja mitä on lupa tehdä. (Tähkävuori 2017; Van Der Kolk 2017, 128, 264—265.)

Käsi ja kyynärvarren välinen alue on suhteellisen neutraalia aluetta ja koskettava voi halutessaan koskettaa takaisin. Ensikosketus on vahva, rauhallinen ja turvallinen, kädenpuristuksen voimakkuus on sopiva. Turvallinen kosketus auttaa meitä huomaamaan kehon osan, jota kosketetaan. Kosketuksen avulla voi myös huomata jännitystilän kehossa. Tunteiden patoaminen aiheuttaa jännitystä kehoon varsinkin niska-hartiaseudun ja kasvojen alueella. Tunteen sisällä pitämiseen kuluu paljon energiaa. Kehon jännitysten helpottaessa tunteet voivat vapautua. Hengitys ja keho vapautuu. Vahvan ja rauhoittavan kosketuksen avulla löydetään oman kehon rajat ja ymmärretään mihin keho päättyy. Omassa kehossa on helpompi olla ja elää. (Van Der Kolk 2017, 264—265.)

Kosketuksen kautta vapautuu oksitosiini-hormonia, jolla on pelkoa ja ahdistusta lieventävä vaikutus. Oksitosiini-hormoni laskee verenpainetta ja sydämen sykettä, vähentää stressihormonien vaikutusta, lieventää pelkoa ja ahdistusta ja auttaa ruoansulatusta. Oksitosiinia syntyy kosketuksen ja hieronnan vaikutuksesta, kun harrastamme liikuntaa, rakastelemme, meditoimme tai olemme meille tärkeiden ihmisten parissa. Myös alkoholi ja rasvainen ruoka kohottaa oksitosiinitasoa, mutta pitkällä aikavälillä negatiiviset seuraukset kasvavat. Ihminen voi siis tietoisesti valita toimintoja, jotka stimuloivat rauhoittamisjärjestelmää. (Moberg 2007, 179; Tähkävuori 2017.)

Tunteella on oma tarkoituksensa. Tunne saa reagoimaan ympäristöön ja muihin ihmisiin. Vaikeiden tunteiden torjuminen johtaa siihen, ettei omien tunteiden havainnointi ja tunnistaminen heikenty. Omien tunteiden tunnistaminen edellyttää koettujen tunteiden hyväksymistä. Nimeämällä tunteen se saa sisältöä ja merkityksen. Tällöin tunnetta on helpompi käsitellä ja syy-seuraussuhteiden hahmottaminen auttaa ymmärtämään tunteen tarkoitusta. Tämä puolestaan helpottaa käyttäytymisen säätelyssä ja ennakoimaan tulevia tunteita. (Tunteen kohtaaminen. s.a.)

5 OPPAAN KOKOAMISEN PROSESSI

Tässä luvussa avaan tarkemmin oppaan kokoamisen prosessia suunnittelusta toteutukseen. Perustelen sitä, miten olen valinnut kyseiset sisällöt, rakenteen, sekä miten opasta hyödynnetään sekä jatkokehitetään.

5.1 Oppaan suunnittelu

Vaikka idea opinnäytetyön sisällöstä syntyi nopeasti, sen sisällön hahmottamisessa kesti pitkään. Sisältöä pohdittiin yhdessä työn tilaajan ja eri alojen ammattilaisten kanssa. Työn tilaaja ei erikseen rajannut oppaan sisältöä, mutta aluksi sen oli tarkoitus olla suppeampi. Yhdessä tilaajan kanssa totesimme nopeasti, että tällainen kokonaisvaltainen opas puuttui ja että tarvetta oli myös taidetyön eettisen ohjeistuksen kehittämiseen. Myös työharjoittelu kriisityöntekijänä, sekä Van Der Kolkin (2017) teos *Jäljet kehossa* antoi ymmärrystä juuri sille, mitä olimme ohjaajan kanssa Turvallista maata tehdessä itse todistaneet.

Opinnäytetyön ajatusta pyöritellessäni osallistuin johdannossa mainitsemani Kymenlaakson hyvinvointia kulttuurista -verkoston (ent. Terveyttä kulttuuristaryhmän) ensimmäiseen kokoontumiseen. Tämän ryhmän kautta olen tutustunut mm. taidelähtöisestä toiminnasta innostuneeseen psykoterapeuttiin, joka on auttanut minua miettimään oppaan rajaamista ammattiauttajan näkökulmasta. Kysymys, miten vältytään astumasta koulutettujen ammattilaisten revii-rille ja se, miten toiminta on lähtökohdiltaan mahdollisimman eettistä, nousi hänen kanssaan käydyistä keskusteluista. Hän haastoi minut miettimään eettistä näkökulmaa ja ohjasi lähdemateriaalin, sekä tarpeellisten asiasanojen pariin. Hänen ansiostaan huomio kääntyi myös psykodraamaan, josta sain eettiseen ohjeistukseen valtavasti materiaalia.

Aiheen hyväksymisen jälkeen kokonaisuus vaati kypsyttelyä ja lähdemateriaalin lukemista melkein vuoden ajan. Kokonaisuus oli valtava, mutten kokenut mielekkääksi käsitellä vain yhtä osa-aluetta, sillä osa-alueittain tietoa oli jo tarjolla. Tilaajan kanssa keskustelimme edelleen, että kokonaisvaltainen näkökulma aiheeseen on paras lähtökohta. Lopulta aihetta sulateltuani istuin alas ja kirjoitin oppaan sisällysluettelon, eikä oppaan rakenne juurikaan muuttunut työn edetessä.

Oppaan kohderyhmäksi valikoituivat taide- ja kulttuurityön ohjaajat, jotka työskentelevät taidelähtöisesti sote-alan asiakasryhmien kanssa. On todennäköistä, että he työssään kohtaavat traumaattisen tapahtuman kokeneita ihmisiä, joiden reaktiot saattavat yllättää. Oppaasta saa taustatietoa siitä, miten kriisin tai trauman kokeminen voi vaikuttaa ihmiseen, miten taidetyön aikana herääviä reaktioita voidaan kohdata, sekä vinkkejä eettisesti parempaan työskentelyyn läpi projektin. Lisäksi oppaaseen on koottu harjoituksia havainnollistamaan teoriaa, mistä voi olla apua työskentelyä suunniteltaessa.

5.2 Oppaan kokoaminen

Opasta kootessa luin paljon aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja keskustelin eri alojen ammattilaisten kanssa. Tapasin niin teatteri-ilmaisuohjaajan, tanssiliiketerapeutin, psykofyysisen fysioterapeutin, rentoutusohjaajan sekä psykoterapeutin, jotta oppaasta tulisi mahdollisimman monipuolinen. Jokainen ammattilainen katsoi aihetta omasta näkökulmastaan ja antoi minulle hyviä vinkkejä lähdemateriaaleista. Sain myös huomata, miten onnellisessa asemassa olin, sillä ympärilläni on todella paljon eri alojen ammattilaisia, jotka olivat halukkaita auttamaan minua oppaan ideoimisessa.

Oppaan sisältöön liittyvistä teoriakokonaisuuksista voisi jokaisesta tehdä oman opinnäytetyönsä. Kokonaisuus on laaja ja jokaisesta oppaan osiosta löytyy lähteitä runsaasti, mutta työn kannalta oleellisten lähteiden löytäminen oli paikoin haastavaa. Tämän vuoksi keskityin teoriasisällössä alan keskeisiin osaajiin ja kirjallisuuteen. Esimerkiksi kriisi- ja traumateorian kohdalla keskityin lähinnä alalla paljon käytettyihin kirjallisuuslähteisiin, joita minulle tapaamani alan ammattilaiset sekä sosiaali- ja kriisipäivystyksen työntekijät ovat suositelleet. Näitä perusteoksia olen täydentänyt internet-lähteillä ja muulla kirjallisuudella.

Käytin paljon aikaa erilaisten lähteiden läpikäymiseen ja materiaalia kertyi lopulta niin paljon, että sitä oli todella vaikea rajata, jonka vuoksi opinnäytetyön tekeminen venyi. Vaikka projektia oli haastava hallita, ajatus oppaan kokonaisuudesta oli kuitenkin yllättävän selkeä koko ajan. Oppaan rakenne pohjautuu vahvasti pääasiallisina kirjallisuuslähteinä käyttämiini teoksiin: Sara Hedeniuksen ja Sara Johanssonin Kriisituki, Bessel Van Der Kolkin Jäljet kehossa, Soili Poijulan Resilienssi sekä Mary Beth Williamsin ja Soili Poijulan

PTSD Workbook. Nämä teokset yhdessä tukivat alkuperäistä ajatustani oppaan kokonaisuudesta. Teoksiin tutustuessani tuntui, että oppaan palat loksahattelivat pikkuhiljaa paikoilleen.

Opasta tehdessäni yllätyin, miten vaikea oli löytää etsimääni tietoa rentoutuksen teoriasta, sillä vaikka kirjastoissa ja tietokannoissa on valtavasti rentoutusoppaita ja rentoutukseen liittyvää kirjallisuutta, mutta varsinaista tutkittua teoriaa niiden joukosta oli yllättävän vaikea löytää. Silloisen työpaikkani kautta tutustuin diplomirentoutusterapeuttiin, joka auttoi minua rentoutukseen liittyvän lähdemateriaalin etsimisessä. Lopulta sain häneltä lainaan kaksi hieman vanhempaa teosta, joita päädyin käyttämään. Jukka Katajan Rentoutuminen ja voimavara, sekä Kerstin Uvnäs Mobergin Rauhoittava kosketus sisälsivät tutkittua teoratietoa rentoutumisesta.

Työharjoitteluni ja Turvallinen maa projektin aikana sain kutsun THL:n seminaariin Helsinkiin. Luentosarja Vakavan trauman kokeneiden pakolaisten hoito välitettiin myös internetin kautta. Luentosarjaa seurattessani tutustuin ensimmäistä kertaa psykofyysiseen fysioterapiaan. Taas yksi palanen loksahatti paikalleen. Tästä innostuneena lähdin tutkimaan enemmän trauman kehollisuutta sekä kehotietoisuutta.

Kirjallisten lähteiden lisäksi tein Turvallinen maa -esitykseen osallistuneille turvapaikanhakijoille kyselyn opinnäytetyöni taustatiedoksi. Valitsin heidän joukostaan viisi vahvimmin reagoivaa turvapaikanhakijaa. Valinnoissani jouduin miettimään myös yhteisen kielen riittävyttä, jonka uskoin etukäteen riittävän. Kyselin heidän kokemuksistaan, reaktioistaan sekä avuntarpeestaan projektin aikana ja sen jälkeen. Sain takaisin ainoastaan kaksi vastausta, joista ei oikeastaan ollut hyötyä tämän oppaan tekemisessä. Vastauksissa ongelmana oli yhteisen kielen puuttuminen ja kulttuurinen ero psyykkistä terveyttä käsitellessä. Näitäkin suurempi ongelma oli se, että molemmista vastauksista välittyi halu olla minulle mieliksi, joten päädyin rajaamaan kyselyn pois lähdemateriaalistani.

5.3 Oppaan rakenne ja sisältö

Oppaan rakenne muodostui seuraavanlaiseksi. Sisällön lisäksi kokosin harjoituksia sekä linkkejä, joista voi etsiä lisätietoja aiheesta.

1. Esipuhe
2. Fysiologia
3. Resilienssi
4. Kriisi
5. Trauma
6. Rentoutuminen ja hengitys
7. Kehotietoisuus ja tunteet
8. Ammattiavun piiriin ohjaaminen
9. Myötätuntuupumus ja sijastraumatisoituminen
10. Eettinen näkökulma

Oppaan kokoaminen lähti liikkeelle kriisi- ja traumateoriasta sekä kriisireaktioiden kohtaamisesta. Erotin kriisin ja trauman omaksi luvukseen koska lähes jokainen meistä kohtaa eri kokoisia kriisejä elämässään, mutta traumatisoituminen on harvinaisempaa. Koska traumatisoituneen ihmisen käytös ei välttämättä eroa muista ihmisistä, voivat äkilliset reaktiot yllättää. Siksi tieto erilaisista reaktioista sekä niiden käsittelemisestä on tärkeää. (Van Der Kolk 2017, 432—434.)

Rentoutus valikoitui oppaan sisältöön myös ensimmäisten joukosta. Ensimmäisiä tutkimiani kirjoja traumasta oli Mary Beth Williamsin ja Soili Poijulan *The PTSD Workbook*. Kirja on tarkoitettu kaikille ihmisille, jotka ovat kokeneet traumaattisen tapahtuman ja teksti on yksinkertaista ja ymmärrettävää. Kirjassa trauman käsittelyä lähestyttiin useiden rentoutusharjoitusten kautta. Rentoutumisen ja kehotietouden kautta lisätään ihmisen itsetuntemusta ja psyykkistä resilienssiä sekä annetaan ihmiselle työkaluja käsitellä tapahtunutta (Pojula 2018, 18).

Päätin käsitellä resilienssiä oppaassa, sillä yksinkertaisilla harjoituksilla taide- ja kulttuurityön ohessa voidaan herätellä ja vahvistaa osallistujan omaa resilienssiä. Kun taide- ja kulttuurityön ohella otetaan resilienssi ja resilienssitaidot huomioon, tukee se osallistujien hyvinvointia. Trauma ja kriisitilanteissa psykososiaalisen tuen keskeisenä tavoitteena on nimenomaan resilienssin vahvistaminen (Pojula 2018 181).

Sote-ryhmien kanssa työskennellessä taustalla saattaa olla osittain tai kokonaan käsittelemättömiä järkyttäviä tapahtumia. Tämän vuoksi lisäsin oppaaseen osiot osallistujan ammattiapuun ohjaamisesta, sekä ohjaajan jaksamisen kannalta myötätuntuupumisesta sekä sijastraumatisoitumisesta. Ohjaajalla

tulee olla kyky tunnistaa ryhmästä ne, jotka tarvitsevat ammattiapua, mikäli ryhmä tai yksilö ei ole jo valmiiksi avun piirissä. Ohjaajan on hyvä miettiä etukäteen tahot, joihin osallistujan voi ohjata. Tärkeä hoidon tarpeen kriteeri on, jos reaktiot ovat niin voimakkaita, että ne vaikuttavat ihmissuhteisiin kielteisesti, tai hänellä on vaikeuksia arkipäivän tai työn jaksamisessa. (Hedrenius & Johansson 2016, 305; Poijula Williams 2016, 49—50; Vanhala 2018.)

Lisäsin fysiologiaosion oppaaseen viimeisenä. Opiskellessani kriisi- ja trauma-teoriaa, sekä rentoutuksen teoriaa, huomasin itse meneväni sekaisin aivoihin ja hermostoon liittyvissä termeissä. Siksi koin tarpeelliseksi avata hermostoon ja aivoihin liittyvää teoriaa lyhyesti ja mahdollisimman yksinkertaisesti. Opiskellessani teoriasisältö pohjautuu vahvasti hermostoon ja tiettyihin aivojen osiin. Totesin, että oppaan lukijan on helpompi hahmottaa teoriaa, kun näihin liittyvä toiminta on kuvattu oppaassa. Tein sekä ihmisen hermostosta että aivoista kaavion lähdemateriaalin pohjalta. Päädyin kaavioihin tekstin rinnalle, jotta tieto olisi mahdollisimman havainnollistavasti ja lyhyesti esitelty.

Eri alojen ammattilaisia tavattuani nousivat keskusteluissa esiin erilaiset eettiset kysymykset. Mitä enemmän tein töitä oppaan parissa ja mietin omia kokemuksiani Turvallinen maa- esityksen aikana, sitä vahvemmin nousi esiin eettinen näkökulma ja eettisen työotteen tärkeys. Olen koostanut oppaaseen eettisen pohdinnan sosiaalialan eettisten ohjeiden, psykodraaman eettisten ongelmien, sekä eri alojen ammattilaisten kokemusten ja näkemysten perusteella.

Toisten ihmisten tunteet ovat tarttuvia olivat ne miellyttäviä tai epämiellyttäviä. Empatia on keskeinen kyky taiteen tekemisessä, mutta myös eloonjäämisen kannalta. Empatian avulla voi ymmärtää mitä toinen ihminen tuntee, tai päästä samaan tunnetilaan, mutta se asettaa ihmisen myös haavoittuvaan asemaan. Taiteen- ja kulttuurintekijälle vahva kyky samaistua toiseen ihmiseen on olennaista tarinoiden esiintuomisen kannalta. (Gassau, M. s.a.; Rotschild 2010, 43, 100–101.)

Eettisyyttä pohtii myös Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus (2018) työpaperissaan Näkökulmia kulttuurin etiikkaan ja laatuun sosiaali- ja terveyspalveluissa. Kettuki ry (2018) valvoo erityistä tukea tarvitsevien taiteilijoiden oi-

keuksien toteutumista. Kettuki ry:n Hyviä kysymyksiä -opas tarjoaa myös hyviä näkökulmia eettiseen pohdintaan. Oma pohdintani eroaa kuitenkin edellä mainituista siinä, että pohdin enemmän käytännön vinkkejä ja ohjeistusta eettiseen taidetyöhön koko projektin aikana. (Behm 2018.)

”Musiikki, teatteri, taide ja urheilu ovat ajattomia tapoja vahvistaa henkilökohtaista kyvykkyyden tunnetta ja luoda yhteisöllisiä siteitä” (Van Der Kolk 2017). Harjoittelu turvallisessa ympäristössä ja seurassa voi saada aikaan positiivisen nähdynsi tulemisen kokemuksen. Pareittain tehtävissä harjoituksissa onnistuminen vaatii parilta toisen huomioimista, näkemistä ja kuulemistä. Hyvin usein traumaan liittyy se, ettei ihminen ole tullut nähdynsi, kohdatuksi ja otetuksi huomioon. (Van Der Kolk 2017, 73, 432–434.)

Valitsin oppaaseen teorian tiedon tueksi myös erilaisia harjoituksia, minkä avulla voi suunnitella etukäteen ryhmien kokoontumista, niin että ryhmässä harjoitellaan resilienssitaitoja taidetyön rinnalla. Esimerkiksi maadoitusharjoituksessa opetellaan keskittymään nykyhetkeen ja harjoittelemalla maadoittamista voi tukea itseään, sekä toista jopa paniikkikohtauksen aikana (Tull 2018).

Lisäksi oppaassa on erilaisia rentoutus-, hengitys- sekä kehollisuusharjoituksia. Harjoitukset tähtäävät kehollisuuden, tunteiden tunnistamisen sekä itsetuntemuksen kehittämiseen. Osa harjoituksista on yksilöharjoituksia. Esimerkiksi vapaan kirjoittamisen harjoitus antaa meille tilaisuuden ilmaista itseämme vapaasti, eikä omia tunteita tarvitse sivuuttaa tai hillitä. Usein vuorovaikutustilanteissa omat tunteet on hallittava ja jopa sivuutettava, joten itselle kirjoittaessa ei tarvitse huomioida toisten mielipiteitä ja kirjoittaessa voikin tulla esiin jotain yllättävää alitajunnasta. (Van Der Kolk 2017, 291.)

5.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön kannalta tärkeää on lähdemateriaalin luotettavuus. Olen pyrkinyt valitsemaan tiedot luotettavista ja tunnetuista lähteistä sekä vertailemaan tietoja eri lähteistä. Internetlähteissä olen tarkastanut kirjoittajan koulutustaan sekä sivuston luotettavuuden. Jos en ollut varma internetsivun luotettavuudesta jätin sen pois, tai tarkistin asian myös toisesta lähteestä. Kirjallisuus-

dessa olen panostanut eri alojen ammattilaisten minulle suositteluihin teoksiin. Tietojen luotettavuutta tukee se, että useissa lähteissä sivutaan samoja teorioita ja lähteiden tiedot ovat olleet yhteneviä ja toisiaan tukevia.

Opasta kootessani olen keskustellut eettisestä näkökulmasta pitkään ammattiin harjoittaneiden ammattilaisten kanssa, jotta lopputulos on ohjaajille hyödyllinen, eikä aiheuttaisi ohjattaville lisävahinkoa. Työn eettiseen laatuun on kiinnitettävä erityisesti huomiota silloin, kun osallistujana on yksilö, tai ryhmä, joka on kokemuksensa tai sairautensa vuoksi haavoittuvassa asemassa. Sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden kanssa työskennellessä keskeisessä asemassa on asiakkaan hyvinvointi. Eettistä ohjeistusta kootessani olen huomionnut myös Talentian sosiaalialan ammattilaisten eettiset ohjeet.

Taiteilija, joka tekee puhtaasti taidetta, ei revi itseään auki samalla tavalla kuin mahdollisen kriisin kohdannut, varsinkin jos taidetta tehdään omista kokemuksista. Taide on voimakas väline, joskus alan ammattilainenkin saattaa yllättyä taidetoiminnan mukanaan tuomista reaktioista ja se on asiakkaan kannalta myös riski. Näin ollen on hyvä pohtia eettistä näkökulmaa jo hyvissä ajoin ennen projektin aloittamista, mutta tarkastella sitä myös koko projektin ajan. (Honkakoski 2018; Vanhala 2018.)

Oppaaseen on lisätty linkkejä harjoituksiin ja lisätietoon aiheesta. Esimerkiksi Turun kriisikeskuksen Serene-hankkeen materiaaleihin ohjaamiseen olen pyytänyt luvan Serene-hankkeen koordinaattorilta. Serene-hankkeessa on vuosina 2012—2016 kehitetty vakauttavia tukimuotoja, joiden tavoitteena on vähentää traumaperäisen stressin ja sopeutumisprosessiin liittyvän stressin haitallisia seurauksia ja edistää mielenterveyttä. Valitsin kyseisen materiaalin lähteeksi, sillä se oli niin selkeästi koostettu ja valmis käytettäväksi sekä luotettavasta lähteestä. (Serene-toiminta s.a.)

Opas on myös kiertänyt kommentointikierröksellä, jonka tarkoituksena on ollut karsia asiavirheiden mahdollisuutta. Psykoterapeutti tarkasti oppaan teoriasällön, taiteentekijä omasta näkökulmastaan ja sosiaalialan ammattilainen omasta näkökulmastaan. Tämän lisäksi oppaan luettavuuden ja ymmärrettävyyden varmistamiseksi pyysin kommenttia ihmiseltä, jolla ei ole ryhmänohjauksesta tai kulttuuri- ja sosiaalialasta kokemusta. Kommenttien jälkeen kävin

vielä tekstin läpi ja korjasin kohdat, joissa oli joko virheellistä tai epäselvää tietoa/termejä.

5.5 Oppaan ulkoasu

Oppaan ulkoasu on tällä hetkellä suuntaa antava, mutta kuitenkin jo valmis käyttöön. Olen koostanut oppaan ulkoasun käyttäen hyväksi Canva.com-sivustoa. Ulkoasun tavoitteena on olla selkeä ja helposti luettava. Tähän liittyvät informatiiviset kuvat, jotka tukevat kirjoitettua tekstiä. Tekstin fontit on valittu niin, että se on helppolukuista, selkeää ja että otsikot erottuvat leipätekstistä ja samalla elävöittäen tekstiä.

Oppaan muotoa ja rakennetta mietittäessä päädyin PDF-muotoon, joka olisi helposti luettavissa internetissä, sekä ladattavissa että tulostettavissa käyttöön. Sähköisessä muodossa oppaan lopussa olevat linkit tulevat olemaan suoraan avattavissa, mikäli lukija haluaa tutustua teoriaan tarkemmin tai katsoa lisää harjoituksia.

Oppaan lähdemerkinnöissä päädyin luettavuuden kannalta yksinkertaisiin numeroviitteisiin ja siihen, että lähdeluettelo on erikseen jaoteltu lukujen mukaan. lähdeluettelo on sijoitettu oppaan loppuun.

5.6 Oppaan jatkokehittäminen ja hyödyntäminen

Opas on koottu Toimintavoima Oy:lle sekä koko Kymenlaakson hyvinvointia kulttuurista -verkoston käyttöön. Kymenlaakson hyvinvointia kulttuurista verkosto on osa Taikusydämen valtakunnallista alueverkostotoimintaa, jonka tavoitteena on mm. edistää taiteen, sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisten monialalista yhteistyötä. Kymenlaakson verkostoon kuuluu mm. eri alojen taiteilijoita, sote-alan työntekijöitä, sekä esimerkiksi edustajia Kymsoten sairaanhoitopiiriin esihenkilötasolta, sekä muita hyvinvointiin ja kulttuuriin liittyviä eri alojen ammattilaisia.

Ensimmäiseksi opasta testataan käytännössä työssäni Kulttuurilla osallisuutta -hankkeessa. Hankkeen taidetyöpajoissa ohjaajina toimii ammattitaiteilijoita, joilla ei ole vielä kokemusta mielenterveys- ja päihdekuntoutujien tai vastaavien asiakasryhmien kanssa työskentelystä. Ohjaajille annetaan opas ennen

työpajaa ja heitä pyydetään arvioimaan oppaan hyödyllisyyttä työpajan jälkeen. Lisäksi näihin työpajoihin osallistuneilta asiakkailta pyydetään loppupalauteessa arviota työpajatoiminnan eettisyydestä ja laadukkuudesta. Tavoitteena on saada kokemuksia tämän vuoden aikana vähintään kolmesta eri työpajasta. Tulevaisuudessa tätä testausta voidaan laajentaa tulevien työpajojen sekä verkostotyön avulla.

Yhdessä valtakunnallisen Taikusydän-verkoston toimijoiden kanssa voisi oppaan pohjalta laatia taide- ja kulttuurialan sekä sote-alan rajapinnalle yhteisen eettisen toimintaohjeen. Tällä hetkellä erilaisissa verkostoissa käydään vilkasta keskustelua siitä, miten mm. soveltavan taiteen osuutta sote-alalla voidaan kasvattaa, niin ettei se olisi lähinnä pelkästään erilaisten hanketoimijoiden tuottamaa. Yhteinen eettinen näkökulma ja siihen sitoutuminen lisäisi taidelähtöisen toiminnan laatua, vaikuttavuutta sekä tunnettavuutta. Tämä osaltaan laajentaisi kuvaa taiteesta ja kulttuurista, helpottaisi taiteen ja kulttuurin upottamista sote-alan rakenteisiin ja voisi lisätä julkisen sektorin kiinnostusta soveltavan taiteen käyttöön sekä lisätä taiteeseen ja kulttuuriin budjetoitavan rahan määrää.

Oppaan pohjalta on myös koottu luennointimateriaalia, jota oli tarkoitus hyödyntää keväällä 2020 puheenvuorossani taidetoiminnan eettisyydestä sosiaalialalla Kymsoten sairaanhoitopiirin henkilökunnalle suunnatussa koulutustilaisuudessa. Koulutuspäivät siirtyivät korona-tilanteen vuoksi syksyyn 2020. Lisäksi olen jo nyt käyttänyt oppaaseen kerättyä tietoa hyväksi omassa työssäni Parik-säätiöllä STEA:n rahoittamassa Kulttuurilla osallisuutta -hankkeessa, jossa työparini kanssa järjestämme Kouvolan alueen mielenterveys- ja päihdekuntoutujille avoimia ja ilmaisia ammattitaitelijoiden ohjaamia taidetyöpajoja. Materiaalia tullaan käyttämään sovelletusti myös Parik-säätiön muussa toiminnassa. Opas tulee olemaan kaikkien vapaasti hyödynnettävissä Toimintavoima Oy:n ja Kymenlaakson Hyvinvointia kulttuurista -verkoston internetsivuilla.

Työn toimeksiantajan kanssa on myös alustavasti sovittu, että oppaasta teetetään taitettu versio niin sähköiseen kuin painettavaksi sopivaan muotoon, jonka Toimintavoima Oy on valmis maksamaan. Tarvittaessa taittoon ja paina-

tukseen voidaan hakea apurahaa Kymi 100 -säätöiltä tai Suomen kulttuurirahaston Kymenlaakson rahastosta. Toimintavoiman kanssa yhteistyössä on mahdollista hakea myös Taiteen edistämiskeskuksen kautta apurahaa oppaan jatkokehittämistä varten.

Sähköisen version jatkokehittämisessä voidaan tehdä esimerkiksi oma harjoituspankki oppaan lisäksi, joka sisältää muun muassa ohjattuja harjoitusvideota. Harjoituspankki ja videot voisi kehittää ja toteuttaa myös yhteistyössä asiakkaiden kanssa.

6 POHDINTA

Olen opinnäytetyön tuloksena syntyneeseen oppaaseen erittäin tyytyväinen. Matka oli pitkä ja projekti kesti kokonaisuudessaan vajaat kolme vuotta. Toki tähän aikaan sisältyy myös pitempi tauko opinnoista. Opinnäytetyön sisällön rajaamisessa ja rakenteen muodostamisessa kesti pitkään. Vaikka useista eri tieteenaloista löytyi paljon teoriaa, oli oleellisen tiedon löytäminen ja tiivistäminen pitkä ja välillä turhauttava prosessi. Pitkän prosessin ja työn hitaan etenemisen vuoksi opas on silti jaksanut innostaa eikä mielessä kertaakaan käynyt työn hylkääminen kokonaan.

Ehdottomasti suurin haaste tässä työssä on ollut työn rajaaminen ja aikataulu. Aihepiiri on henkilökohtaisesti niin mielenkiintoinen ja laaja-alainen, että tuntui vaikealta tehdä työtä keskinkertaisesti. Oma vaatimus lopputuloksesta sekä vahva kokemus Turvallinen maa -projektin myötä sai vaatimaan itseltäni painoitellen liikaa. Työ olisi ollut sopiva laajuudeltaan työparin kanssa työstettäväksi, mutta oppaan sisällön hahmottuessa olin ehtinyt tehdä ajatustyötä jo niin pitkälle, että yhdessä ohjaavan opettajan kanssa päädyimme siihen, ettei työtä enää siinä vaiheessa kannattanut jakaa. Lisäksi aihe oli itselleni niin tärkeä, että koin vaikeaksi jakaa sen jonkun toisen kanssa.

Sisäisten vaatimusten lisäksi oppaaseen kohdistetut odotukset ulkopuolelta tuntuivat samalla innostavalta, mutta lisäsivät työn vaatimustasoa mielessäni. Keskustelut, joita kävin eri ammattilaisten kanssa, olivat hyvin kannustavia ja innostuneita. Se toi mukanaan myös ulkopuolisen paineen työn onnistumisesta muiden kiinnostuksen ja odotusten vuoksi.

Opinnäytetyön toimeksiantaja Piia Kleimola on opinnäytetyön aikana tehnyt valtavasti työtä Kulttuurisote-hankkeessa ja osallistunut moniammatillisiin keskusteluihin kulttuurihyvinvoinnin saralla. Kleimola on hankkeen aikana tavannut paljon erilaisia asiakasryhmiä, ja hankkeen tuoma kokemus on entisestään vahvistanut ajatusta, että oppaalle on tulevaisuudessa tarvetta. Opas on herättänyt valtavasti kiinnostusta taide- ja kulttuurialan toimijoiden kanssa käytyjen keskustelujen perusteella. Lisäksi Kymenlaakso hyvinvointia kulttuurista -verkosto on ottanut ajatuksen innolla vastaan. Moni alan toimija on jo ilmaissut halunsa tutusta oppaaseen sen valmistuttua.

Mielestäni opas on onnistunut ja yhtenäinen kokonaisuus erilaisista teoriasisällöistä, ja oppaaseen valitut harjoitukset selkeyttävät teoriaa. On ollut hämmästyttävää huomata, miten oppaan eri osiot, ovat sitoutuneet teoratiedon kautta vielä selvemmin toisiinsa, vaikka suunnitellessani opasta en ole eri osioita osannut liittää teorian kautta toisiinsa. Oppaan koostamisessa auttoi se, että kaikki tieto on jo olemassa olevaa tietoa. Tietoja ei vain ole tässä kontekstissa kasattu vielä omaksi kokonaisuudekseen. Valtavan tietomäärän läpi käyminen on vaatinut aikaa, jotta joukosta löytyi tiivistyksen kannalta olennaiset ja aiheeseen sopivat teoriasisällöt.

Opinnäytetyöprosessin ansiosta oma ammatillinen verkostoni on laajentunut entisestään. On ollut helppoa verkostoitua uusien ihmisten kanssa oppaasta keskustellessa. Osittain oppaan tuomalla osaamisella ja verkostoitumisen myötävaikutuksesta olen saanut jopa nykyisen työni.

Omassa työssäni mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa oppaan sisältö on ollut suureksi hyödyksi. Olemme työssämme saaneet paljon hyvää palautetta työn eettisestä laadusta asiakkailtamme. Eettiseen osaan liittyvät huomiotavat asiat ennen harjoitusten alkua ovat antaneet työlle onnistuneen lähtökohdan ja tukevan selkärangan mihin nojata.

Opinnäytetyötä tehdessäni olen työskennellyt psyykkisesti kuormittavassa työssä sosiaali- ja kriisipäivystyksessä, sekä työpaikassa, jonka ilmapiiri oli hyvin tulehtunut. Opiskelemistani sisällöistä on ollut apua myös itselleni ja omalle hyvinvoinnilleni. Olen myös kantapään kautta oppinut, ettei rentoutu-

mista voi opetelle hetkessä, vaan sen opettelu vie aikaa ja olen itse vasta alkutaipaleella. Jo pienet muutokset omassa kehotietoudessani saavat aikaan ihmeitä. Olen opetellut tunnistamaan stressin ja uupumuksen merkkejä kehosani sekä hengityksen avulla hallitsemaan jännitystä ja rauhoittamaan itseäni.

Vaikeuksien kohdalla olisi minun pitänyt käyttää enemmän ohjaavan opettajan apua. Ratkoin erilaisia ongelmia aivan liian pitkään yksin, jolloin työ tuntui turhautavalta, eikä edennyt. Mitä pidempään olin hyödyntämättä ohjausta, sitä vaikeampaa sitä oli pyytää.

Taide- ja kulttuuritoiminta ei ole mikään taikasana traumatisoituneen henkilön hyvinvointiin, eikä työn tuloksia näy välttämättä heti. Mutta olen itse omin silmin nähnyt, miten ratkaisevasti se voi vaikuttaa traumatisoituneen ihmisen hyvinvointiin. Taide- ja kulttuuritoiminta lisää osallisuutta ja näkyväksi tulemistä. Osallisuutta on myös se, että tulee kohdatuksi ja saa olla mukana, vaikkei osallistu toimintaan aktiivisesti. Taidetyön tulosta on joskus vaikea hahmottaa, sillä lyhyestäkin kohtaamisesta voi jäädä jälki, joka tuottaa hedelmää myöhemmässä elämässä.

Haluan itse olla mukana rakentamassa kulttuurin ja sote-alan rajapinnan toimintaa vahvemmin. Taide ja kulttuuri ovat ihmisen perusoikeus, jonka toteuttaminen on joillakin asiakasryhmillä edelleen hankalaa. Julkisten palveluntuottajien budjetit taiteeseen ja kulttuuriin ovat olemattomia ja kolmannen sektorin toiminta on usein yksittäisten hankkeiden varassa. Haluan tällä opinnäytetyölläni olla mukana opastamassa uusia taiteilijoita sote-alalle töihin, niin että heidän tekemä työ on laadukasta ja eettistä. Näin toiminnalla on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä.

Alueverkostotoiminta ja sitä kautta ympäri maata jaettava tietous sekä hyvien käytänteiden levittäminen ovat avainasemassa myös sote-alan rakenteisiin vaikuttamisessa. Kulttuuri- ja taidealan keskusjärjestö KULTA ry osallistuu vahvasti vaikuttamistyöhön ja on mm. Taikusydän-verkostolta pyytänyt lausuntoja rajapintatyön kehittämiseen ja eduskuntaan käsiteltäväksi vietävien asioiden osalta. Rajapinta työssä tapahtuu nyt monella rintamalla paljon ja olen tyytyväinen, että omalta osaltani saan olla mukana tekemässä juuri tätä työtä.

LÄHTEET

Behm, M. Seppänen, P. Taipale, M. 2018. Näkökulmia kulttuurin etiikkaan ja laatuun sosiaali- ja terveystaloudissa. Työpaperi. Socom. Saatavissa:

http://www.socom.fi/wp-content/uploads/2018/10/Taiteen_laatu_ja_etiikka.pdf [viitattu 14.10.2018].

Carter, R. 2016. Aivot. 2. painos. Helsinki: Readme.fi.

Garoff, F. 2017. Psykologi. Lähestymistapoja traumatisoituneiden pakolaisten hoitamiseen. Luento. Paloma-hanke seminaari, 7.2.2017. Helsinki. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=unG3j2RuoR8> [Viitattu 12.8.2017].

Gassau, M. Langhley, J. Teszary, J. S.a. Code of Ethics and Practice for psychodramatists. FEPTO. The Federation of European psychodrama Training organisations. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fepto.com/about-fepto/constitution/code-of-ethics-and-practice> [Viitattu 2.2.2018].

Eskelinen, K. 2017. Kahdet aivot ja psyykinen trauma. Powerpoint-diasarja. Joensuu 20.9.2017. Saatavissa: http://www.tietotaitogroup.fi/fileadmin/user_upload/esitteet/Kirsi_Eskelinen_Tietotaito_Group_kahdet_aivot_ja_psyykinen_trauma.pdf [Viitattu 11.11.2017].

Haveri, M. 2016. Eettinen erityistaidetoiminta, Hyvin kysymyksiä - eettinen taidetoiminta. Kettuki ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.kulttuuriaikaikalle.fi/doc/tietopakettit_ja_oppaat/KETTUKIN_eettinenopas_hyvia_kysymyksiä.pdf [Viitattu 2.2.2018].

Hedrenius, S & Johansson, S. 2016. Kriisituki - ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki: Tietosanoma.

Honkakoski, E. 2018. Teatteri-ilmaisun ohjaaja, Sosionomi. Puhelinkeskustelu. 2.3.2018.

Huttunen, M. 2018. Dissosiaatiohäiriö. (ajatusten, tunteiden, tekojen ym. erillisuus). Duodecim. 30.11.2018. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00360 [Viitattu 30.3.2019].

Hyvinvointivoimala. 2018. Kulttuurisote. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.hyvinvointivoimala.fi/kulttuurisote/> [Viitattu: 2.12.2018].

Kataja, J. 2004. Rentoutuminen ja voimavarat. 2. painos. Helsinki: Edita.

Kleimola, P. 2017. Yrittäjä, teatteriohjaaja. Keskustelu 12.11.2017. Toimintavoima Oy.

Kleimola, P. 2018. yrittäjä, teatteriohjaaja. Keskustelu 2.4.2018. Toimintavoima Oy.

Kleimola, P. 2020. Yrittäjä, teatteriohjaaja. Sähköpostiviesti 20.5.2020.

Miten uni muodostuu. S.a. Suomen Mielenterveysseura ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistointa/lapset-ja-nuoret/unitehdas/unitehdas-unen-abczzz/miten-uni-muodostuu> [Viitattu 30.3.2019].

Opetus ja kulttuuriministeriö. Prosenttiperiaatteen laajentaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://minedu.fi/prosenttiperiaate#alku> [Viitattu 12.2018].

Pojjula, S. 2018. Resilienssi -Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Pojjula, S. & Williams, M. 2016. The PTSD Workbook. - simple, effective techniques for overcoming traumatic stress symptoms. 3rd. edition. Oakland: New Harbinger Publications inc.

Rothschild, B. 2010. Apua auttajalle - myötätuntouppumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Serene-toiminta. Pakolaistaustaisten mielenterveyden tukeminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene/>

[Viitattu 23.3.2018].

SPR. Olet kokenut jotain järkyttävää -esite. pdf-tiedosto. Saatavissa: https://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/henkinen_tuki_suomeksi.pdf [Viitattu 24.5.2018].

Taike. 2018. Taiteen edistämiskeskus. Prosenttiperiaatteen asialla 2014—2016. Prosenttiperiaatteen kehittämishojelman väliraportti 2014—2016. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.taike.fi/documents/11580/0/Prosenttiperiaatteen+kehitt%C3%A4misohjelman+v%C3%A4liraportti+2014-2016/4669999c-e316-4433-a7f7-cdb8e9a9cef6> [Viitattu: 1.12.2018].

Toimintavoima. Toimintavoima Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.toimintavoima.fi/index.php?sivu=esittely> [viitattu 12.11.2017].

Trauma ja dissosiaatio. trauma ja unihäiriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://traumajadissosiaatio.fi/trauma-ja-unihairiot/> [Viitattu 12.1.2020].

Tull, M. 2018. Grounding Techniques for post traumattic Stress Disorder. Using the five Senses to Cope. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.11.2019. Saatavissa: <https://www.verywellmind.com/grounding-techniques-for-ptsd-2797300> [Viitattu 12.1.2019].

Tunteen kohtaaminen. s.a. Suomen mielenterveysseura ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteen-kohtaaminen> [Viitattu 30.3.2019].

Tähkävuori, I. 2017. Fysioterapeutti, psykiatrian poliklinikka maahanmuuttajille, Tampere. Psykofyysinen fysioterapia vakavasti traumatisoituneen pakolaisen hoidossa. Luento. Paloma-hanke seminaari, 7.2.2017. Helsinki. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=EB1iLmD9j2E> [Viitattu 12.8.2017].

Unen merkitys. S.a. Suomen Mielenterveysseura ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys> [Viitattu 30.3.2019].

Vanhala, E. 2018. Psykoterapeutti. Puhelinkeskustelu. 10.10.2018.

Valtioneuvosto. 2018. Suositus taiteen ja kulttuurin saatavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi sosiaali- ja terveydenhuollossa - mukaan lukien hyvinvoinnin edistäminen. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161228/Prosenttiperaatteen%20k%C3%A4rkihanke-esite.pdf> [Viitattu 2.12.2018].

Van Der Kolk, B. 2017. Jäljet kehossa - trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas Elämä

YK. 1998. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistus. 27. artikla. Saatavissa: <https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=fin> [Viitattu 13.11.2018].

KUVALUETTELO

Kuva 1. Kulttuurihyvinvoinnin muodot- portaat. Kleimola, P. 2018. 12.4.2018.

Kuva 2. Hermoston rakenne. Hedrenius & Johansson, 2016; Rotschild, B. 2010. 47, 98.

Kuva 3. Aivot. Van Der Kolk, B. 2017; Eskelinen, K. 2017; Carter, R. 2016.

Kuva 4. Eriaisia kriisejä. Hedrenius & Johansson, 2016; SPR.

Kuva 5. Varhaisen vaiheen kriisireaktioita. Hedrenius & Johansson, 2016; SPR.

Kuva 6. reaktioita järkyttävän tapahtuman jälkeisinä viikkoina. Hedrenius & Johansson, 2016; SPR.

"KUN VIET JONNEKIN – TUOT MYÖS POIS"

Ohjaajan opas kriisin kokeneiden kanssa
tehtävään taidelähtöiseen toimintaan.

TUIJA KIVIKKO



SISÄLLYS



1. ESIPUHE.....	3
2. FYSIOLOGIA.....	4
3. RESILIENSSI.....	6
4. KRIISI.....	7
5. TRAUMA.....	10
6. RENTOUTUMINEN JA HENGITYS.....	13
7. KEHOTIETOISUUS JA TUNTEET.....	14
8. AMMATTIAPUUN OHJAAMINEN.....	16
9. MYÖTÄTUNTOUPUMUS JA SIIJAISTRAUMATISOITUMINEN.....	18
10. EETTINEN NÄKÖKULMA.....	21
11. HARJOITUKSET.....	25
12. LINKIT.....	30
13. LÄHTEET.....	31

I. ESIPUHE

”Kun viet jonnekin – tuot myös pois”

-Piia Kleimola

Idea ja tarve tämän oppaan kokoamiseen syntyi teatteriprojektista, johon osallistuin syksyllä 2016. Turvallinen maa -teatteriprojekti toteutettiin Voimateatterin Piia Kleimolan ohjaamana, yhdessä turvapaikanhakijoiden kanssa. Esityksessä pohdittiin syitä, miksi ihmiset, varsinkin nuoret miehet, ovat joutuneet jättämään kotinsa ja kotimaansa. Esitys syntyi improvisaation ja turvapaikanhakijoiden itse laatiman käsikirjoituksen pohjalta, perustuen todellisiin tapahtumiin ja heidän omiin kokemuksiinsa.

Esityksen muotoutuessa ja harjoitusten edetessä näimme miten erilaiset muistot sodan, vainon ja pakomatkan kokemuksista heräsivät eloon. Tehosteet, kuten pommitusten äänet, valot ja omien kokemusten lavalle tuominen herättivät turvapaikanhakijoissa teatterilavalla vahvoja tunteita ja erilaisia fyysisiä sekä psyykkisiä reaktioita. Myös projektin ohjaajan ja siihen osallistuneiden suomalaisten vapaaehtoisten kesken traumaattisten tarinoiden henkiin herääminen oli vahva ja ihon alle menevä kokemus. Turvapaikanhakijoiden kokemuksissa saattoi elää hetken mukana ja se oli kaikille yllätys, miten vahvasti projekti vaikutti osallistujiin. Vaikka elimme turvapaikanhakijoiden kokemusten mukana vain hetken, oli se hieno, mutta ennen kaikkea myös kuormittava matka.

Ajatus oppaasta syntyi Kleimolan kanssa käydystä keskustelusta, jossa puhuttiin ohjaajan vastuusta palauttaa ohjattavat aina takaisin nykyhetkeen. Jos ohjaaja kuljettaa teatteriryhmän sadan vuoden taakse historiaan, on hänen helppo johdattaa ryhmä takaisin nykyhetkeen harjoitusten päättyessä. Mutta miten menetellään silloin, jos ryhmä on johdatettu keskelle omia kokemuksia traumaattisista tapahtumista? Myös heidät on osattava tuoda takaisin. Onko taiteilijalla kyky toimia niin?

Opas on tarkoitettu taustatiedoksi taide- ja kulttuuriprojekteihin, missä osallistujana on jokin sosiaali- ja terveysalan asiakasryhmä. Opas tarjoaa tietoa kriisistä, traumasta sekä niiden aiheuttamista reaktioista. Lisäksi opas pyrkii tarjoamaan tukea eettiseen pohdintaan, niin ennen projektia, kuin sen aikana. Oppaan loppuun olen lisännyt vinkiksi erilaisia harjoituksia, joita voi käyttää projektin aikana tapaamisissa, tai antaa osallistujalle kotona tehtäväksi. Voit myös vapaasti valita erilaisia harjoituksia omasta työkalupakistasi.

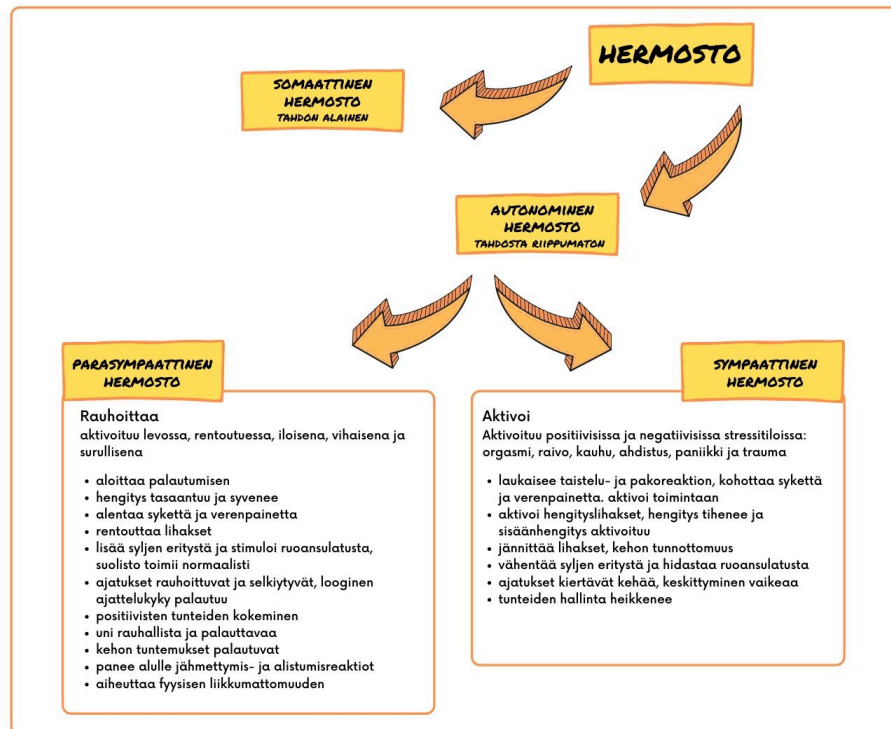
Oppaan tarkoitus on toimia apuna silloin kun taide- ja kulttuurityötä tehdään erilaisten asiakasryhmien kanssa taiteen- ja kulttuurin lähtökohdista, joka voi olla osallistujalle terapeutista, mutta ei terapiaa. Tarkoitus ei myöskään ole korvata ammattiapua. Oppaan tarjoama tieto raapaisee pintaa, mutta pyrkii hahmottamaan sitä kokonaisuutta, mitä kriisiin ja traumaan voi liittyä. Opas on kirjoitettu ajatellen teatterin näkökulmaa, mutta on sovellettavissa myös muiden taiteen ja kulttuurin alojen tarpeisiin.

2. FYSIOLOGIA

Tieto autonomisen hermoston toiminnasta antaa meille välineitä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen, sekä ohjattavan osallistujan rauhoittamiseen. Niin kriisin, trauman kuin rentoutumisen teoria pohjaa ihmisen fysiologiaan ja pienikin ymmärrys fysiologiasta helpottaa erilaisten reaktioiden tunnistamista ja hahmottamista. (1)

Ihmisen hermosto jakautuu tahdonalaiseen, eli somaattiseen ja tahdosta riippumattomaan, eli autonomiseen hermostoon. Autonominen hermosto puolestaan jakautuu sympaattiseen hermostoon, joka aktivoi ja parasympaattiseen hermostoon, joka rauhoittaa. Yleensä nämä autonomisen hermoston osat toimivat yhteistyössä, mutta stressitilanteissa tasapaino voi keikahtaa ja esimerkiksi sympaattisen hermoston hallitessa rentoutumisesta ja nukkumisesta voi tulla hankalaa.

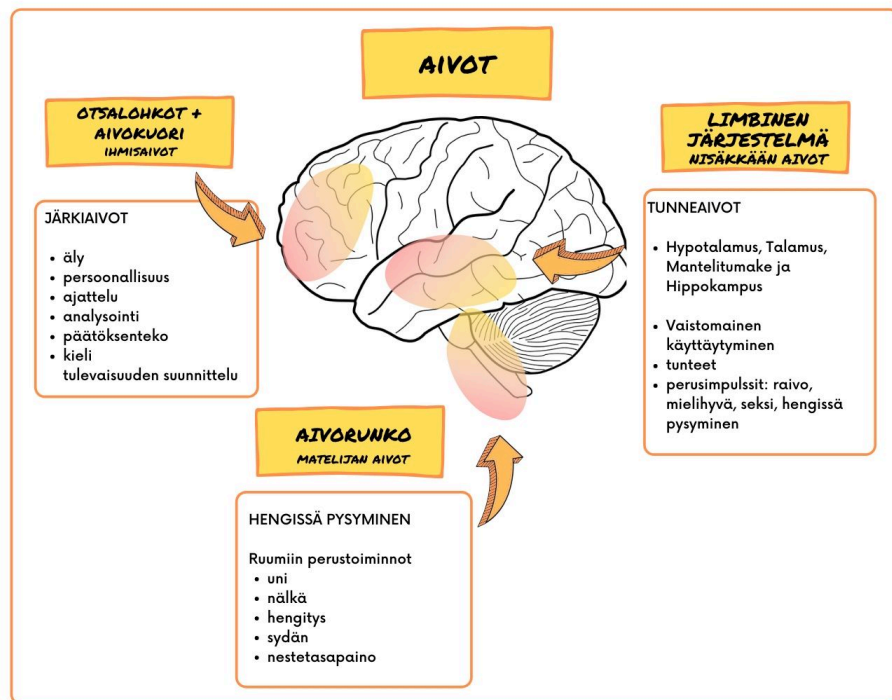
Kehoaan tarkkailemalla voi tunnistaa omaa toimintakykyä uhkaavia merkkejä. Tutustumalla autonomisen hermoston tehtäviin ja opettelemalla tunnistamaan niitä omassa kehossaan, voi tarkkailla omaa kehoa ja vireystilaa, mikä auttaa tunnistamaan omaa toimintakykyä uhkaavia merkkejä. Pysähdy hetkeksi ja kiinnitä huomiota esimerkiksi omaan sydämen sykkeeseen, hengitykseen ja asentoon. Miten rentoutuneelta kehosi tila nyt tuntuu? Opettele aika ajoin pysähtymään ja kuuntelemaan kehosi tilaa. (1)



Matelijan aivojen ja limbisen järjestelmän ensisijainen tehtävä on hengissä pysyminen. Aivorunko pitää yllä ruumiin perustoimintoja ja limbinen järjestelmä vastaa vaistomaisesta käyttäytymisestä. Nämä ns. eläinaivot reagoivat nopeasti ja vaistomaisesti meitä uhkaavaan vaaraan. Otsalohkot ja aivokuori muodostavat niin sanotut järkiaivot, jotka puolestaan ovat vastuussa niistä ominaisuuksista, jotka tekevät meistä ihmisen ja erottavat muista nisäkkäistä. Otsalohko ja aivokuori mahdollistavat persoonallisuuden, kielen ja ajattelun kehityksen ja analysoinnin. Ne reagoivat hitaammin kuin eläinaivot ja ovat keskeisessä asemassa käyttäytymisen säätelyssä. Niiden ansiosta osaamme suunnitella, pohtia ja kuvitella tulevaisuutta, ajatella käsitteellisesti ja käyttää kieltä. (4) (1) (2)

Aivojen vastuulla on havaita meitä uhkaava vaara ja käynnistää tilanteeseen sopiva reaktio kehossa. Aistit välittävät aivoille tietoa ulkopuolisesta maailmasta sekä mahdollisista vaaran merkeistä. Uhkaavissa tilanteissa eläinaivot aistivat vaaran ja käynnistävät stressihormonijärjestelmän, autonominen hermosto aktivoituu ja kehollinen reaktio käynnistyy. Keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan. Kun syke ja verenpaine nousevat ja hengitys kiihtyy, se tuntuu myös kehollisena aistimuksena, joka voi tuntua lievänä pahoinvointina, perhosina vatsassa tai rintaa puristavana paniikkina. (2)

Aivojen limbinen järjestelmä on vahvasti kytköksissä myös aivojen sensorisen järjestelmän osiin, erityisesti hajuaistiin. Tämän vuoksi esimerkiksi tuoksut, tai muut aistimukset herättävät muistikuvia. Limbisen järjestelmä toimii enemmän vaistonvaraisesti ja sen toimintaa on vaikea muuttaa ajatuksen tai harjoittelun avulla. (1) (2) (3)



3. RESILIENSSI

Fysiikassa resilienssillä tarkoitetaan materiaalin kimmoisuutta, iskunkestävyyttä sekä rasittuneen kappaleen kykyä palautua muotoonsa ja kokoonsa puristavan paineen jälkeen. Ihmisen resilienssi-kyky on jotain laajempaa, jolle ei ole toistaiseksi olemassa yhtä kansainvälisesti hyväksyttyä määritelmää. Resilienssi ilmenee varsinkin haastavissa elämäntilanteissa tai -vaiheissa, jotka vaativat sopeutumista ja joka aiheuttaa voimakasta stressiä. (1)

Resilienssi koostuu mm. itsetunnosta, itseluottamuksesta, itsetuntemuksesta ja kyvystä hallita itseään sekä tunteitaan. Siihen kuuluu myös myönteinen suhtautuminen tulevaan. Resilientillä henkilöllä on vahva minäkäsitys ja hän osaa muodostaa vastavuoroisia ihmissuhteita, joista saa tukea ja turvaa. Resilienssi ei ole persoonallisuuden piirre, yleinen ominaisuus tai pelkkää sosiaalista pätevyyttä, eikä tarkoita haavoittumattomuutta. Resilientti ihminen ennakoi, osaa käyttää huumoria selvittääkseen, osaa havainnoida itseään, on tarvittaessa epäitsekäs, mutta osaa myös pitää puoliaan jyräämättä muita. (1)

Kyky toimia kriisin keskellä parantaa kykyä nähdä kriisi ja siitä seurannut kärsimys osana omaa elämäntapahtumaa. Joskus kamppailu kriisin keskellä myös tuottaa resilienssiä, kun ihminen tulee tietoisesti haavoittuvuudestaan, hän myös tulee tietoisesti omasta vahvuudestaan. Resilienteille ihmisille ja ryhmille on ominaista päättäväisyys hallita omaa kohtaloaan myös olosuhteissa joissa se on vaikeaa. Elämäntapahtumia ei aina voi hallita, mutta sitä, miten asiaan suhtautuu, miten ajattelee ja toimii, voi hallita. Esimerkiksi oman tilanteensa ja tapahtuneen hyväksyminen, päämäärän valitseminen sekä sitä kohti toimiminen synnyttävät hallinnan tunnetta ja tukevat resilienssiä. Palautumiskyky ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kriisistä selviäisi täysin vahingoittumatta. (1)

Kriisistä toipuminen ja sen kestäminen vaatii ihmiseltä erityisesti toivoa ja sen säilymistä. Resilienssiä voi kehittää vahvistamalla omia voimavarojaan ja erilaisia resilienssi-taitoja. Taidelähtöisessä toiminnassa ei hoideta kriisi- tai traumareaktioita, mutta taide on erinomainen keino tukea ihmisen hallinnan tunteen palautumista, itseluottamusta, itsekunnioitusta ja luottoa tulevaisuuteen positiivisia kokemuksia luomalla. Taidetoiminnan ohjaaja on kuitenkin aina taiteen ammattilainen ja toiminta on taidelähtöistä. Ohjaajan roolia selkeyttää työparitoiminta, jossa ohjaajan työparina toimii esimerkiksi sote-alan ammattilainen. Taideterapia on eri asia, jossa ohjaajana on koulutettu terapeutti. (1) (2) (3)

HARJOITUKSET

STOP-HARJOITUS

4. KRIISI

Kriisi on sellainen järkyttävä tapahtuma, jossa omat aiemmat kokemukset eivät riitä tapahtuman käsittelyyn ilman huomattavaa kärsimystä. Se uhkaa perusarvoja, joiden merkitys hyvinvoinnille ja sujuvalle elämälle on suuri. Kriisissä uhattuna ovat turvallisuus, koskemattomuus, arvokkuus, ennustettavuus, luottamus ja usko maailman hyvyyteen. Toipuminen kriisistä vaatii näiden arvojen palautumista. (1)

Kriisi vaikuttaa harvoin ainoastaan yhteen ihmiseen, vaan vaikutuspiirissä on ihmisen lähipiiri, järkyttävän tapahtuman todistajat, mutta myös täysin ulkopuoliset ihmiset. Pelkkä ajatus siitä, mitä olisi voinut tapahtua, voi aiheuttaa voimakkaita tunteita. Se miten järkyttävät tapahtumat vaikuttavat, riippuu useista tekijöistä ja vain osa saman tapahtuman kokeneista traumatisoituu. Olennaista on aina tapahtuman merkitys yksilölle. (1) (2)

ERILAISIA KRIISEJÄ

- luonnonkatastrofit
- vammat ja sairaudet
- erilaiset väkivallan muodot
- sodat ja rikokset
- tekniset onnettomuudet, kuten lento-onnettomuudet
- hylätyksi tuleminen, esimerkiksi vanhemman toimesta
- taloudellinen menetys, esimerkiksi työ tai koti
- läheisen menettäminen, myös avioero
- lääketieteelliset toimenpiteet, hoitovirheet, erityisesti lapsilla
- vapauden menettäminen, kodin menettäminen, pakolaisuus
- tilanne jossa ei kykene pitämään itsestään huolta arjessa
- pandemiat

Kohtaamme elämämme aikana enemmän tai vähemmän erilaisia kriisejä ja harva meistä selviytyy elämästä ilman isompia kriisejä. Meillä on joskus hämmästyttävä kyky selviytyä järkyttävistä tilanteista ja sopeutua niihin. Kuten fyysisten vammojen suhteen, ihmisellä on sisäinen kyky itsensä lääkitsemiseen ja äärimmäisistä tilanteista toipumiseen. Olennaista järkyttävän tapahtuman jälkeen on hallinnan tunteen palautuminen. Aito ja kunnioittava kohtaaminen, tarvittava tuki ja oikea tieto tapahtuneesta edesauttavat toipumista akuutissa vaiheessa.

Tarjotaan tietoa tapahtuneesta ja tarjotaan apua käytännön asioiden järjestämisessä. Tarjotaan tietoa kriisireaktioista, joka normalisoi psyykkisiä reaktioita ja auttaa ymmärtämään omaa käyttäytymistään paremmin. Samalla luodaan toivoa tulevaan. Ohjataan tuettavaa yhteen läheisten ihmisten kanssa. Kriisituen tarkoituksena on luoda rauhallisuutta, turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta. (1) (2)

Kriisin ollessa akuutti reaktiot voivat olla voimakkaita ja hermojärjestelmä on ylikuormittuneessa tilassa. Stressi ja pelko ovat normaaleja reaktioita epätavalliseen tilanteeseen. Samoin myös kauhu, avuttomuuden, epätoivon tai tyhjyyden tunne. Reagoimalla kriisiin ihminen työstää kokemusta mielessään. Vahvatkin reaktiot alussa ovat luonnollisia, eikä tarvetta hoitoon ole, vaan ajan kuluessa nähdään todellinen tarve ammattiavulle, mikäli reaktiot eivät hellitä. Rauhallinen ympäristö, turvalliset ihmiset ja kehoa rauhoittava maadoittaminen ovat tärkeässä asemassa hermojärjestelmän rauhoittamisessa. Vaikka tapahtunut järkyttää maailmankuvaa, on tärkeää, että näkemys maailmasta säilyy turvallisena, hyvänä ja ennustettavana. (1) (2)

Akuutissa kriisissä päämääränä on ihmisen resilienssin vahvistaminen. Autetaan stressinhallinnassa ja suojellaan lisävahingoilta. Järkyttävän tapahtuman jälkeen tarvitaan tukea uuteen elämänvaiheeseen sopeutumiseen. Annettava tuki ei koskaan saa aiheuttaa lisää vahinkoa. (1) (3)

Pearlinin ja Schoolerin (1978) kriisistä selviytymisen neljän kriteerin mallin mukaan selviytyminen edellyttää työ- ja toimintakyvyn palautumista ja tehtävistä suoriutuminen onnistuu. Tunteiden hallinta palautuu. Ihminen pystyy nauttimaan palkitsevista kontakteista toisiin ihmisiin ja omanarvontunne korjautuu stressille altistumisen jälkeen. Taide, kulttuuri, ohjaaja ja yhteisö voivat tukea osallistujaa prosessissa. (1)

Taidetyössä voi herätä vahvojakin reaktioita varsinkin, kun käsitellään ihmisen omia kokemuksia. Täällöin rauhallinen käytös ja maadoittaminen aikaan ja paikkaan voi olla avuksi jopa paniikkikohtauksen aikana. Vahvasti reagoiva henkilö voidaan ohjata ulos harjoitustilasta rauhallisempaan paikkaan. Työparityöskentelyn hyvä puoli on se, että taiteilija voi jatkaa ryhmän kanssa ja työpari voi huolehtia reagoivasta henkilöstä. Maadoittamista voidaan kokeilla, jos henkilö on ylivireä tai lamaantunut. Erilaisia maadoittamisen keinoja ovat esimerkiksi yksinkertaiset kysymykset, kuten mitä värejä maadoitettava näkee tai mitä ääniä hän kuulee. Myös turvallisella kosketuksella esimerkiksi käsivarren kohdalta, voi olla maadoittava vaikutus. (4) (5) (6)

VARHAISEN VAIHEEN KRIISIREAKTIOITA

- erilaiset fyysiset oireet, kuten päänsärky, pahoinvointi tai lihasjännitys
- erilaiset univaikeudet, vaikeus nukahtaa, katkonainen uni
- tapahtunutta voi olla vaikea ymmärtää tai hyväksyä
- tarve ymmärtää tapahtunutta sekä löytää syyllinen
- kaikki tuntuu epätodelliselta, painajaismaiselta
- yksityiskohtaiset näkymät tapahtuneesta
- tapahtuneeseen liittyvien hajujen, äänien tai muiden aistihavaintojen ilmaantuminen
- toistuvat takauamat tapahtumasta, jotka aiheuttavat pelkoa
- hulluksi tulemisen tunne/pelko
- pelko yksin jäämisestä
- voimakkaat tunteenpurkaukset tai tuntee itsensä turraksi
- vihan, syyllisyyden, pelon, helpotuksen tai surun tunteet

Maadoittamista voi opetella ryhmän kanssa yhdessä ja harjoituksia voi myös ohjeistaa tekemään kotona. Erilaisia maadoittamisen keinoja kokeillen voi jokainen löytää itselleen parhaiten toimivan tekniikan, jolla voi esimerkiksi lyhentää paniikkikohtauksen kestoja tai nopeuttaa kohtauksesta toipumista. (6)

REAKTIOITA JÄRKYTTÄVÄN TAPAHTUMAN JÄLKEISINÄ VIIKKOINA

- tapahtuman kokeminen voimakkaana yhä uudelleen
- levottomuus ja rauhattomuus
- ärtyisyys, hermon menettäminen vähäisestäkin syystä
- ahdistuneisuus, masentuneisuus, apatia
- ristiriitaiset tunteet: helpotus omasta selviytymisestä, syyllisyyden tunne muiden kohtalosta
- muisti- ja keskittymisvaikeudet
- tulkitsee herkästi muita väärin ja mielensä pahoittaminen

HARJOITUKSET

MAADOITUS

5. TRAUMA

Traumaattinen tapahtuma voi olla mikä tahansa ihmisen kokema uhkaava, kontrolloimaton tapahtuma, joka aiheuttaa voimakkaita, normaalia elämään häiritseviä reaktioita. Traumaattinen kriisi saa aikaan äärimmäisen psyykkisen rasituksen ja vie itsehallinnan kyvyn, jolloin omaa mieltä tai kehoa on vaikea hallita. Se uhkaa ruumiillista olemassaoloa, identiteettiä ja turvallisuutta ja tuntuu täysin tarkoituksettomalta. Vaikka trauman jälkeen elämä jatkuu, jotain on peruuttamattomasti muuttunut. Traumaattinen kokemus kyseenalaistaa inhimilliset perusarvot, uskomukset ja ihmissuhteet. Traumaattinen kokemus nostaa esiin avuttomuuden, voimakkaan kauhun, pelon tai vihan tunteita. Trauman syntyyn vaikuttavat niin itse tapahtuma, sen merkitys yksilölle, kuin henkilön aiemmat kokemukset ja ominaisuudet. (1) (2) (3)

Yksi merkittävä tekijä traumaattisen kriisin synnyssä on liikkumattomuus. Esimerkiksi kolariautoon puristuksiin jääminen tai se, ettei pääse irti pahoinpitelijän otteesta, saa ihmisen menettää tilanteen hallinnan ja toimintakyvyn. Kun taistelemisen tai pakenemisen ei onnistu, matelijan aivot aktivoituvat viimeisenä puolustuskeinona. Sydämen syke hidastuu, hengitys muuttuu pinnalliseksi, ihminen ei enää huomaa fyysisistä kipua, eikä välitä muista ihmisistä ja yhteys omaan kehoon ja ympäristöön katoaa. Tilanne tuntuu epätodelliselta ja tajunta hämärtyy. (3)

Kasaantunut trauma voi ilmetä pelkona, itsetuhoisena käyttäytymisenä, masennuksena tai päihteiden väärinkäyttönä. Stressihormonien korkea määrä kehossa aiheuttaa lihaskipuja, päänsärkyä, suoliston toiminnan ongelmia, sekä ongelmia seksuaalisuudessa. Stressihormonit voivat aiheuttaa henkilölle käyttäytymistä, joka tuntuu järjenvastaiselta ja satuttaa läheisiä ja hämmentää itseä, tämä saa ihmisen eristäytymään muista. Traumalla on todettu myös olevan yhteyksiä erilaisten somaattisten sairauksien syntyyn. (1) (3)

Traumaattinen kokemus voi näyttäytyä myös korostuneena oikeudenmukaisuuden vaatimuksena ja aiheuttaa luottamuksen puutetta ja vihanpurkauksia. Se saa epäilemään toisten tarkoituksiperiä ja saa vaatimaan korostuneesti tasapuolista kohtelua ja hakemaan tunnustusta omalle kokemukselleen. Ihminen reagoi herkästi epäoikeudenmukaisuuteen ja ongelmat omien tunteiden hallinnassa estävät avun hakemisen. (4)

Traumaperäinen stressihäiriö eli PTSD

Traumaperäinen stressihäiriö eli PTSD (post traumatic stress disorder) voi kehittyä kenelle tahansa voimakkaan traumaattisen tapahtuman seurauksena. Traumaperäinen stressihäiriö ilmenee usein kolmen kuukauden kuluessa tapahtuneesta, mutta joskus vasta vuosia tapahtuneen jälkeen. Traumaperäisestä stressihäiriöstä voidaan puhua, kun oireet ovat kestäneet vähintään kuukauden. Noin puolella sairastuneista oireet lievenevät itsestään ja häviävät parissa vuodessa kokonaan. (5)

Traumaperäiseen stressihäiriöön liittyvät reaktiot voivat olla hyvin voimakkaita ja ahdistavia. Takaumat ja muistot herättävät voimakasta ahdistusta sekä laukaisevat myös kehollisia reaktioita. Trauma voi aiheuttaa dissosiaatiota, eli ihminen ei pysty yhdistämään omia ajatuksia, tunteita tai muistoja kokonaisuudeksi.

Kokemus tapahtuneesta pirstaloituu ja tapahtumaan liittyvät äänet, mielikuvat, ajatukset, tunteet ja ruumiilliset tuntemukset pakottavat elämään traumaattisen tapahtuman toistuvasti yhä uudelleen. Stressihormonit jylläävät kehossa ja ihminen puolustautuu niin kauan, kun trauma ei ole käsitelty. Takaumat voivat esiintyä koska vain, myös nukkuessa, eikä niitä voi etukäteen ennustaa. Reaktioita laukaisevien tilanteiden, ajatusten, paikkojen jne. välttely ja torjuminen eristää sosiaalisesti ja kaventaa tulevaisuudennäkymää sekä kykyä kokea ja ilmaista tunteitaan. (3) (5)

Näkymättömiä vaaroja vastaan taisteleminen on uuvuttavaa. Jatkuva varuillaanolo aiheuttaa uniongelmia, keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä ja säpsähtelyä. Energia kuluu sisäisen kaaoksen hallintaan. Pakonomainen urheileminen, aistien turruttaminen päihteillä tai hakeutuminen vaarallisiin tilanteisiin ovat keinoja vältellä takaumia. Traumaattisten kokemusten ja varsinkin lapsuuden traumojen on tutkittu olevan vahvasti yhteydessä fyysisiin ja psyykkisiin sairauksiin. (1) (3) (5)

Trauman vaikutus tunteisiin, kehoon ja muistiin

Traumaperäiset reaktiot syntyvät tunneivoissa. Tunneivot käynnistävät aivoissa ennalta ohjelmoidut toimintasuunnitelmat, kuten taistele ja pakene reaktion. Tunneivot ilmaisevat itseään kehollisesti ja reaktiot käynnistyvät automaattisesta, ajattelematta ja suunnittelematta. Vatsassa vääntää, sydämeen sattuu, ääni muuttuu kireämmäksi, keho toimii jähmeämmin tai liikkeet ovat äkkinäisiä. Järkiaivot ilmaisevat itseään ajatusten avulla ja auttavat ymmärtämään mistä tunteet ovat peräisin. Ne eivät silti kykene poistamaan tunteiden, tuntemusten ja ajatusten syntyä. Ymmärrys siitä, miksi olo tuntuu erilaiselta ei muuta oloa, mutta tieto voi auttaa meitä toimimaan järkevämmän voimakkaista impulsseista huolimatta. Kyky pysyä rauhallisena mielikuvista, ajatuksista, äänistä, ruumiillisista tuntemuksista huolimatta auttaa eteenpäin. (3)

Ihmisen aivot keräävät tietoa ja luovat muistoja. Normaalisti muistot ovat mukautuvia ja muodostavat kertomuksen. Tarinoilla on alku, keskikohta ja loppu. Hippokampus valitsee tietoa hetkellisestä muistista ja välittää ne talletettavaksi pitkäkestoisen muistin alueille. Rationaalinen ja emotionaalinen muistijärjestelmä tekevät yhteistyötä, mutta järkytys voi muuttaa niiden välistä tasapainoa ja estää saadun informaation tallentamisen ja yhdistämisen. Traumaattiset muistot eivät järjesty yhtenäisiksi ja loogisiksi kertomuksiksi. (3)

Traumatisoituneen ihmisen muistot ovat irrallisia ja hajanaisia ja joitakin yksityiskohtia voi muistaa liiankin selvästi. Muistot palaavat mieleen takaumina, irrallisina mielikuvina, ääninä, kehon tuntemuksina, joihin ei välttämättä liity muuta asiayhteyttä kuin paniikkia ja pelon tunne. Jokin ärsyke herättää traumaattisen muiston ja yhden osatekijän aktivoituessa on todennäköistä, että muut aktivoituvat perässä. Uudelleen eletty trauma ei muutu vaan jähmettyy tiettyyn ajankohtaan. Uudelleen eletty trauma on aina nöyryyttävä, yksinäinen ja vieraannuttava kokemus. Dissosiaatio, eli psyykkinen puolustuskeino, joka estää ajatusten, tunteiden ja muistojen muodostumista kokonaisuudeksi, estää traumaattista tapahtumaa yhdistymästä elämänkerralliseen muistiin. Trauma saa ihmisen jumitumaan paikalleen, kun uusien kokemusten liittäminen osaksi omaa elämää muuttuu mahdottomaksi. (3)

Traumatisoituneella ihmisellä univaikeudet ovat tavallisia. Keho toimii ylivireänä ja pysyy valppaana puolustautuakseen, jolloin pienikin ääni voi säpsäyttää hereille. Erilaiset ahdistavat ajatukset pitävät hereillä tai toistuvat painajaiset herättävät keskellä yötä. Myös pelko painajaisunista tekee nukahtamisen vaikeaksi samoin kuin erilaiset fyysiset kiputilat häiritsevät unta. Myös päihteiden käytön seurauksena unen laatu voi kärsiä. (9)

Uni kulkee vaiheissa kevyestä vilke, eli REM-unesta syvään uneen. Yksi unisykli kestää noin 1,5 tuntia ja toistuu 4-6 kertaa yössä. Hyvinvoinnille syvä uni on tärkeää. Uni palauttaa ja tasapainottaa hermoston toimintaa. Uni on oppimisen ja muistamisen edellytys. Unen aikana aivot ovat vapaana ympäristön tarjoamista virikkeistä, joten mielellä on tilaa käsitellä tapahtumia ja tietoa. Aivot lajittelevat saatua tietoa ja tallentavat asioita pitkäkestoiseen muistiin unen aikana. Unen tehtävänä on myös energiavarastojen täydentäminen, unikuvien tuottaminen, vastustuskyvyn vahvistaminen, stressin ehkäiseminen ja vireyden palauttaminen. Alitajunta työskentelee unen aikana, mikä edistää luovuutta, joustavuutta ja yksilön kehitystä. (6) (7) (8)

Syvä uni ja REM-uni yhdessä vaikuttavat muistoihin. Aivot vahvistavat meille merkittävää tietoa ja häivyttävät epäolennaista aineistoa unen aikana. Uni yhdistelee myös sellaisia tiedonrippeitä kokonaisuuksiksi, joita emme hereillä osaisi yhdistää. Näin uni tukee luovuutta, joka on myös järkyttävästä tapahtumasta toipumisen kannalta tärkeää. Esimerkiksi päihteiden käyttö häiritsee REM-unta, joka vaikeuttaa tiedonkäsittelyä. (3)

HARJOITUKSET

PEILAAMINEN JA ILMEPEILI
TUNNISTA TUNNE
AKTIIVINEN KUUNTELU
RENTOUTUMIS-HARJOITUS: KEHOSKANNAUS
VINKIT PAREMPAAN UNEEN

6. RENTOUTUMINEN

Rentoutuneeseen tilaan pääseminen vaatii harjoittelua ja motivaatiota. Rentoutumisen edellytys on keskittyminen, kyky valita ajatuksista yksi, johon keskittyä. Rentoutuminen lisää keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta ja on hyvä keino säädellä ja rauhoittaa hermostoa sekä lisätä omia voimavaroja. Rentoutuminen ja mielikuvatyöskentely luo sisäisiä malleja informaatiotulvan käsittelyä varten. Aistit tuovat jatkuvasti uutta tietoa aivoille, joista aivot valitsevat muistivalikoimasta tilanteeseen sopivan sisäisen mallin. Esimerkiksi autolla ajaminen voi olla niin automaattista, ettei siihen kiinnitä huomioita ja mieli työskentelee samalla muiden asioiden parissa. (1)

Rentoutumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. asento, ympäristön lämpötila, vetoisuus, äänimaailma, ja valo. Rentoutumista opetteleva kärsii ulkoisista häiriötekijöistä enemmän kuin rentoutumistapoja harjoitellut, joten harjoituksessa käytettävään tilaan kannattaa kiinnittää huomiota. Oikeanlainen rentoutumisen ohjaus rauhallista ja läsnä olevaa. Rentoutujalle kerrotaan harjoituksesta etukäteen, esimerkiksi millainen harjoitus on tulossa ja mitä tulee tapahtumaan, sillä epävarmuus vaikeuttaa rentoutuneeseen tilaan pääsyä. (1)

Hengitys on avainasemassa rentoutuessa. Keskittymistä ja rauhoittumista lisäävä hengitys on rauhallista, luonnollista, syvää ja rytmikästä. Oikea hengitystekniikka säästää kehoa turhalta työltä ja kuljettaa enemmän happea elimistölle ja aivoille. Hyvällä hengityksellä aivot ja lihakset saavat riittävästi happea, parasympaattinen hermosto aktivoituu, aineenvaihdunta tasapainottuu ja kehosta poistuu toksineja. Hengitys myös suuntaa ja rauhoittaa tunteita. Oman hengityksen säätelyä kannattaa opetella, sillä oikean hengitystekniikan avulla on helpompi kohdata vaikeita tilanteita sekä säädellä omia tunnereaktioitaan. Oman hengityksen hallitseminen ja muuttaminen voi lievittää masennukseen, ahdistukseen ja vihaan liittyviä tunteita. (1) (2)

Ihminen hengittää kahdella erilaisella tavalla. Pinnallisesti rintakehän yläosalla tai syvään pallean avulla. Pallea on syvä lihas, joka sijaitsee keskivartalossa. Palleahengityksellä on kipua lievittävä vaikutus, joka alentaa kivun tuottamaa stressihormonimäärää kehossa. Palleahengitys on hitaampaa ja syvempää kuin rintakehän yläosan hengitys. Huomion kiinnittäminen hengitykseen rauhoittaa ja vie huomiota pois ajatuksista. Kiireinen ja stressaantunut ihminen hengittää pinnallisesti, nopeasti, jopa katkonaisesti. Pallea supistuu, ja kurkunpään lihakset ovat jännittyneet. Ihminen ei edes tiedosta hengittävänsä. Pinnallinen hengitys voi kroonistua, jonka seurauksena olo on hermostunut ja jännittynyt. Hiilidioksidin määrä veressä vähenee, jolloin syke kiihtyy ja jopa erilaiset valo- ja kuuloärsykkeet tuntuvat kovemmilta. Aivot eivät saa tarpeeksi happea, joka puolestaan aiheuttaa huimausta, ajan ja paikan hämärtymistä sekä irrallisuuden tunnetta. (1) (2)

HARJOITUKSET

PALLEAHENGITYS

7. KEHOTIETOISUUS JA TUNTEET

”Ei ole olemassa mielen tapahtumaa, joka ei vaikuttaisi kehoon. Ei ole olemassa kehollista kokemusta, joka ei vaikuttaisi mieleen, mitä mieli ei jaksa kantaa, sen keho ottaa kantaakseen”.

-Tähtävuori 2017

Kehon sisäinen tunne on viesti ihmiselle itselleen. Kehotietoisuus tarkoittaa kykyä aistia mitä omassa kehossa tapahtuu. Kehotietoisuuden opettelu auttaa saavuttamaan vahvemman itsetuntemuksen ja itsehallinnan. Kehotietoisuuteen liittyy iho, lihakset, luut, sisäelimet, hengitys, liike ja asento. Omaa kehoa on hyvä pysähtyä kuuntelemaan. Miltä oma keho tuntuu juuri nyt? Millainen lämpötila tai kosteus on, onko jokin kohta jännittynyt, tuntuuko kipuja, pistelyä, paineen tunnetta? Miten hengitän? Tunteet voivat kulkea kehossa mukana, varsinkin traumaan liittyvät. Jännitys hartioissa voi liittyä vihaan, kuristumisen tunne suruun, pahoinvointi inhoon, perhoset vatsassa pelkoon ja niin edelleen. (4) (2)

Kehotietoisuuden kehittäminen auttaa luomaan positiivisen suhteen omaan kehoon ja tunnistamaan vireystilan vaihteluita itsessään. Tunteet vaikuttavat kehoomme ja keho vaikuttaa tunteisiimme halusimme tai emme. Erilaiset traumaattisen tapahtuman aiheuttamat oireet voivat tuntuvat kehossa kipuna, ilman että niitä osataan yhdistää tapahtuneeseen. Tunteet ilmentyvät kehossa lihasten kautta kasvoilla sekä erilaisina kehon asentoina tiedostettuna ja tiedostamattomana. Kaikki havainnot ja reaktiot koetaan kehossa. Keskittyessä omiin kehon tuntemuksiin voi huomata erilaisten tunteiden vaihtelua. Jo se, että huomaa oman ärtymyksen, hermostuneisuuden tai ahdistumisen, antaa mahdollisuuden vaihtaa näkökulmaa. Tämä avaa mahdollisuuden muuttaa omaa käyttäytymistään sen sijaan, että toimisi aina samalla kaavalla. Tietoista läsnäoloa harjoittamalla ja omaa kehoa kuuntelemalla voi löytää kosketuksen omiin tunteisiinsa. Kehotietoisuuden avulla voi vähentää traumaattisten oireiden ilmenemistä ja palauttaa omaa toimintakykyä. (1) (2) (3)

Turvallisen ihmisen läheisyys on luonnollista ja rauhoittavaa. Jos ihminen on kohdannut ruumiillista tai henkistä väkivaltaa kosketus voi olla myös pelottavaa. Kosketus voi aiheuttaa myös ristiriitaisia tunteita. Kosketusta voi kaivata, vaikka se tuntuisikin samalla inhottavalle. Väkivallan vuoksi yhteys omaan kehoon voi olla irrallinen, mutta harjoittelemalla voi löytää kadonneen yhteyden ja oppia nauttimaan kosketuksesta. Kosketusharjoitusten avulla voi oppia kunnioittamaan omaa kehoa, oppia mikä tuntuu hyvältä ja mitä on lupa tehdä. (3) (4)

Käsi ja kyynärvarren välinen alue on suhteellisen neutraalia aluetta ja kosketettava voi halutessaan koskettaa takaisin. Ensikosketus on vahva, rauhallinen ja turvallinen, kädenpuristuksen voimakkuus on sopiva. Turvallinen kosketus auttaa meitä huomaamaan kehon osan, jota kosketetaan. Kosketuksen avulla voi myös huomata jännitystilaa kehossa. Tunteiden patoaminen aiheuttaa jännitystä kehoon varsinkin niska-hartiaseudun ja kasvojen alueella. Tunteen sisällä pitämiseen kuluu paljon energiaa. Kehon jännitysten helpottaessa tunteet voivat vapautua. Hengitys ja keho vapautuu. Vahvan ja rauhoittavan kosketuksen avulla löydetään oman kehon rajat ja ymmärretään mihin keho päättyy. Omassa kehossa on helpompi olla ja elää. (3)

Kosketuksen kautta vapautuu oksitosiini-hormonia, jolla on pelkoa ja ahdistusta lieventävä vaikutus. Oksitosiini hormoni laskee verenpainetta ja sydämen sykettä, vähentää stressihormonien vaikutusta, lieventää pelkoa ja ahdistusta ja auttaa ruoansulatusta. Oksitosiinia syntyy kosketuksen ja hieronnan vaikutuksesta, kun harrastamme liikuntaa, rakastelemme, meditoimme tai olemme meille tärkeiden ihmisten parissa. Myös alkoholi ja rasvainen ruoka kohottaa oksitosiinitasoa, mutta pitkällä aikavälillä negatiiviset seuraukset kasvavat. Ihminen voi siis tietoisesti valita toimintoja, jotka stimuloivat rauhoittamisjärjestelmää. (4) (5)

Tunteella on oma tarkoituksensa. Tunne saa reagoimaan ympäristöön ja muihin ihmisiin. Vaikeiden tunteiden torjuminen johtaa siihen, ettei omien tunteiden havainnointi ja tunnistaminen heikenty. Omien tunteiden tunnistaminen edellyttää koettujen tunteiden hyväksymistä. Nimeämällä tunteen se saa sisältöä ja merkityksen. Tällöin tunnetta on helpompi käsitellä ja syy-seuraussuhteiden hahmottaminen auttaa ymmärtämään tunteen tarkoitusta. Tämä puolestaan helpottaa käyttäytymisen säätelyssä ja ennakoimaan tulevia tunteita. (6)

HARJOITUKSET

**AKTIIVINEN RENTOUTUS
TUNTEIDEN NIMEÄMINEN
VAPAA KIRJOITTAMINEN
KEHON TUNNUSTELU/ KOSKETUSHARJOITUS**

8. AMMATTIAPUVUN OHJAAMINEN

Sote- asiakasryhmien kanssa työskennellessä osallistujien taustalta saattaa löytyä osittain tai kokonaan käsittelemättömiä järkyttäviä tapahtumia. Harjoitukseen osallistujalle voi tulla yllättäviäkin reaktioita, vaikka taiteen avulla käsiteltävä aihe olisi arkipäiväinen. Reaktiot on hyvä ottaa puheeksi ja yhdessä osallistujan kanssa miettiä olisiko hänellä tarvetta ammattiavun piiriin. On hyvä miettiä etukäteen, minne osallistujan voi ohjata, jos hän ei ole jo valmiiksi jonkin palvelun piirissä. Apua tarvitsevan voi ohjata esimerkiksi terveyskeskukseen, alueen sosiaali- ja kriisipäivystykseen tai valtakunnallisten kriisipalveluiden pariin. (1)

Mikäli osallistujan reagoi vahvasti, tällöin kannattaa miettiä muutamasta päivästä viikkoihin kestävää taukoa, tai jopa projektin keskeyttämistä. Harjoitus on syytä keskeyttää, jos harjoituksen aikana ilmenee vahvoja reaktioita eikä osallistujaan esimerkiksi saa kontaktia. Osallistuja palaa takaisin harjoituksiin myöhemmin omasta halustaan ja omilla ehdoillaan. Vahvasta reagoinnista syntyvät häpeän ja syyllisyyden tunteet on myös syytä käsitellä yhdessä osallistujan kanssa. (2) (3) (4)

Mikäli reaktiot ovat voimakkaita, eivätkä meinaa helpottaa on osallistuja syytä ohjata ammattiavun piiriin. Paniikkikohtaus, hyperventilointi, kontaktin katkeaminen, vahvat tunteiden purkaukset tai huutaminen ovat keskeyttämisen paikkoja ja pitkittyessään avuntarpeen merkkejä. Tärkeä hoidon tarpeen kriteeri on, jos reaktiot ovat niin voimakkaita, että ne vaikuttavat ihmissuhteisiin kielteisesti, tai hänellä on vaikeuksia arkipäivän jaksamisessa. (2) (3) (4)

HOIDONTARPEEN MERKKEJÄ

- dissosiaation oireita, irrallisuus kehosta taiympäristöstä
- ajantajun katoaminen
- takauamat ilmaantuvat, voimistuvat tai yleistyvät
- hallitsemattomat negatiiviset tunteet: viha, ahdistus, suru, pelko
- järkyttävän tapahtuman ajattelu on vaikeaa, tai se aiheuttaa kehossa voimakkaan stressireaktion
- itsensä vahingoittaminen
- addiktoitunut käytös: päihteet, syöminen, seksi, työ
- syömishäiriöt
- ahdistuneisuus ja masennus
- osallistuja muuttuu tunteettomaksi tai turraksi
- osallistuja eristää itsensä muista ja välttelee kontaktia
- liiallinen tilan ottaminen, lisääntynyt huomion tarve
- vahvojen impulssien mukaan toimiminen
- arjessa esiintyy dramaattisia muutoksia

Itsensä vahingoittaminen tai sillä uhkaaminen on aina vakava merkki avun tarpeesta. Itsensä vahingoittaminen ilman itsemurha-ajatuksia, on hallittua ja toistuvaa. Esimerkiksi viiltelyn avulla ilmaistaan ahdistuksen, vihan ja pelon tunteita. Itsensä vahingoittaminen voi olla keino hallita omia tunteitaan fyysisen kivun avulla ja todistaa olevansa elossa, tuntevansa jotain. Se on aktiivinen teko, kun omia tunteitaan ei kykene sanallistamaan. Fyysinen todiste sisäisestä vammasta, kun selviytymiskeinoja on vähän. itsensä vahingoittaminen vapauttaa endorfiineja jolloin kipu hetkellisesti helpottaa. (4)

HARJOITUKSET

TILANTEEN LÄPIKÄYMINEN
AISTIMUSTEN SIIRTYMINEN
ASENTOPEILAAMINEN

9. MYÖTÄTUNTOUUPUMUS JA SIIJAISTRAUMATISOITUMINEN

Myötätunto on mukana elämistä, jakamista, kohtaamista, vahvistamista, tuntemista.
-Leena Nissinen

Myötätuntouupumus kuvaa auttajalle syntyvää stressiä ja kärsimystä tilanteessa, jossa myötäeletään autettavan surussa ja kärsimyksessä. Myötätuntouupumus on stressitila, joka seuraa traumatisoituneen ihmisen auttamisesta tai halusta auttaa. Se on seurausta toistuvasta kärsimyksen jakamisesta tai todistamisesta. Myötätuntouupumus on oireiltaan hyvin samankaltainen kuin traumaperäinen stressireaktio. (1) (2) (3)

Sijaistraumatisoitumisesta voidaan puhua, kun toisen ihmisen trauman käsitteleminen vaikuttaa auttajan mielessä, tunteissa ja kehossa negatiivisesti, eikä siitä toivu. Sijaistraumatisoitumisen tuloksena auttaja, joka ei itse ole osallistunut järkyttävään tapahtumaan, tuntee tapahtuman omissa "nahoissaan". Samaan tapaan tuin näemme jonkun ajavan vuoristoradalla, ja jännitys sekä vatsanpohjan kipristely tuntuu. Sijaistraumatisoitumiselle on alttiina varsinkin pitkissä asiakassuhteissa ja silloin kun ollaan lähellä traumatisoituneen ihmisen kokemusta sekä vahvoja tunteita. (1) (2) (3) (5)

Traumaattiselle stressille altistuvat pelastushenkilöstön, sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön ja poliisien lisäksi lukuisat muut eri ammattiryhmät. Empatiakyky altistaa esimerkiksi toimittajat, kuvaajat sekä erilaiset traumatisoitunutta henkilöä auttavat tahot myötätuntouupumiselle ja sijaistraumatisoitumiselle. (1) (2) (3) (5)

Kyky auttaa ihmisiä liittyy kykyyn olla herkkävaistoinen ja läsnä, se tekee myös haavoittuvaksi. Empatia on keskeinen kyky eloonjäämisen kannalta, se mahdollistaa ihmisten liittymisen pareiksi ja ryhmiksi. Empatian avulla voi ymmärtää mitä toinen ihminen tuntee ja asettua toisen ihmisen asemaan hetkeksi. Taiteen- ja kulttuurintekijälle vahva kyky samaistua toiseen ihmiseen on olennaista tarinoiden esiintuomisen kannalta. Toisten ihmisten tunteet tarttuvat, olivat ne miellyttäviä tai epämiellyttäviä. Se auttaa meitä ymmärtämään muiden maailmankuvaa paremmin, mutta voi altistaa myötätuntouupumukselle ja sijaistraumatisoitumiselle. Tämän vuoksi on hyvä opetella huomaamaan milloin toisen tunteet tarttuvat. Myös ohjaajan stressaava elämäntilanne tai käsittelemättömät ja tiedostamattomat kriisi- tai traumakokemukset voivat altistaa myötätuntouupumukselle ja sijaistraumatisoitumiselle. (1) (4)

Taidetyön ohjaajan herkkyyteen ja resilienssiin vaikuttaa se, kuinka stressaantunut on valmiiksi. Ammattimaisuus on itsensä tuntemista ja sopivan etäisyyden pitämistä osallistujiin. Se myös mahdollistaa kykyä todellisen empatiaan ja myötäelämiseen ja näin meistä on enemmän apua itsellemme ja muille. Oman jaksamisen kannalta parhaat välineet ovat itsetuntemus, kehotietoisuus ja järki. Omaan hengitykseen ja autonomisen hermoston toimintaan tutustuminen antaa työkaluja jaksamiseen. Hengitykseen tutustuminen auttaa meitä tunnistamaan eron rennon ja stressaantuneen hengityksen välillä, jolloin on mahdollisuus huomata stressi ja puuttua asiaan. Myös autonomisen hermoston toiminnan merkkien tunnistaminen omassa kehossa antaa tietoa kehon vireystilasta sekä stressin merkeistä. Näin voi säädellä oman hermoston toimintaa muun muassa hengitysharjoitusten avulla. Työnohjaus on myös hyvä keino peilata omaa rooliaan ja työtapaansa ja tukea omaa jaksamistaan. (2) (4) (6)

Ohjaajan omat kriisikokemukset eivät välttämättä ole hänelle itselleen tai ohjattavalle rasite. Ne voivat olla resurssi, jos niiden avulla on oppinut, miten toimii vaikeissa tilanteissa. Myös teorian tieto kriisi- ja traumareaktioista auttaa tunnistamaan niitä ohjattavissa ja itsessään. Se lisää ymmärrystä siitä mihin voi itse vaikuttaa ja mihin ei. Kun ymmärtää miten ohjattavien kokemukset vaikuttavat itseen sitä paremmat mahdollisuudet ohjaajalla on auttaa itseään. (2) (4)

MIKÄ AVUKSI?

- pidä yhteyttä läheisiin
- hyödynnä työhönsä tai työpäivän kanssa omia kokemuksiasi
- tiedosta omat rajasi, mitä jaksat kantaa ja mikä on sinulle tärkeää
- pidä huoli perustarpeista, syö, juo ja nuku säännöllisesti
- pidä taukoja ja lepää
- anna itsellesi aikaa ja ole lempeä
- tee asioita joista nautit
- anna muiden auttaa sinua ja tehdä asioita hyväksesi

Omaa jaksamista voi ajatella pankkitilinä. Saldon voi ylittää yksi liian suuri nosto, tai suuri määrä pieniä nostoja lyhyessä ajassa. Luottorajaa ei löydy rajattomasti ja kasaantuvaa stressiä voi olla vaikea havaita. Yksi varoitusmerkki on oman suhtautumistavan muuttuminen ohjattaviin. Mustavalkoinen suhtautuminen on merkki siitä, ettei enää jaksaa omistautua tilanteissa, eikä hahmota erilaisia vivahteita. (4)

KASAANTUNEEN STRESSIN JA SIIJAISTRAUMATISOITUMISEN MERKKEJÄ

- stressi, masennus, ahdistus
- vahvat tunnereaktioit, mielialavaihtelut, itkuisuus
- tyhjyyden tunne, turhautuminen
- tunteiden turtuminen
- heikko tunteiden sietokyky
- heikentynyt muisti
- negatiivinen asenne
- fyysiset oireet:
 - yliväsyneisyys, ruokahalun vaihtelu, päänsärky, vatsakivut
- toivon tunteen heikkeneminen
- käsitys maailmankuvasta ja ihmisen hyvyydestä kärsii
- muuttuneet suhteet läheisiin
- eristäytyminen, vetäytyminen, epäsosiaalinen käytös
- oma identiteetti hämärtyy
- saa epäröimään itsenään, elämää tai omaa ammattitaitoaan
- kyynisyys, mustavalkoinen näkemys ihmisistä
- alentuva käyttäytyminen osallistujia kohtaan
- syyllisyyden tunteminen omasta hyvinvoinnistaan
- tarve kontrolloida muita
- lisääntynyt riskinotto
- etääntyminen ympäristöstä "kukaan ei ymmärrä mistä puhun"

HARJOITUKSET

ASENTOPEILAUUS JA PURKU

10. EETTINEN NÄKÖKULMA

Työn eettiseen laatuun on kiinnitettävä erityisesti huomiota silloin, kun osallistujana on yksilö, tai ryhmä joka on kokemuksensa tai sairautensa vuoksi haavoittuvassa asemassa. Sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden kanssa työskennellessä keskeisessä asemassa on asiakkaan hyvinvointi, jossa myös taide- ja kulttuurityön ohjaajalla on oma vastuunsa. Taiteilija, joka tekee puhtaasti taidetta, ei revi itseään auki samalla tavalla kuin mahdollisen kriisin kohdannut, varsinkin jos taidetta tehdään omista kokemuksista. Taide on voimakas väline, joskus alan ammattilainenkin saattaa yllättyä taidetoiminnan mukanaan tuomista reaktioista ja se on asiakkaan kannalta myös riski. Näin ollen on hyvä pohtia eettistä näkökulmaa jo hyvissä ajoin ennen projektin aloittamista, mutta tarkastella sitä myös koko projektin ajan. (1) (2)

1. ENNEN PROJEKTIN ALOITTAMISTA!

Mitä ajatuksia kohderyhmä minussa herättää? Onko minulla hyviä tai huonoja kokemuksia kohderyhmästä? Miten stereotyyppisesti ajattelen kohderyhmästä? Miten se vaikuttaa työskentelyyni? Miten minä itse voin?

Ohjaajan on hyvä tiedostaa omat ennakkoluulonsa. On hyvä miettiä miten ne voivat vaikuttaa projektiin. Lähtökohtana on aina taide, mutta miten kohderyhmä ja osallistujat soveltuvat työhön ja miten kohderyhmä hahmotetaan? Taidetyön ohjaajalla ei välttämättä ole saatavilla paljon tietoa osallistujista, mikä onkin usein hyvä asia. Osallistujien soveltuvuutta kannattaa miettiä etukäteen, mutta liian tiukkoja rajoituksia tulee välttää. On tärkeä olla rajaamatta osallistujia toimintakyvyn perusteella liikaa, sillä taidetyö voi tuoda osallistujan toimintakyvyn suuriakin muutoksia ja ihmiset osaavat yllättää. (1) (2)

Etukäteen on hyvä miettiä myös, miten ohjaajan oma jaksaminen tai terveydentila vaikuttaa työhön ja mille haluaa itsensä altistaa? Jos käsiteltävät asiat ovat vaikeita, miten niitä jaksaa kohdata objektiivisesti ja pitää ammatillista etäisyyttä aiheeseen sekä muihin osallistujiin. Riittääkö oma kohtaamisen taito, onko aika sopiva ja vaikuttaako jokin omaan kykyyn keskittyä työhön ja omaan hyvinvointiin. Varsinkin jos käsiteltävä asia on itselle läheinen, onko se vahvuus vai voiko se aiheuttaa lisää stressiä. Ohjaaja on eniten alttiina myötätuntopuomukselle ja sijaistraumatisoitumiselle silloin, kun ei ole oman kehonsa ja mielensä tilasta tietoinen. Jos ennen projektia ohjaajan elämässä on valmiiksi kuormitusta, kannattaa varata aikaa palautumiseen projektin päättyessä. (1) (2) (3) (13)

Alussa on hyvä kirkastaa tavoite. Taidetyötä tehdään aina hyvässä uskossa ja osallistujan eduksi. Työn aikana osallistujista saatuja tietoja ei voi käyttää omaksi hyödykseen. Mikä on taidetyön tavoite? Toivon ylläpitäminen, tietoisuuden levittäminen, äänen antaminen ja näkyväksi tekeminen vai joku muu? Alussa luodaan suunta, joka pidetään mielessä koko projektin ajan ja josta ei poiketa sivupuoleille. (2) (5)

2. PROJEKTIN ALUSSA

Mihin osallistuja lähtee mukaan? Miten edetään ja mitä voi tapahtua?

Kaikkien osallistujien pitää tietää mihin lähtee mukaan ja mikä on ryhmän tavoite. Mikäli tehdään taidetta pohjautuen kohderyhmän omiin kokemuksiin, on hyvä muistuttaa etukäteen, että projektin aika esiin voi nousta vahvojakin reaktioita. Heti projektin alussa tehdään yhteinen sopimus projektin sisällöstä, tavoitteista ja käyttäytymissäännöistä. Yhdessä ryhmän kanssa luodaan rajat mitä tullaan tekemään ja miten käyttäydytään. Tähän hyviä keinoja ovat esimerkiksi draamasopimus tai ryhmäsopimus. (1) (4)

Luottamus ja vaitiolo-velvollisuus sitoo koko ryhmää. Ohjaajan vastuulla on myös pohtia mitä asioita osallistujan on tarpeellista jakaa muiden ryhmäläisten kanssa. Joskus ryhmässä voi syntyä valheellinen luottamuksen ja turvallisuuden tunne. Tämä voi altistaa jakamaan itsestään liikaa ja liian arkaluonteisia asioita. Riskinä on, että keskinäinen luottamus ei ole syntynyt ja ryhmän jäsenet voivat käyttää tietoja väärin. Ohjaaja määrittää jaettavat asiat ja auttaa siinä, ettei osallistuja ymmärtämättään ylitä rajaa. Tämä pätee varsinkin ryhmissä, jossa käsitellään vaikeita ja henkilökohtaisia asioita. (1) (5)

Alussa on myös tärkeää miettiä, miten ryhmä esittelee itsensä. Lähdetäänkö liikkeelle ns. puhtaalta pöydältä vai omien sairauksien, vaikeuksien tai ongelmien kautta? Tällaisen yksityisen tiedon jakaminen heti alussa voi olla leimaavaa ja vaikuttaa niin osallistujan kuin ryhmänkin käyttäytymiseen. Liiallinen tieto voi olla rajoittavaa toiminnan kannalta. Alussa yleensä pelkkä nimi riittää ja projektin edetessä voidaan tutustua syvemmin. (1)

Osallistujalla tulee olla mahdollisuus määritellä omat rajansa. Mikä menee yli oman sietokyvyn ja mitä ei itse halua kohdata. Ohjaajan vastuu on käydä keskusteluja ja pitää näistä rajoista kiinni. Ohjaaja auttaa löytämään ja tunnistamaan rajat. On vain tiettyjä asioita, jotka ohjaajan on tärkeä tietää osallistujasta. Tällaisia tietoja ovat sellaiset sairaudet, pelot ja triggerit, jotka voivat vaikuttaa projektin etenemiseen. Tällöin ohjaajan on helpompi auttaa reaktioiden ilmetessä. Hyvänä keinona on kirjoittaa paperille projektiin liittyvät pelot, epävarmuudet ym. ennen harjoitusten aloittamista. Osallistujien kertomat ja esiintuomat asiat voidaan ottaa koko ryhmän kanssa esiin vain hänen luvullaan. Joskus yksilön etu ja taide voivat olla ristiriidassa. Onko joku kokemus liian houkutteleva pois jätettäväksi? Ohjaajan vastuulla on kuitenkin ensisijaisesti osallistujan hyvinvointi ja turvallisuus. (1)(2)

Sopimuksen yhteydessä on hyvä käydä läpi ryhmän kanssa myös toiminnan keskeytyksen mahdollisuus. Mikäli osallistuja reagoi voimakkaasti, on ohjaajalla mahdollisuus keskeyttää projekti osallistujan puolesta, tai pyytää tätä pitämään pientä taukoa. Koska osallistuminen on vapaaehtoista, voi osallistuja myös itse jäädä pois koska tahansa. Kun keskeyttämisen mahdollisuus käydään heti alussa läpi, se ei tule ryhmälle yllätyksenä. On hyvä tuoda myös esiin se, että kesken harjoituksen on mahdollista poistua tilasta, jos osallistujalla on tarve rauhoittua hetken. Tällaisessa tilanteessa on hyvä, jos ryhmässä ohjaajalla on työpäri, joka voi käydä tarkistamassa onko osallistujalla tarve keskustelulle, tai muulle avulle. (1) (2) (4)

Alussa on hyvä huomioida myös se, mitä toiminnalla tavoitellaan, mutta myös se, ettei osallistujille synny vääriä mielikuvia siitä mitä hän voi osallistumisella saavuttaa. Osallistuja voi esimerkiksi olettaa, että osallistuminen takaa hänelle pääsyn jonkin toisen palvelun piiriin tai että hän hyötyy jollakin tavalla automaattisesti osallistuessaan projektiin. (4)

3. PROJEKTIN AIKANA

Ohjaajan vastuulla on luoda osallistujille kaikin puolin turvallinen tila. (1) Turvallisuus muodostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta. Fyysinen ympäristö on esteetön, siisti ja rauhallinen. Osallistujille taataan luottamuksellinen ilmapiiri, jossa ruumiillinen koskemattomuus ja tarpeellinen yksityisyys toteutuvat. Turvallinen ilmapiiri syntyy myös kiireettömyyden tunteesta ja tasapuolisesta kohtelusta sekä huomioon ottamisesta. Jokainen voi olla omalla persoonallaan mukana ja hyväksytään juuri itsenään. Vaikka toimitaan ryhmänä, jossa toimitaan yhdessä, mutta ennen kaikkea osallistuja on mukana omana itsenään ja itsensä vuoksi. Sosiaalisen turvallisuuden syntyyn vaikuttaa onnistunut ryhmäytyminen, joten siihen kannattaa käyttää aikaa projektin alussa. Kiusaamista tai huonoa käytöstä ei hyväksytä missään muodossa. Ohjaajan oma asenne vaikuttaa ryhmän turvallisuuden tunteeseen paljon ja tässä työparin merkitys korostuu, kun työpari voi toimia esiheittäytyjänä harjoituksiin ja rohkaista ryhmää mukaan. (4) (7) (8)

Ohjaajan on hyvä olla valmis ottamaan vahvojakin tunteita vastaan. Mikäli ohjaaja säikähtää, tai muuten reagoi vahvasti osallistujan tunteisiin tai alkaa pelkäämään osallistujan tunteita, voi jo syntynyt luottamus hävitä. Tällöin osallistujan kertomukset muuttuvat siistityiksi, jottei niitä torjuttaisi ja hän voi vetäytyä. Mikäli ohjaaja pystyy ottamaan vastaan vahvoja tunteita ja reaktioita rauhallisesti, luottamus kasvaa koko ryhmässä. Omia tunteitaan voi näyttää, mutta niiden valtaan ei voi ohjaaja heittäytyä. Tässä auttaa oma itsetuntemus ja terveys ja itsestään huolen pitäminen. Mikäli joku reagoi vahvasti, reaktiota ei liioitella, eikä siitä tehdä numeroa. Vahvasti reagoiva ohjataan tilasta ulos ja harjoituksia voidaan jatkaa, tai ennen sitä käydä tilanne nopeasti läpi muun ryhmän kanssa tilannetta kuitenkin arvottamatta. Tämä pitää yllä koko ryhmän turvallisuuden tunnetta. Vahvasti reagoiva on aina hyvä ohjata sivuun ja käydä hänen kanssaan läpi miten harjoituksia jatketaan. (2) (5) (6) (11) (12)

Eettiseen pohdintaan on hyvä ottaa mukaan myös kulttuuristen tekijöiden huomiointi sekä uskonnon vaikutus. Joskus taidetyössä kulttuurisilla eroilla tai uskonnolla ei ole merkitystä, toisinaan erot ovat niin merkittäviä, että ne on syytä huomioida. Täten työn taustalla on hyvä pitää mukana ajatus erilaisuudesta ja sen merkityksestä työskentelyssä. Osallistujien hengellinen turvallisuus tulee huomioida, kun mukana on vahvasti uskoaan esille tuovia osallistujia tai erilaisia uskontoja edustavia osallistujia. (2) (5) (9) (10)

Esimerkiksi käsitys keuhollisuudesta ja keuhotietoisuus voi olla toisissa kulttuureissa heikompa. Varsinkin keuhollisissa harjoitteissa on hyvä ottaa tämä huomioon. Joissakin kulttuureissa kivun uskotaan olevan jumalan koettelemus, joka aiheuttaa häpeää, eikä siitä haluta puhua. Joskus taas suvun vaikutus on suuri, jolloin suku voi katsoa osallistumisen epäsopivaksi. Tällöin kulttuurien sukupolvien välille syntyvä ristiriita aiheuttaa kitkaa perinteisen ja modernin maailman välille. Tämä voi aiheuttaa osallistujalle vahvoja arvostiriitoja ja jopa omasta kulttuuristaan syrjäytymistä. Usein nuorempien sukupolvien tarvitsee uudessa kulttuurissa luoda oma uusi identiteetti sopeutuakseen uuteen kulttuuriin ja sen soveltamiseen omaan kulttuuriinsa. Kulttuureita ei tarvitse tuntea, mutta asioista pitää osata kysyä ja kuunnella. (9) (10)

Ja mikä tärkeintä, jos viet jonnekin – tuot myös pois. Tässä harjoituksen rakenteella on oma merkityksensä. Jos harjoituksissa käsitellään vaikeita asioita, tai käydään syvällä, pois lähtiessä osallistujilla pitää olla hyvä olo. Eli harjoitusten loppuun mietitään hullutteleva, tai rentouttava harjoitus, joka palauttaa huomion tähän hetkeen ja rentouttaa mieltä. Harjoitusten jälkeen voidaan käydä heränneitä tunteita myös keskustellen läpi koko ryhmän kesken tai pareittain. Kaikki tunteet ovat oikeita, mutta ikävät tunteet on hyvä purkaa heti. Fyysisenä muodostelmana ympyrä on hyvä sulkemisen muoto. (1) (2) (4)

4. PROJEKTIN LOPPUVAIHEELLA

Mikä on ohjaajan vastuu ryhmästään tai yleisöstään?

Jos projektia esitetään yleisölle ja työssä käsitellään erityisen vaikeita ja rankkoja aiheita tai esitys esitetään yleisölle, jolla on samoja kokemuksia tai sairauksia. Voidaan pohtia, onko tarpeen myös yleisölle järjestää mahdollisuus keskustella esityksestä tuoreeltaan. Ryhmän kanssa voidaan kokoontua yhteen rennommissa merkeissä ja antaa mahdollisuus keskustella projektin herättämistä tunteista. Tarpeen vaatiessa on hyvä kutsua myös kriisityöntekijä paikalle. (1) (2) (4)

Mikäli projektiin osallistuu useampi työntekijä ja/tai vapaaehtoisia on hyvä järjestää projektin jälkeen kokoontuminen. Kokoontumisessa ei työstetä tunteita, vaan edistetään osallistujien sosiaalista tuen saantia, joka edistää stressin vähenemistä. Osallistujat, jotka tahtovat käydä läpi tunteita ja reaktioitaan on hyvä ohjata tuen piiriin. Kokoontumisessa on hyvä hetki antaa tunnustusta tehdystä työstä. **Ei kriisijälkipuintia! (13) pois vai avaus?**

JA NYT! TYÖNILOA!

HARJOITUKSIA

3. RESILIENTSI

STOP-HARJOITUS

Harjoituksen kesto 5-10min

Kuvaus: Fyysisten ja henkisten rajojen kunnioittaminen on jokaisen ihmisoikeus. Tässä tehtävässä kokeillaan parin kanssa fyysisesti sitä, missä ryhmän jäsenten omat rajat kulkevat.

Tehtävä: Jokainen ottaa parin, jota vastapäätä asettuu huoneen eri puolille. Toinen pari (A) jää seisomaan paikalleen, mutta toisen (B) tehtävänä on hiljaa lähestyä pariaan. A:n tehtävänä on sanoa "stop!", kun B tulee läheisyyden sietorajalle. B:n tulee pysähtyä siihen. Tehtävä puretaan yhdessä koko ryhmän kesken tai pienissä ryhmissä. Vastauksia voi etsiä mm seuraaviin kysymyksiin:

- Miltä harjoitus tuntui?
- Mitä ajatuksia harjoitus herätti?
- Oliko eri ihmisillä erilaiset etäisyystarpeet?
- Päästitkö jonkun ihmisen lähemmäksi kuin toisen? Miksi?
- Miltä tuntui, kun toinen sanoi "Stop!?" olisitko voinut mennä vielä lähemmäksi?

Vinkkejä: Voit kokeilla tehtävää eri ihmisten kanssa. Paria voi lähestyä erilaisella vauhdilla. Kuvitelkaa erilaisia tilanteita, esim. pimeä puisto tai että lähestyjä on joku vieras ihminen. A voi pyytää B:tä menemään myös kauemmas. (3) Amnesty 2012

4 RESILIENTSI

Maadoitus-harjoitus (5-4-3-2-1)

Harjoituksessa kiinnitetään huomiota tähän hetkeen viiden aistin avulla. Säännöllinen harjoitus antaa osallistujalle työkalun itsensä rauhoittamiseen myös harjoitusten ulkopuolella. Harjoitusta voi käyttää myös voimakkaiden reaktioiden aikana. Kun harjoitus tehdään pareittain, osallistujat opettelevat myös harjoituksen ohjaamista ja voivat auttaa sen avulla toisiaan.

Istu

mukavasti, sulje silmäsi ja hengitä syvään. Hengitä muutaman kerran nenän kautta sisään, laske kolmeen ja ulos suun kautta, laskien kolmeen. Avaa silmät ja katso ympärillesi. Nimeä ääneen:

5- asiaa jotka voit nähdä

4- asiaa, jotka voit tuntea. (oma ihosi, tuolin materiaali, jotain mitä voit ympärilläsi koskettaa jne.)

3- asiaa, jotka voit kuulla. (Kellon tikitys, autoja ulkona, linnunlaulua, ilmastointi)

2- asiaa, jotka voit haistaa.

1- asia, jonka voit maistaa. (voit tarjota osallistujalle palan suklaata tms. Osallistuja voi myös liikkua tässä vaiheessa tuoliltaan. Ota pieni suupala ja anna maun levitä koko suuhun. Keskity makuun muutamaksi sekunniksi.)

Hengitä muutaman kerran syvään. (7) Allen drsarahallen.com/7-ways-to-calm/

5 TRAUMA

PEILAAMINEN & ILMEPEILI

Kesto: 10min

Osallistujat muodostavat pareja. Parin kanssa asetetaan vastakkain ja katsotaan toista silmiin. Harjoitus tehdään hiljaisuudessa. Kumpikin parista peilaa yhtä aikaa edessä olevan kasvojen ilmeitä ja liikkeitä toistaen liioitellen pienetkin silmänräpäykset ja suupielen nykäykset. Kasvoja ei aluksi väännellä tarkoituksella, vaan koetetaan poimia ilmeestä pieniä ja huomaamattomia liikkeitä ja mukailla niitä. Pikkuhiljaa ilmeet ja eleet kasvavat, kun peilaamista jatketaan. Ja lopulta molemmat ilmeilevät samaan tahtiin. Halutessa harjoitusta voi jatkaa myös liikkumiseen asti. Ohjaaja muistuttaa, että kumpikaan ei johda ilmettä/liikettä tarkoituksella, vaan molemmat haluavat nimenomaan peilata pariaan. Jos harjoitus tuntuu vaikealta, voi kokeilla aluksi niin, että toinen johtaa ja toinen peilaa, jonka jälkeen kokeillaan peilaamista yhtä aikaa. (6) MAHIS

TUNNISTA TUNNE

Kesto: 10min

Osallistujat muodostavat pareja tai pieniä ryhmiä. Yksi parista puhuu "eri tunteella" kuin mitä ajattelee. Esimerkiksi kertoo iloisesti surullisesta asiasta. Ja muut arvailevat hänen tunnetilaansa. Ohjaaja voi myös ohjeistaa kuuntelijat eläytymään puhujan tunteeseen fyysisesti eleillä, ilmeillä ja äännähdyksillä, kuten huokauksilla tai hihkumisilla. Välillä vaihdetaan puhujaa. (6) MAHIS

AKTIIVINEN KUUNTELU

Kesto: 10min

Pareista toinen kertoo tarinan, jonka aikana toinen parista reagoi pienin elein puheeseen, mutta ei keskeytä tai kommentoi. Tarinnan jälkeen kuuntelija kertoo mitä on kuullut omin sanoin.

Harjoituksen voi tehdä myös niin, että yksi osallistujista sanoo lauseen. Seuraava toistaa asian omin sanoin ja lisää lauseeseen yhden uuden asian. Seuraava sanoo asian taas omin tavoin ja lisää uuden asian. Näin harjoitellaan aktiivista kuuntelua. (6) MAHIS

6 RENTOUTUMINEN

PALLEAHENGITYS

Palleahengitys suuntaa hengityksen vatsaan.

1. Asetu istumaan tai selinmakuulle siten, että niska ja selkä ovat suorassa linjassa. Rentouta hartiat.
2. Laita toinen käsi vatsan päälle.
3. Sulje silmät ja tunnustele vatsan liikettä, kun hengität sisään ja ulos.
4. Pidä vatsa rentona ja kohdista hengitys vatsaan asti.
5. Tunne sisäänhengityksellä, miten vatsa nousee käden alla. Rintakehän yläosa on rento.
6. Hengitä ulos ja tarkkaile, miten vatsa laskee käden alla. (3) SELKÄKANAVA
www.selkakanava.fi/palleahengityksesta-apura-selkakipuun

7 KEHOTIETOISUUS

AKTIIVINEN RENTOUTUS

Löysää vaatteita ja ota kengät pois. Asetu selinmakuulle jalat hieman harallaan ja kädet sivuilla. Etsi hyvä ja rento asento. Ravistele jäseniä, pyörittele jalkateriä ja kämmeniä ja pyörittele päätäsi. Aloita rentoutusharjoitus käymällä läpi jokainen ruumiinjäsen.

Jalat. Jännitä vasenta jalkaa. Taivuta varpaita kasvoihisi päin. Jännitä siihen asti, kunnes tunnet lihastesi vapisevan. Lopeta taivutus ja anna jalan pudota ja rentoutua. Jalkasi tuntuu rennolta, lämpimältä ja raskaalta. Toista taivuta-jännitä-lepää- vaihe oikealla vasemmalla jalalla ja siirry oikeaan jalkaan.

Pakarat, reidet ja vatsa. Jännitä pakara- ja reisilihaksesi kireiksi. Pidä jännittyneinä niin kauan kun voit. Vapauta lihakset, pidä tauko ja keskity rentouden tunteeseen. Toista harjoitus pakara- ja reisilihaksilla ja tee perässä samat vaiheet vatsalihaksille kahteen kertaan.

Kädet, olkapäät ja hartiat. Kuvittele, että yläpuolellasi on tanko, jonka avulla vedät itsesi ylös. Nosta kädet rinnan yläpuolelle kämmenet ylöspäin. Ota kiinni tangosta ja purista niin lujaa, kun voit. Koukista käsivarren ja olkapään lihaksia. Jännitä olkapäitä ylös ja purista samalla yhteen niin paljon, kun voit. Pidä asento mahdollisimman pitkään ja rentouta. Lepää ja anna jännityksen virrata ulos. Toista harjoitus.

Leuka ja kaula. Kiristä leukalihaksia puristamalla takahampaat yhteen ja jännitä samalla kaulaa ja rentouta. Toista harjoitus.

Kasvot. Kiristä kasvosii irvistämällä rumasti ja rentouta. Toista harjoitus.

Koko vartalo. Jännitä koko vartaloa niin kauan kuin mahdollista. Rentouta itsesi kokonaan. Makaa paikoillasi ja tunne jännityksen virtaavan pois.

Sulje silmäsi. Anna huomiosi siirtyä hitaasti ruumiisi jokaiseen jäseneen jaloista päälakeen, kuten teit harjoituksessakin. Kuulostele vartaloasi ja jos jokin paikka on edelleen jännittynyt, rentouta se. Ajattele jotain miellyttävää, rauhallista ja turvallista paikkaa. Vaikkapa itseäsi makaamassa laiturilla auringossa. Ajattele olevasi höyhen, joka leijuu ilmassa painottomana.

Herätä itsesi laskemalla numerot kolmesta yhteen. Numerolla yksi olet täysin hereillä.

(7) KATAJA 2017 72-73

TUNTEIDEN NIMEÄMINEN

Ohjaaja jakaa osallistujille muistiinpanovälineet.

Harjoituksessa kuunnellaan viisi erilaista musiikkikappaletta, joista osa instrumentaalista musiikkia. Kappaleen aikana osallistujat kirjaavat mieleen nousseet tunteet paperille ja jokaisen kappaleen jälkeen keskustellaan, millaisia tunteita kappale osallistujissa aiheutti. Ei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita, jokainen tunne on yhtä tärkeä.

Harjoitusta voi pohjustaa käymällä läpi erilaisia tunteita, kuten rakkaus, ilo, viha, suru, pelko, hämmästyminen ja inho. Millainen tunteiden kirjo liittyy esimerkiksi iloon tai vihaan? Harjoituksen jälkeen vapaata keskustelua heränneistä tunteista. (8) MIELENTERVEYSTALO

VAPAA KIRJOITTAMINEN

Ohjaaja jakaa osallistujille kynän ja paperia. Kirjoita otsikko MINÄ TÄNÄÄN... tai valitse tilasta jonkin esine ja kirjoita ensimmäisenä mieleen juolahtanut ajatus. Tämän jälkeen jatka kirjoittamista pysähtymättä 7 minuuttia. Kirjoita vapaata tajunnanvirtaa mitään sensuroimatta ja pakottamatta. Kirjoita ajatuksia sellaisessa järjestyksessä, missä ne tulevat esiin, vaikka se olisi päivän kauppalista. Sinun ei tarvitse kirjoittaa hyvin, kunhan kirjoitat. Älä nosta kynää paperista. Älä välitä kielipöistä tai kirjoitusvirheistä. Tekstiä ei lueta kesken kirjoittamisen, eikä mitään saa pyyhkiä pois.

Aikarajan jälkeen, lue teksti rauhassa läpi. Miltä tuntui kirjoittaa? Oivalsitko jotain? Nouseeko tekstissä esiin jotain sellaista, mitä haluaisit muuttaa tai mitä toivoisit elämäsi lisää? Miten voisit vaikuttaa asiaan? Halutessaan tekstin voi jakaa toisten ryhmäläisten kanssa.

Kirjoittaessa vapaasti omia tunteita ei tarvitse sivuuttaa, eikä hillitä, toisin kuin vuorovaikutustilanteissa muiden kanssa. Kirjoittaessa ei tarvitse huomioida muita ihmisiä tai heidän mielipiteitään. Vapaan kirjoituksen avulla alitajunnasta voi nousta esiin jotain yllättävää. (3) 3 VAN DER KOLK 2017 JA HELMET.FI

4-4-4 HENGITYSHARJOITUS

Hengitä sisään laskien neljään, Pidätä hengitystä laskien neljään,

Hengitä ulos laskien neljään, Pidätä hengitystä laskien neljään.

Toista kierros neljä - kahdeksan kertaa.

Voit aluksi laskea hieman nopeammin ja hidastaa laskemista kun hengitys rauhoittuu. Voit myös aluksi laskea ensin kolmeen ja loppuharjoituksessa vaikka viiteen tai kuuteen. Etsi itsellesi hyvä rytmi ja jos tulee huono olo, keskeytä harjoitus hetkeksi ja aloita uudestaan rauhallisesti.

OMAA KEHOON TUTUSTUMINEN

Omaan kehoon tutustuminen voidaan aloittaa ihan pienillä harjoituksilla.

1. Omaa ihoa sivelemällä tutustutaan tuntoaistiin ja hahmotetaan kehon rajat.

Sivellään koko keho läpi.

2. Lihastuntumaa etsitään jännittämällä ja rentouttamalla eri lihaksia.

3. Luustoa voi tunnustella napsuttelemalla kynällä luiden päitä esimerkiksi kyynärpäissä tai polvissa.

4. Kuunnellaan sydäntä ja suoliston ääniä.

5. Huomioidaan oma hengitys, mutta ei pyritä muuttamaan hengitystä. Tähtävuori

KEHOSKANNAUS

keskitytään oman kehon kuuntelemiseen ja läpi käymiseen. Iltaisin tehtynä harjoitus auttaa kehoon varastoituneiden jännitysten purkamisessa ja rauhoittumisessa.

Harjoitus edistää unen saamista. (6) Mielenterveysseura rentoutuminen palauttaa voimia

8. AMMATTIAPUA

ÄKILLISEN REAKTION LÄPIKÄYNTI

Jos harjoituksissa tapahtuu jotain yllättävää, esimerkiksi joku reagoin vahvasti ja joudutaan ohjaamaan pois harjoitustilasta. Tällöin tilanne on muiden osallistujien kanssa hyvä purkaa nopeasti. Annetaan osallistujien pareittain käydä puhumalla nopeasti läpi tilanne. Miltä äskeinen tuntee? 7 minuutin nopea läpikäynti, jossa tarkoitus purkaa omat tuntemukset ilman kommentointia. (1) Vanhala

AISTIMUSTEN SIIRTYMINEN (Ohjaajan harjoitus)

Ajattele opiskeluaikojesi suosikkikappaleita. Kuvittele kuuntelevasi niitä tai laita stereot soimaan, huomio mitä kehossasi tapahtuu. Muistuuko mieleesi tuoksua, makuja, liikettä tai muita tuntemuksia ajalta, jolloin kuuntelit paljon juuri tätä musiikkia?

Tai kuvittele maustehyllyäsi ja muistella jokaisen purkin tuoksua yksi kerrallaan. Vaihtoehtoisesti voit haistella purkkeja oikeasti. Huomioi nouseeko eri tuoksusta muistikuvia tai koetko suussasi tai vatsassasi jotain aistimuksia. Tämänkaltaisten omakohtaisten kokeiluiden avulla on helpompi käsittää, miten ohjattavan kuunteleminen ja havaintosi hänestä voivat aikaansaada aistimuksia sinussa. Rotschild 2010, 50

ASENTOPEILAAMINEN (Ohjaajan harjoitus)

Kun keskustele seuraavan kerran ystäväsi tai läheisesi kanssa kahdestaan, koeta kiinnittää huomiota omaan asentoosi. Mukaudutko huomaamattasi toisen asentoon. Jos keskustelukumppanisi on lyyssä, painutko sinäkin lyyssyn? Esimerkiksi kehon painuessa kasaan, myös keuhkot ja sydän painuvat kasaan, mikä vaikuttaa omaan vireystilaasi. On hyvä muistaa stressaavissa tilanteissa välillä tietoisesti vaihtaa asentoa, suoristaa selkää tai vaikka nousta seisomaan ja hengittää muutaman kerran syvään. Näin voi ehkäistä tunteiden ja vireystilan tarttumista ohjattavasta itseän.

LINKKEJÄ JA VINKKEJÄ:

ITSETUHOISUUDESTA

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsemurha>

SERENE

Tietoa mm. hyvinvoinnista, unesta ja rentoutumisesta eri kielillä

<https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>

Suositus taiteen ja kulttuurin saatavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi sosiaali- ja terveyshuollossa. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161228/Prosenttiperiaatteen%20k%C3%A4rkihanke-esite.pdf>

LÄHTEET:

2. FYSIOLOGIA

Carter, 2016. Aivot. 2.painos. Helsinki Readme.fi

Eskelinen 2017. Kahdet aivot ja psyykinen trauma. PowerPoint. Joensuu 20.9.2017. Saatavissa: http://www.tietotaitogroup.fi/fileadmin/user_upload/esitteet/Kirsi_Eskelinen_Tietotaito_Group_kahdet_aivot_ja_psyykki_nen_trauma.pdf 11.11.2017

Hedrenius & Johansson, 2016. Kriisituki -ensiapuan onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki Tietosanoma

Rothschild, 2010. Apua auttajalle - myötätuntopuunauksen ja sijastraumatisoitumisen psykofysiologia. Helsinki Traumaterapiakeskus

Van Der Kolk, 2017. Jäljet kehossa - trauman parantaminen ainojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas Elämä

3. RESILIENSSI

Poijula, 2018. Resilienssi -Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki Kirjapaja

Garoff, 2017. Lähestymistapoja traumatisoituneiden pakolaisten hoitamiseen. Luento Paloma-hanke seminaari, Helsinki.

Kleimola, 2020. Sähköposti.

4. KRIISI

Hedrenius & Johansson, 2016. Kriisituki -ensiapuan onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki Tietosanoma

Poijula, 2018. Resilienssi -Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki Kirjapaja

Rothschild, 2010. Apua auttajalle - myötätuntopuunauksen ja sijastraumatisoitumisen psykofysiologia. Helsinki Traumaterapiakeskus

SPR. Olet kokenut jotain järkyttävää -esite. Saatavissa: https://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/henkinen_tuki_suomeksi.pdf 24.5.2020

Tull M 2018, <https://www.verywellmind.com/grounding-techniques-for-ptsd-2797300>

Tähkävuori. 2017. Paloma-hanke seminaari.

5. TRAUMA

Garoff, 2017. Lähestymistapoja traumatisoituneiden pakolaisten hoitamiseen. Luento Paloma-hanke seminaari, Helsinki.

Hedrenius & Johansson, 2016. Kriisituki -ensiapuan onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki Tietosanoma

Huttunen. 2018. Dissosiaatiohäiriö. (ajatusten, tunteiden, tekojen ym. erillisuus) Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00360

Kataja. 2004. Rentoutuminen ja voimavarat. 2. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy

Poijula & Williams, 2016. The PTSD Workbook. -simple, effective techniques for overcoming traumatic stress symptoms. 3rd. edition. Oakland New Harbinger Publications inc.

Suomen mielenterveys ry. Miten uni muodostuu. Saatavissa: <https://mieli.fi/kehitt%C3%A4mistointa/lapset-ja-nuoret/unitehdas/unitehdas-unen-abczz/miten-uni-muodostuu>

Suomen Mielenterveys ry. Unen merkitys. Saatavissa: <https://mieli.fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

Trauma ja dissosiaatio Trauma ja unihäiriötä.. Saatavissa: <https://traumajadissosiaatio.fi/trauma-ja-unihairiot/>

Van Der Kolk, 2017. Jäljet kehossa - trauman parantaminen ainojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas Elämä

6. RENTOUTUMINEN JA HENGITYS

Kataja. 2004. Rentoutuminen ja voimavarat. 2. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy

Van Der Kolk, 2017. Jäljet kehossa - trauman parantaminen ainojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas Elämä

7. KEHOTIETOISUUS JA TUNTEET

- Moberg, 2007. Rauhoittava koskwtus - oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita
- Poijula & Williams, 2016. The PTSD Workbook. 3rd. edition. Englanti New Harbinger Puplications
- Suomen Mielenterveys ry. Tunteen kohtaaminen. internetsivu. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteen-kohtaaminen>
- Tähkävuori. 2017. Paloma-hanke seminaari.
- Van Der Kolk, 2017. Jäljet kehossa - trauman parantaminen ainojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas Elämä

8. AMMATTIAVUN PIIRIIN OHJAAMINEN

- Honkakoski. 2018. Keskustelu.
- Hedrenius & Johansson, 2016. Kriisituki -ensiapuan onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki Tietosanoma
- Poijula & Williams, 2016. The PTSD Workbook. -simple, effective techniques for overcoming traumatic stress symptoms. 3rd. edition. Oakland New Harbinger Puplications inc.
- Vanhala. 2018. keskustelu.

9. MYÖTÄTUNTOUPUMUS JA SIIJAISTRAUMATISOITUMINEN

- Hedrenius & Johansson, 2016. Kriisituki -ensiapuan onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki Tietosanoma
- Kleimola. 2020 . Sähköposti.
- Rothschild, 2010. Apua auttajalle - myötätuntopuun ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Helsinki Traumaterapiakeskus
- Toivola, 2018. Myötätuntopuun - auttajan työperäinen riski. https://www.hameenkesayliopisto.fi/wp-content/uploads/2018/09/toivola_2004.pdf
- Traumaterapiakeskus. Auttajien auttaminen. Saatavissa: Traumaterapiakeskus <https://www.traumaterapiakeskus.com/19>
- Väestöliitto. Työntekijän jaksaminen. Saatavissa: <https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/61ce947270cd6544a9840600a84a17c0/1552565587/application/pdf/4023946/AiksKoul2TyontekJaksTrauma.pdf>

10. EETTINEN NÄKÖKULMA

- FEPTO. Code of Ethics and Practice for psychodramatists
Maurixio Gasseau, Gordon langhley, Judith teszary Saatavissa: <https://www.fepto.com/about-fepto/constitution/code-of-ethics-and-practice>
- Garoff, 2017. Lähestymistapoja traumatisoituneiden pakolaisten hoitamiseen. Luento Paloma-hanke seminaari, Helsinki.
- Hedrenius & Johansson, 2016. Kriisituki -ensiapuan onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki Tietosanoma
- Honkakoski. 2018. Keskustelu.
Kleimola. 2018 . Sähköposti.
- Lindfors Opetaidot. <http://opetaidot.blogspot.com/2017/01/fyysinen-psykykinen-ja-sosiaalinen.html> ?)
- Piirainen. 2011. Sosiaalinen syrjintä, tasa-arvo, me-henki, käytöstavat, vertaistuki.
- Poijula, 2018. Resilienssi -Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki Kirjapaja
- Rothschild, 2010. Apua auttajalle - myötätuntopuun ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Helsinki Traumaterapiakeskus
- Talentia. Arki, arvot ja etiikka -sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. e-julkaisu. Saatavissa: <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Tähkävuori. 2017. Paloma-hanke seminaari.
- Vanhala. 2018. Keskustelu.
- Van Der Kolk, 2017. Jäljet kehossa - trauman parantaminen ainojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas Elämä