



Nora Nurmi

Menneisyyden salvat, muistot ja kehollisuus

Sotaorpojen vertaistukiryhmän kokemuksia tanssi- ja liiketerapiasta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

26.03.2023

Tekijä	Nora Nurmi
Otsikko	Menneisyyden salvat, muistot ja kehollisuus. Sotaorpojen vertaistukiryhmän kokemuksia tanssi- ja liiketerapiasta
Sivumäärä	28 sivua + 2 liitettä
Aika	26.03.2023
Tutkinto	Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Yliopettaja Kaija Matinheikki
<p>Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, millaisia sotaorpouteen liittyviä kokemuksia nousee käsittelemään sotaorpojen vertaistukiryhmässä, jossa hyödynnettiin tanssi- ja liiketerapian keinoja. Lisäksi opinnäytetyössä selvitetään, millaista tukea sotaorvot kokivat tanssi- ja liiketerapiasta saaneensa. Työn tilaaja on Kaatuneitten Omaisten Liitto ry. Kohderyhmänä oli sotaorpojen vertaistukiryhmä. Ryhmä toteutettiin tanssi- ja liiketerapian keinoin keväällä 2022. Aikaisemmin tanssi- ja liiketerapian ryhmää ei ole sotaorvoille järjestetty.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on toteutettu laadullisen tutkimuksen menetelmin, käyttäen osallistuvaa havainnointia. Aineisto on analysoitu aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Analyysiyksikkönä oli ryhmän aikana tehty havainto, ryhmäläisten sanoittama asia tai kirjallinen palaute. Sotaorpouteen liittyvät kokemukset tulkittiin jakautuvan viiteen pääluokkaan: Ukrainan sota ja huoli yhteiskunnan kehityksestä, isän ja äidin muisto, työnteko ja vastuunotto selviytymisestä, evakkous ja tunteet. Tuki, jota sotaorvot kokivat saaneensa, jakautui kolmeen pääluokkaan: psyykkinen tuki, sosiaalinen tuki ja fyysinen tuki.</p> <p>Teoreettinen viitekehys tässä opinnäytetyössä sisältää tietoa sotaorpoudesta, vertaistuesta sekä tanssi- ja liiketerapiasta. Suomalaisia sotaorpoja tutkittaessa on noussut esiin isän kaatuminen sekä sen vaikutukset koko perheen elämään. Sodan jälkeen maa piti rakentaa uudelleen, eikä aikaa tunteiden läpikäymiselle ollut uudelleenrakentamisen yhteydessä. Koska tanssi- ja liiketerapiaa käytetään tunteiden ilmaisun välineenä, sen mahdollisuudet sotaorpojen vertaistukiryhmässä ovat potentiaalisia. Vertaistuen merkitys taas sotaorpojen keskuudessa on kautta linjan noussut esiin heistä tehdyissä tutkimuksissa. Kokeusten jakaminen on merkityksellistä ryhmässä, jonka osallistujilla on yhteinen yhdistävä tekijä.</p> <p>Sotaorpojen tanssi- ja liiketerapiassa työn merkitys sota-aikana ja sen jälkeen nousi vahvasti esiin. Lisäksi isän muistoa ja isän sotaan lähtemistä käytiin keskusteluissa läpi. Turvallisuudentunne joka sotaorvoilla säröili jo lapsuudessa, nousi yhteiseen käsittelemään. Evakkoon lähtemistä ja evakkoperheen vastaanottamista käsiteltiin myös, samoin erilaisia tunteita lapsuudessa. Tukea sotaorvot kokivat saaneensa toisiltaan sosiaalisesti ja psyykkisesti. Vertaistuen merkitys nousi kirkkaana esiin. Lisäksi tukea saatiin harjoitteiden kautta niin kehoon kuin mieleenkin.</p> <p>Sotaorvoilla keskinäinen yhteys on sellainen, jonka vain he voivat ymmärtää. Aihe koskettaa ja on noussut uudelleen pintaan Ukrainan sodan myötä. Sotaorpoja tutkimalla ja tuemalla pystytään saamaan tietoa, jota nykytilanteessa maailmassa tarvitaan ja tullaan tarvitsemaan. Tämä opinnäytetyö pyrkii nostamaan sotaorvot sodasta kärsineiden erityisryhmänä esiin.</p>	
Avainsanat	Sotaorposuus, vertaistuki, tanssi- ja liiketerapia

Author	Nora Nurmi
Title	Locks of the past, memories and physicality. Experiences of war orphans' peer support group with dance and movement therapy.
Number of Pages	28 pages + 2 appendices
Date	26. March 2023
Degree	Master of Social Services and Health Care
Degree Programme	Master's Degree Programme in Human Ageing and Services
Instructors	Kaija Matinheikki, Senior Lecturer
<p>This thesis explores what kind of experiences related to being a war orphan come up for discussion in a peer support group for war orphans, using dance and movement therapy methods. In addition, this thesis examines what kind of support war orphans felt they received from dance and movement therapy in a peer support group. The client of the work is Kaatuneitten Omaisten Liitto ry. The target group was a peer support group for war orphans, which was implemented using dance and movement therapy in the spring of 2022.</p> <p>This thesis was carried out using qualitative research methods, using participant observation. The material was analyzed with material-based content analysis. The unit of analysis was an observation made during the group, something the group members said, or written feedback. Through content analysis, the experiences related to war orphans were divided into five main categories: Ukrainian war and concern for the development of society, the memory of father and mother, work and taking responsibility for survival, evacuation and emotions. The support that the war orphans felt they received was divided into three main categories: psychological support, social support, and physical support.</p> <p>The theoretical framework in this thesis consists of war orphans, peer support, and dance and movement therapy. When researching Finnish war orphans, their father falling in battle and its effects on the life of the whole family have come to the fore. After the war, the country had to be rebuilt, and there was no time to go through emotions during the rebuilding. Since dance and movement therapy can be used as a means of expressing emotions, its possibilities in the peer support group of war orphans are promising based on the theoretical framework.</p> <p>In the dance and movement therapy of war orphans, the importance of work during and after the war came to the fore. In addition, the memory of their father and their father going to war were discussed. The sense of security, which was already shattered amongst war orphans in their childhood, came up and was processed in the group. That sense of security was present in the group setting. Having to leave home due to war, and welcoming a refugee family were also discussed, as well as different feelings in childhood. The war orphans felt that they received support from each other both socially and psychologically. The importance of peer support was clearly proven. In addition, support was provided through relaxation and presence training for both body and mind.</p> <p>The topic is touching, and it has resurfaced because of the Ukrainian war. By researching and supporting war orphans, it is possible to obtain information that unfortunately is needed and will be needed in today's world. Hopefully, this thesis will be able to highlight war orphans as a special group of people affected by the war.</p>	
Keywords	Being a war orphan, peer support, dance and movement therapy.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teoreettinen viitekehys	2
2.1	Sotaorpous	2
2.2	Tanssi- ja liiketerapia	4
2.3	Vertaistuen merkityksellisyys	7
3	Opinnäytetyön toteutus	8
3.1	Tavoite ja tutkimuskysymykset	10
3.2	Aineiston keruumenetelmät	11
3.3	Aineiston analyysimenetelmät	12
4	Tulokset	13
4.1	Sotaorpouteen liittyvät kokemukset	14
4.1.1	Ukrainan sota ja huoli yhteiskunnan kehityksestä	14
4.1.2	Äidin ja isän muisto	15
4.1.3	Selviytyminen	16
4.1.4	Evakkous	17
4.1.5	Tunteet	17
4.2	Tuki sotaorpojen vertaistukiryhmässä	18
4.2.1	Psyykkinen tuki	18
4.2.2	Sosiaalinen tuki	19
4.2.3	Fyysinen tuki	19
5	Johtopäätökset	20
6	Pohdinta	23
6.1	Luotettavuus ja eettisyys	24
6.2	Jatkotutkimusaiheet	25
	Lähteet	27
	Liitteet	
	Liite 1. Kokemusten sanoittamisen kolmio	
	Liite 2. Havainnointilomake	

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä selvitetään, millaisia sotaorpouteen liittyviä kokemuksia nousee käsittelyyn sotaorpojen vertaistukiryhmässä tanssi- ja liiketerapian keinoja hyödyntäen. Lisäksi opinnäytetyössä selvitetään, millaista tukea sotaorvot kokivat tanssi- ja liiketerapiasta saaneensa. Opinnäytetyön tilaaja on Kaatuneitten Omaisten Liitto ry. Sotaorpojen tanssi- ja liiketerapiaryhmä toteutettiin keväällä 2022 ja ryhmä kokoontui kuusi kertaa.

Kaatuneitten Omaisten Liitto ry:llä on vuosina 2020–2023 käynnissä Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) rahoittama Sotaorpojen tuki -projekti. Projektissa tavoitteena on sotaorpojen kokonaisvaltaisen elämänhallinnan edistäminen, osallisuuden lisääminen sekä yksinäisyyden tunteen lieventyminen ja sotaorvoudesta johtuvien psyykkisten oireiden purkaminen. Sotaorpojen kokemuksia halutaan nostaa esiin ja tehdä heidät näkyviksi. Lisäksi projektin avulla halutaan tuottaa tietoa sotaorvoista sodasta kärsineenä erityisryhmänä yhteiskunnan päätöksentekijöille. (Kaatuneitten omaisten liitto ry.)

Suomen historiaa varjostavat useat sodat. Talvisota kesti vuoden 1939 marraskuusta, vuoden 1940 maaliskuuhun, jättäen jälkeensä kaatuneita tai kadonneita suomalaisia noin 27 000 (Halsti 1955: 14–15). Jatkosota alkoi kesäkuussa 1941 Suomen ja Neuvostoliiton välillä. Sota päättyi syyskuussa 1944 vaatien noin 63 000 kadonnutta tai kaatunutta suomalaista. (Enkenberg 2021: 6, 16.)

Talvi- ja jatkosodan seurauksena Suomessa oli yli 50 000 sotaorpoa (Jegorow 2017). Suomessa sotaorpojen rekisteröintityö alkoi Kaatuneiden Omaisten Liitto ry:n ja sen jäsenyhdistyksen toimesta joulukuussa 2009. Rekisteri sulkeutui elokuussa 2018 ja tällä ajalla 16 000 sotaorvon tiedot oli kirjattu sotaorporekisteriin. Tällä hetkellä jäsenyhdistyksiä on 60, ja niissä jäseniä noin 6 800. Sotaorpojen keski-ikä on noin 80 vuotta. (Kaatuneiden omaisten liitto ry.)

Sotaorpoja ei ole virallisesti määritelty sodasta kärsineeksi erityisryhmäksi, eivätkä he saa valtion tukemaa kuntoutusta. Kuitenkin esimerkiksi Ojasen (2013) tutkimuksesta selviää, että 56 % tutkimukseen vastanneista sotaorvoista (n= 1041) kokivat, että heidän lapsuutensa oli vähän tai peräti paljon huonompaa kuin niillä, jotka eivät olleet menettäneet vanhempiaan sodassa (Ojanen 2013: 121).

2 Teoreettinen viitekehys

2.1 Sotaorpous

Kankaanpää (2010) tutki kvalitatiivisessa opinnäytetyössään sotaorpouden merkitystä lapsuudessa sekä sotaorpouden siirtymistä seuraaville sukupolville heidän lähipiirissään, narratiivisella menetelmällä. Opinnäytetyössä tulee esiin sotaorpojen kokemus isättömyydestä. Isää kaivattiin ja isättömyyden koettiin tekevän lapsista huomaamattomia ja toissijaisia, koska perheestä puuttui tuki ja puolustaja. (Kankaanpää 2010: 11–12.)

Kankaanpään (2010) opinnäytetyössä tuotiin esiin myös se, kuinka merkittävä asema työnteolla oli isän kaatumisen jälkeen, jolloin elämä oli isänsä menettäneille lapsille kovaa työntekoa. Haastatellut sotaorvot kokivat, että yksi edellytys selviytymiselle oli työnteko, jonka aikana surua ei ehtinyt ajatella. Koska isän työt siirtyivät perheelle, etenkin pojat kaipasivat isän antamia neuvoja käytännön töihin. (Kankaanpää 2010: 31, 34–35, 34.) Myös Niiranen ja Purhonen (2017) toivat opinnäytetyössään esiin sen valtavan työmäärän, joka seurasi, kun perheessä ei enää ollut isää ja lapsille lankesi entistä suurempi vastuu talon töistä (Niiranen & Purhonen 2017: 25).

Perheiden elämän tuli kuitenkin menetyksen jälkeen jatkua. Kuten Haapalahti (2007), myös Nyrhilä (2020) tuo esiin sen, kuinka sodan jälkeinen Suomi perustui työnteolle, eikä tilaa keskustelulle tai traumojen läpikäymiselle ollut. Vastuun ottamisen tärkeys ja usko selviämiseen olivat vaikuttavimmat tekijät sotaorvon kokemukseen lapsuudesta. (Nyrhilä 2020: 28, 108.)

Kujala (2003) toteaa, että sodan jälkeen aikuiset eivät välttämättä huomanneet lasten kärsimyksiä, kun taas Nyrhilä (2020) tuo esiin näkökulman, ettei työnteolta ja maan uudelleenrakentamiselta aikaa jäänyt tunteiden käsittelyyn (Nyrhilä 2020: 100). Haapalahden (2007) mukaan elettiin pula-aikaa poliittisesti epävarmassa ilmapiirissä ja maan jälleenrakentaminen oli kiivaimmillaan. Välirauhasopimuksen kovat ehdot estivät sen, etteivät suomalaiset pystyneet antamaan sodassa taistelleelle sukupolvelle tunnustusta, vaan sodan aikaisista ideologioista ja kansakunnan identiteetille tärkeistä arvoista jouduttiin luopumaan. (Haapalahti 2007: 106–107.)

Suhtautuminen sotaorpoihin muuttui ajan kuluessa. Haapalahden (2007) pro gradu -tutkielman mukaan, sotaorpoja haluttiin auttaa talvisodan jälkeen vahvasti, mutta into

hiipui ja auttamisesta tuli vastenmielinen taakka jatkosodan jälkeen. Vuonna 1941 annetuissa sotatapatuormalaissa määriteltiin sotaorpojen ja -leskien lakisääteiset eläkkeet. Lisäksi vuonna 1943 annettiin laki soteleskien ja -orpojen työhuollosta, jonka kautta sotaorvoilla oli oikeus saada ammattikoulutus valtion kustantamana. Sotelesket saivat apua työvälaineiden hankintaan, ammattikoulutukseen ja työhön sijoittamiseen lain tukena. 1945 maahankintalain nojalla täysorvot sekä perheelliset sotelesket saattoivat saada maata asunnon rakentamiseen tai viljelystilan perustamiseen. (Haapalahti 2007: 44, 104–105.)

Todellisuudessa sotaorpojen ja leskien taloudellinen tilanne koheni vasta sotilasvammalain myötä vuonna 1948. Tätä ennen säädetyt lait eivät taanneet sotaorpojen ja -leskien toimeentuloa, sillä heidät oli jaoteltu kuuteen korvausluokkaan sen mukaan, mikä sotilasarvo ja varakkuus kaatuneella vanhemmalla oli ollut. Tämä johti siihen, että pienimpään huoltoeläkeluokkaan asettuivat kaikkein heikoimmassa taloudellisessa tilanteessa olevat sotelesket ja -orvot. (Haapalahti 2007: 105.)

Isän menetyksen kokemukset nousevat suomalaisia sotaorpoja tutkittaessa esiin. Haapalahti (2007) kuvaa hyvin mitä turvallisuuden tunteelle tapahtui, kun isä kaatui. Se merkitsi lapsuuden päättymistä, menetystä sekä muutti lapsen statuksen sotaorvoksi. (Haapalahti 2007: 60.) Kujala (2003) puolestaan tuo esiin sotaorpojen kokeman surun ja ahdistuksen. Hän toteaa tutkimuksensa tuovan esiin näytön siitä, että jo hyvin pieni lapsi ymmärtää pelon siten, että se jää elävänä kokemuksena muistiin pelkän alitajunnan sijaan. (Kujala 2003: 107, 109–110.)

Isän kaatumisen jälkeen sankarivainajaisästä tuli lapsille usein yli-inhimillinen supersankari. Tämä mielikuva on saattanut hyvin säilyä aikuisuuteen saakka ja sotaorvoilla on arkisista hetkistä isänsä kanssa nostalgisia muistoja. Sen lisäksi sotaorvot ovat myöhemmin hakeneet isäänsä kontaktia tältä jääneiden tavaroiden tai valokuvien kautta. (Haapalahti 2007: 102.) Nyrhilä (2020) totesi tutkielmassaan, että jokaisen tutkittavan kertomuksessa oli vahva isän muistoon liittyvä tunnelataus riippumatta siitä, oliko muisto sotaorvon oma vai ulkopuolelta annettu muisto (Nyrhilä 2020: 66).

Ojanen (2013) kuvaa sotaorpojen elämää noin 65 vuotta sodan päättymisen jälkeen. Tutkimus on laajin Suomen sotaorvoista tehty tutkimus, johon vastasi yhteensä 1041 sotaorpoa. Tutkimus on merkittävä, sillä siinä keskitytään sotaorpojen nykyiseen hyvinvointiin ja heille tarjotun toiminnan vaikuttavuuteen. Yllättävää oli, että tutkimuksen mukaan 52 % vastaajista koki, ettei heillä ole fyysisiä tai psyykkisiä oireita ja vain 7 % vas-

taajista kärsi masennuksesta ja ahdistuksesta. Vastaajista 10–15 %:lla oli fyysisiä kipuja, väsymystä, masennusta ja/tai ahdistusta, joka ei hälyttävästi eroa yleensä samanikäisten ikääntyneiden väestöön. (Ojanen 2013: 3, 5, 139, 154.)

Tutkimuksessa selvitettiin strukturoidulla kyselyllä sitä, tuottiko isättömyys häpeää, oliko isän puute ongelma, kokivatko vastaajat katkeruutta sotaorpoudesta ja kokivatko sotaorvot kiusaamista. Suurin osa vastaajista (44 %) kokivat, että isän puute oli jonkin verran ongelma. 67 % koki, ettei isättömyys tuottanut lainkaan häpeää ja 60 % oli sitä mieltä, etteivät he joutuneet lainkaan kiusatuiksi isättömyyden takia. Katkeruutta isättömyydestä koki melko paljon, paljon tai erittäin paljon 31 % vastaajista. (Ojanen 2013: 124–125.)

Onnellisuus on yksi Ojansen (2013) tutkimista näkökulmista. Hän asetti onnellisuuden asteikon 0–100 ja kertoo keskiarvon olevan suomalaisten keskuudessa 68–72. Tutkimuksessaan sotaorpojen onnellisuuden keskiarvo oli 67,1, mikä asettuu lähelle suomalaisten onnellisuuden keskiarvoa. (Ojanen 2013: 146–147.) Tämä on mielenkiintoinen fakta, kun ottaa huomioon esimerkiksi Niirasen ja Purhosen tutkimuksen tuloksen siitä, että heidän haastattelemistansa sotaorvoista kolme neljästä on kokenut ulkopuolisuuden tunnetta ja katkeruutta. (Niiranen ja Purhonen 2017: 28.)

2.2 Tanssi- ja liiketerapia

Tanssi- ja liiketerapian historiassa korostuu nimenomaan tanssin merkitys tunteiden ilmaisun välineenä. Kehon ja mielen yhteydestä sekä tanssin psykofyysisistä vaikutuksista kiinnostuttiin ja niitä alettuun tutkia 1900-luvun alkupuolella. (Chaiklin 2009: 4–5.) Yksi johtava tekijä tanssin tutkimisessa oli tanssinopettajien havainnot siitä, kuinka ihmiset halusivat harrastaa tanssia, vaikka he eivät tavoitelleet tanssillista uraa tai luooneet tanssiharrastukselleen konkreettisia tavoitteita (Loman, 2011: 98).

Tanssi- ja liiketerapian kautta yksilöt pystyvät ilmaisemaan tanssin avulla omia impulsejaan ja tarpeitaan osana yhteisöä (Chaiklin 2009: 5). Tanssi- ja liiketerapiassa tavoitteena on auttaa ihmistä oman kehon ja itsensä hyväksymisessä sekä esteiden poistaminen yksilön itseilmaisussa ja suhteessa muihin. Tanssi- ja liiketerapia mahdollistaa yksilölle lisäksi omien arvojen vahvistamista sekä henkilökohtaisen kamppailujen tunnistamista. Parhaimmillaan tanssi- ja liiketerapia purkaa ahdistusta, auttaa yksilöä pääsemään hengen, kehon ja mielen tasapainoon. Sen avulla voidaan viestiä kätkeytyistä tunteista vertauskuvallisesti sekä tanssi- ja liiketerapia mahdollistaa uusien käytösmallien luomisen. Yhteisöllisessä toiminnassa voimaa ja energiaa pystytään jakamaan

toisten kanssa ja yksilö saa tukea ryhmästä ja sen toiminnasta omaan elämäänsä. (Loman 2011: 97–98.)

Ryhmämuotoista tanssi- ja liiketerapiaa kuntoutusmuotona masennuspotilaille on tutkittu myös tutkimushankkeessa, jossa osallistujia oli yhteensä 157. Heistä 109 satunnaistettiin interventio- tai kontrolliryhmään. Satunnaistamattomiin TLT-ryhmiin osallistivat loput tutkittavat (n = 48). Ryhmät kokoontuivat yhteensä 20 kertaa, yhden ryhmäkerran kesto oli 75min. Tutkimuksessa selvisi, että osallistujista 45 % hyötyi interventiosta. Heidän mielialansa oli joko parantunut tai kohentunut ja tutkimuksissa voitiin todeta masennusoireiden merkittävästi vähentyneen interventio-ryhmällä. (Pylvänäinen, Hyvönen, Muotka, Forsblom, Lappalainen, Levaniemi & Maaskola 2021: 18–19, 60.)

Levaniemi ja Maaskola (2019) halusivat tutkimuksessaan saada uutta tietoa tanssi- ja liiketerapian vaikuttavuudesta. Tutkimuksessa tarkasteltiin tanssi- ja liiketerapianinterventioon osallistuneiden masennusoireissa tapahtuneita muutoksia alku- ja jälkimitauksen välillä sekä kolmen kuukauden seurantajakson jälkeen verrattuna kontrolliryhmään. Tutkittavat olivat iältään 18–64-vuotiaita, masennusdiagnoosin saaneita ja heitä oli yhteensä 157. Tulokset osoittivat, että vaikuttavana kuntoutusmuotona masentuneille ryhmämuotoista tanssi- ja liiketerapiaa voidaan pitää. Ryhmään osallistuneiden masentuneisuus väheni verrattuna kontrolliryhmään, jossa se pysyi ennallaan. Luottamuksen ja turvallisuuden kokemus nousivat esiin useiden ryhmäläisten kontaktia, kosketusta ja yhdessä olemista käsittelevissä vastauksissa. Ryhmä ja yhdessä tekeminen koettiin merkitykselliseksi. (Levaniemi & Maaskola 2019: 10, 13, 19, 34–35, 57.)

Lisäksi menneiden kokemusten ja muistojen työstämistä osallistujat kertoivat terapiassa tapahtuneen. Jälkikäteen osallistujat kuvasivat oloaan helpottuneeksi ja rohkaistuneeksi, vaikka muistojen käsittely koettiin henkisesti ja fyysisesti raskaaksi, vaikeaksi ja ahdistavia tunteita nostattavaksi. Ohjatusti esiin nostettu varhaislapsuuteen tai jopa aikaan ennen syntymää mielikuvat koettiin osallistujien näkökulmasta iloisina ja liikuttavina sekä riemastuttavina ja vapaina. (Levaniemi & Maaskola 2019: 37–38.)

Tutkimukseen osallistujat vastasivat vaikeiden tapahtumien ja kokemusten käsittelyssä heränneen tunteita, jotka koettiin hallitsemattomiksi ja pelottaviksi. Osa kuvasi tunteita somaattisina: kipuna, puristuksena, tärinä, hengityksen salpautumisena tai sydämen tykytyksinä. Harjoituksen jälkeinen rentous ja keveys, tulivat kuitenkin samoissa vastauksissa esiin. (Levaniemi & Maaskola 2019: 49.)

Tanssi- ja liiketerapian vaikutuksia on tutkittu runsaasti masennuspotilaiden kanssa. Muun muassa Pylvänäisen (2018) tutkimuksessa tanssi- ja liiketerapian interventio lievensi masennuspotilailla masennusoireita sekä paransi heidän kehonkuvaansa itsearvioinnilla mitattuna. Osallistujilla oli intervention jälkeen positiivisempi käsitys kehostaan, aktiivisuus oli parantunut sekä lisäksi turvallisuuden tunne oli vahvistunut ja jännitys vähentynyt. Luottamus omaan kehoon ja itsensä löytämisen tunne vahvistuivat. Muita ihmisiä kohtaan ryhmäläiset kokivat olevansa aiempaa rohkeampia lähestyessään ihmisiä ja oma sietokyky toisia ihmisiä kohtaan parani. Kokemus vertaistuesta ryhmässä koettiin merkityksellisenä. Tutkimuksessa todettiin, että psyykinen joustavuus vahvistuu tanssi- ja liiketerapian kautta, kun yksilö pääsee kehollisen kokemuksensa kanssa parempaan yhteyteen. (Pylvänäinen ym. 2018: 76–78.)

Tanssi- ja liiketerapiaa on tutkittu kuntoutusmuotona Kelan toimeksi antamassa arviointitutkimuksessa. Matinheikki-Kokko, Härkönen, Muhonen ja Sipari (2016) kuvasivat hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseksi tanssi- ja liiketerapian mahdollisuuksia asiakkaiden terapiakokemusten ja asiantuntijoiden näkemysten kautta. Lisäksi samassa arviointitutkimuksessa tutkimuskirjallisuuden avulla arvioitiin tutkimusta tanssi- ja liiketerapiasta ja sitä kautta tunnistettuja hyötyjä, vaikutuksia ja mahdollisia haittoja. Lisäksi arviointitutkimuksen tavoitteena oli edistää tarkoitustenmukaisten kuntoutusmuotojen käyttöä ja valintaa kuntoutuksessa. (Matinheikki-Kokko & Härkönen & Muhonen & Sipari 2016: 6.)

Haastatellut asiakkaat toivat esiin saaneensa välineitä oman identiteetin ja minuuden eri puolien ymmärtämiseen kehollisen, vuorovaikutuksellisen ja liikkeellisen työskentelyotteen kautta. Toiminnallisen ja luovan ilmaisun kautta asiakkaat kokivat, että pystyivät kehollisuuden kautta ilmaisemaan itseään ja tunnetilojaan monipuolisemmin sekä aistimaan ja tuottamaan liikettä. Näiden avulla he kokivat saaneensa välineitä pyrkiä pois myös ylikriittisestä suhtautumisesta itseä tai asioita kohtaan. Tanssi- ja liiketerapia vähensi asiakkaiden kehollisia oireita ja auttoi heitä rentoutumisessa. (Matinheikki-Kokko ym. 2016: 6, 16–17.)

Asiantuntijoiden haastatteluissa liikkeen luonnetta ja merkitystä tanssi- ja liiketerapiassa terapeutit kuvasivat monipuolisesti. Liikkeen avulla voi heidän mukaansa syntyä erilaisia tuntemuksia sekä aistimuksia, liike voi nostaa esiin muistoja, mielikuvia tai oivalluksia. Keholliset oireet voivat tulla liikkeen avulla ymmärretyiksi ja hyväksytyiksi. Mahdolliset esiin nousseet mielikuvat voidaan tarvittaessa jättää käsittelemättä ja keskittyä hyviin tuntemuksiin, joita liike tuottaa. (Matinheikki-Kokko ym. 2016: 19.)

Asiantuntijoiden mukaan psyykkisen työskentelyn käynnistäminen, ylläpitäminen ja edistäminen voi alkaa liikkeen avulla. Lisäksi liike voi herättää ihmisessä itsessään piilossa olevia voimavaroja. Asiantuntijat kuvasivat tanssi- ja liiketerapian hyötyjä arviointitutkimuksessa sensomotorisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kokemistasojen integraationa. (Matinheikki-Kokko ym. 2016: 20.)

Kirjallisuuskatsauksen myötä voitiin todeta, että vahvin tutkimusnäyttö tanssi- ja liiketerapiasta on sen vaikutuksesta elämänlaatuun. Elämänlaadun koettiin parantuvan tanssi- ja liiketerapian kautta riippumatta siitä, oliko osallistujilla taustalla elämäntilanteisiin liittyvä stressi, pitkäaikaissairauksiin liittyviä ongelmia tai psyykkisiä häiriöitä ja niihin liittyviä terveystieteellisiä ongelmia. (Matinheikki-Kokko ym. 2016: 33.)

2.3 Vertaistuen merkityksellisyys

Vertaistuki perustuu vertaisten kesken kokemusten jakamiseen ja on osa sosiaalista tukea. Yhteinen ominaisuus, esimerkiksi sairaus, elämäntilanne tai ammatti, voi muodostaa vertaisuuden. (Kippola-Pääkkönen 2018: 174.) Vertaiset toimivat niin omaksi kuin toisten hyväksi. Muun muassa tunteiden ilmaisemisen ja käsittelyn sekä uusien selviytymiskeinojen löytämisen ja toisten kokemuksista oppimisen mahdollistaa luottamuksellinen ilmapiiri, jota vertaistukiryhmässä tavoitellaan. Kokemusten jakaminen luo osallisuuden tunnetta sekä helpottaa yksilön kokemusta sopeutumisesta ryhmään. (Mikkonen & Saarinen 2018: 21, 26.)

Vertaistuesta löytyy paljon tutkimuksia, mutta hyvin vähäisesti ikääntyneiden, saatikka ikääntyneiden erityisryhmien parissa tehtyjä. Mikkonen (2009) tutki väitöskirjassaan vertaistukea sekä sitä, miten vertaistuen tarpeeseen liittyvät eri sairauksien aiheuttamat elämänmuutokset ja mikä merkitys vertaistuella on sairastaneelle. Tutkimuksessa todettiin vertaistuen syntyvän toisten samaa kokevien kanssa keskinäisessä vuorovaikutuksessa olemisesta ja sen nähtiin ulottuvan sinne, mihin muut tuen muodot eivät ulotu. Lisäksi tutkimusryhmissä vertaistuen koettiin tarjoavan turvaa, tukea, rohkaisua, tietoa, toimintaa ja voimavaroja sairauden eri tarpeisiin. Vertaistuki ei tutkittavien mukaan ole millään muulla toiminnalla korvattavissa. (Mikkonen 2009: 26, 186–187.)

Kelan sopeutumisvalmennuskursseja on tutkittu hankkeen muodossa, josta vertaistuesta, vertaisuudesta ja vertaisryhmistä on julkaistu osatutkimus vuonna 2018. Osatutkimuksessa hankkeen aineisto analysoitiin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä ja aineistosta otettiin mukaan vertaistukea, vertaisuutta ja vertaisryhmää käsittelevät sisällöt. Yllättäen vertaisuutta ei haastatteluissa sanana mainittu, mutta hankkeessa käsitteille

esitettyjen määritelmien kautta, osallistujien voitiin todeta kuitenkin puhuneen vertaisuudesta. Tutkimuksessa todettiin, että erityisesti ne henkilöt, joilla oli tietty vamma tai sairaus, kokivat erityisen tärkeänä kohtaamiset niiden kanssa, joilla oli sama vamma tai sairaus. Tämä koski etenkin heitä, joiden elämäntilanne ja ikä olivat lähellä toisiaan. Jos yhdistävä tekijä oli eri elämäntilanteissa olevien välillä, vertaisuuden merkitystä kyseenalaistettiin. (Buchert 2018: 36–39.)

Vertaistuki taas mainittiin osallistujien kesken useasti. Osallistujille mahdollisuus jakaa itselle toimivia toimintatapoja tai kertynyttä kokemustietoa nousi kaikkein tärkeimmäksi osaksi vertaistukea. Tärkeäksi koettiin myös se, että ryhmän oli mahdollisuus saada monenlaisia vastauksia yhdellä kertaa itseä askarruttaviin asioihin. Lisäksi ymmärrys ja mahdollisuus keskustella niiden ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet samoja asioita, nousi osallistujien keskuudessa esiin. Tutkimuksessa todettiin, että osallistujien oli helppo avautua ja keskustella sairauteen tai vammaan liittyvistä asioista, koska vertaistukiryhmässä toiset osallistajat elivät saman asian kanssa arkeaan. (Buchert 2018: 40–41.)

Vertaistuen merkitys sotaorvoille nousi Niirasen ja Purhosen (2017) opinnäytetyön mukaan yhdeksi tärkeimmäksi ja arvokkaimmaksi asiaksi. Haastatelluista sotaorvoista moni pystyi jakamaan kokemuksiaan orpoudestaan nimenomaan sotaorpo-yhdistysten tarjoaman vertaistuen myötä. Heidän mukaansa sotaorpo-yhdistykset ovat jäsenilleen korvaamattomia nimenomaan vertaistuen ja yhteisöllisyyden ansiosta. (Niiranen ja Purhonen 2017: 40.)

Myös Kankaanpään (2010) opinnäytetyössä sotaorpo-yhdistysten jäsenilleen antama vertaistuki nousi esiin. Haastatelluista sotaorvoista suurin osa koki omien kokemusten ja sotaorpouden olleen vaiettu asia vuosikymmenten ajan. Perheen kokema menetys isän kaaduttua oli kova, eikä surulle annettu sijaa, vaan suru haudattiin olosuhteiden pakosta. Vasta eläkkeellä ja keski-iässä Kankaanpään (2010) haastattelemat sotaorvot kokivat saaneensa mahdollisuuden käsitellä kokemaansa. Tässä yhteydessä sotaorpo-yhdistysten ja sen jäsenten tärkeys nousi esille. (Kankaanpää 2010: 33.)

3 Opinnäytetyön toteutus

Tässä opinnäytetyössä havainnoitiin sotaorpojen vertaistukiryhmää, joka toteutettiin tanssi- ja liiketerapiana. Aiemmin tanssi- ja liiketerapian ryhmää sotaorvoille ei ole järjestetty. Ryhmään osallistui kuusi henkilöä kahdesta Kaatuneitten Omaisten Liitto ry:n

jäsenyhdistyksestä. Ryhmä kokoontui kevään 2022 aikana yhteensä kuusi kertaa paikan päällä 2h kerrallaan. Ryhmän kokoontumispaikkaa tai jäsenyhdistyksiä, joihin osallistujat kuuluvat, ei ole mainittu ryhmäläisten toiveesta. Ryhmänohjaajana toimi Metropolia Ammattikorkeakoulun lehtori, fysioterapeutti Ulla Härkönen. Ulla Härkönen on lisäksi tanssi- ja liiketerapian ohjaaja sekä on kouluttautumassa tanssi- ja liiketerapeutiksi.

Jokaisella ryhmäkerralla tehtiin alussa sisällöltään samanlainen läsnäoloharjoitus sekä ryhmän aikana sisällöltään samanlainen liikeharjoitus. Läsnäoloharjoitus tehtiin tuolilla istuen ja liikeharjoitus seisten, kukin oman toimintakykynsä mukaan. Ryhmän alussa käytiin kuulumiskierros ja ryhmän lopuksi jaettiin ajatuksia ja tunteita päivästä.

Ryhmäkertojen muut tehtävät ja sisältö vaihtelivat. Ensimmäisellä ryhmäkerralla osallistujien tuli laajasta valikoimasta valokuvia valita kolme kuvaa, jotka kuvastivat heidän odotuksiansa, pelkoja tai jännitystä ja turvallisuutta. Lisäksi ryhmäläiset saivat tehtäväksi tuoda seuraavalle ryhmäkerralle jonkin heille tärkeän esineen. Toisella ryhmäkerralla esineitä käytiin läpi sekä osallistujat valitsivat kuvakortin, joka kuvasi heidän sen hetkistä tunnetilaa. Tunteista keskusteltiin. Kolmannella ryhmäkerralla ryhmäläiset maalasivat kuvia siten, että musiikin loppuessa piirros vaihtui seuraavalle, joka jatkoi maalausta. Lopuksi kuvat nimettiin ja niiden herättämistä ajatuksista keskusteltiin. Neljännellä kokoontumiskerralla teemana oli kiitollisuus, jota käsiteltiin kuvakorttien ja improvisoidun liikkeen kautta. Viidennellä kerralla keskusteltiin ja läpikäytiin elämänohjeita, joita ryhmäläiset olivat edellisellä kerralla saaneet kotiläksyksi miettiä ja kuunneltiin ryhmäläisten toivomia musiikkikappaleita. Viimeisellä ryhmäkerralla palattiin aiempien tärkeiden esineiden pariin sekä käytiin läpi tunnelmia ryhmäkerroista ja kerättiin keskustellen palautetta ryhmäläisiltä. Kaikki tehtävät pitivät sisällään tiivistä keskustelua ja asioiden läpikäymistä ohjaajan ohjauksella.



Kuva 1. Osallistujien valitsemaa kuvia heidän odotuksistaan ja toiveistaan.

Osallistujat täyttivät ryhmäkerroilla tai kotiläksynä kokemusten sanoittamisen tuen kolmion (liite 1). Ulla Härkönen (2022) toi esiin Odgenin ja Richardsin 1923 esittämän kolmion, joka toimii tukena ryhmäläisille omia kokemuksia havainnoivana ja reflektioivana kirjaamisen muotona (Härkönen 2022). Kokemusten sanoittamisen kolmiot tulostettiin osallistujille. Siihen he saivat kirjata ajatuksiaan, tunteitaan ja kehollisia aistimuksiaan, joita ryhmäkerroilla heille heräsi. Kolmiot kerättiin ja ne ovat osa tämän opinnäytetyön aineistoa.

Ryhmänohjaaja Ulla Härkönen kävi ryhmän toimintatavat ja pelisäännöt läpi toisella koontumiskerralla ja kaikki osallistujat hyväksyivät ne. Ryhmän toimintatapoja ja pelisääntöjä olivat luottamuksellisuus, hyväksyvä suhtautuminen, valinnan vapaus ja yhdenvertaisuus. Lisäksi sovittiin, että mahdollisista poissaoloista ilmoitetaan etukäteen ryhmänohjaajalle. Ulla Härkönen painotti ryhmäläisille, että jokaisella on valinnanvapaus siihen, mitä haluaa ryhmässä jakaa ja tehdä.

3.1 Tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää tanssi- ja liiketerapian soveltuvuutta soitaorpojen vertaistukiryhmän toimintamuotona. Opinnäytetyön kautta voidaan havainnoida niitä tekijöitä jotka osaltaan tukevat tai vievät ryhmää kauemmas sen tavoitteista tanssi- ja liiketerapiaa käytettäessä.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia sotaorpouteen liittyviä kokemuksia tanssi- ja liiketerapia nostaa yhteiseen käsittelyyn sotaorpojen vertaistukiryhmässä?
2. Millaista tukea sotaorvot kokivat tanssi- ja liiketerapiasta saaneensa vertaistukiryhmässä?

3.2 Aineiston keruumenetelmät

Tämä opinnäytetyö on toteutettu laadullisen tutkimuksen keinoin, jonka yksi tiedonkeruumenetelmä on havainnointi (Paalumäki & Vähämäki 2020). Havainnoinnilla eli observoinnilla on pitkä historia tutkimisen maailmassa. Havainnoinnilla saadaan yksilöiden tai ryhmien toiminnasta, käyttäytymisestä ja vuorovaikutuksesta välitöntä ja suoraa tietoa, sekä mielenkiintoista ja monipuolista aineistoa. Lisäksi havainnoissa päästään luonnollisiin ympäristöihin ja sen avulla pystytään tutkimaan todellista elämää ja maailmaa sekä välttämään keinotekoisuutta. (Hirsjärvi 2016: 13–214.)

Tässä opinnäytetyössä käytetään nimenomaan osallistuvaa havainnointia. Hirsjärven (2016) mukaan osallistuvassa havainnoinnissa havainnoitsija pyrkii osallistumaan tutkittavaan toimintaan ja alalajeja siinä on useita, riippuen havainnoitsijan osallistumisen kokonaisvaltaisuudesta ryhmään (Hirsjärvi 2016: 216). Opinnäytetyön tekijä osallistui jokaiselle kuudelle ryhmäkerralle ja oli vuorovaikutuksessa ryhmäläisten kanssa.

Havainnoitsijan on kannattavaa tehdä seurattavista asioista luettelo itselleen, sillä kaikkea ei pysty havainnoimaan eikä se ole järkevää. Muistiinpanoja tehdessä oleellisinta on systemaattisuus, riittävyys ja tarkkuus, jotta niitä pystyy hyödyntämään tutkimuksen muissa vaiheissa. Havainnoitavien piirteiden hahmottuminen vie aikaa ja on tärkeää systematisoida havainnointiaineiston keruuta. (Paalumäki & Vähämäki 2020.)

Tätä opinnäytetyötä varten tehtiin havainnointilomake (liite 2) tutkimuskysymysten ja siinä vaiheessa valmiina olleen teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Havainnointilomake antoi havainnointiin selkeän rungon. Ryhmäkerroilla tapahtumat, keskustelut ja havainnot kirjoitettiin käsin paperille. Havainnointilomake oli ryhmäkerroilla esillä havainnoinnin lomassa ja toimi suunnannäyttäjänä, vaikka havaintoja ei suoraan havainnointilomakkeeseen kirjoitettu. Havainnointilomakkeen teemoja hyödynnettiin vielä viimeisellä ryhmäkerralla ja lomakkeen pohjalta hahmottuivat kysymykset, joihin toivottiin ryhmäläisiltä vastauksia palautteen saamiseksi. Käsin kirjoittamat havainnot kirjoitettiin aina

puhtaaksi seuraavana päivänä tietokoneella. Käsintehdyt muistiinpanot tuhottiin tietoturvallisesti. Sähköiset tiedostot säilytettiin salasanalla suojatulla muistitikulla, joka tuhottiin opinnäytetyön valmistuttua.

3.3 Aineiston analyysimenetelmät

Tämä opinnäytetyö on laadullinen ja havainnointiaineiston analyysissä käytetään aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tuomen ja Sarajärven (2012) mukaan sisällönanalyysin avulla voidaan objektiivisesti ja systemaattisesti analysoida dokumentteja. Tässä opinnäytetyössä kyseessä on induktiivinen menetelmä, sillä aineistoa tarkastellaan yksittäisestä yleiseen päin. (Tuomi & Sarajärvi 2012: 103.) Aineiston määrä tässä opinnäytetyössä oli 49 sivua tietokoneella puhtaaksi kirjoitettuja havaintoja ja ryhmäläisten sanomisia sekä ryhmässä tapahtuneita asioita ja 12 kappaletta kokemuksen sanoittamisen tueksi tarkoitettua kolmiota (liite 1).

Alasuutari (1994) esittää, että tutkimusaineisto analysoidaan kahdessa toisiinsa nivoutuvassa vaiheessa. Ensimmäiseksi aineisto pelkistetään ja sen jälkeen tulkitaan tulokset. Aineiston pelkistämällä pyritään tarkastelemaan tutkittavaa aihetta yleisemmällä tasolla, kuin yksittäistapauksina. (ks. Vilkkä 2006: 81.) Havainnoitsijan tulee varmistua siitä, että analyysissä on mukana kaikki tärkeä kerätty aineisto (Paalumäki & Vähämäki 2020).

Ennen analyysin aloittamista on työhön valittava analyysiyksikkö (Tuomi & Sarajärvi 2012: 110). Tässä opinnäytetyössä analyysiyksikkö on tehty havainto, ryhmäläisten sanoma asia tai kirjallinen palaute, jonka ryhmäläinen oli sanoittanut kolmiotehtävässä.

Ensimmäiseksi opinnäytetyössä työstettiin sotaorpouteen liittyvät kokemukset, jotka tanssi- ja liiketerapia nosti yhteiseen käsittelyyn ryhmässä. Aiemmin mainitut analyysiyksiköt listattiin, muodostettiin alaluokat, jotka koottiin aiheuokittain ja samankaltaisuuksille muodostettiin yläluokat. Yläluokat yhdistettiin lopulta pääluokiksi. Koska tähän mennessä opinnäytetyön teoreettista viitekehystä oli alustavasti kartoitettu, pääluokkien muodostamisessa pystyttiin hyödyntämään tätä kehystä. Tämän jälkeen työstettiin samalla tavalla aineisto, joka vastasi toiseen tutkimuskysymykseen: millaista tukea sotaorvot kokivat tanssi- ja liiketerapiasta vertaistukiryhmässä saaneensa. Alhaalla esimerkki analyysin muodostamisesta.

Taulukko 1: Esimerkki luokittelutaulukosta

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Sääntöjen noudattaminen elämässä	Vastuunotto	Selviytyminen
Vastuunottaminen omasta elämästä aikuistuessa		
Naisena selviytyminen ilman miehen tukea		
Kasvatuksessa opittu vastuunotto elämästä		
Naisen vastuu miesten töistä		

Luokkien yhdistämisen jälkeen tulokset tulkitaan. Tämä tarkoittaa sitä, että muiden tutkimusten ja teorian sekä tutkimusaineiston avulla havaintojen merkitys osoitetaan. Ilman muuta materiaalia, tulkintaa ei voida tehdä, sillä muu materiaali toimii kolmantena näkökulmana merkityksiin. Tulkinta saadaan tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian vuoropuhelusta. (Vilkkä 2006: 86.)

4 Tulokset

Aineiston analyysissä sotaorpouteen liittyvät kokemukset jakautuivat viiteen pääluokkaan ja sotaorpojen kokema tuki, jota he tanssi- ja liiketerapiasta vertaistukiryhmästä saivat, jakautui kolmeen pääluokkaan. Opinnäytetyön tuloksia tarkastellaan näiden pääluokkien mukaan. Tuloksissa on analysoitavasta aineistosta otettuja suoria lainauksia, joiden tarkoitus on tuoda esiin konkreettisia, yksittäisiä ryhmäläisten esiin tuomia asioita.

4.1 Sotaorpouteen liittyvät kokemukset

Sotaorpouteen liittyvät kokemukset, joita tanssi- ja liiketerapia nosti yhteiseen käsitteelyyn sotaorpojen vertaistukiryhmässä, jakautuivat siis viiteen pääluokkaan. Ensimmäinen pääluokka on Ukrainan sota ja huoli yhteiskunnan kehityksestä, joka jakautui kahteen yläluokkaan: Ukrainan sota ja yhteiskunta. Toinen pääluokka, isän ja äidin muisto, jakautui kahteen yläluokkaan: isä ja äiti. Kolmas pääluokka, selviytyminen, jakautui kahteen yläluokkaan: työnteko ja vastuunotto. Neljäs pääluokka evakkous, jakautui kolmeen pääluokkaan: evakuointi, suhtautuminen ja evakkoperheen vastaanottaminen. Viides pääluokka, tunteet, puolestaan jakautui kolmeen yläluokkaan: katkeruus, pelko ja kiitollisuus.

4.1.1 Ukrainan sota ja huoli yhteiskunnan kehityksestä

Noin kaksi viikkoa ennen sotaorpojen ensimmäistä ryhmäkokoontumiskertaa oli Venäjä hyökännyt Ukraina. Tämä nostatti ryhmässä keskusteltua useammalla kokoontumiskerralla runsaasti. Ryhmäläisistä kaksi koki Ukrainan sodan nostaneen omat sota-ajan kokemukset pintaan. Toisen ryhmäläisen näkemyksen mukaan sota-aika ajaa omavaraisuuteen, joka omassa lapsuudessa oli helpompaa saavuttaa, koska alun alkaen ihmiset olivat omavaraisempia kuin nykyisessä maailmassa. Ihmiset viljelivät maata ja heillä oli karjaa, eikä esimerkiksi sähköstä oltu yhtä riippuvaisia kuin nykyisin.

Toive Ukrainan sodan loppumisesta puhututti myös, vaikka suurin osa ryhmäläisistä ei kokenut Ukrainan sodan alkaneen yllättäen. Kaikki ryhmäläiset samastuivat siihen, että lapsuudesta asti itää (Neuvostoliittoa) on pidetty arvaamattomana sen toimissaan. Sodan suuruus kuitenkin yllätti ryhmäläiset ja osa ryhmäläisistä nosti esiin sen, että Suomen tulisi liittyä Natoon.

Huoli Ukrainan sotaorvoista puhututti. Yksi ryhmäläinen kertoi usein ajattelevansa sitä, miten Venäjälle viedyt Ukrainan lapset tai sotaorvot pärjäisivät. Ryhmäläiset eivät kuitenkaan kokeneet, että heidän ja Ukrainan lasten sotaorpoutta voitaisiin ajatella yhteneväisesti. Suurimpana syynä tälle nähtiin nykymaailman erilaisuus verrattuna maailmaan silloin, kun ryhmäläiset olivat lapsia.



Kuva 2. Sotaorpojen maalauksia kolmannelta ryhmäkerralta.

Nykymaailmassa Ukrainan sodan lisäksi toinen esiin noussut yleisempi keskustelunaihe oli yhteiskunta ja sen tilanne. Ryhmäläiset kokivat nyky-yhteiskunnan olevan turvattomampi omaan lapsuuteen verrattaessa. Koettiin, että omassa lapsuudessa ihmiset tunsivat arvonsa ja toimivat vastuuta ottaen, toisin kuin nykyisin. Leväperäisyyttä ihmisten toiminnassa ryhmäläiset kokivat olevan aiempaa enemmän ja tämä suorastaan huolestti heitä. Ryhmäläiset muistelivat, kuinka heidän lapsuudessaan toimittiin rehellisesti yhteiskuntaa ja toisia kohtaan. Kolmannella ryhmäkerralla kun osallistujien tehtävänä oli maalata kuvia, yksi ryhmäläinen nimesi maalauksen ”yhtä sekaisin kuin nykyinen maailma”.

4.1.2 Äidin ja isän muisto

Ryhmäläiset saivat ensimmäisellä kerralla tehtäväkseen tuoda seuraavalle tapaamiselle mukanaan esineen, joka oli heille merkityksellinen. Esineisiin palattiin vielä viimeisellä ryhmäkerralla. Kuudesta ryhmäläisestä viiden esineet olivat muisto heille tärkeistä ihmisistä ja esineet liittyivät näihin ihmisiin vahvasti. Kolmella osallistujalla esine muistutti sodassa kaatuneesta isästä. Muisto isästä nousi ryhmäläisten käsittelyyn useammalla kokoontumiskerralla. Muutama ryhmäläinen muisti hyvin nuoresta iästä huolimatta häkellyttävän tarkasti isän sotaan lähdön hetken. Isän kaatumisesta konkreettisesti puhui osallistujista yksi.

Isä kuoli sodassa, isoisä ammuttiin punaisten rivissä. Tämä on tärkein esineeni, se on muisto isästä. Pidän sen aina keittiössä näkyvillä.

Ryhmäläiset keskustelivat myös äideistä. Äidin muisto oli kuitenkin selkeästi vähemmän esillä ja aihe sivutettiin lyhyesti. Eräs osallistujista muisteli, kuinka leipoi aina äidin kanssa ja miten nuo hetket tuntuivat seesteisiltä sodan jaloissa. Toinen ryhmäläisistä kertoi, kuinka äiti ei koskaan avioitunut uudelleen isän kaatumisen jälkeen, vaan opeteli pärjäämään omillaan ja johtamaan taloutta.

4.1.3 Selviytyminen

Työnteko nousi ryhmäläisten yhteiseen käsittelyyn ja siitä tuli yksi vahvimmin esiin nousseista sota-ajan kokemuksista. Monet ryhmäläiset toivat esiin, että työnteon merkitys korostui sotaorvouden myötä. Kasvatuksessa työn tekemisellä oli niin suuri merkitys, että vielä tänäkin päivänä osa sotaorvoista koki syyllisyyttä pitäessään päivällä lepopohdetken.

Aina pitää tehdä jotain, ettei laiskaksi sanota, vaikka tässä iässä voisi laiskakin olla välillä.

Isän puuttumisen myötä työntekeminen antoi raamit jokaiselle päivällä. Yksi ryhmäläinen toi esiin, kuinka isän kaatumisen jälkeen miehen työt siirtyivät perheenjäsenille. Koska perheessä ei ollut poikalapsia, ryhmäläinen koki, ettei ilman sotavangin apua olisi talon töistä välttämättä selvitty. Yksi ryhmäläinen kertoi sukulaisestaan, joka evakona joutui perheeseen. Perheen emäntä hyväksyi lapset vasta ymmärrettyään heidän olevan vahvoja ja kykeneviä työntekoon. Työntekoa ei koskaan kartettu, vaan jokainen oppi jo lapsesta asti sen, että työtä oli tehtävä elämisen mahdollistamiseksi.

Myös vastuunottaminen nousi keskustelunaiheeksi. Isän kaatumisen myötä vastuu perheestä ja talon hoidosta siirtyi osin lapsille, sukupuolesta riippumatta. Vaikka vastuunotto tuntui raskaalta, sitä muisteltiin ylpeydellä. Yksi ryhmäläisistä toi esiin, kuinka kasvatuksessa opetettiin noudattamaan sääntöjä ja ottamaan vastuu omasta elämästä. Eräs ryhmäläinen muisteli konkreettisesti tätä hetkeä:

Sisko meni avioon, minä olin nuorin. Piti miettiä, mistä saa ammatin, kun sisko jää miehen kanssa tilaa jatkamaan. En minä voinut jäädä heidän elämään häiritsemään.

Vastuunottamiseen yhdellä ryhmäläisellä liittyi myös toisten avun saanti. Hän kuvaili ajatuksiaan tarkasti:

Omassa varassa olen joutunut elämään, kun orpo olen. Vastuunotto omasta elämästä vaati ponnisteluja koko elämän ajan ja on joutunut pyytämään toisilta apua. Ei ole kiva pyytää toisilta apua, kun heilläkin on vaikeaa. Onneksi itsellä on nyt perhe.

4.1.4 Evakkous

Kolme ryhmäläisistä jakoi kokemuksiaan Karjalasta lähtemisestä. Osa heistä oli joutunut jättämään kotinsa kaksi kertaa. He puhuivat muistoistaan asiallisesti, eikä se herättänyt heissä fyysisesti nähtäviä tunteita. Yksi ryhmäläisistä muisti lehmät, jotka olivat evakkomatalla mukana ja kulkivat saattueen perässä. Toinen muisteli sitä, miten kaikki olemassa oleva jäi taakse ja lapsuudesta konkreettisenä muistona on ainoastaan muutama valokuva. Molemmilla oli toivo siitä, että kotiin vielä pääsisi. Jokainen muisti saapumispaikkakunnan Suomessa hyvin. Yksi osallistujista muisteli, kuinka negatiivinen suhtautuminen evakkoja kohtaan oli.

Ei kukaan tykännyt kun tultiin ja vietiin maata.

Kahdella osallistujalla oli evakkoperhe omassa kodissa. Heidän muistonsa perheistä olivat positiivisia ja yhteyttä pidettiin toisen perheen välillä loppuun saakka. Muita haluttiin auttaa ja yhteydenpito jälkeenkin päin oli merkityksellistä. Evakkoudesta ja siihen liittyvistä asioista ryhmäläiset puhuivat arkipäiväisesti, ikään kuin todeten, että näin asiat tapahtuivat ja elämää jatkettiin parhaansa mukaan.

4.1.5 Tunteet

Erilaiset lapsuudessa koetut tunteet nousivat sotaorpojen keskusteluissa esiin. Päällimmäisenä oli pelko. Neuvostoliitto ja sen sotatoimet tuottivat lapsuuteen pelkoa useammalla ryhmäläisellä. Pahimpaan tuli valmistautua ja tämä muistettiin selkeästi. Myös lapsuudessa koettu katkeruus oli edelleen vahvasti muistissa yhdellä ryhmäläisellä ja hän koki sota-ajan olleen yleisesti katkeraa aikaa.

Tanssi- ja liiketerapian tehtävässä käsiteltiin nimenomaan kiitollisuutta sekä liikkeen että sanallisesti kuvakorttien avulla. Ryhmäkerran teeman myötä kiitollisuus nousi luonnollisesti yhteiseen käsittelyyn. Tässä opinnäytetyössä sotaorpouteen liittyvänä kokemuksena luonto nousi esille. Ryhmäläisistä lähes jokainen kertoi olevansa kiitollinen luonnolle niin lapsuudessa kuin nykyisinkin. Nykyään luonnon koettiin tarjoavan paikan rauhoittumiselle. Lapsuudessa luonto oli tärkeä, koska se antoi ihmisille sen mitä he

elääkseen tarvitsivat. Ryhmäläiset keskustelivat siitä, miten työn lisäksi luonnosta ravinnon saaminen riippui säästä, ja sääolosuhteiden hallitseminen ei ihmiseltä onnistu. Yksi ryhmäläisistä muisti lapsuudesta västäräkin, jolla oli tapana tehdä halkopinoon pesä. Västäräkin saapuminen merkitsi kevättä ja kesää ja ryhmäläinen toi esiin olevansa kiitollinen siitä, että jälleen saa nähdä uuden kevään.

4.2 Tuki sotaorpojen vertaistukiryhmässä

Tukea, jota sotaorvot kokivat tanssi- ja liiketerapiasta vertaistukiryhmässä saaneensa, käsitellään kolmessa pääluokassa. Ensimmäinen pääluokka on psyykkinen tuki, joka jakautuu kuuteen yläluokkaan: liike mielessä, hyväksyntä, läsnäolo, muistot, rentoutuminen ja turvallisuuden tunne. Toinen pääluokka, sosiaalinen tuki, jakautuu neljään yläluokkaan: vertaistuki, vuorovaikutus, ryhmä ja yhteenkuuluvuus. Kolmas pääluokka, fyysinen tuki, jakautuu kolmeen yläluokkaan: raukeus, kehon tasapaino ja liike kehossa.

4.2.1 Psyykkinen tuki

Ryhmäläiset tunnistivat liikkeen vaikutukset mieleen. Yksi ryhmäläisistä koki liikkeen ja musiikin rauhoittavan mieltä ja useampi ryhmäläinen kuvasi liikkeen virkistäneen mieltä useammalla kokoontumiskerralla.

Tosi hyvä se rauhoittumisjuttu. Odotin melkein, että se tulee siinä alussa, kun tulee omista kiireistä tänne.

Ryhmäläisistä useampi koki läsnäoloharjoituksen tarjoavan nimensä mukaisesti läsnäoloa hetkeen. Alas istuminen ja hetkeen keskittyminen nousivat merkitykselliseksi. Yksi ryhmäläinen kuvasi hyvin sen, kuinka vaikea omista arjen kiireistä on pitää taukoa ja lähteä ryhmään. Hän oli tyytyväinen, kun sai läsnäoloharjoituksen aikana rauhoittua, istua alas ja hengittää ilman kiirettä. Myös muut ryhmäläiset nostivat tämän esiin. Läsnäoloharjoituksen aikana ryhmäläiset olivat kaikki silmännähdnen rauhoittuneita ja fyysisesti rentoutuneita, eikä esimerkiksi ulkopuolisiin ääniin reagoitu pienimmälläkään tavalla.

Kaksi osallistujaa mainitsi ryhmän hyväksynnän olleen heille tärkeää. Lisäksi kolme osallistujaa nostivat esiin turvallisuuden tunteen, jonka he olivat ryhmässä saaneet kokea. Oloa kuvattiin seesteiseksi ja kaiken koettiin olevan hyvin ryhmän aikana. Myös

muistojen jakaminen nähtiin tärkeänä. Yksi ryhmäläinen kertoi halunneensa jakaa omia kokemuksia ja muistojaan ryhmässä. Aiemmin hänellä ei ole ollut tähän mahdollisuutta.

4.2.2 Sosiaalinen tuki

Sotaorvot kokivat vuorovaikutuksen toisten ryhmäläisten kanssa tärkeänä tukena. Ryhmän jäsenten kanssa koettiin olevan kivaa. Lisäksi kaksi mainitsi mukavana toisten ajatusten kuulemisen. Yksi maininta tuli ryhmäläisten välisestä leppoisasta tunnelmasta tehtävien ja keskusteluiden aikana. Osallistuja koki tämän mahdollistaneen hyvän vuorovaikutuksen ryhmässä.

Vertaistuen tärkeys ja yhteenkuuluvuuden tunne nousivat merkityksellisiksi sotaorpojen tanssi- ja liiketerapiaryhmässä. Yksi ryhmäläisistä kuvasi hyvin juuri sen, kuinka osa heistä oli toisilleen tuntemattomia, mutta ryhmään tuleminen oli helppoa. Tämä johtui hänen mukaansa siitä, että kaikilla heillä oli yhdistävä tekijä. Yhteensä puolet osallistujista mainitsi nimenomaan ryhmäläisten yhteisen menneisyyden merkitykselliseksi. Yksi osallistuja kuvasi sotaorpouden ja sota-ajan elämisen niin vahvaksi yhdistäväksi tekijäksi, että se jo itsessään teki ryhmästä yhteneväisen.

Kullakin meistä on yhtymäkohtia, kun kaikki ollaan kaatuneiden omaisia. En tiedä, merkitseekö se muille mitään, mutta meihin se vaikuttaa.

Ryhmä nähtiin tärkeänä tukena. Ryhmän kokoon saaminen oli osallistujien mielestä hienoa. Osallistujille oli tärkeää, että ryhmäläiset olivat nimenomaan sotaorpojen yhdistyksen jäseniä. Muiden ihmisten läsnäolon tärkeyden mainitsi erikseen yksi osallistuja. Lisäksi ryhmäläisten samanlaisuus ihmisinä keräsi kiitosta yhdeltä osallistujalta. Hän toi esiin, kuinka oli helppoa tulla ryhmään ennakkoluulottomasti, kun huomasi osallistujien olevan luonteeltaan samanlaisia ihmisiä keskenään.

Joka viikko, joka kuukausi ja vuosi tämä porukka harvenee. Se on surulista. Kuolleiden listaa kun omasta paikallislehdestä seuraa, niin lähes kaikki on tuttuja. Siks tää vertaistukiryhmä on tärkeää.

4.2.3 Fyysinen tuki

Sotaorpojen tanssi- ja liiketerapiaryhmäläisten odotukset olivat selkeästi liikuntapainotteiset ja tanssi- ja liiketerapian menetelmät vieraita. Liikunta ja liikkuminen yleisesti sai paljon palautetta osallistujilta. Palautekeskustelussa osallistujat pääsääntöisesti toivoivat

lisää liikuntaa ja liikesarjoja. Mielenkiintoista olikin nähdä, miten tanssi- ja liiketerapian avulla toteutettu sotaorpojen vertaistukiryhmä vastaanotti sen metodit.

Jokaisella ryhmäkerralla tehtiin samanlainen liikesarjaharjoitus. Liikesarjan liikkeet olivat ryhmäläisille uusia, mutta niiden tekeminen tuntui ja näytti mielekkäältä. Jokainen ryhmäläinen keskittyi omaan tekemiseen, eikä toisten suorituksia tarkkailtu.

Selkeimmin liikesarjan jälkeisistä tuntemuksista nousi esiin tasapainoinen olo kehossa. Tästä olotilasta mainitsi erikseen puolet osallistujista. Tasapainoista oloa ryhmäläiset eivät sen tarkemmin avanneet. Useimmat kirjoittivat kehon aistimuksia yhdellä sanalla kokemusten sanoittamisen kolmioon (liite 1). Tunne koettiin kuitenkin positiivisena ja yksi osallistuja mainitsi liikkeen olevan lääke tasapainoon.

Huomattavaa oli, että tanssi- ja liiketerapia vaikutti positiivisesti osallistujien tuntemuksiin kehostaan. Yksi heistä kuvasi, kuinka liikkeen ja musiikin yhteisvaikutuksena hän koki kehonsa ulottuvuudet. Toinen osallistuja puolestaan kuvasi, kuinka liike tuntui luissa ja ytimissä asti, rutina vain kuului ja kropassa tuntui hyvältä. Lisäksi neljä osallistujaa kertoi liikunnan tuntuneen kropassa ja yksi heistä tarkensi liikunnan auttaneen kipeään käteen.

Kehon liikkeillä ja musiikilla viedään mennessään hauskaan liikehdintään ja samalla tuntee kehon ulottuvuudet.

Jokaisen ryhmäkerran alussa ennen liikeharjoittelua tehtiin samanlainen läsnäoloharjoitus. Tästä kolme ryhmäläistä mainitsi erikseen kehossa tuntuneen raukeuden kyseisen harjoituksen myötä. Osallistujat kertoivat, ettei nukahtaminen ollut kaukana ja keho oli lepotilassa. He kuvasivat, että kehossa kauttaaltaan tuntui rauhallisuus. Tämä näkyi myös ulospäin ja osallistujista näki selkeästi, miten läsnäoloharjoituksen aikana he olivat seesteisiä ja rauhallisia. Jokainen istui rauhallisesti, liikkumatta ja keho rentona. Hengitys kulki vaivatta ja rauhallisesti. Silmät pysyivät kiinni.

5 Johtopäätökset

Tanssi- ja liiketerapia nosti sotaorpojen vertaistukiryhmässä yhteiseen käsittelyyn sotaorpouteen liittyviä kokemuksia. Sotaorpojen tanssi- ja liiketerapiassa työn merkitys sota-aikana ja sen jälkeen nousi vahvasti esiin. Isän kaaduttua työtä oli tehtävä ja sukupuolesta riippumatta myös lasten oli osallistuttava aikuisten töihin. Työn asema sota-

orpojen lapsuudessa oli merkittävä, kuten Kankaanpää (2010) opinnäytetyössään totesi. Kuten Niirasen ja Purhosen (2017) opinnäytetyössä, myös sotaorpojen tanssi- ja liiketerapiaryhmässä osallistujien kokemus tehdystä työmäärästä oli valtava. Lapset laitettiin aikuisten töihin maalle ja päivät olivat pitkiä. Koska luonto antoi sen mitä perhe tarvitsi elääkseen, vaihtoehtoja ei kuitenkaan ollut. Työn tekemättä jättäminen olisi tarkoittanut tyhjiä ruokavarastoja, joten väsymykselle ei voitu antaa tilaa. Vielä tänäkin päivänä, osa ryhmäläisistä koki syyllisyyttä lepotaukojen pitämiseen, perustuen nimenomaan lapsuudenkokemuksiin.

Turvallisuudentunne oli yksi mielenkiintoisimmista havainnoista, joita ryhmässä nousi esiin. Sotaorpojen tanssi- ja liiketerapiaryhmäläisistä peräti puolet kertoivat nimenomaan tästä tunteesta, jota he olivat kokeneet ryhmään osallistumisesta saaneensa. Myös Levaniemen & Maaskolan (2019) tulokset osoittivat tanssi- ja liiketerapian nostaneen heidän tutkimukseensa osallistuneiden masentuneiden henkilöiden luottamuksen ja turvallisuuden kokemuksia. Tämä on huomion arvoista, koska Haapalahti (2007) totesi pro gradu -tutkielmassaan, kuinka sotaorvon turvallisuuden tunne järkkyy lapsuuden päättymisen ja menetyksen myötä. Eli tämän opinnäytetyön sotaorpojen kuuden tanssi- ja liiketerapiaryhmäkerran aikana päästiin kosketuksiin heidän mahdollisesti jo lapsuudessa järkkyneeseen turvallisuuden tunteeseen.

Haapalahti (2007) nosti esiin, miten kaatuneeseen isään sotaorvot hakivat kontaktia isältä jääneiden tavaroiden ja valokuvien kautta. Tämän opinnäytetyön sotaorpojen ryhmäläiset toivat toiselle ryhmäkerralle pyydetysti tärkeän ja itselle merkityksellisen esineen. Puolella osallistujista esine liittyi isään ja isän muistoon. Esineiden kautta keskusteluun nousi isän lähteminen sotaan. Isän menehtymiseen liittyvistä yksityiskohdista ryhmässä ei puhuttu. Sotaorvot puhuivat isästä kauniisti ja kunnioittavasti. Haapalahti (2007) ja Nyrhilä (2020) totesivat molemmat, kuinka isän muistoon liittyy nostalgiaa ja tunnelatausta. Tämä piti paikkansa myös tässä opinnäytetyössä.

Minkälaista tukea sotaorvot sitten kokivat tanssi- ja liiketerapiasta saaneensa? Samalla tavalla kuin Niirasen ja Purhosen (2017) sekä Kankaanpään (2010) opinnäytetöissä, vertaistuen ja sotaorvohdistysten merkitys nousi tanssi- ja liiketerapiaryhmään osallistuneille sotaorvoille merkitykselliseksi. Jokainen ryhmäläinen tiesi kaikkia yhdistävänä tekijänä olevan sotaorvous ja se edesauttoi nopeaa ryhmäytymistä. Sen lisäksi, että sotaorvous yhdisti heitä, myös sota-ajan eläminen oli heille yhdistävä kokemus. Meidän, jotka emme ole Suomessa sota-aikaa kokeneet on mahdotonta kuvitella, millaista sota-aikaan on ollut ja minkälaisia tunteita sotaan liittyvät tapahtumat ja seuraukset voivat aiheuttaa.

Kuten Pylvänäisen ym. (2021) tutkimuksessa tuli esiin, myös sotaorpojen tanssi- ja liiketerapiaryhmässä vertaistuki koettiin ryhmässä tärkeänä ja merkityksellisenä. Vaikka ryhmäläisistä kaikki eivät tunteneet toisiaan, he tiesivät jo ennen ryhmän alkamista sotaorpouden olevan heitä yhdistävä tekijä. Niirasen ja Purhosen (2017) mukaan sotaorpo-yhdistykset ovat jäsenilleen korvaamattomia nimenomaan vertaistuen ja yhteisöllisyyden vuoksi. Koska jokainen ryhmäläinen kuului sotaorpo-yhdistykseen, tämä edesauttoi ryhmäytymistä ja vaikeistakin asioista oli helppo keskustella. Toiset ymmärsivät ja samaistuvat kokemuksiin. Kuten Buchertin (2018) osatutkimuksessa esiin nousi, samastuminen ja ymmärtäminen ovat tärkeä osa vertaistukea.

Buchert (2018) toi esiin myös sen kuinka vertaistuen merkitys korostuu kun ryhmäläisten elämäntilanteet ovat samanlaisia. Sotaorpojen tanssi- ja liiketerapiaryhmässä osallistujat olivat keskimäärin samanikäisiä ja samanlaisessa elämänvaiheessa. Lisäksi heitä yhdisti se, että kaikki heistä osallistuivat ensimmäiseen sotaorvoille järjestettyyn tanssi- ja liiketerapiaryhmään. He olivat kaikki uuden edessä.

Läsnäoloharjoitus sotaorpojen keskuudessa oli toimiva ja auttoi heitä rentoutumisessa, aivan kuten Matinheikki- Kokko ym. (2016) arviointitutkimuksessaan myös todensivat. Rentoutuminen näkyi tämän opinnäytetyön ryhmäläisissä selkeästi myös fyysisessä olemuksessa. Sen lisäksi ryhmäläiset sanallistivat hyvin sen, kuinka tärkeä osa läsnäoloharjoitus oli. Se orientoi ryhmäkertaan ja auttoi jättämään kiireisen arjen ja oman elämän askareet oven ulkopuolelle. Läsnäoloharjoitus ja siitä syntynyt rentoutuminen antoi fyysisen tuen lisäksi psyykkistä tukea osallistujille. Kuten osa ryhmäläistä kuvasi, läsnäoloharjoituksen myötä mieli muuttui raukeaksi ja kehossa tuntui rauhallisuus. Tämä oli selkeästi kaivattu tunne ryhmäläisten hektisen arjen vuoksi.

Kuten Pylvänäinen ym. (2018) selvittivät, tanssi- ja liiketerapia vaikuttaa positiivisesti kehonkuvaan ja omaan luottamukseen kehoa kohtaan. Tässä opinnäytetyössä sotaorpojen vertaistukiryhmäläiset kokivat kehonsa aiempaa tasapainoisempina. Lisäksi kehon ulottuvuudet havaittiin tanssi- ja liiketerapian menetelmien avulla. Kivut ja säryt unohtuivat sekä halu liikkua ja huolehtia omasta kehosta nousivat esiin. Ryhmäläiset toki olivat alun alkaen fyysisesti aktiivisia ja toimintakyvyltään hyväkuntoisia ikäänsä nähden.

6 Pohdinta

Tanssi- ja liiketerapiassa sotaorvoille oli mahdollisuus tarjota uutta toimintatapaa, jota he pääsivät kokeilemaan. Sotaorpojen ryhmään osallistuneet toivoivat ryhmän alkaessa liikuntaa ja ryhmä nähtiin liikuntaryhmänä. Tätä osattiin odottaa, olihan opinnäytetyötä varten koottu ryhmä ensimmäinen, jossa tanssi- ja liiketerapiaa kokeiltiin nimenomaan sotaorvoille. Avoimesti ja ennakkoluulottomasti ryhmäläiset osallistuivat jokaiseen tehtävään innolla. Jokainen ryhmäläinen antoi toisille mahdollisuuden olla sellainen kuin on ja kunnioitus sekä kiinnostus toisten ryhmäläisten läsnäoloon oli huomattavissa.

Viimeisellä ryhmäkerralla sanallista palautetta kerätessä osallistujat puhuivat ryhmästä liikuntaryhmänä. He ottivat oma-aloitteisesti kantaa liikkumiseen ja ohjattuihin liikkeisiin. Palaute psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä tuli ryhmäkertojen aikana spontaanisti sekä viimeisellä ryhmäkerralla siinä kohtaa, kun näistä kohdennetusti kysyttiin osallistujilta. Psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä tukevat asiat olivat kuitenkin niitä, joista ryhmäläiset eniten puhuivat. Koska osallistujat kaipasivat liikuntaa ja liikettä sekä mahdollisuutta puhua ja käsitellä kokemuksiaan sotaan ja sotaorpouteen liittyen, tanssi- ja liiketerapian voidaan todeta olevan hyvä toimintamalli sotaorpojen yhdistysten toimintamuotona.

Tanssi- ja liiketerapiaryhmää järjestettäessä ryhmän olisi tärkeä kokoontua useamman kerran. Tässä opinnäytetyössä ryhmän kuusi kokoontumiskertaa kuluivat nopeasti. Useamman ryhmäkerran myötä tunteiden ja ajatusten ilmaiseminen varmasti korostuisi aiempaa enemmän. Lisäksi tanssi- ja liiketerapia toimintamallina tulisi tutummaksi. Liikettä ja psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä tukevia harjoitteita ajateltiin erillisinä. Konseptin tullessa tutummaksi niiden yhteneväinen tarkoitusperä saattaisi nousta paremmin esiin.

Tanssi- ja liiketerapia rohkaisi osallistujia käsittelemään menneisyyttään ja siihen liittyviä kokemuksia. Jokaisella ryhmäkerralla ryhmäläiset puhuivat sotaan ja sotaorpouteen liittyvistä asioista aiempaa enemmän. Tähän perustuen tanssi- ja liiketerapian ryhmäkertoja on hyvä olla riittävästi.

Vertaistuen merkitys korostui entisestään sotaorpojen ryhmässä. Osallistujien ikä ja elämäntilanteet on yhteneväisiä, eikä niistä aiheutunut erilaisuutta osallistujien välille. Tämä on voimavara, joka edesauttaa ryhmäytymistä ja tukee ryhmän kehittymistä. Sotaorpojen kohdalla heille suunnattu ryhmätoiminta on tärkeää ja sitä tulisi tukea.

Kohderyhmälle voidaan siis todeta olevan merkityksellistä, kun heillä on entuudestaan yhdistävä tekijä tai piirre. Sotaorvoilla tuo yhteys on sellainen, jota me muut, sodan aikaa elämättä, emme voi ymmärtää. Aihe koskettaa ja on noussut uudelleen pintaan Ukrainan sodan myötä. Olen ollut etuoikeutettu, kun olen päässyt jakamaan sotaorpojen tanssi- ja liiketerapiaryhmäläisten kanssa heidän kokemiaan ja elämiään hetkiä. Toivon että opinnäytetyöni pystyy nostamaan sotaorvot sodasta kärsineiden erityisryhmänä esiin.

6.1 Luotettavuus ja eettisyys

Havainnointi on saanut kritiikkiä siitä, että havainnoitsija saattaa häiritä tai muuttaa läsnäolollaan tutkittavaa tilannetta ja tämä voi osaltaan vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen (Hirsjärvi 2016: 213). Tämän vuoksi tässä opinnäytetyössä valittiin osallistuva havainnointi. Opinnäytetyön tekijä oli paikalla jokaisella ryhmätapaamisella sekä otti osaa tehtäviin ja keskusteli ryhmään osallistuneiden kanssa. Näin tekijä tutustui ryhmäläisiin paremmin.

Paalumäen ja Vähämäen (2020) mukaan havainnointitutkimuksessa tavoitteena on seurata kohdetta tai ryhmää niin kauan, että se tottuu havainnoitsijan läsnäoloon (Paalumäki & Vähämäki 2020). Opinnäytetyössä aika oli rajallinen ja ryhmäkertoja yhteensä kuusi. Myös sen vuoksi osallistuva havainnointi koettiin hyväksi havainnoinnin lajiksi tässä opinnäytetyössä.

Havainnoidessa haasteena on tiedon välitön tallentaminen ja tämä tuo osaltaan haastetta tutkimuksen luotettavuuteen. Tästä syystä onkin tärkeää, tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi se, että aineisto kerätään systemaattisesti ja suunnitelmallisesti, jotta se voidaan järjestelmällisesti ja uskottavasti analysoida (Paalumäki & Vähämäki 2020). Tätä opinnäytetyötä suunnitellessa pohdittiin tulisiko ryhmätapaamiset videoida havainnoinnin tueksi. Tästä ajatuksesta kuitenkin luovuttiin nopeasti, koska videointi olisi luultavasti häirinnyt herkkien aiheiden käsittelyä. Videoinnin ei haluttu muuttavan ryhmäläisten sopeutumista uuteen konseptiin ja tilanteisiin.

Toisena vaihtoehtona oli keskusteluiden äänittäminen. Ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen kuitenkin todettiin, että äänitteen nauhoittaminen ei ollut toimiva idea. Ryhmäläiset olivat varautuneita ja opinnäytetyön tekijä halusi mahdollisimman vähän toiminnaltaan vaikuttaa ryhmäläisten ennakkoluuloihin tutkimuksen luotettavuuden osalta. Näin

ollen tässä opinnäytetyössä päädyttiin kirjoittamaan havainnot ylös ryhmäkertojen aikana. Heti ryhmän kokoontumispäivää seuraavana päivänä, havainnot kirjoitettiin puhtaaksi, jotta ne olivat mahdollisimman hyvin muistissa.

Tutkimuksen eettisyyteen havainnointia käytettäessä haasteen tuo esimerkiksi se, kuinka paljon ryhmäläisille kerrotaan havainnoinnin tarkoista kohteista (Hirsjärvi 2016: 214). Sotaorpojen ryhmäläisille lähetettiin etukäteen tiedote tutkimuksesta sekä suostumuslomake, johon he saivat etukäteen perehtyä. Ensimmäisellä ryhmäkerralla kerrottiin avoimesti opinnäytetyön tarkoituksista ja havainnoinnista yleisesti sekä tanssi- ja liiketerapiasta. Osallistujille painotettiin, ettei havainnoinnissa ole tarkoitus arvioida kenenkään tanssitaitoa tai liikkumiskykyä.

6.2 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista saada useamman kerran kokoontuva tanssi- ja liiketerapiaryhmä sotaorvoille tai jatkoryhmä tämän opinnäytetyön tiimoilta kokoontuneelle ryhmälle. Matinheikki-Kokko ym. (2016) arviointitutkimuksessa avattiin kattavasti mihin tanssi- ja liiketerapian liikeosuudella voidaan päästä. Osallistujat kokivat pystyvänsä ilmaisemaan itseään ja tunnetiloja liikkeen avulla monipuolisemmin. Tämän vuoksi olisi mielenkiintoista tietää, pystyttäisiinkö samanlaisia, vielä syvempiä tuloksia saavuttamaan pidempiaikaisen sotaorpojen tanssi- ja liiketerapiaryhmän kanssa.

Lisäksi vertaistukiryhmän tai vertaistuen merkitys sotaorvoille olisi hyvä tutkimusaihe jatkossa. Vertaistuki korostui tässä opinnäytetyössä odotettua enemmän. Sotaorpoja tutkimalla ja tukemalla pystytään saamaan tietoa, jota valitettavasti nykymaailmassa tarvitaan. Koska vallitsevien sotien jaloista pakolaisia tulee myös Suomeen, on sotaorpojen tutkiminen ajankohtaista ja merkityksellistä.



Kuva 3. Maalaustehtävän parissa.

Lähteet

Buchert, Ulla 2018. Vertaisuus, vertaisryhmät ja vertaistuki Kelan sopeutumisvalmennuskursseilla. Toteutuminen kuntoutujien ja heidän läheistensä kokemana. *Kuntoutus* 41(2). 34–45. < <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/100258/57802?acceptCookies=1>>. Viitattu 18.02.2023.

Chaiklin, Sharon 2009. We dance from the moment our feet touch the Earth. Teoksessa Chaiklin, Sharon & Wengrower, Hilda. *The art and science of dance/movement therapy. Life is dance*. New York: Routledge.

Enkenberg, Ilkka 2021. *Jatkosota päivä päivältä*. Helsinki: Readme.fi

Haapalahti, Suvi 2007. *Isänmaan isättömät. Sotaorpos osana toisen maailmansodan jälkeistä suomalaista yhteiskuntaa. Pro gradu -tutkielma*. Tampere: Tampereen yliopisto. Historiatieteen laitos.

Halsti, Wolf 1955. *Talvisota 1939–1940. Ensimmäinen osa*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Hirsjärvi, Sirkka 2016. Tutkimustyyppit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Hirsjärvi Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara Paula. *Tutki ja kirjoita*. 21. painos. Porvoo: Bookwell oy. 191–220.

Härkönen, Ulla 2022. *Tanssi- ja liiketerapiaryhmän ohjaaja*.

Jegorow, Sirpa 2017. Sotaorpo kantaa ikuisesti sodan muistoa mukanaan. Elävä arkisto. Päivitetty 31.3.2022. < <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/01/20/sotaorpo-kantaaikuisesti-sodan-muistoa-mukanaan>>. Viitattu 5.5.2022.

Kaatuneiden omaisten liitto ry. *Sotaorvot*. <https://kolry.fi/sotaorvot/>. Viitattu 05.04.2022.

Kankaanpää, Marjukka 2010. ”Ja kyllä sitä olis lapsuudessa monta kertaa isää tarvinnut” – sotaorpojen kokemaa. *Opinnäytetyö*. Kokkola: Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Kippola-Pääkkönen, Anu 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa Lindh, Jari & Härkäpää, Kristiina & Kostamo-Pääkkö, Kaisa (toim.). *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. Rovaniemi: kirjoittajat ja Lapland University Press. 174–191.

Kujala, Erkki 2003. *Sodan pojat Sodanaikaisten pikkupoikien lapsuuskokemuksia isyyden näkökulmasta*. Jyväskylä: University Library of Jyväskylä.

Levaniemi, Aino & Maaskola, Niina 2019. ”Kun käsistä tuli siivet”. Ryhmämuotoisen tanssi-liiketerapiaintervention vaikuttavuus ja masennuskuntoutujien ruumiilliset muistot ryhmästä. *Pro gradu -tutkielma*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.

Loman, Susan T 2011. *Tanssi- ja liiketerapia*. Teoksessa Malchiodi, Cathy A. (toim.). *Ilmaisuterapiat*. Helsinki: UNIPress 2011.

Matinheikki-Kokko, Kaija & Härkönen, Ulla & Muhonen, Minna & Sipari, Salla 2016. Tanssi- ja liiketerapia kuntoutusmuotona. Kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt kirjallisuuskatsauksen, asiakaskokemusten ja ammattilaisten kokemusten valossa. Kelan tutkimus. Helsinki: Kirjoittajat ja Kela.

Mikkonen, Irja 2009. Sairastuneen vertaistuki. Akateeminen väitöskirja. Kuopio: Kuopion yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos.

Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Nyrhilä, Susanna 2020. "Niin me vain selvisimme" sotaorvon kokemus lapsuudesta sodan ja rauhan palaamisen kontekstissa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Historian ja etnologian laitos.

Niiranen, Pinja & Purhonen Aino 2017. "Sisulla siitä selvittiin" sotaorpojen kokemuksia isättömyydestä. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosionomi -koulutus.

Ojanen, Markku 2013. Selviytyjiä & kukoistajia Tutkimus sotaorpojen elämästä ja hyvinvoinnista. Tampere: Markku Ojanen.

Paalumäki, Anni & Vähämäki, Maija 2020. Havainnointi organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus Oy. Luku 8.

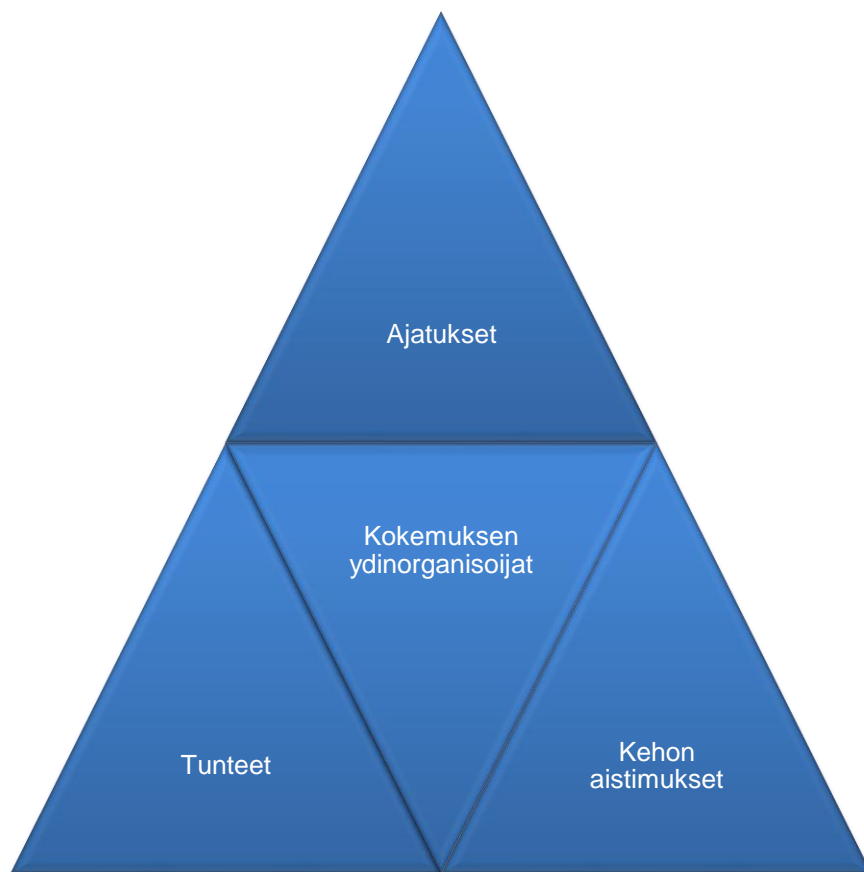
Pylvänäinen, Päivi. 2018. Dance Movement Therapy in the Treatment of Depression Change in Body Image and Mood - A Clinical Practice Based Study. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. Psykologian laitos.

Pylvänäinen, Päivi & Hyvönen, Katriina & Muotka, Joonas & Forsblom, Anita & Lappalainen, Raimo & Levaniemi, Aino & Maaskola Niina 2021. Ryhmämuotoinen tanssi- liiketerapia kuntoutusmuotona masennuspotilaille. Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Helsinki: Kela.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Hanna Vilka ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kokemusten sanoittamisen kolmio



Havainnointilomake

Millaisia sotaorpouteen liittyviä kokemuksia tanssi- ja liiketerapia nostaa yhteiseen käsittelyyn sotaorpojen vertaistukiryhmässä?

Tapahtumat: (esim. sota, orpoutuminen, tiedonsaanti)
Tunteet: (esim. trauma, suru, suhtautuminen, käsittely)
Perhe, yhteisö, yhteiskunta (esim. suhtautuminen, tuki, arjen jatkuminen)
Vuorovaikutus, TLT, liikkeen kieli (esim. puhuminen/puhumattomuus, tunteiden näyttäminen/käsittely, toiset ihmiset)
Muuta:

Millaista tukea sotaorvot kokivat tanssi- ja liiketerapiasta vertaistukiryhmässä saaneensa?

Ryhmä (esim. yhteenkuuluvuus, ryhmäytyminen, sitoutuminen, asenne, roolit ryhmässä)
Avautuminen (esim. sanat, tunteet, kielellinen ilmaisu)
Tuki (esim. tuen hakeminen, vastaanottaminen, tarjoaminen)
Vuorovaikutus (esim. sanallinen, fyysinen, vertaistuki, samaistuttavuus)
Kehon kieli (esim. liike, tunteet kehossa, tunnereaktiot, vapautuminen)
Muuta: