



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Elämä on yhtä draamaa - Draamatyöskentely naisten päihdekuntoutuksessa Järvenpään sosiaalisairaalassa

Järvinen, Marika

2014 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

Elämä on yhtä draamaa -  
Draamatyöskentely naisten päihdekuntoutuksessa  
Järvenpään sosiaalisairaalassa

Järvinen Marika  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Elokuu, 2014

Järvinen Marika

**Elämä on yhtä draamaa - Draamatyöskentely naisten päihdekuntoutuksessa  
Järvenpään sosiaalisairaalassa**

Vuosi 2014

Sivumäärä 97

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli kokeilla draamatyöskentelymenetelmän soveltuvuutta osana naisten päihdekuntoutusta Järvenpään sosiaalisairaalassa. Työn tavoitteena oli kehittää menetelmällistä osaamista POKE (Päihdehoidon oppimis- ja kehittämiskeskus) -hankkeeseen, joka on osa Laurea-ammattikorkeakoulun koordinoimaa CIDeCluster-yhteistyötä. Lisäksi työn tavoitteena oli arvioida oman ryhmänohjauksen kehittymistä. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, johon sisältyi neljä draamamenetelmiin perustuvaa toimintakertaa Järvenpään sosiaalisairaalan naiskuntoutujille. Draamaryhmän teemana oli naisen elämä eli naiseuteen liittyvät asiat. Ryhmä toteutettiin keväällä 2014.

Opinnäytetyön arviointiaineisto koostui osallistujien täyttämistä kyselylomakkeista, työntekijöiden nauhoitetuista haastatteluista sekä tutkimuspäiväkirjaan kirjatusta havainnoinneista. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä. Teoreettinen viitekehys koostuu päihdekuntoutuksen, nais erityisyyden ja draaman käsitteistä. Opinnäytetyön perusteella voidaan todeta draamamenetelmien soveltuvuus naisten päihdekuntoutukseen. Sekä osallistujat että työntekijät kokivat menetelmän olevan mielenkiintoinen ja erilainen verrattuna käytössä oleviin menetelmiin. Erityisesti ryhmässä toimimista, menneisyyden käsittelyä sekä huolien hetkellistä unohdamista pidettiin hyvinä asioina tässä ryhmässä. Toiminnallisille ryhmille koettiin olevan tarvetta päihdekuntoutuksessa.

Asiasanat: draama, draamamenetelmät, päihdekuntoutus, yhteisöhoito, nais erityisyys, naiset

Järvinen Marika

**Life is such a Drama - Using Drama in the Substance Abuse Rehabilitation for Women in Järvenpää Addiction Hospital**

Year	2014	Pages	97
------	------	-------	----

---

The aim of this Bachelor's thesis was to experiment the suitability of drama methods a part of substance abuse rehabilitation for women in Järvenpää Addiction Hospital. The aim of this thesis was to develop methodological knowledge into the POKE (Learning and Development Center of Addiction Treatment) which is part of the CIDE Cluster Finland business cooperation. CIDE Cluster Finland cooperation is administered by Laurea University of Applied Sciences. Furthermore, the aim of this thesis was to evaluate the development of my own group instructor. The project was carried out as a functional thesis, which included four activity sessions based on drama methods to women rehabilitees in Järvenpää Addiction Hospital. The theme of the drama group was the woman's life or issues related to womanhood. The group was carried out in the spring of 2014.

The assessment data of the thesis consisted of the questionnaires filled by participants, the taped interviews of the employees and the written observations from my research diary. The data was analyzed by content analysis. The theoretical context consists of concepts of substance abuse rehabilitation, women-specific and drama. Based on the thesis it was noticed that drama methods are suitable for the substance abuse rehabilitation of women. The drama methods were experienced interesting and dissimilar versus methods in use by participants and employees alike. Particularly working in group, processing the past and forgetting worries momentarily were regarded as good advantages in this group. It was experienced that there is a need to the functional groups in the substance abuse rehabilitation.

Keywords: drama, drama methods, substance abuse rehabilitation, therapeutic community treatment, women-specific, women

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Päihdekuntoutus .....	8
	2.1 Vuorovaikutuksellinen tukeminen .....	10
	2.2 Yhteisöhoitollinen näkökulma .....	12
	2.3 Terapeuttiset ryhmät.....	13
	2.4 Dialektinen käyttäytymisterapia .....	15
3	Draama käsitteenä sosiaalialalla .....	17
	3.1 Draaman käyttäminen sosiaalialan toimintaympäristöissä.....	18
	3.2 Draamamenetelmät.....	20
4	Nainen päihdehuollon asiakkaana.....	21
	4.1 Nainen päihteiden takana .....	21
	4.2 Nais erityisyys .....	23
5	Opinnäytetyön tavoitteet ja toimintaympäristö.....	25
	5.1 Toimintaympäristö .....	25
	5.2 Opinnäytetyön tavoitteet.....	26
6	Naisten draamaryhmän suunnittelu ja toteutus .....	27
	6.1 Ryhmän suunnittelu.....	28
	6.2 Ensimmäinen kerta: Tarinamaton Kyllikki 35 v. ....	32
	6.3 Toinen kerta: Laulun rasavilli Milla 16 v. ....	35
	6.4 Kolmas kerta: Forum-peli ja miten vihaan tulla kohdelluksi .....	41
	6.5 Neljäs kerta: Voimaa ryhmästä .....	48
7	Tutkimusmenetelmälliset valinnat.....	53
8	Arviointi.....	58
	8.1 Draamamenetelmien soveltuvuus päihdekuntoutuksessa .....	58
	8.1.1 Ryhmässä esiin nousseet teemat tai aiheet .....	58
	8.1.2 Naisten kokemus ryhmästä saamastaan hyödystä .....	61
	8.1.3 Työntekijöiden kokemus draamamenetelmien soveltuvuudesta.....	63
	8.2 Ohjaajana kehittyminen .....	66
9	Eettiset kysymykset .....	69
10	Johtopäätökset ja pohdinta .....	71
	10.1 Draamamenetelmien soveltuvuus päihdekuntoutuksessa .....	71
	10.2 Ryhmän ohjaamisessa kehittyminen .....	76
	10.3 Lopuksi .....	78
	Lähteet .....	80
	Liitteet.....	86
	Liite 1 Markkinointikirje .....	86
	Liite 2 Tiedote ja suostumuslomake osallistujalle .....	87
	Liite 3 Tiedote ja suostumuslomake työntekijälle .....	88

Liite 4 Palautelomake .....	89
Liite 5 Arviointilomake työntekijälle .....	90
Liite 6 Toimintakertojen runko .....	91

## 1 Johdanto

Opetusministeriön Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman ehdotuksen mukaan kulttuuritoimintoja ja taidelähtöisiä menetelmiä tulisi integroida osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja. Yhteiskunnassa on yhä enenevässä määrin asiakkaita, joita on vaikea auttaa heidän moninaisten ongelmiansa vuoksi. Kulttuuristen menetelmien avulla voitaisiin lisätä ihmisten osallisuutta ja työhyvinvointia sekä ehkäistä syrjäytymistä. Kulttuuri vahvistaa sekä yksilöiden että yhteisöjen elämää. (Liikanen 2010: 10, 19.) Tapani Sihvola (2013: 14) kuvaa taiteen merkitystä näin:

”Taide voi toisinaan olla välineellisessä, terapeutisessa, henkistä tai fyysistä kipua lievittävässä, sosiaalisuutta vahvistavassa tai jopa viihteellisessä käytössä. Mutta perimmältään taide on kuitenkin paljon syvempää: olemassaolon perustuksien pohdintaa, minuuden etsintää, todellisuuden näkemisen vaihtoehtojen avaamista, yhtäläillä esteettisen kauneuden kokemista, älylliseen oivallukseen johdattavaa kuin elämän vakavien, surullisten, jopa kauheidenkin realiteettien tunnistamista.”

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää työmenetelmiä A-klinikkasäätiön Järvenpään sosiaalisairaalassa toteutettavaan päihdehoidon oppimis- ja kehittämiskeskus POKE-hankkeeseen. POKE-hankkeen tavoitteena on kehittää päihdealan koulutusta ja osaamista ja sitä kautta kehittää koko päihde- ja mielenterveystyötä ja sen toimintamalleja. POKE on luotu yhteistyössä Järvenpään sosiaalisairaalan, Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikön sekä Seurakuntaopiston Järvenpään kampuksen kanssa ja se kuuluu osaksi Laurea Tikkurilan yksikön hallinnoimaan CIDE Cluster-yhteistyötä. (Päihdehoidon oppimis- ja kehittämiskeskus POKE 2013 & Päihdehoidon oppimis- ja kehittämiskeskus POKE tähtää tulevaisuuteen 2013.)

Opiskelen Laurea-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi luovien toimintojen suuntautumisvaihtoehdossa, jossa olen opiskellut ryhmän ohjaamista draaman ja kuvan avulla. Draamamenetelmiä opiskellessani ymmärsin miten vaikuttava, terapeutinen ja voimaannuttava väline draama voi olla. Oman kokemukseni mukaan draaman avulla pystyy oivaltamaan omaan elämään vaikuttavia tekijöitä tehokkaammin kuin mitä pelkällä keskustelulla pystyy saavuttamaan. Minua alkoi kiinnostaa miten draamamenetelmät voisivat soveltua naisten päihdekuntoutumisen tukemiseen. Jan Holmberg kirjoittaa kirjassaan, että päihdehoitotyössä tulisi ottaa huomioon nais erityisyys ja tarjota naisille heidän näkökulmastaan hoitoa. Käytännössä se tarkoittaa ihmissuhteiden, tunteiden, itsetunnon ja naiseuden kokemisen käsittelyä myös suhteessa päihteisiin. (Holmberg 2010: 90.) Uskon, että draaman käyttö menetelmänä antaa hyvän mahdollisuuden ja uudenlaisen tavan naiseuden teemojen käsittelyyn.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kokeilla draamatyöskentelymenetelmän soveltuvuutta osana naisten päihdekuntoutusta Järvenpään sosiaalisairaalassa sekä oma ammatillinen kehittyminen ryhmänohjaamisessa. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, johon sisältyi neljä draamamenetelmiin perustuvaa toimintakertaa Järvenpään sosiaalisairaalan naiskuntoutujille keväällä 2014. Draamaryhmän teemana oli naisen elämä eli naiseuteen liittyvät asiat. Opinnäytetyön raportissa kuvaan toiminnan suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Olen käyttänyt tutkimuksellisenä menetelmänä kvalitatiivista sisällönanalyysiä, jonka avulla olen saanut koottua tulokset ryhmään osallistuneille asiakkaille ja työntekijöille tekemistäni kyselyistä ja haastatteluista.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu ensinnäkin päihdekuntoutuksen käsitteistä, joita tarkastelen tarkemmin vuorovaikutuksellisen tukemisen, yhteisöhoitollisen, terapeuttisten ryhmien sekä dialektisen käyttäytymisterapian näkökulmista. Lisäksi esittelen draaman käyttöä sosiaalialan toimintaympäristössä avaamalla käsitteitä ja lopulta kuvaamalla käyttämiäni draamamenetelmien teoreettista taustaa. Työssäni oleellisessa tarkastelussa on myös naisten erityisyys päihteiden käyttäjinä ja päihdekuntoutujina.

Jenni Simonen kertoo väitöskirjassaan, että erityisesti nuorten naisten alkoholinkäyttöä leimaa vapaampi ilmapiiri kuin vanhempien sukupolvien. Hänen mukaansa naisten juomakäyttäytyminen on lähentynyt joiltain osin miesten tapaa käyttää alkoholia. (Simonen 2013: 73.) Naisten säännöllinen alkoholin käyttö on lisääntynyt huomattavasti. Vuonna 1968 kymmenesosa naisista käytti alkoholia viikoittain, kun taas vuonna 2008 alkoholia käytti viikoittain jo kolmasosa naisista. (Mäkelä, Mustonen ja Huhtanen 2010: 45). Naisten huumausaineiden käyttö lisääntyi huomattavasti 1990-luvun puolivälin jälkeen ja nykyään huumeiden käyttö on arkipäiväistänyt erityisesti nuorten keskuudessa (Varjonen, Tanhua, Forsell 2014: 28.) Marja Holmilan 1990-luvulla kirjoittaman naisten alkoholinkäyttöä käsittelevän kirjan nimi ”Kulkurin valssi on miesten tanssi” ei siis tunnu pätevän nyky-yhteiskunnassa: nyt on alkanut naisten haku.

## 2 Päihdekuntoutus

Kuntoutuminen on yleiskäsite yksilön toiminta- ja työkyvyn palautumiselle ja ylläpidolle edistävillä toiminnoilla (Karjalainen & Vilkkumaa 2007: 3). Mäki-Kulmalan mukaan kuntoutuminen on aktiivista toimintaa, joka voi pitää sisällään seuraavat osa-alueet: psyykkisen vahvistumisen esimerkiksi päihdepalveluita käyttämällä, sosiaalisen osallisuuden, arjesta selviytymisen ja ammatillisen kuntoutumisen (Mäki-Kulmala 2013: 217). Koukkari toteaaakin kuntoutumisen olevan kokonaisvaltaista ottaen huomioon fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Hänen mukaansa yhteen osa-alueeseen vaikuttanut muutos vaikuttaa kumulatiivisesti kaikkiin



osa-alueisiin. On kuitenkin vaikeaa löytää kaikille ihmisille sopivaa kuntoutuskäytäntöä ihmisten taustojen erilaisuuden vuoksi. (Koukkari 2010: 12-14.)

Anja Auvinen kuvaa päihdekuntoutumista yksinkertaisesti oman elämänsä haltuun ottamiseksi (2001: 127). Järvenpään sosiaalisairaalan internetsivujen mukaan päihdekuntoutumisen tavoitteena on päihteistä irtipääseminen sekä asiakkaan elämänhallinnan lisääntyminen. Järvenpään sosiaalisairaalassa asiakasta autetaan löytämään ajattelu-, tunne- ja käyttäytymismalleja, jotka ovat päihteiden käytön takana. Menetelmänä käytetään kognitiivis-behavioraalisen käyttäytymisterapian sekä yhteisöhoidon periaatteita. (Päihdekuntoutus 2013.)

Kuntoutumisen olennainen osa on motivaatio. Naisten saattaa olla vaikeaa hahmottaa mitkä muutostarpeet ja -suunnitelmat ovat heidän omiaan ja mitkä tulevat muiden odotuksista. Motivointiprosessissa olisi tärkeää ratkaista omien tarpeiden ja muiden odotusten välinen ristiriita. Naisten on perinteisesti kuulunut huolehtia muista unohtaen omat tarpeensa. (Auvinen 2001: 125-128.) Marginaalissa elävien naisten itsemääräämisoikeus ja toimintamahdollisuudet ovat kaventuneet miesten takia (Virokannas & Väyrynen 2013: 13). Esimerkiksi huumemaailmassa sukupuolten väliset valtakuviot jäsentyvät patriarkaalisen mallin mukaan (Väyrynen 2007: 37). Draama voi toimia välineenä oman identiteetin rakentamisessa tarjoten yhden tavon minuuden rakentamiseen ja tiedostamiseen (Sonkkila 2008: 349).

Antti Särkelä kirjoittaa, että päihdekuntoutujaa tulisi tukea olemaan subjekti päihteettömässä elämäntavassa. Subjektina hänen tulisi tuntea olevansa arvokas ja tarvittu. Ilman tätä ajatusta päihteiden käyttäjällä ei ole tarvetta luopua päihteiden maailmasta, jossa hän on omalla tavallaan ollut subjekti. Asiakkaan selviytymisstrategia tulee rakentaa subjektiuden varaan ja luoda sille parempia toimintaedellytyksiä. (Särkelä 1993: 64, 72.) Myös Lindqvist on sitä mieltä, että tavoitteena olisi auttaa ihmistä olemaan oman elämänsä subjekti kuitenkin niin, että autonomian korostaminen ei johda asiakkaan hylkäämiseen (Lindqvist 1990: 161).

Särkelän mukaan perinteisesti erilaisissa hoito- tai kuntoutumissuunnitelmissa keskitytään henkilön menneisyyteen jättämättä tilaa haaveille ja tavoitteille. Ongelmakeskeisessä suuntautumisessa etsitään asiakkaan käyttäytymiselle syitä menneisyydestä, vaikka muutoksen mahdollisuus löytyy tulevaisuuden tavoitteista. Särkelän mukaan huomion tulee olla toiminnassa eikä ei-tekemisessä kuten juomatta olemisessä. Tavoitteen tulee olla asiakkaan kehitystä edistävää. (Särkelä 2001: 84-85.)

## 2.1 Vuorovaikutuksellinen tukeminen

Vuorovaikutuksellinen tukeminen eli counselling on työtä, jossa asiakasta pyritään ymmärtämään ja tukemaan vuorovaikutuksen avulla. Counselling tarkoittaa suoraan englannista käännettynä ohjaamista ja neuvojen antamista, mutta vuorovaikutuksellinen tukeminen käsittää laajemmin toimintaa, jonka avulla asiakas voi löytää omat voimavaransa. (Vilén, Leppämäki, Ekström 2008: 11.) Helen Cosis-Brownin mukaan counselling-työ on eräänlainen yhdistävä työtapa, jossa on vaikutteita psykodynaamisesta, kognitiivis-behavioraalista sekä asiakaslähtöisestä lähestymistavasta (Cosis-Brown 2002: 142-145). Mattila käyttää counsellingista termiä ”ohjaava kuntoutus”, jossa asiakkaan kuntoutuminen korostuu (2009: 101).

Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa keskeisiksi teemoiksi nousevat Vilénin ym. mukaan asiakaslähtöisyys ja vuorovaikutus pitäen sisällään muun muassa dialogisuuden. Vuorovaikutuksellisen tukemisen tavoitteena on asiakkaan voimaantuminen, joka tapahtuu työntekijän auttaessa asiakasta tunnistamaan omat voimavaransa. (Vilén ym. 2008: 13-18.) Asiakkaan tukeminen lähtee aina asiakkaan tarpeista ja tavoitteet määritellään yhdessä asiakkaan kanssa tarpeiden pohjalta. Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa lähdetään siitä ajatuksesta, että asiakkaalla tulee olla vastuu ja päätösvalta omasta elämästään. Työntekijä toimii asiakkaan tasa-vertaisena kumppanina. (Vilén ym. 2008: 26.) Asiakkaan puolesta ei toimita vaan asiakkaan tulisi itse määritellä ongelmansa, pyrkimyksensä ja vahvuutensa. Asiakkaasta tulee täten kohteena olemisen sijaan subjekti. (Kuronen 2004: 282; Särkelä 1993: 74.)

Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa korostuu jo nimensä puolesta vuorovaikutus asiakkaan ja työntekijän välillä. Vuorovaikutus määritellään ihmisten väliseksi, jatkuvaksi ja tilannesidonnaiseksi tulkinnaksi, jonka aikana viestitään tärkeitä asioita muille sekä vaikutetaan ja luodaan yhteyttä muihin ihmisiin. Vuorovaikutus on ajatusten ja tunteiden jakamista ja peilailua sekä yhdessä olemista. (Vilén ym. 2008: 18-19.) Dialogisuus on vuoropuhelua, jossa oleellista on keskittyä kuuntelemaan ja olemaan avoin kuulemilleen asioille. Dialogin käyttö vuorovaikutuksessa mahdollistaa toisen ihmisen ymmärtämisen. (Vilén ym. 2008: 86-87.) Dialogissa keskustelija joutuu refleктоimaan omia näkemyksiään ja mahdollisesti luopumaan omasta näkökannastaan samalla päästäen irti vanhoista uskomuksistaan ja valmiina annetuista mielipiteistään. Pystyäkseen dialogiin ihmiset tarvitsevat neljää taitoa eli kuuntelua, kunnioitusta, odottamista ja suoraan sanomista. (Räsänen 2006: 340.)

Keskeistä asiakkaan auttamisessa on olla samalla puolella ongelmia vastaan. Ihmiset itse tuntevat parhaiten elämänsä ja sitä kautta myös omaavat mahdollisuuden parantaa tilaansa. Työntekijä auttaa asiakasta tämän työskentelyssä ja asiakkaan tulee saada voimaa ja yrittämisen halua työskentelystään. Työskentely ei perustu niinkään työntekijän asiantuntijuuteen vaan asiakkaan ja työntekijän väliseen vuorovaikutukseen. (Särkelä 1993:

74; Boehm & Boehm 2003: 286.) Särkelä lisäksi korostaa, että asiakasta ei saa tehdä voimattomaksi nujertamalla tai loukkaamalla (1993: 74).

Voimaantuminen on vuorovaikutuksellisen tukemisen tavoite ja oleellinen osa kuntoutumista. Voimaantuminen on käännetty englanninkielisestä termistä empowerment, joka voidaan suomentaa myös valtaistumiseksi tai valtaistamiseksi, voimavaraistamiseksi sekä toimintavoiman lisääntymiseksi. (Kuronen 2004: 277.) Palojärven mukaan voimaantuminen on naisen yksilöllisten voimavarojen palauttamista ja käyttöönottoa. Voimaantumisen myötä nainen pystyy toimimaan aktiivisesti tehden omia valintoja ja ratkaisuja. Tämä edellyttää naisen suhtautumisen muutosta omaan itseen ja ongelmiinsa. (Palojärvi 2012: 111.) Kuronen kuvaa empowermentia prosessina, jossa ihmiset parantavat elämänsä hallintaa (Kuronen 2004: 279).

Juhani Räsänen määrittelee voimaantumisen vastakohtan voimattomuuden tilanteeksi, jossa jatkuvasti rikotaan ihmisen tahtoa ja itsemääräämisoikeutta vastaan. Voimattomuuteen liittyvät hänen mukaansa pelokkuus ja ahdistuneisuus, jotka johtuvat vaikeuksista toteuttaa omaa elämäänsä. Voimattomuus johtuu sosiaalisesta ympäristöstä sekä ihmisestä itsestään. Ihminen on Räsänen mukaan huiputettu toimimaan itseään vastaan omaksumalla muiden syöttämät uskomukset omakseen. Erityisesti suomalaisen häpeäkulttuurin seurauksina ovat alkoholisoituminen, masennus ja itsemurhat. (Räsänen 2006: 92-93.)

Tutkimusten mukaan ihmisellä tulee olla selvä identiteetti voidakseen voimaantua. Voimaantumiseen liittyviä käsitteitä ovat autonomisuus, vastuu, voima/valta, valinnan mahdollisuus, tukeminen, motivaatio ja oikeutus. (Räsänen 2006: 99.) Buschin & Valentinin mukaan väkivaltaa kokeneiden naisten voimaantumisprosessissa ilmenevät seuraavat asiat: lisääntynyt minäpystyvyys, lisääntynyt ryhmätietoisuus, vähentynyt häpeän tunne sekä käsitys omasta vastuusta. Väkivaltaa kokeneilla ilmenee opittua avuttomuutta, jonka seurauksena he eivät pysty muuttamaan tilannettaan. Voimaantumisessa muututaan selviytyjäksi uhritumisen sijaan. (Busch & Valentine 2000: 89-90.)

Juha Siitonen on päätenyt seuraavaan voimaantumisen määritelmään: 1. Voimaantumisen prosessiluonteessa oleellista on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. Voimaa ei voida antaa toiselle vaan se on henkilökohtainen tapahtumasarja. Sosiaalisella ja vuorovaikutuksellisella tuella voidaan voimaantumista edesauttaa. 2. Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavansa. Hän määrää itseään ja on vapaa ulkoisesta pakosta. (Siitonen 1999: 93.) Busch & Valentine kirjoittavat väkivaltaa kokeneiden naisten kohdalla siitä, että voimaantumisen myötä nainen käsittää oman vastuunsa siitä, että voi vain itse muuttaa omaa elämäänsä (Busch & Valentine 2000: 89-90).

Vuorovaikutuksellisen tukemisen yksi muoto on toiminnalliset ryhmämenetelmät, joihin myös draama kuuluu. Sonkkila kirjoittaa, että draamatyöskentely sisältää voimaantumisen ajatuksen siinä, kun toimintaa rakennetaan asiakkaan lähtökohdista ja asiakkaalla on mahdollisuus lähestyä omia ongelmiaan. Tätä kautta asiakas voi omien kokemustensa pohjalta oivaltaa asiayhteyden ja saada onnistumisen kokemuksia. (Sonkkila 2008: 339.) Merkityksellistä niin draamassa kuin voimaantumisessa ovat vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilma- piiri ja myönteisyys (Sonkkila 2008: 339; ks. Siitonen 1999: 6).

## 2.2 Yhteisöhoidollinen näkökulma

Inhimilliseen toimintamalliin kuuluu yhteisöllisyyden syntyminen. Päihderiippuvaiset muodostavat spontaanisti sekä käyttäjien että toipujien yhteisöjä. Tunnetuista toipujien yhteisöistä voidaan mainita Alcoholics Anonymous (AA) -ryhmät, jotka ovat omaan kokemukseen perustuvia vapaaehtoisuusyhteisöjä. Ammatillisesti organisoituissa hoitoyhteisöissä käytetään tietoisesti ryhmäprosesseja korjaamaan päihderiippuvuudesta aiheutuneita psyykkisiä ongelmia sekä pa-konomaista riippuvuuskäyttäytymistä. (Holopainen 2003: 507-508.)

Päihderiippuvuuden yhteisöhoidon voidaan sanoa alkaneen Synanon -yhteisöstä, jonka perusti Charles Dederich Kaliforniassa vuonna 1958. Dederich oli itse toipuva alkoholisti, joka innostui AA -ryhmän toiminnasta ja alkoi soveltaa AA:n pohjalta erilaisia ryhmätoiminnan muotoja. Toiminta alkoi laajeta Yhdysvalloissa niin, että 1970-luvun puolivälissä yhteisöjä arvioitiin olevan 500. Sen jälkeen yhteisöhoito ja sen sovellukset ovat levinneet maailmanlaajuisesti. Yhdysvalloissa sellaiset organisaatiot kuin Daytop ja Phoenix House ovat merkittävimpiä. (Kai-pio 2009: 44.)

Yhteisöhoidolliset periaatteet tulivat Suomeen 1950-luvulla, kun Järvenpään sosiaalisairaalas-sa eli silloisessa Alkoholistien vastaanottoyksikössä alettiin kehittämään kansainväliseen ko-kemukseen perustuvaa omaehtoista yhteisöajattelua. Samaan aikaan A-klinikoiden perustami-sen myötä perustettiin yhteisöperiaatteen mukaisesti toimivia katkaisuhuoltoasemia ja hoito-koteja. Hietalinna-yhteisö, joka perustettiin aluksi Helsingin nuorisoaseman yhteyteen, to-teuttaa selkeimmin Yhdysvalloista peräisin olevaa terapeutista yhteisöhoidon mallia. (Holo-painen 2003: 507-508.) Tänä päivänä Hietalinna-yhteisö toimii Järvenpäässä Järvenpään sosi-aalisairaalassa (Lääkkeetön yhteisöhoito 2013). Suomessa terapeutista yhteisöhoitoa tarjoa-vat Hietalinna-yhteisön lisäksi Kankaanpään A-koti, Mikkeliyhteisö ja Villa Hockey (Ikonen 2009).

Terapeutin yhteisöhoidon perusidea on se, että jokainen voi auttaa itseään toisten avulla (Kooyman 2009: 77). Yhteisöhoitossa kaikki toiminta tukee toipumista ja erityisesti vertais-ryhmän merkitys on suuri. Yhteisöhoito pyrkii muuttamaan ihmisen persoonallisuutta ja sitä

kautta toipuminen mahdollistuu. (Kaipio 2009: 45-47.) De Leonin mukaan yhteisohoidon pääperiaatteet ovat yhteisöllisen ja kliinisen johtamisen toimenpiteet, yhteisön jatkuva kehittäminen ja terapeutis-kasvatuksellinen muutos (Ks. Kaipio 2009: 45-47).

Yhteisöllisen ja kliinisen johtamisen toimenpiteisiin kuuluvat oikeuksien, vastuiden, velvollisuuksien, sanktioiden, turvallisuuden ja valvonnan määrittely. Näiden avulla luodaan fyysinen ja psyykinen turvallisuus sekä varmistetaan järjestäytyneet ja tavoitteelliset elämä yhteisössä. (Kaipio 2009: 45.) Heikkilän mukaan Kisko-hoidossa käytäntöjen ja sääntöjen tarkoituksena on turvallisuuden luomisen lisäksi lisätä yhteisöllisiä oppimistilanteita sekä sosiaalista kanssakäymistä. Sääntöjen rikkomisen on tarkoitus toimia oppimiskokemuksena, joka ohjaa vastuulliseen elämäntapaan. (Heikkilä 2004: 21.) Yhteisohoidossa on tiukat säännöt ja ristiriidat ratkotaan ryhmäistunnoissa. Kaikki toiminta on osa hoitoa, kuten esimerkiksi ruoanlaitto, siivous ja hallinnointi. (Kooyman 2009: 77.)

Yhteisön jatkuva kehittäminen pitää sisällään erilaiset yhteiset kokoontumiset, jotka toimivat edellytyksenä yhteisöllisyydelle ja yhteisön kehitykselle. Tällaisia kokoontumisia on päivittäin aamukokouksien, yhteisökokouksien ja erilaisten ryhmätoimintojen muodossa. Kolmannessa pääperiaatteessa terapeutis-kasvatuksellisessa muutoksessa oleellista on elämähallinnan taitojen oppiminen ryhmäaktiiviteettien avulla. Yhteisohoidossa vaikutetaan tietoisesti yksilön minä- ja maailmankuvaan, jotka muuttuvat hoidon aikana. Yhteisohoidossa tapahtuukin persoonallisuuden muutos, joka auttaa päihteettömän elämäntavan saavuttamisessa. (Kaipio 2009: 46-47.) Päihderiippuvainen voi terapeutisessa yhteisössä opetella stressinsietoa ja mielihyvän kokemista ilman päihteiden käyttöä. Kuntoutuja voi harjoitella avun pyytämistä muilta, opetella luottamaan itseensä ja muihin sekä sietämään epäonnistumisen kokemuksia. Yhteisohoidossa hän voi harjoitella ylläpitämään pitkäkestoisia ihmissuhteita. (Kooyman 2009: 80.)

### 2.3 Terapeutiset ryhmät

Ryhmään kuuluminen ja liittyminen ovat ihmisen perustarpeita. Ryhmät toimivat oman toiminnan ja vuorovaikutuksen peilinä suhteessa toisiin. Vuorovaikutuksessa voidaan omaksua sosiaalisia taitoja ja sen avulla voidaan jakaa ja saada tukea. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2013: 161-162.) Ryhmätilanteessa ilmenee kunkin yksilön ongelman suhteellisuus ja huomio siitä, etteivät he ole yksin asioidensa kanssa. Ryhmässä tärkeäksi asiaksi nousee mahdollisuus keskustella kipeistä asioista saman kokeneiden kanssa. (Tuomola 2003: 220.) Vilénin, Leppämäen ja Ekströmin mukaan kaikenlainen toimiminen ryhmässä voi olla palkitsevaa, mutta hoitavassa ryhmässä on tarkoitus herättää ryhmän jäsenten välistä keskustelua ja saada sitä kautta uusia ajatuksia ja näkemyksiä (2008: 270). Yalomien mukaan ryhmän tera-

peuttisuus perustuu siihen, että ihminen oppii, kehittyy ja kasvaa erilaisissa ryhmissä. Ryhmän terapeuttiset tekijät mahdollistavat muutoksen. (Ks. Hautala ym. 2013: 166.)

Ryhmän tavoitteiden asettaminen kuuluu ryhmän terapeuttisiin tekijöihin (Hautala ym. 2013: 166). Myös Niemistö kirjoittaa, että ryhmän tavoitteet ovat mielekkään toiminnan peruslähtökohta. Tavoitteet auttavat ryhmän jäsenten motivoitumisessa. Ryhmien toiminta heikkenee jos ryhmän tavoitteet ja toiminta eivät ole tarkoituksenmukaisia. Se saattaa johtaa ryhmän hajoamiseen. (Niemistö 2007: 34-38.) Vilén ym. jakavat ryhmän hoitavat tekijät yhdeksään osa-alueeseen: tiedon jakamiseen, ryhmään kuulumiseen, avautumiseen ja hyväksyntään, toivon herättämiseen ja löytymiseen, samankaltaisuuden kokemiseen, toisen auttamisen kokemukseen, ihmissuhdetaitojen ja sosiaalisten taitojen oppimiseen, sosiaaliseen tukeen sekä primääriin perheryhmäkokemuksen korjaavaan kokemiseen. (Vilén ym. 2008: 270, 276-278.)

Vilén ym. mainitsevat tiedon jakamisen ensimmäisenä hoitavana tekijänä ryhmässä. Se korostaa keskustelua, jossa jokainen asiakas tuo ryhmään oman kokemuksensa ja asiantuntemuksensa. (Vilén ym. 2008: 276.) Myös Yalom on maininnut yhtenä ryhmätyöskentelyn etuna juuri tiedon jakamisen (Ward 2002: 152). Toisena hoitavana tekijänä Vilén ym. ottavat esille ryhmään kuulumisen, jossa ryhmässä voi tulla kuulluksi omana itsenään. Jos ihmisellä on ongelmia sosiaalisissa suhteissa, voi ryhmään kuulumisen tuottaa voimaannuttavia kokemuksia. (Vilén ym. 2008: 277.) Myös Kooyman pitää ryhmään kuulumista yhtenä yhteisöhoito-terapeuttisista tekijöistä (2009: 78).

Kolmanteen hoitavana tekijänä ryhmässä kuuluu Vilénin ym. mukaan avautuminen ja hyväksyntä. Heidän mukaansa turvallisuudessa pienryhmätilanteessa voi ilmaista henkilökohtaisia asioita ja saada osakseen hyväksyntää ja ymmärrystä. Tämä voi vapauttaa koetusta häpeästä ja syyllisyydestä. (Vilén ym. 2008: 277.) Naisilla, joilla on mielenterveys- ja päihdeongelmaa voi olla tarvetta jakaa menneisyyden kokemuksiaan muiden kanssa. Se onnistuu parhaiten turvallisessa ryhmässä, jossa muut osallistujat jakavat samankaltaisen taustan. Pelkkä asioiden ymmärtäminen ei riitä, vaan jakaminen ja asioiden yhdessä läpieläminen auttavat naisia vapautumaan menneestä. Ryhmä voi myös auttaa katsomaan elämäänsä rehellisesti ja hyväksymään menneen. (Jaatinen 2005: 23.) Tuomola taas varoittaa naisten ryhmien liiallisesta tunteisiin painottuvasta ”vellomisesta” ja perää ohjaajan vastuuta tuoda ryhmiin enemmän ”järkeä” (Tuomola 2003: 223). Kooyman pitää kuitenkin tärkeänä tunteiden jakamista ja ymmärtämistä, jotta oppisi pääsemään kosketuksiin tunteiden kanssa ja ilmaisemaan niitä (Kooyman 2009: 79).

Toivon herättäminen ja löytäminen sekä samankaltaisuuden kokeminen ovat vertaisryhmässä tärkeitä asioita. Ryhmässä on eri vaiheissa olevia jäseniä ja muiden kokemukset asioiden etenemisestä tuovat toivoa omaan tilanteeseen. (Vilén ym. 2008: 277.) Naistenkartanon naisten-

ryhmän tutkimuksessa huomattiin, että naisten ryhmiin liittyminen ja asioiden käsittely sisäl-sivät toivoa ja muutosorientoitumista. Naiset etsivät ryhmää, jossa voi käsitellä asioita saman kokeneiden kanssa. (Jaatinen 2005: 15-16.) Ryhmässä yksilö voi saada kokemuksen siitä, että hän ei kamppaile asian kanssa yksin ja häntä ymmärretään (Vilén ym. 2008: 277; Lahti & Pie-nimäki 2007: 146). Vilén ym. mainitsevat myös toisen auttamisen kokemuksen yhtenä hoita-vana tekijänä ryhmässä, koska muuttuminen autettavasta auttajaksi saattaa hetkellisesti lisä-tä tunnetta omasta elämänhallinnasta (Vilén ym. 2008: 277).

Yksi tärkeä hoitava tekijä ryhmässä on ihmissuhdetaitojen ja sosiaalisten taitojen oppiminen (Vilén ym. 2008: 278). Kooyman kirjoittaa, että sosiaalisten taitojen oppiminen tapahtuu so-siaalisessa vuorovaikutuksessa (2009: 78). Kaipion mukaan yhteisöhoito on socialisaatiota, jonka avulla voidaan siirtää keskeiset arvot ja uskomukset osaksi yhteisöä. Socialisaatio on vuorovaikutteinen prosessi, joka muuttaa ja kehittää koko yhteisöä. Arvojen ja uskomusten sisäistäminen toimii vahvana sosiaalisen kontrollin muotona. (Kaipio 2009: 61-62.) Sosiaalisten taitojen oppiminen kuuluu kaikkiin terapeuttisiin ryhmiin, joissa on turvallista harjoitella eri-laisia käyttäytymismalleja muilta saadun palautteen mukaan (Hautala ym. 2013: 168). Lisäksi ihmissuhdetaitoja ja sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella ryhmässä esimerkiksi erilaisten roo-lileikkien avulla. On todettu, että tekeminen luo enemmän itseluottamusta kuin jotkut muut hoitomuodot kuten lääkitys. (Tuomola 2003: 221.)

Viimeisimpinä hoitavina tekijöinä Vilén ym. mainitsevat sosiaalisen tuen ja primäärin perhe-ryhmäkokemuksen korjaavan kokemisen. Pelkkä ryhmän olemassaolo ja seuraavan tapaamisen odottelu voivat kannustaa arjessa. Ryhmässä voi herätä muistoja vanhoista kiintymyssuhteis-ta. (Vilén ym. 2008: 278.) Terapiaryhmissä voidaan työstää näitä kiintymyssuhteita yhdessä muiden osallistujien ja henkilökunnan kanssa erilaisten roolileikkien avulla (Kooyman 2009: 79). On kuitenkin huomioitava ero terapian ja terapeuttisen ryhmän välillä; terapeuttisessa ryhmässä pyritään toimimaan enemmän nykytasolla ja tunteiden käsittelyn tulisi olla yleis-luonteisempaa kuin terapiassa (Vilén ym. 2008: 278).

#### 2.4 Dialektinen käyttäytymisterapia

Tutkimusten mukaan puolella päihteiden käyttäjistä on persoonallisuushäiriö, joista tällä ryhmällä yleisimmät ovat epäsosiaalinen ja epävakaata persoonallisuus (Laine 2002: 314-315). Amerikkalaisissa tutkimuksissa on todettu, että 70-77 prosenttia epävakaata persoonalli-suushäiriötä sairastavista on naisia. Käsittelen tässä luvussa dialektista käyttäytymisterapiaa, joka on osoittautunut tulokselliseksi hoitomuodoksi epävakaan persoonallisuushäiriön hoidossa (Holmberg & Kähkönen 2009: 224-225). Järvenpään sosiaalisairaalassa dialektinen käyttäyty-misterapia on yksi sovelletuista hoitomuodoista (Holmberg & Kähkönen 2007: 558).

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on Marsha Linehanin kehittämä epävakaan persoonallisuuden hoitomuoto. Biososiaalisen teorian mukaan epävakaan persoonallisuuden taustalla on tunteiden säätelyhäiriö, jonka hoitoon DKT:ssa käytettävät hyväksymisstrategiat ovat käyttökelpoisia. Epävakaan persoonallisuushäiriön omaavat potilaat kokevat helposti mitätöntiä yksipuolisessa käyttäytymisterapeuttisessa hoidossa ja siitä syntyneet voimakkaat tunnereaktiot estävät hoidon. Tästä syystä Linehan lähti kehittämään uutta hoitomuotoa, jossa asiakasta ymmärretään ja samalla vahvistetaan muutostyön merkitystä. (Holmberg & Kähkönen 2009: 224-225.)

Epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivälle on ominaista mielialojen ennustamattomuus ja oikukkuus. Henkilö on altis voimakkaille tunteenpurkauksille ja on käytökseltään impulsiivinen ja itsetuhoinen. (Kåver & Nilsonne 2004: 28.) Epävakaaseen persoonallisuuteen liittyy myös samanaikaisesti muita sairauksia muun muassa masennusta, ahdistuneisuutta ja erilaisia somaattisia sairauksia. Holmbergin ja Kähkösen mukaan häiriön taustalla on usein hankalia kasvuolosuhteita, kuten tunnetason laiminlyöntiä ja seksuaalista hyväksikäyttöä (2009: 224).

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on integratiivinen eli yhdistävä hoito, jonka perustana ovat oppimisteoria, kognitiivinen teoria, dialektinen filosofia ja zenbuddhalainen filosofia. Oppimisteoriassa korostetaan ihmisen kykyä uudelleenoppimiseen. DKT:ssa uudelleenoppimiselle luodaan edellytyksiä luomalla parantavia vahvistussuhteita. Tällä tarkoitetaan asiakkaan hyväksymistä ja aitona pitämistä kuitenkin vahvistamatta itsetuhoista käyttäytymistä. Vahvistamista on positiivista ja negatiivista. Positiivinen vahvistaminen on palkitsevaa kuten pelaamisesta aiheutuva voittaminen. Negatiivinen vahvistaminen on jotain epämiellyttävää, josta ihminen haluaa eroon, esimerkiksi kastuminen sateella. Potilaille negatiivinen vahvistaminen on yleensä tuttua lapsuudesta ja he saattavat pitää positiivista vahvistamista merkityksettömänä. (Kåver & Nilsonne 2004: 67-71.)

Kognitiivisella terapialla pyritään muuttamaan ihmisen ajatuksia, jotta tämä pystyisi ajattelemaan realistisemmin vaikkakaan ei välttämättä myönteisemmin. Tarkoituksena on, että asiakkaan elämä tulisi toimivammaksi ja tunnereaktioista rauhallisempia. Marsha Linehanin kokemus kognitiivisesta terapiasta epävakaiden persoonallisuushäiriöiden hoidossa on se, että voimakkaan ahdistuksen vallassa olevia ihmisiä ei ole kovin helppo auttaa muun muassa sokraattisilla pohdinnoilla. Siksi Linehan ei painota kognitiivisia strategioita yhtä voimakkaasti kuin käyttäytymisterapeuttisia. (Kåver & Nilsonne 2004: 76-80.)

Dialektinen filosofia pitää sisällään väittelemisen eli argumentoinnin ja vasta-argumentoinnin avulla oivalluksien syntyminen. Dialektisessa tarkastelutavassa pyritään näkemään kokonaisuuksia, jotka sisältävät ristiriitaisia puolia, esimerkiksi hyvä-paha tai kaunis-ruma. Elämä sisältää erilaisia elementtejä eikä mikään ole mustavalkoista. Epävakaasta persoonalli-



suushäiriöstä kärsivän on vaikea nähdä näitä ristiriitaisia puolia - heille elämä on kaksijakoista ja mustavalkoista. (Kåver & Nilsonne 2004: 80-81.) Dialektisia strategioita ovat muun muassa metaforien ja paradoksien käyttö, kärjistäminen ja paholaisen asianajaja -tekniikka (Holmberg & Kähkönen 2004: 234; Kåver & Nilsonne 2004:125-129).

Zenbuddhalaisesta filosofiasta Marsha Linehan on ottanut dialektiseen käyttäytymisterapiaan tietoisien läsnäolon ja mietiskelyn. Mielessämme tapahtuu jatkuvasti jotain ja ajatuksemme ja tunteemme saavat omia merkityksiään aivan tiedostamatta. Tietoisuusmietiskelyssä asioiden annetaan tulla ja mennä ja niitä tarkkaillaan hyväksyvästi. Kun asioihin ei tartuta, niiden merkitys vähenee ja mieli tyyntyy. Tietoisuustaidoista eli mindfulnessista on erityisesti apua epävakaiden persoonalluuksien hoidossa, koska nämä henkilöt ovat juuri tunteidensa vietävinä tai pyrkivät tukahduttamaan niitä itsetuhoisella käyttäytymisellä. Dialektisessa käyttäytymisterapiassa tietoisuustaidot ovat muiden taitojen perustana. (Kåver & Nilsonne 2004: 82-83; Holmberg & Kähkönen 2009: 229-231.)

### 3 Draama käsitteenä sosiaalialalla

Draama sanana tulee kreikan sanasta ”drao”, mikä tarkoittaa jotain tehtyä (Owens & Barber 1998: 14). Draama on aina kollektiivista toimintaa, jonka avulla ihmiset luovat ja tutkivat asioiden merkityksiä ja jakavat ajatuksiaan ja tunteitaan muille ryhmässä olijoille. Draamassa pyritään jäljittelemään elämää tai sen tapahtumia mahdollisimman realistisesti tai tyylytellysti. Toisinaan ryhmä voi sopia jakavansa nämä merkitykset esityksenä ulkopuolisille, jolloin kyseessä on teatteri. (Kasslin-Pottier 2012:13; Owens & Barber 1998: 14.) Teatteri on alun perin tarkoittanut yhteen kerääntyneiden katselijoiden ryhmää (Owen & Barber 1998:14). Draaman tavoitteena voi olla teatteriesityksen tekeminen, mutta sillä voi olla myös kasvattava, opetuksellinen, yhteisöllinen, terapeutin tai jokin näitä yhdistävä tavoite (Kasslin-Pottier 2012:13).

Hannu Heikkisen mukaan draama voi olla esittävä, osallistava ja soveltava. Esittävässä draamassa teatteriesitys valmistellaan valmiin tekstin pohjalta tai se improvisoidaan ideasta esitykseksi -ajatuksella. (Heikkinen 2010: 33.) Osallistavassa draamassa yleisö otetaan mukaan esityksen tekemiseen (Kasslin-Pottier 2012: 24). Osallistavaan draamaan mukaan meneminen ei vaadi osallistujalta erityistaitoja (Pulli 2013). Ventolan & Renlundin mukaan soveltava draama nähdään paitsi taiteen tekemisenä mutta myös muita elämäntarpeita hyödyntävänä. Soveltavassa draamassa erilaisia draaman menetelmiä käytetään muissa organisaatioissa kuten hoidollisissa ja sosiaalisissa. (Ventola & Renlund 2005: 7.)

Heikkisen mukaan osallistavan draaman menetelmiä ovat muun muassa prosessidraama, forum-teatteri ja työpajateatteri (2010: 34-35). Kasslin-Pottierin (2012: 25-27) mielestä myös

yhteisöteatteri ja tarinateatteri lukeutuvat osallistavaan draamaan, kun taas Heikkinen pitää tarinateatteria soveltavana draamana (Heikkinen 2010: 39). Kyse näkemyseroista voi johtua siitä, että tarinateatterin tekemisen tapoja on erilaisia. Tarinateatteri on sekoitus improvisaatiota ja sosiodraamaa. Ranskassa ja Iossa-Britanniassa tarinateatteri on kehittynyt enemmän esittävään suuntaan verrattuna Suomen tarinateatterin terapeuttiseen merkitykseen. (Kasslin-Pottier 2012: 27.)

Heikkisen mukaan soveltava draama yhdistää esittävää ja osallistavaa draamaa ja soveltavan draaman muodot voivat kuulua molempiin luokkiin riippuen siitä, miten draamaa työstetään. Soveltavan draaman muotoja ovat muun muassa improvisaatio, tarinankerronta, sosiodraama ja tarinateatteri. Muita vielä vähemmän käytössä olevia muotoja ovat performanssi, digitaalinen draama ja draamatekstin kirjoittaminen. (Heikkinen 2010: 36-39.)

### 3.1 Draaman käyttäminen sosiaalialan toimintaympäristöissä

Teatterilähtöinen työskentely mahdollistaa yksilön oman itsensä kohtaamisen sekä oppimisen kokemuksen ja yhteisen tekemisen kautta (Airaksinen & Karkkulainen 2012: 6). Draama on samanaikaisesti yksilökeskeistä, kommunikatiivista ja sosiaalista toimintaa (Sonkkila 2008: 340). Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmassa korostetaan kulttuurin ja taite toiminnan merkitystä osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisäämisessä. Osallisuuden lisääminen tukee yksilön hyvinvointia. (Liikanen 2010: 19.) Ryhmään kuuluminen ja liittyminen ovat ihmisen perustarpeita (Hautala ym. 2013: 162).

Toiminnallinen menetelmä koskettaa ihmisten koko persoonaa ja tunteita ja vetoaa vähemmän älylliseen puoleen. Se auttaa ihmistä kehittymään kokonaisvaltaisesti ja tulemaan enemmän luovaksi itsekseen. (Kasslin-Pottier 2012: 14.) Landyn mukaan kaaoksesta on mahdollisuus päästä kohti tasapainoa. Kun näyttelemme kipukohtamme ja tuomme sisäisen kaaoksen näkyville, olemme lähempänä tasapainoa. Uusi järjestys ikään kuin syntyy päästämällä irti vanhasta. (Landy 2007: 114.) Myös Annukka Häkämiehen mukaan draaman avulla voidaan tutkia henkilökohtaisia merkityssuhteita kokemuksellisuuden kautta. Kokemus sisältää voimakkaita tunteita ja elämyksiä, jotka nousevat sekä yhteenkuuluvuudesta ryhmään että draamatyöskentelyn luonteesta. (Häkämies 2007: 3-4.)

Draamatyöskentelyn avulla voidaan lisätä itseilmaisua, itsetuntemusta, yhteistyötaitoja, ongelmanratkaisukykyä ja yhteisöllistä voimaantumista, joka ennaltaehkäisee syrjäytymistä (Häkämies 2007: 59). Boehmin & Boehmin tutkimuksen mukaan yhteisöteatterin aikana kehittyneet yksilön, ryhmän ja yhteisön prosessit vaikuttivat huomattavasti osallistujien voimaantumiseen, etenkin itsetuntoon, hallintaan, kriittiseen tietoisuuteen, sisäisen äänen ilmaisuun, taipumukseen toimia sekä kollektiiviseen voimaantumiseen (Boehm & Boehm 2003: 283). Riit-

ta Granfeltin mukaan toiminnallisten ja taiteellisten menetelmien avulla on saatu lupaavia tuloksia naisvankien parissa. Hänen mukaansa taiteellisen työskentelyn avulla voidaan nähdä oma elämä ulkopuolisen silmin. Taiteellisten menetelmien avulla voi löytää itsestään uusia voimavaroja ja eheyttää identiteettiään. (Granfelt 2013b: 212.)

Hannu Heikkisen mukaan draamakasvatus on yhteistoiminnassa oppimista. Se on vastuullista, tavoitteellista ja kurinalaista työskentelyä, jossa ryhmä ottaa vastuun oppimisestaan opettajan toimiessa ohjaajana. Oppiminen nähdään draamakasvatuksessa aktiivisena ja luovana prosessina. Draamakasvatuksessa reflektointi on tärkeä osa oppimista, koska pelkkä tekeminen ei riitä oppimiseen. Draamakasvatuksessa synnytetään merkityksellisiä hetkiä, jotka koskettavat. (Heikkinen 2010: 125-128.)

Seuraavassa Heikkinen (2010: 138) kiteyttää oppimisen draamakasvatuksessa Hamiltonin avulla:

- 1) Draamakasvatuksessa on aina kyse jonkin ilmiön tai asian oppimisesta.
- 2) Draamakasvatuksessa opitaan jotain omasta itsestä osana henkilökohtaista kasvua.
- 3) Draamakasvatuksessa opitaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sosiaalisia taitoja.
- 4) Draamakasvatuksessa opitaan myös miten draamaa rakennetaan ja esitetään.

Owens & Barber ovat osoittaneet neljä lähtökohtaa, jotka vahvistavat draaman käyttöä menetelmänä. Nämä lähtökohdat ovat mahdollisuus oppia leikin kautta, käytännön kokemus, empiiriset todisteet sekä mahdollisuus vaikuttaa draamaprosessin kautta. (Owens & Barber 1998: 10-11.) Ensimmäisessä lähtökohdassa keskiössä on leikki ja oppiminen sen kautta. Myös Heikkinen mainitsee leikkisyyden puhuttaessa draamasta. Hänen mukaansa draama on vakavaa leikkisyyttä. Tämä tarkoittaa, että draama muotona on hyvin leikkimäinen ja hauska, kun taas draaman avulla voidaan käsitellä todellisia yhteiskunnallisia, vakavia asioita. (Heikkinen 2010:76-83.)

Owens & Barber toteavat toisessa lähtökohdassaan, että heidän käytännön kokemuksensa on osoittanut draamatyöskentelyn toimivan motivoivana tekijänä oppimiselle. Kolmannessa lähtökohdassa Owens & Barber puhuvat empiirisistä todisteista. Heidän mukaansa draama voi edistää laadullista oppimista ja tästä löytyy tutkittua tietoa jo jonkin verran. Muun muassa Suomessa Hannu Heikkinen on tehnyt väitöskirjansa draamakasvatuksesta. Neljäs lähtökohta on mahdollisuus vaikuttaa draamaprosessin kautta. Draamassa voi muuttaa siinä vallitsevaa tilaa omalla tahdolla ja toiminnallaan. Draamassa voi herättää muissa ihmisissä ajatuksia ja jopa toimintaa. Myös osallisuuden käsite kuuluu tähän suurena osana. (Owens & Barber 1998:10.) Pullin mukaan osallisuus tuo yksilölle onnistumisen kokemuksen ryhmätoiminnassa (2013).

Laurea-ammattikorkeakoulu on ollut mukana toteuttamassa Voimaa taiteesta -hanketta yhteistyössä Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskuksen kanssa. Voimaa taiteesta -hankkeen tarkoituksena oli kehittää erilaisia toimintamalleja taiteen soveltavien menetelmien käyttöönottamiseksi erilaisille sosiaalialan organisaatioille. Hanke toimi vuosina 2010-2013 ja sitä rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö (ESR), Luova Tampere-kehittämishjelma, Laurea-ammattikorkeakoulu ja Vantaan kaupunki. (Malte-Colliard & Lampo 2013: 2.)

Voimaa taiteesta -hankkeen julkaisun mukaan taide tukee ihmisten hyvinvointia tarjoamalla elämyksiä ja nautintoa, edistää yhteisöllisyyttä, lisää elinpiirin viihtyisyyttä ja sillä voidaan katsoa olevan yhteyttä hyvänä koettuun terveyteen (Malte-Colliard & Lampo 2013: 8). Annukka Häkämiehen mukaan taiteen avulla ihmisten tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi toteutuu. Taiteella on myös suora yhteys tunteisiimme ja siksi on ymmärrettävää käyttää taidetta tunteiden tutkimiseen. Osallistava taide tuo dialogisen suhteen maailmaan. Lisäksi taide elämyksenä jättää hänen mukaansa jäljen tunnemuistiimme. (Häkämies 2013: 9-10.)

Toinen taiteen soveltamisesta tehty ajankohtainen julkaisu on Hanna-Liisa Liikasen Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Julkaisijana toimii Opetusministeriö. Toimintaohjelmaehdotuksen tavoitteena on lisätä hyvinvointia ja terveyttä taiteen keinoin sekä lisätä ihmisten osallisuutta. Liikasen mainitsee kolme painopistealuetta, jotka ovat osallisuuden lisääminen kulttuurin keinoin, taide ja kulttuuri osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa sekä työhyvinvoinnin tukeminen taiteen avulla. Liikasen mukaan taiteessa yksi osa-alue on sosiaalinen kanssakäyminen, joka lisää sosiaalista pääomaa. (Liikasen 2010: 25-26, 64).

### 3.2 Draamamenetelmät

Draamaa tehdään draamamenetelmien avulla. Airaksinen ja Karkkulainen kiteyttävät draamamenetelmät toiminnallisiksi teatterilähtöisiksi menetelmiksi (2012: 4). Draamamenetelmät eli draaman työtavat ovat sovittuja tekniikoita, joiden avulla voidaan rakentaa draamallinen tilanne. Draamallinen tilanne jäljittelee oikean elämän tilanteita ja sen tarkoituksena on synnyttää merkityksiä. (Owens & Barber 1998: 16-17; Kasslin-Pottier 2012: 13.) Toiminnallisessa työskentelyssä rakenne on virittäytyminen, toiminta, tunneilmaisu eli jakaminen ja loppukeskustelu (Kopakkala 2011: 184-185). Olen jakanut draamaryhmässä käyttämäni menetelmät lämmittelyharjoituksiin, toimintavaiheen draamamenetelmiin sekä täydentäviin draamamenetelmiin.

Ryhmäkertojen tulisi aina sisältää lämmittelyvaiheen eli virityksen itse toimintaan. Lämmittelyssä lievitetään jännitystä ja pyritään motivoimaan tulevaan työskentelyyn. Lämmittelyt ovat draamassa yleensä leikkejä tai harjoitteita, jotka pyrkivät vapauttamaan tunnelmaa ja luo-

maan ryhmää turvalliseksi työskennellä. Lämmittelyjen on hyvä olla varsinaiseen toimintaan tähtääviä, jotta osallistujat voivat suunnata huomionsa käsiteltävään asiaan. Lämmittely lisää leikkimielisyyttä, spontaaniutta ja sitä kautta luovuutta. Työskentelyn vuorovaikutuksen ja improvisaation onnistumisen vuoksi ihmiset olisi saatava liikkeelle. (Blatner 1997: 57-58; Niemistö 2008: 27-29.) Blatner kuvaa tällaisia harjoitteita luottamuksen, avoimuuden ja leikkillisyyden kasvattajina (Blatner 1997: 61). Aloitusleikit voivat johdattaa vain leikkiin heittäytymiseen, mutta ne voivat sisältää myös tavoitteellisempia funktioita kuten ryhmän tutustuttamisen tai ryhmäyttämisen. (Karkkulainen 2011: 31.)

Kutsun toimintavaiheen draamamenetelmiksi menetelmiä, joiden avulla asioita tutkitaan, joilla leikitään sekä etsitään ja luodaan uusia merkityksiä (Heikkinen 2010: 34). Menetelmien avulla voidaan saavuttaa ryhmälle asetetut tavoitteet. Nämä menetelmät soveltuvat draaman pedagogiseen tarkoitukseen. (Sonkkila 2008: 342.) Tällaisia menetelmiä ovat muun muassa forum-teatteri, prosessidraama ja tarinateatteri. Kutsun täydentäviksi menetelmiksi erilaisia tekniikoita, joiden avulla voidaan syventää tekemistä tai katsoa asiaa eri näkökulmista. Tällaisia tekniikoita ovat muun muassa omantunnonkuja -harjoitus ja kaksi ryhmää – kaksi henkilöä -harjoitus. Owensin & Barberin mukaan draaman työtavat ja tekniikat ovat peräisin eri lähteistä kuten teatterista, kirjallisuudesta, psykologiasta, terapiasta ja taiteista (Owens & Barber 1998: 30).

#### 4 Nainen päihdehuollon asiakkaana

Lähden tässä teoreettisessa viitekehyksessä siitä, että päihdekuntoutuja on nainen ja kuvaan sukupuolen merkitystä päihdekuntoutuksessa. Esittelen mahdollisia päihteiden käyttöön liittyviä syitä ja nais erityisen päihdehoidon piirteitä. On kuitenkin muistettava, että jokainen nainen on oma yksilönsä, jolla on oma historiansa takanaan. Jokaisella naisella on omat tavoitteensa päihdekuntoutumisessa ja ryhmässä voimme tarkastella näitä asioita. Ryhmä voi tarjota vertaisuuden kokemuksia päihderiippuvaisille naisille sekä turvallisen paikan käsitellä ja peilata omaa naiseuttaan.

##### 4.1 Nainen päihteiden takana

Tutkimusten mukaan varhaislapsuudessa alkanut traumatisoituminen ja siitä seurannut uhrutumisen kumuloituminen saattaa altistaa naisen päihteiden käytölle ja rikoksiin. Naisten päihteiden käyttö liittyy miehiä useammin lähisuhteisiin ja niiden ongelmiin. (Granfelt 2013b: 208; Palojärvi 2012: 109.) Naisten riippuvuuden syntymisen osatekijöinä voidaan mainita muun muassa välittämisen ja rakkauden puute, huono itsetunto, koulukiusaaminen, perheen toimintamallit kuten ankarat tai puuttuvat rajat ja lapsuudessa tapahtunut seksuaalinen hyväksikäyttö. Myös itse riippuvuus aiheuttaa voimakkaita tunteita kuten häpeää ja syyllisyyttä.

(Kujasalo & Nykänen 2005: 90-92.) Päihteiden käytön nähdään olevan myös yhteydessä heikkoihin sosiaalisiin taitoihin, kielteiseen minäkuvaan ja itseä koskeviin käsityksiin (Ruisniemi 2006: 110).

Väkivaltaa kokeneiden naisten on vaikea hahmottaa omia rajojaan eikä keinoja itsensä suojeluun mahdollisesti ole toistuvista fyysisistä ja psyykkisistä rajan ylityksistä johtuen. Suojelevia rajoja ei ole välttämättä koskaan päässyt syntymään jos väkivaltaa on ollut jo varhaislapsuudessa. (Granfelt 2013a: 227-228.) Huumeisiin kiinnijäänyt nainen on irrallaan itsestään, läheisistään, sukupuolestaan ja yhteiskunnasta. Nainen yrittää saavuttaa paikkansa miesvaltaisessa huumemaailmassa väheksymällä omaa naiseuttaan ja olemalla ”hyvä jätkä”. Miehen ruumista ei voi kuitenkaan koskaan saavuttaa ja lopputuloksena on muiden naisten ja oman naiseuden vieroksuminen ja halveksunta. (Väyrynen 2007: 141.)

Karttunen määrittelee naisten päihdehoidon keskeisiksi painopisteiksi 1) sosiaalisten suhteiden käsittelyn, 2) minuuden, identiteetin ja tunteiden käsittelyn sekä 3) mielenterveyden ja traumaattisten elämäkokemusten huomioon (Karttunen 2013: 234-237). Päihdehuollossa tulee huomioida naisen merkitykselliset ihmissuhteet ja työstää niihin liittyviä kysymyksiä, koska se voi osaltaan tukea kuntoutumisessa. Ihmissuhteisiin liittyvät ristiriidat ja päihteiden käyttöä ylläpitävät suhteet muodostavat haasteensa naisen autonomian kehittymisessä. (Karttunen 2013: 234-235.) Jotta muutos voisi olla mahdollinen, nainen tarvitsee kokemuksia välittävistä, kuuntelevista ja arvostavista ihmissuhteista. Käytännössä ammatilliset auttamissuhteet voivat toimia tällaisina. (Väyrynen 2007: 186.)

Lähisuhteiden lisäksi naisen sisäinen kokemusmaailma nousee oleelliseksi seikaksi naisen päihdekuntoutumista tarkastellessa. Päihteiden käyttö ja päihdemaailma muokkaavat naisen käsitystä omasta itsestä ja identiteetistä. Kyseessä on omien ja muiden rajojen ylittyminen ja rikkoontuminen. Lisäksi näihin liittyy erilaiset tunne-elämän ongelmat, kuten vaikeus tunnistaa ja käsitellä tunteita sekä voimakkaat häpeän ja syyllisyyden tunteet. Avun hakeminen voi olla vaikeaa, jos ei usko olevansa avun arvoinen. Toisaalta häpeäkokemus liittyy myös sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin merkityksiin leimaten naisen tietynlaiseksi. Tämä tulisi huomioida myös päihdekuntoutuksessa autettaessa naisia rakentamaan uudenlaista identiteettiä. (Karttunen 2013: 235-236; Väyrynen 2007: 186; Auvinen 2001: 125.) Greenfieldin ja Grellan mukaan nais erityyksen hoidon tarjoaminen voisi helpottaa naisten hakeutumista päihdehoidon piiriin (Greenfield & Grella 2009: 880).

Erilaiset mielenterveysongelmat ja traumat tuovat päihdehoitoon oman problematiikkansa. Päihdeongelmaisilla naisilla on usein erilaisia mielenterveyden ongelmia, kuten masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, itsetuhoisuutta ja syömishäiriöitä, jotka ovat yhteydessä traumaattisiin elämän kokemuksiin. Traumaattisia elämäkokemuksia voivat olla erilaiset fyysisen,

psykkisen ja seksuaalisen väkivallan kokemukset sekä toistuvat menetykset, jotka vaikuttavat naisten psyykkiseen terveyteen ja kapeuttavat sosiaalista toimintakykyä. Traumatisoituminen näkyy kehollisina tuntemuksina ja oireiluina, vaikka mieli saattaa näennäisesti unohtaneen tapahtuneen. Traumaattiset kokemukset voivat olla peräisin lapsuudesta tai päihdemaailmasta ja ne ovat läsnä jatkuvasti uusissa tilanteissa. Tällöin ne saattavat siirtyä naisen lähipiiriin elämään, kuten lapsille. (Karttunen 2013: 236-237.)

Elämänkaari-ajatteluun törmää kirjallisuudessa naisista puhuttaessa. Päihteidenkäyttäjämiesten elämänkaari ei ole ollut yleisessä keskustelussa mukana. Harvemmin mietitään miesten epäonnistumista isinä tai pohditaan miesten seksuaalisuutta suhteessa päihteisiin. Naisten elämänkaareissa erityisesti äidiksi tuleminen herättää vahvoja tunteita, johon yhteiskunnalla on sanansa sanottavana. Esimerkkinä Palojärvi mainitsee keskustelun päihteidenkäyttäjien tahdonvastaisesta hoidosta, jossa äitejä yksinomaan syyllistetään. Kielteisestä leimaamisesta johtuen naisten päihteidenkäyttö saattaa pysyä piilossa liian pitkään. (Palojärvi 2012: 108.)

Naisen elämänkaari muodostuu eri elämänvaiheista, jotka ovat pieni tyttö, kouluikäinen tyttö, murrosikäinen tyttö, nuori nainen, keski-ikäinen nainen ja vanha nainen. Elämänkaari ja sen käsitteleminen ovat naisen toipumisen lähtökohtana. (Kujala & Hiltunen 2007: 16.) Holmberg ottaisi naisen elämänkaaresta erityiseksi käsittelyn kohteiksi perheenperustamisen, raskauden, lasten kasvatuksen, työelämän ja vaihdevuodet. Näihin liittyvien ihanteiden ja mielikuvien käsittely olisi tärkeää päihteitä käyttäville naisille. (Holmberg 2010: 90.)

#### 4.2 Naiserityisyys

Naisten päihteidenkäytön ja päihdekuntoutumisen tutkiminen on Suomessa ja muualla maailmassa vielä suhteellisen vähäistä (Karttunen 2013: 220; Virokannas & Väyrynen 2013: 7-8). Kyseessä on nuori tutkimusala, josta on kuitenkin tekeillä väitöskirjoja, kuten esimerkiksi Teija Karttusen nais erityiseen ja vauvalähtöiseen päihdehuollon interventioihin keskittyvä tutkimus (Virokannas & Väyrynen 2013: 8; Karttunen 2013: 221). Sanna Väyrynen on tehnyt tutkimusta naisten huumeiden käytöstä ja naisten asemasta päihdemaailmassa, kun taas Riitta Granfelt on tutkinut naisia marginaalissa, muun muassa vankilamaailmasta käsin (Virokannas & Väyrynen 2013: 7-9). Elina Virokannas on tutkinut huumehoidossa olleita äitejä ja heidän lapsuudenkokemuksiaan (Virokannas 2011:329 & Virokannas 2013: 53).

Teija Karttunen määrittelee nais erityisyyden siten, että naisten päihdeproblematiikkaan liittyy jotain sukupuolispesifiä, jota ei voida perinteisin hoitomenetelmin tavoittaa (Karttunen 2013: 220-221). Suomessa on naisille suunnattuja hoitomalleja, mutta niitä on silti vaikeaa erotella perinteisistä hoitomalleista. Ei ole myöskään tarkkoja määritelmiä siitä, millaista hoitomuotoa voidaan sanoa nais erityiseksi. (Karttunen 2013: 221; Greenfield & Grella 2009: 881.)

Karttunen jäsentää nais erityisyyden kolmen ulottuvuuden kautta: 1) ymmärryksenä sukupuolen ja naiseuden merkityksestä päihdehoidossa, 2) käsityksenä naisten palvelutarpeista, päihdeongelmista, niihin liittyvistä psykososiaalisista ongelmista sekä näihin kohdentuvasta työstä sekä 3) jäsenyydenä päihdehuollon sisällöllisistä ulottuvuuksista ja sitä ohjaavista teoreettisista ja menetelmällisistä lähtökohdista (Karttunen 2013: 221-222).

Palojärven mukaan sukupuoletonta päihdepolitiikkaa ja päihdetyötä ei voida nykypäivänä perustella. Naisten pahoinvointi ja sitä myötä lisääntynyt päihteidenkäyttö näkyy jo tilastoissa. (Palojärvi 2012: 120.) Yhteiskunnallisten muutosten myötä naisten päihteiden käyttö on muuttunut. Ennen nainen pyrki raitistamaan miestä, nykyään nainen juo siinä missä mieskin. Päihteiden käyttäjien maailma on kuitenkin vielä hyvin maskuliininen, mikä johtaa naisen helposti alistaiseen asemaan ja väkivallan kohteeksi. (Auvinen 2001: 122-124.) Palojärvi korostaa artikkelissaan naisten lähisuhteiden merkitystä päihdeongelman syntyemisessä. Hänen mukaansa naisten addiktio olemus on ongelmallisissa lähisuhteissa ja sitä kautta naisena olemisen kulttuurisissa lähtökohdissa, jossa nainen toimii toisten miellyttäjänä ja alistamisen kohteena. (Palojärvi 2012: 109-110.)

Sukupuolen merkityksen ymmärtäminen antaa mahdollisuuden kuulla ja nähdä päihdeongelmaisten naisten kokemuksissa kulttuurisia ja yhteiskunnallisia ulottuvuuksia (Auvinen 2001:127). Naisten päihdeongelmat määrittyvät myös yhteiskuntaan, sen kulttuuriin ja rakenteisiin sekä sosiaalisiin tekijöihin pelkän yksilöpatologian ja sairaustulkinnan sijaan. Kulttuurisesti ja yhteiskunnallisesti naiset ja päihteet ovat ongelmallinen yhdistelmä, jota moralisoidaan ja stigmatisoidaan voimakkaasti, erityisesti kun päihteiden ongelmakäyttäjä on äiti. (Karttunen 2013: 230; Greenfield & Grella 2009: 880.) Moralisoinnin ja leimaantumisen vuoksi naiset hakeutuvat huonosti päihdehoitoon (Greenfield & Grella 2009: 880).

Nais erityisessä päihdehoidossa on tärkeää purkaa palveluiden sukupuolineutraalius ja tehdä sukupuolta näkyväksi. Naisten päihdehoidossa olisi tärkeää, että asiakkaat ja työntekijät olisivat pelkästään naisia, joka mahdollistaisi turvallisen ilmapiirin omien kokemusten ja naisille sensitiivisten asioiden käsittelyyn. Miesten läsnäolo altistaa naisen erilaiselle dominoivalle käyttäytymiselle, seksuaaliselle ahdistelulle, vähättelylle tai miesten hoivaamiseen ja auttamiseen omien ongelmien käsittelyn sijaan. (Karttunen 2013: 226-227.) Lisäksi raskaus ja äitiys saattavat toimia motivaatiota lisäävinä tekijöinä päihdekuntoutuksessa. Toisaalta taas palveluiden saaminen omana itsenään ilman äitiyden määrittämää roolia voi olla vaikeaa yhteiskunnassamme. (Karttunen 2013: 225.) Lapsettoman naisen voi olla vaikeampaa saada palveluja osakseen kuin lapsia omaavan naisen (Virokannas & Väyrynen 2013: 9).

Virokannaksen tutkimuksen mukaan huumeita käyttäneet naiset tarvitsevat tukea arkielämästä selviytymiseen sekä mahdollisuutta käsitellä menneisyytensä kipeitä asioita (2013: 79).



Karttusen mukaan päihdetyöskentelyn tavoitteena voidaan nähdä sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen, naisidentiteetin työstäminen, turvallisuuden ja emotionaalisen tasapainon löytäminen, elämänhallinnan ja hyvinvoinnin edistäminen sekä voimaantumisen ja osallisuuden kokemusten tuottaminen. Nämä voidaan saavuttaa keskittymällä naisen ongelmiin kokonaisuutena, joka sisältää naisen suhteen itseensä, kehoonsa, sukupuoleensa, ihmissuhteisiinsa, sekä tehtävään tunnettyöhön ja traumatyöskentelyyn raittiiden päivien laskemisen sijaan. (Karttunen 2013: 239-240.)

## 5 Opinnäytetyön tavoitteet ja toimintaympäristö

Seuraavissa alaluvuissa kuvaan tarkemmin toimintaympäristöä, jossa opinnäytetyön toiminnallinen osuus tehtiin, opinnäytetyöni tavoitteita sekä opinnäytetyöni yhteyttä hankkeen tavoitteisiin.

### 5.1 Toimintaympäristö

A-klinikkasäätiö on päihdetyön järjestö ja palveluiden järjestäjä, joka perustettiin 1955 hoitamaan alkoholistiklinikatoimintaa Suomessa. Nykyään A-klinikkasäätiö tarjoaa erilaisia hoitopalveluita päihderiippuvuuteen ja muihin riippuvuusongelmiin. Lisäksi säätiö vaikuttaa yhteiskunnallisesti päihde- ja muiden riippuvuusongelmaisten aseman parantamiseen. A-klinikkasäätiön perustehtäviin kuuluu yhteiskuntapoliittisen vaikuttamisen lisäksi päihde- ja mielenterveystyön kehittäminen ja tutkimustoiminta. A-klinikkasäätiö toimii alueellisesti, valtakunnallisesti sekä kansainvälisesti. A-klinikkasäätiön palvelutoimintaan kuuluu avohoitopalveluita, laitoshoidoa sekä asumispalveluita. (Ahonen 2005: 11; A-klinikkasäätiö 2014.)

Järvenpään sosiaalisairaala toimi 1940-luvun lopusta 1990-luvun alkuun valtion alkoholisteja hoitavana laitoksena ja 1994 sairaala siirtyi A-klinikkasäätiön omistukseen (Ahonen 2005: 331). A-klinikkasäätiön Järvenpään sosiaalisairaala on Suomen ainoa riippuvuusongelmiin hoitoa tarjoava sairaala. Sen palveluihin kuuluu katkaisu- ja vieroitus, päihdekuntoutus, perhekuntoutus sekä terapeuttinen yhteisöhoito. Järvenpään sosiaalisairaalan hoito perustuu Käypä hoito -suositukseen, moniammatilliseen yhteistyöhön, tieteelliseen tutkimukseen sekä pitkään kokemukseen. (A-klinikkasäätiö Järvenpään sosiaalisairaala 2014.) Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Järvenpään sosiaalisairaalan kartanolla, joka on yksi sairaalan pihapiirissä olevista rakennuksista. Kartano on osoitettu Poke-hankkeen käyttöön ja siellä järjestetään muun muassa erilaisia koulutuksia.

Järvenpään sosiaalisairaalan päihdekuntoutus on tarkoitettu erilaisista riippuvuuksista kärsiville miehille ja naisille, jotka ovat hakeutuneet päihdekuntoutukseen. Päihderiippuvuuden ohella asiakkailta voi olla mielenterveyden ongelmia. Päihdekuntoutuksen tavoitteena on riip-

puvuuskierteestä vapautuminen sekä elämänhallinnan lisääntyminen. Päihdekuntoutuksessa sovelletaan kognitiivis-behavioraalista käyttäytymisterapiaa sekä yhteisöhoitollisia periaatteita. Perhekuntoutus on tarkoitettu perheille, pariskunnille, yksinhuoltajille ja odottaville äideille lapsineen. Kuntoutuksella pyritään turvaamaan perheen hyvinvointi ja tukea päihteetörmässä elämäntavassa. Järvenpään sosiaalisairaala toimii valtakunnallisesti ja asiakkaaksi pääsee lähetteellä. (A-klinikkasäätiö Järvenpään sosiaalisairaala 2014.)

POKE (päihdehoidon oppimis- ja kehittämiskeskus) -hankkeen tavoitteena on kehittää päihdealan koulutusta ja osaamista ja sitä kautta kehittää koko päihde- ja mielenterveystyötä ja sen toimintamalleja. POKE on luotu yhteistyössä Järvenpään sosiaalisairaalan, Laurea-ammattikorkeakoulu Tikkurilan yksikön sekä Järvenpään seurakuntaopiston kanssa ja se kuuluu osaksi Laurea Tikkurilan yksikön hallinnoimaan CIDE Cluster-yhteistyöhön. POKE toiminnassa on yhdistetty päihde- ja mielenterveystyön opetus työelämäympäristöön. POKE-hankkeessa ollaan luomassa living lab-ympäristö eri toimijoiden, kuten esimerkiksi yritysten, kuntien ja asiakkaiden kesken. Living lab on toimintaympäristö, jossa käytetään kehittyntä hyvinvointiteknologian osaamista osana arkea. POKE-hanke saa rahoitusta Uudenmaan liiton MAKERA-ohjelmasta 1.9.2013-31.8.2015. (Päihdehoidon oppimis- ja kehittämiskeskus POKE 2013 & Päihdehoidon oppimis- ja kehittämiskeskus POKE tähtää tulevaisuuteen 2013.)

Kognitiivis-behavioraalissa työtöteessä kiinnitetään huomiota asiakkaan tapaan rakentaa ajatuksiaan ja päätelmiään. Taustalla saattaa olla kognitiivisia vääristymiä eli uskomuksia, joita pyritään asiakkaan kanssa muuttamaan. Työskentelyssä oleellista on löytää asiakkaan voimavarat ja selviytymiskeinot, jotka auttavat häntä eteenpäin tässä tilanteessa. Työskentely tapahtuu asiakkaan kanssa yhteistyössä tuomitsematta asiakkaan kokemuksia. (Kognitiivis-behavioraalinen työtöte 2014.) Terapeuttisen yhteisöhoiton perusidea on se, että jokainen voi auttaa itseään toisten avulla (Kooyman 2009: 77). Yhteisöhoitossa kaikki toiminta tukee toimimista ja erityisesti vertaisryhmän merkitys on suuri. Yhteisöhoito pyrkii muuttamaan ihmisen persoonallisuutta ja sitä kautta toipuminen mahdollistuu. (Kaipio 2009: 45-47). Yhteisöhoitossa asiakkaat ja henkilökunta muodostavat yhteisön, jossa työntekijöiden tehtävänä on ylläpitää yhteisöhoiton rakenteita ja kulttuuria. Yhteisön oppimistavoitteet voivat olla esimerkiksi vastuunotto itsestä ja muista, myötätunto itseä ja muita kohtaan, itsekuri ja itsehillintä sekä tavoitteellisuus. (Ikonen 2009.)

## 5.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena oli 1) draamamenetelmien soveltuvuuden kokeileminen naisten päihdekuntoutumisen tukena ja sitä kautta kehittää menetelmäosaamista Järvenpään sosiaalisairaalassa ja 2) oma ammatillinen kehittyminen draamamenetelmien ryhmänohjaamisessa ja yhteistyön tekemisessä työyhteisön kanssa.

Tavoitteenani oli kokeilla miten draamamenetelmät sopivat naisten päihdekuntoutumiseen. Arvioinnissa kohdistin mielenkiintoni siihen miten päihdekuntoutujat itse kokivat draamamenetelmät, millaisia asioita ryhmässä nousi ja miten päihdetyöntekijät kokivat draaman soveltuvan kuntoutumisen tueksi Järvenpään sosiaalisairaalassa. Jos draamamenetelmät osoittautuisivat käyttökelpoisiksi päihdekuntoutuksessa, voisi kokeilemiani menetelmiä ottaa käyttöön arjen työssä. Järvenpään sosiaalisairaalan työntekijöitä osallistui ryhmäkertoihin, jolloin he pääsivät näkemään draamatyöskentelyä läheltä ja saivat mahdollisesti käytännön vinkkejä draamallisten menetelmien käyttämiseen omassa työssään.

Toisena tavoitteenani oli kehittyä omassa ryhmänohjaamistaidoissani draamamenetelmissä. Ensinnäkin asiakasryhmä oli minulle uusi, jolloin esimerkiksi ryhmän hallinta voi olla haastavaa. Asiakkailla saattaa olla keskittymisvaikeuksia, ennakkoluuloja draamaa kohtaan sekä puolustusilmiot, jolloin halutaan suojata itseään haavoittumiselta. Ryhmän innostaminen saattaa olla myös haasteellista, vaikka oman kokemukseni mukaan draama yleensä vetää mukanaan. Halusin myös kehittää itsessäni taitoa tehdä kysymyksiä ja siirtää siten prosessia asiakkaan suuntaan. Halusin myös opetella kuvailemaan draamatyöskentelyä niin, että kuulijalle tai osallistujalle syntyisi selkeämpi näkemys siitä, mitä draamamenetelmät ovat. Lisäksi halusin kehittyä moniammatillisen yhteistyön tekemisessä.

POKE-hankkeen tavoitteena on kehittää päihdealan koulutusta ja osaamista ja sitä kautta kehittää koko päihde- ja mielenterveystyötä ja sen toimintamalleja. Oma opinnäytetyöni linkittyi hankkeen tavoitteisiin siten, että kehitin toiminnallista ja erityisesti draamatyöskentelyyn perustuvaa menetelmää osaksi päihdekuntoutumista. Toivon, että opinnäytetyöni toisi draamamenetelmiä osaksi työntekijöiden työmenetelmiä. Opinnäytetyöni liitteissä on käytetyt menetelmät kuvattuna ja niistä voidaan valita sopivia harjoituksia omaan työhön käytettäväksi.

## 6 Naisten draamaryhmän suunnittelu ja toteutus

Sovin alustavasti ryhmien pitämisestä Järvenpään sosiaalisairaalan päihdekuntoutusyksikön ja perhehoitoyksikön yhteyshenkilöiden kanssa. Yhteyshenkilöt ehdottivat ajankohtaa, joka olisi yksiköiden kannalta parhain. Lähetin myös opinnäytetyöni suunnitelman luettavaksi etukäteen. Pidin opinnäytetyöstäni infotilaisuuden sosiaalisairaalalla muutama päivä aiemmin ennen kuin ryhmän piti alkaa. Infotilaisuudessa kerroin muutamalle työntekijälle ja joillekin päihdekuntoutus- ja perhehoitoyksikön kuntoutujille mistä opinnäytetyössäni ja ryhmässä on kyse. Teimme yhden pienen lämmittelyharjoituksen yhdessä, kun kuuntelijat kaipasivat konkreettista ryhmän sisältöön. Se oli hyvä idea työntekijöiden puolelta. Muutama infotilaisuudessa ollut kuulija osallistui myös ensimmäiseen ryhmäkertaan.

Naisten draamaryhmä toteutettiin keväällä 2014 Järvenpään sosiaalisairaalan naisasiakkaille, jotka olivat käytännössä päihdekuntoutus- ja perhehoitoyksiköstä. Draamaryhmä kokoontui sosiaalisairaalan kartanolla neljänä torstaina noin 1,5 tunnin ajan. Tavoitteenani oli saada ryhmään noin kahdeksan naista, joka osoittautui haasteelliseksi ryhmän vapaaehtoisuuden vuoksi. Loppujen lopuksi ryhmään osallistui kolmesta seitsemään naista. Sosiaalisairaalassa kuntoutumisjaksot ovat erimittaisia, mikä vaikutti myös ryhmän muuttuvaan kokoonpanoon. Kaksi osallistujista pystyi olemaan kaikki neljä kertaa mukana, muut vaihtuivat joko kuntoutumisjaksojen alkamisesta tai päättymisestä tai muista tekijöistä johtuen.

Valmistelin ryhmää kartanolla aina noin tunti ennen ryhmän alkamista. Alkuperäisenä ajatuksenani oli kertoa ryhmään tulevalle työntekijälle etukäteen minkälaisia harjoituksia olin ajatellut ryhmässä teettäväksi ja antaa työntekijälle mahdollisuuden tutustua haastattelukysymyksiin etukäteen. Käytännössä se ei onnistunut, koska työntekijät eivät päässeet irrottautumaan töistään. Kävin kuitenkin joka kerta sairaalan puolella ennen ryhmää, jossa tapasin työntekijän ennen kuin ryhmä lähti siirtymään eri rakennukseen draamaryhmää varten. Työntekijä keräsi osallistujat yksiköistä ja yhdessä lähdettiin sairaalalta kartanolle. Se ilmeni onnistuneeksi tavaksi toimia, koska muuten osallistujat eivät olisi välttämättä syystä tai toisesta tulleet.

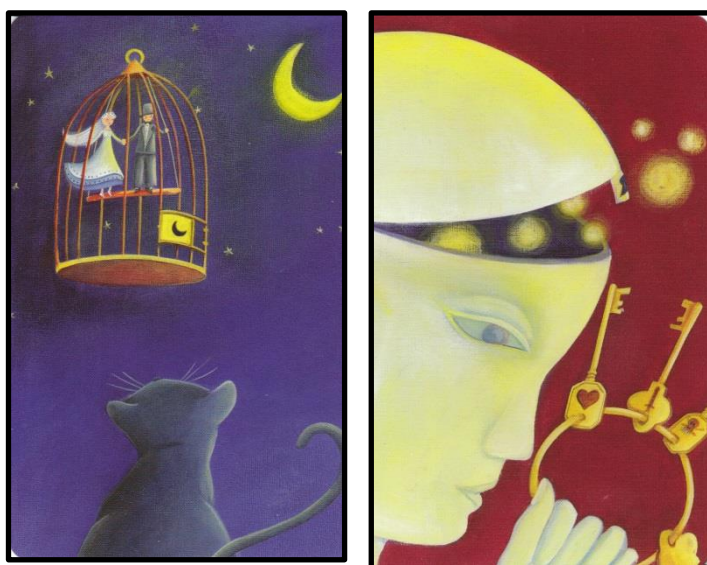
## 6.1 Ryhmän suunnittelu

Owens & Barber kirjoittavat, että draama on kurinalaista toimintaa, johon kuuluu myös suunnittelu (1998: 19). Suunnittelu ja tavoitteiden asettelu ovat tärkeitä, jos haluaa ryhmän oppivan jotakin (Bowell & Heap 2008: 18.) Asiakkaan tulee hyötyä järjestettävästä ryhmätoiminnasta. Ohjaajan tulee toteuttaa ryhmä asetettujen tavoitteiden mukaan huomioiden asiakkaiden elämäntilanne ja toimintakyky. (Aho & Pusa 2014: 17-18.) Ryhmälle tulee asettaa yksinkertaiset ja selkeät tavoitteet, jossa huomioidaan ryhmän tarpeet sekä valmiudet draamatyöskentelyyn (Owens & Barber 1998: 26). Ohjaajan on osattava rajata toiminta kulloisenkin tavoitteen, ongelman ja osallistujien mukaan. Ohjaajan on myös osattava suunnitella ja toteuttaa draamaprosessi joustavasti suhteessa syntyneisiin tilanteisiin. Draamatoiminnan tavoite on tuottaa tietoa käsiteltävästä asiasta, joka auttaa asioiden yhteyksien oivaltamisessa ja ymmärtämisessä (Sonkkila 2008: 344.)

On tärkeää, että osallistujat voivat tuntea olonsa turvalliseksi ryhmässä. Turvallisuus tarkoittaa olosuhteita, joissa osallistuja voi tuntea olonsa niin henkisesti kuin fyysisesti hyväksytyksi ja turvalliseksi. (Airaksinen & Karkkulainen 2012: 8.) Yksi turvallisuutta lisäävä tekijä on ryhmän pelisäännöistä sopiminen (Alanen & Voutilainen 2014: 67). Pelisäännöistä sopiminen myös sitouttaa jäsenet ryhmään (Hautala ym. 2013: 182; Karkkulainen 2011: 30). Ohjaaja huolehtii,

että ryhmälle muodostetaan pelisäännöt. Osallistujien on helpompi sitoutua sääntöihin, jos he ovat olleet luomassa niitä. (Ahos & Pusa 2014: 18.) Olin suunnitellut ryhmän sääntöjen tekemisen siten, että luomme säännöt ensimmäisellä kerralla paperille ja muilla kerroilla käymme ne läpi.

Olin suunnitellut jokainen ryhmäkerran alkamaan ja päättymään dixit-korttien avulla käytyyn keskusteluun sen hetkisistä tunteista sekä ajatuksista draamaryhmää kohtaan. Dixit-kortit ovat hyvin monimuotoisia ja sopivat hyvin omien tunteiden ja mielialan kuvaamiseen. Dixit-kortit ovat samannimisestä lautapelistä lainattu. Ulla Halkolan mukaan kuvien avulla on mahdollista ilmaista jotain mikä ei ole välttämättä edes rationaalisesti tavoitettavissa tai sanoitettavissa. Symboleissa on tiivistyneenä paljon tietoa, joka on kuvien avulla mahdollista tuoda tietoisuuteen. (Halkola 2009: 176-177. ) Lisäksi koin, että korttien käyttäminen alussa ja lopussa luovat tietyn rakenteen, joka myös luo osaltaan turvallisuutta ryhmässä. Vaikka ryhmässä tehtäisiin mitä erilaisimpia harjoituksia, kortit pysyisivät samoina. Dixit-korteista esimerkki kuvassa 1.



Kuva 1: Dixit-kortteja

Tarkoitukseni oli suunnitella ryhmäkerrat edellisten kertojen palautteen ja arvion mukaan. Halusin pitää suunnitteluni joustavana siksi, että se palvelisi mahdollisimman hyvin osallistujien saamaa hyötyä. Draamamenetelmien valintaan vaikutti muun muassa osallistujien psyykinen ja fyysinen kunto sekä mahdollinen kokemattomuus draamamenetelmien käytössä. Lisäksi draamamenetelmien valinnassa oleellista oli ryhmän tavoitteiden määrittely, jotta pystyin valitsemaan sopivat harjoitteet tiettyä tarkoitusta varten. Bowell & Heap kirjoittavat, että teatterissa toiminnan päämäärä syntyy kun valitaan teema tai oppimisalue (2008: 18).

Naisten draamaryhmän teema oli naiseus, jolloin käytettävät draamamenetelmät käsittelivät naisen elämää. Lisäksi asetin lisätavoitteita ryhmäkerroille, kuten esimerkiksi oman mielipiteen ilmaisemisen harjoittelun tai ryhmässä toimimisen.

Tein jokaisen ryhmäkerran suunnitelmat ajoissa muutama päivä ennen toteutettavaa ryhmää. Tein jokaisesta ryhmäkerrasta käsitekartan, jossa oli aina ryhmän tavoite, käytettävä draamamenetelmä sekä menetelmään parhaiten mielestäni sopivat alkulämmittelyt. Yritin ottaa huomioon myös sen, missä vaiheessa ryhmä on. Ensimmäiseen ryhmäkertaan suunnittelin enemmän tutustumiseen sopivia harjoituksia ja viimeiselle kerralle taas palautetta antavaa ja lopettavaa harjoitusta. Myöhemmin kuitenkin haasteeksi muodostui se, että asiakkaat vaihtuivat ja melkein aina ryhmässä oli uusia jäseniä. Minulle oli uutta näin työpajamainen työskentely.

Ryhmänohjaajalla on vastuu ryhmän toiminnasta. Hänen tulee saavuttaa ryhmän luottamus, jotta ryhmä kokisi tekemisen turvalliseksi. Ohjaajan tulee pitää huolta osallistujista ja pyrkiä yksilöitä tukevaan ja positiiviseen ratkaisuun. (Airaksinen & Karkkulainen 2012: 7.) Ohjaajan tulee osata ohjata toimintaa vuorovaikutuksellisesti, mikä vaatii toiminnan rakenteen hallintaa sekä vastuuta tunnereaktioiden käsittelystä. Draama on voimakas väline, joka saattaa johdattaa tilanteen pidemmälle kuin oli tarkoitus. Sonkkila siteeraa De Saint Exupéryn Pikku Prinssiä: ” Sinun on vastattava aina siitä, mitä olet kesyttänyt”. (Sonkkila 2008: 344.)

Kasslin-Pottierin mukaan hyvän draamaohjaajan ominaisuuksia ovat muun muassa kaikkien osallistujien huomioiminen, empatia, jämäkkyys, itsensä likoon laittaminen, luottamus omaan osaamiseen, läsnäolon taito, uskallus heittäytyä tyhjän päälle, luoviminen joustavasti tilanteesta toiseen sekä tilanneherkkyys. Ohjaajan on osattava ruokkia sekä tunteita että järkeä. Pelkkä menetelmien käyttö ilman sisällöllistä osaamista ja improvisaatiotaitoja jää helposti tempukokoelmaksi. Ohjaajalla tulisi olla myös tiedollisesti jotain annettavaa ryhmälle, jotta teatterilähtöinen kehittäminen oli tehokasta kehittämistä huuhaan sijaan. (Kasslin-Pottier 2012: 84-87.)

Sonkkilan mukaan draama aloitetaan pienillä harjoituksilla, jotka samalla harjoittavat osallistujat työtavan käyttöön. Ohjaajan tulee käyttää vain sellaisia harjoituksia, jotka hän tietää hallitsevansa. Ohjaajan osaamisen testaaminen ei voi olla näkökulma asiakkaaseen. (Sonkkila 2008: 345.) Draamaryhmä aloitetaan aina aloitusleikeillä, jotta voidaan saavuttaa luottamuksellinen ilmapiiri sekä valmistaudutaan tulevaan teemaan. Aloitusleikit voivat johdattaa vain leikkiin heittäytymiseen, mutta ne voivat sisältää myös tavoitteellisempia funktioita kuten ryhmän tutustuttamisen tai ryhmäyttämisen. (Karkkulainen 2011: 31.) Alkulämmittelyn jälkeen seuraa työskentelyvaihe, jonka aikana keskitytään tavoitteen mukaiseen toiminnan prosessiin (Hautala ym. 2013: 183). Varsinaisen työskentelyn jälkeen olisi tärkeää pyrkiä päättä-

mään draamakokonaisuus siten, että tarinaan saataisiin jonkinlainen ratkaisu. Tämä olisi tärkeää, vaikka tarinan työstämistä päätettäisiin jatkaa myöhemmin. (Karkkulainen 2011: 31.) Lopetuksessa tulisi antaa mahdollisuus jakaa ja prosessoida työskentelyn herättämiä ajatuksia ja tunteita. Lopetukseen voi sisältyä jonkinlainen toistuva rituaali, joka päättää ryhmäkerran. (Hautala ym. 2013: 183.)

Meri-Helga Mantere kirjoittaa artikkelissaan Luovuuden ulottuvuuksia taideterapiassa, että tavoitteellinen toiminta ja välittömän palautteen saaminen luovat järjestystä tietoisuuteen ja lopputuloksena ovat ilon tunteet. Mantere kuvailee optimaalista saavutettavaa tilaa flowksi, jossa ihmisen tarkkaavaisuus on täysin sidottu toimintaan. Flow-tilassa ihminen unohtaa elämänsä ikävät asiat. (Mantere 2009: 196-197.) Flow auttaa osallistujia unohtamaan ajan tajun ja sitä kautta jaksamaan työskentelyä pitkiäkin aikoja. Flow auttaa oppimaan ja muistamaan paremmin käsiteltyjä asioita. Flow on haasteellinen myös ohjaajalle, koska se saa myös ohjaajan unohtamaan ajantajunsa. (Karkkulainen 2011: 31.) Airaksisen ja Karkkulaisen mukaan jokaisella osallistujalla on oma tapansa ja oikeutensa olla mukana toiminnassa ja se voi olla myös tarkkailijan rooli. Heidän sanojensa mukaan: ”Ei pidä huolestua jos lapsi ei toimi. Voi olla, että hänessä toimii.” (Airaksinen & Karkkulainen 2012: 6.)

Ryhmää varten kirjoitin harjoitukset puhtaaksi vihkoon siten, että jokainen harjoitus oli numeroituna siinä järjestyksessä kun ajattelin sen ohjata. Kirjoitin harjoituksesta vain nimen tai mahdollisesti tärkeitä huomioita tai seikkoja, joita pitää muistaa. Parille ensimmäiselle kerralle kirjoitin marginaaliin muutaman lisäharjoituksen siltä varalta, että arvioin ajan väärin. Olin suunnitellut rakenteen niin, että lämmittelyt olisivat suurin piirtein ennen puoliväliä tehty. Lämmittelyjen ja varsinaisten menetelmien välissä olisi tauko.

Käytettävien harjoitteiden lisäksi kirjoitin vihkoon listan mukaan tarvitsemistani tarvikkeista. Tärkeimmäksi esineeksi osoittautui herätyskello, josta pystyin hyvin seuraamaan ajankulua. Alun perin otin sen varmuudeksi mukaan ja onneksi niin, koska tilassa ei ollut kelloa. Melkein kaikki muutkin tarvikkeet olivat omiani. Maija Vilkkumaan cd-levyn lainasin kirjastosta ja maukuualustat kävin lainaamassa sairaalan liikuntahallista. Liitteessä 6 on ryhmäkertojen sisältö ja tarvittavat tarvikkeet kuhunkin ryhmäkertaan. Käytännössä menetelmien kesto riippuu paljolti ryhmästä ja osallistujien määrästä, joten ryhmärunkoni on lähinnä viitteellinen. Lämmittelyharjoituksia lisäämällä tai vähentämällä pystyy säätämään ohjelman toimivuutta suhteessa ajankäyttöön.

Olen seuraavissa kappaleissa kuvannut kutakin toteutunutta ryhmäkertaa omina lukuinaan. Olen kirjoittanut ryhmäkertojen kuvauksiin tavoitteet, jotka asetin kullekin ryhmäkerralle. Käytetyt draamamenetelmät esittelen seuraavissa kappaleissa käytännössä.

## 6.2 Ensimmäinen kerta: Tarinamaton Kyllikki 35 v.

Ensimmäisen draamakerran tavoitteiksi olin asettanut osallistujien vuorovaikutustaitojen kehittymisen, itsetuntemuksen lisääntymisen ja osallistamisen. Tarkoitukseni oli saada ryhmästä niin turvallinen, että naiset voisivat käsitellä elämäänsä liittyviä asioita. En voinut etukäteen tietää miten hyvin osallistujat tunsivat toisensa. Valitsin lämmittelyksi Suomen kartta-harjoituksen, jossa oli mahdollisuus tutustua muihin uudella tavalla. Ryhmään osallistui yhteensä kuusi naista, joista puolet oli päihdekuntoutusyksiköstä ja puolet perhehoitoyksiköstä. Lisäksi ryhmässä oli kaksi työntekijää, toinen tekemässä arviointia ja toinen erään osallistujan avustajana. Avustajana toiminut työntekijä osallistui ryhmään täysipainoisesti.

Aloitimme ryhmäkerran dixit-pelikorttien valitsemisella sen hetkisen olotilan mukaan. Halusin, että korttien avulla voisi purkaa mielessä sillä hetkellä olevia asioita sekä tunnelmia ryhmän suhteen. Kaikki osallistujat sanoivat jotain omista oloiloistaan tai tunnelmistaan ja muut osallistujat kuuntelivat tarkkaavaisesti. Jotkut sanoivat valinneensa kortin sen ominaisuuden vuoksi yhdistämättä korttia omaan kertomukseensa. Kaikki kuitenkin valitsivat kortin, jopa työntekijä. Korttikierroksella jokainen kertoi lisäksi oman nimensä, vaikka he kuulemma tunsivat toisensa. Toivoin oppivani osallistujien nimiä, koska se on kunnioittavampaa toiminnan ohjaamisessa.

Korttikierroksen jälkeen keskustelimme ryhmän säännöistä ja kirjoitin ne fläppitaululle. Ryhmän säännöiksi tulivat luottamuksellisuus, inhimillisyys, toisen kunnioittaminen, erilaisuuden hyväksyminen, omana itsenä oleminen, ilkeilyn välttäminen, meidän näköinen ryhmä, jossa on asenne kohdillaan, poistumisen salliminen kunhan kertoo muille minne menee, ja tärkeimpänä: mokaaminen on sallittua. Tähän lisäsin ohjaajana, että mokaaminen on jopa suotavaa, jotta voisimme oppia, että elämä jatkuu mokienkin jälkeen. Osittain ajattelin draamaa, jossa heittäytyminen altistaa mokaamiselle. Toisaalta ajatus koskee myös elämää ylipäätään. Tämä ajatus sai osakseen myönteisiä nyökyttelyjä.

Aloitimme lämmittelyn *Suomen kartta* -harjoitteella. Kukin osallistuja etsi kuvitteelliselta Suomen kartalta oman asuinpaikkansa. Asuinpaikat käytiin yhdessä läpi ja sitten valittiin läheltä pari. Pareittain keskusteltiin ensimmäisestä koulurepusta. Tämän jälkeen vaihdettiin paikkaa kartalla sinne missä oli syntynyt ja tällä kertaa keskusteltiin musiikkimausta 15-vuotiaana. Seuraavilla kerroilla liikuttiin tilassa ja vaihdettiin pareja ilman karttaa. Teemoina olivat maa, jonne haluaisin matkustaa ja viimeisenä kauneinta minussa. Keskustelua tuntui syntyvän hyvin jokaisessa kohdassa, mutta viimeinen oli odotetusti vaikein. Yhden osallistujan oli mahdotonta keksiä mitään hyvää itsessään ja muut alkoivat auttaa häntä. Lopulta hän sanoi kauneimmaksi itsessään korun. Mikko Aallon kirjassa harjoitus on nimellä Muistelu kartoilla (2004: 189-192).



Seuraavan lämmittelyn tarkoituksena oli vapauttaa tunnelmaa ja harjoitella heittäytymistä. Valitsin tähän leikittäväksi harjoitteen *Pamela Andersson, blender (tehosekoitin) ja norsu*. Leikki tunnetaan myös nimellä Norsu-palmu-gorilla (Routarinne 2005:150-151). Leikissä kaikki ovat piirissä ja ohjaaja aloittaa keskellä. Ohjaaja pyörii paikallaan ja yhtäkkiä osoittaa jotakuta piirissä seisovaa sanoen jonkun edellä mainituista asioista. Osoitettu ihminen ja hänen vasemmalla ja oikealla puolella olevat alkavat yhdessä esittää asiaa. Pamelan kohdalla keskellä oleva nostaa kätensä viekoittelevasti ylös ja kaksi vierellä olevaa muodostavat päillään tämän rinnat. Blenderissä keskellä olija pyörii paikoillaan ja vieressä olevat pitävät käsiään hänen päänsä yläpuolella. Norsussa taas keskellä olevan tulee muodostaa kärsä pitämällä nenästään kiinni toisen käden pujottautuessa muodostuneen silmukan läpi kärsäksi. Vierellä olevat tekevät norsulle korvat käsillään. Jos joku epäonnistuu tehtävässä tai on liian hidaskäyttöinen, joutuu hän keskelle valitsemaan näyteltävän asian. Harjoitus onnistui hyvin ja kaikilla tuntui olevan hauskaa.

Lämmittelyn ja tauon jälkeen siirryimme varsinaiseen draamatyöskentelyyn. Olin valinnut ensimmäiselle kerralle *Tarinamatto* -menetelmän, jossa matolle asetetaan esineitä, joiden pohjalta luodaan kuvitteellinen henkilö ja hänelle tarina. Karkkusen, Kilpikiven, Oran ja Kolmosen mukaan *Tarinamatto*-työpajamallin tavoitteena on tukea osallistujien kuulluksi tulemistä, kykyä tehdä valintoja ja auttaa heitä ilmaisemaan itseään. *Tarinamatto* kehittää yhteisöllisyyttä yksilöllisyyttä unohtamatta. Työpajamallissa keskeistä on matto, joka toimii näyttämönä. Maton ulkopuolella tapahtuu reflektio matolla tapahtuneista asioista. (Karkkunen ym. 2013:30.) Osallistujien yhteisesti neuvottelemasta henkilöstä tehdään joko patsaita tai pieniä esityksiä. Lopuksi reflektoidaan sitä mitä nähtiin.

Käyttämässäni harjoituksessa matto, tai kuten minulla silkkihuivi, toimii esineiden näyttämönä. Asetin tauolla silkkihuiville kotoa löytämiäni ja osittain isoäitini jäämistöstä olevia tavaroita. Yritin valita esineet niin, että ne voisivat herättää mielikuvituksen eivätkä lukitsisi mielikuvia liikaa yhteen vaihtoehtoon. Silkkihuiville päätyi tennispalloputkilo, musta silkkihuivi, käsintehty noppa, sivellin, Paulo Coelhon *Rakkaus-mietelmät*, vanha valokuva tytöstä merimiesasussa, tuhkakuppi Rhodokselta, emalinen kannu, kuorintasaippua, ja simpukan kuoret koristepussissa, katso kuva 2.

Esineistä syntyi neuvottelemalla hahmo, jonka ainoaksi kriteeriksi annoin sen, että hahmo on syntynyt tyttönä. Tämä siksi, että saisimme nostettua tarinoilla naisen elämään liittyviä asioita. Kerroin, että esineet ovat hahmolle tärkeitä, mutta ne eivät välttämättä ole hänen omiaan vaan esimerkiksi muistoja jostain toisesta henkilöstä. Näin syntyi 35-vuotias vaaleahiuksinen nuori nainen nimeltään Kyllikki, joka on sopusuhtainen ja keskipitkä. Kyllikki opiskelee maalariksi ja kunnostaa suvun mökkiä. Kyllikki on muutenkin käsistään kätevä ja on jopa jos-

kus haaveillut tennistähteydestä. Kyllikki asuu yksinään ja on lapseton - hän elää vain itselleen. Kesämökin omistaa Floridassa asuva mummo, joka on kokenut kovan elämän. Mummo on selvinnyt sodasta ja yksinhuoltajuudestaan tekemällä kahta työtä. Mummo on ollut työteliäs ja ahkera. Hän toimii nuoremmille sukupolville esikuvana. Mummo on matkustellut paljon ja esimerkiksi tuhkakuppi on tuotu tuliaisena matkoilta.



Kuva 2: Tarinamatto

Lähdimme tekemään kahdessa ryhmässä patsaita naisen elämästä. Annoin osallistujille vapaat kädet luoda mieleisensä patsas tai stillkuva jostain naisen tämän hetkisestä elämästä. *Patsas tai still-kuva* muodostuu siten, että ryhmä tai sen jäsenet tekevät yhdessä pysäytetyn tilanekuvan, jonka avulla voidaan tarkastella tiettyä konkreettista hetkeä tai abstraktia käsitettä (Owens & Barber 1998: 31). Still-kuva soveltuu myös hyvin tiedon hankkimiseen ja laajentamiseen (Karkkulainen 2011: 37). Patsaan tai stillkuvan tekeminen voi olla helpompaa kuin näytteleminen ja siksi aloitimme sillä. Osa naisista esitti esinettä tai puuta, mutta kaikki osallistuivat kuitenkin patsaiden esittämiseen. Toisessa stillkuvassa nainen on juuri tullut suihkusta ja kaataa itselleen iltateetä. Toisen ryhmän stillkuvassa tyttö keräilee mummon kanssa simpukoita rannalla. Jatkoimme harjoitetta siten, että samoissa ryhmissä mietittiin jotain näytelmällistä kohtausta naisen tulevaisuudesta kymmenen vuoden päästä. Koska naiset heittäytyivät tekemiseen, ajattelin kokeilla näyttelemistä heidän kanssaan. Toinen ryhmä teki pienen esityksen, jossa Kyllikki menee äidin luokse ja tämä hoitaa Kyllikin vauvaa tämän levätesä. Kyllikki on juuri eronnut miehestään. Toisessa esityksessä Kyllikki on saanut mummon mökin kunnostettua ja mummo on jo kuollut.

Keskustelimme harjoituksen jälkeen siitä miltä tuntui tehdä tarinamattoa. Osallistujat vaikuttivat tyytyväisiltä harjoitukseen ja samoin työntekijä kun haastattelin häntä ryhmän jälkeen. Työntekijä kommentoi tarinamattoa näin:

” Toi just et esineiden kautta se keskustelu lähti hyvin liikkeelle. Ja siinä vaiheessa niinku aikalailta kaikki lähti tarinoimaan ja kertomaan sitä. Ne jotka oli hiljaa ne ihan selkeesti ne katto sitä mattoa tai sitä liinaa, siinä niit tavaroita ja esineitä. Et kuitenkin he teki sitä niinku työtä omassa mielessään vaikka ne ei sitä ääneen niinku tossa sanonu. Et kyl niinku tämmösten kautta varmasti keskustelua ja puhetta, asioiden käsittelyä on helpompi lähteä niinku viemään eteenpäin.”

Ryhmän lopuksi kyselin tunnetiloja dixit-korttien avulla. Osallistujista ryhmä oli ollut kiva ja he toivoivat, että tällaisia ryhmiä järjestettäisiin enemmän. Ryhmässä oli lämmin ja hyväksyvä tunnelma, jota myös työntekijä kiitteli loppupiiirissä. Olin jännittänyt ryhmäkerran järjestämistä, koska minulla ei ollut etukäteen tarkkaa tietoa asiakkaista ja heidän psyykkisestä tai fyysisestä voinnistaan. Ryhmä onnistui kuitenkin erinomaisesti.

Tavoitteista osallistaminen ja vuorovaikutustaitojen lisääntyminen toteutuivat mielestäni tässä ryhmässä hyvin. Ryhmä lähti hyvin liikkeelle ja kaikki osallistuivat tekemiseen. Työntekijän palautteessa toivottiin, että hiljaisimpia olisi aktivoitu vielä enemmän. Toisaalta kukaan ei ollut aivan hiljaa, vaan kukin osallistui oman luonteensa ja kykyjensä mukaan. Osallistujat toimivat hienosti yhdessä. Itsetuntemuksen lisääntymistä harjoitti erityisesti Suomen karttaharjoitus, jossa joutuu hieman miettimään omaa menneisyyttään suhteessa toisiin.

### 6.3 Toinen kerta: Laulun rasavilli Milla 16 v.

Toisella kertaa olin valinnut draamamenetelmäksi prosessidraaman laulun avulla. Olin jo ensimmäisen kerran ryhmän suunnittelun aikana haaveillut pääseväni tekemään tämän tyyppistä harjoitusta. Ensimmäinen ryhmäkerta varmisti sen, että laulua voisi käyttää naisten kanssa päihdekuntoutuksessa. Airaksinen & Karkkulainen (2012: 54-59) ovat esitelleet menetelmän kirjassaan ja käyttäneet harjoituksessa Dingon kappaletta Nahkatakkinen tyttö. Itse koin, että laulun sanat ovat rankat viitaten suoraan huumeiden käyttöön. En halunnut, että osallistujat samaistuisivat liikaa laulun nahkatakkineseen tyttöön vaan voisivat etäännyttää itseään paremmin jonkun muun laulun sanoituksilla. Lähdin miettimään laulua, joka kertoisi työstä tai naisesta, mutta ei olisi suoranaisesti rakkauslaulu. Lisäksi kappaleen tulisi olla kaikkien tuntema kuten Dingon Nahkatakkinen tyttö on. Lauluksi valikoitu Maija Vilkkumaan EI - kappale, jossa nuori tyttö karkaa kotoaan äidin estelyistä huolimatta.

*Prosessidraama* on menetelmä, jossa tekemisen lähtökohtana on suunniteltu rakenne. Menetelmässä yhdistyy sekä taiteen tekeminen että kasvatuksellinen näkökulma, muoto, prosessi ja näkökulma. Prosessidraamassa on Korhosen mukaan kaksi yhteistä piirrettä, jotka ovat ryhmää kiinnostava aihe tai perusidea sekä ohjaajan rooli prosessin ylläpitäjänä. Muita tyypillisiä piirteitä ovat prosessin keskeneräisyys, kokonaisuuden koostuminen osista, improvisoitu toiminta, osanottajien vaikutus prosessiin, leikinomaisuus, vaikeus määritellä vaikutuksia etukäteen ja ongelmien havaitseminen ratkaisemisen sijaan. (Korhonen 2001: 114-117.) Prosessidraaman perusta on etukäteen rakennetussa tarinassa, jonka pohjalta ryhmäläisten kanssa tehdään fiktiivistä draamaa. Menetelmän avulla voidaan tarkastella valittua aihetta, esimerkiksi poikkeavuutta, toiminnallisten draamamenetelmien avulla. Prosessidraama etenee ilman käsikirjoitusta improvisaation tapaan, mutta prosessidraamassa juonta rakennetaan toisiaan seuraavista tapahtumista. (Karkkulainen 2011: 14-15.)

Ryhmään tuli tällä kertaa viisi osallistujaa, joista kolme oli ollut ensimmäisellä kerralla. Kolme osallistujista oli päihdekuntoutusyksiköstä ja kaksi perhehoitoyksiköstä. Ryhmän tavoitteiksi olin asettanut itsensä ja mielipiteiden ilmaisun, ongelmanratkaisukyvyyn lisääntymisen sekä ryhmässä toimimisen.

Aloitimme taas dixit-korteilla ja omista tunnetiloista kertomalla. Tälläkin kertaa aloituksessa toistuivat samat teemat kuin ensimmäisellä kerralla eli arki ja kuntoutus ahdisti osallistujia. Ahdistavasta olotilasta huolimatta heillä oli silti hyvät odotukset ryhmän suhteen. Osa ryhmästä oli ollut ensimmäisellä kerralla, joten he tiesivät mitä oli odotettavissa. Aloituksessa on tärkeää päästä purkamaan mielessä olevia asioita, jotta voisi paremmin keskittyä tulevaan tekemiseen.

Kertasimme säännöt uudelleen siten, että pyysin yhtä osallistujaa lukemaan ne kaikille ääneen. Olin kiinnittänyt säännöt seinälle muistuttamaan yhteisesti sovituista asioista. Sain työntekijältä myöhemmin palautetta siitä, että olisi ollut hyvä enemmän jutella säännöistä, jotta uudetkin osallistujat olisivat voineet kommentoida niitä ja ehkäpä toivoa lisäyksiä tai poistoja niistä. En ollut tullut ajatelleeksi asiaa, mutta on varmasti totta, että on helpompi sitoutua sääntöihin kun niihin on päässyt itse vaikuttamaan.

Aloitimme lämmittelyn *HII-HAA-HOO* -harjoituksella, joka tunnetaan myös samuraina (Kasslin-Pottier 2012: 100-101). Siinä ollaan yhdessä piirissä ja ohjaaja lähettää niin sanotun miekaniskun jollekin osallistujalle laskien pään yläpuolella suorana ja yhdessä olevat kädet vaakatasossa osoittamaan osallistujaa ja sanoo ”HII”. Tämä osallistuja nostaa kädet päänsä yläpuolelle suorana kämmenet vastakkain sanomalla samalla ”HAA”. Hänen kummallakin puolellaan olevat osallistujat ikään kuin halkaisevat keskellä olijan kahtia kädet suorana ja kämmenet vastakkain kuitenkin häneen osumatta ja sanoen samalla ”HOO”. Harjoitus jatkuu siten,

että keskellä olija lähettää miekaniskun kuten alussa ohjaaja aloitti. Kierrosta pyritään nopeuttamaan, jotta tekeminen on hauskaa ja haastavaa. Harjoitus toimii läsnäoloharjoituksena, mutta Kasslin-Pottierin mukaan se voi kehittää myös jämäkkyyttä ja rohkeutta ilmaisuun. (Kasslin-Pottier 2012: 100-101.)

HII-HAA-HOO tuntui osallistujista vaikealta. Harjoituksesta pystyi näkemään millä fyysisellä ja kognitiivisella tasolla osallistuja on. Joillekin tehtävän sanallinen ymmärtäminen oli vaikeaa, mutta kun teimme muutaman kierroksen, harjoitus alkoi sujua. Osalle taas harjoitus oli helppo, kuten esimerkiksi työntekijälle ja joillekin osallistujille. Jotain osallistujia selkeästi harmitti tämä harjoitus, koska he kokivat sen liian vaikeaksi eivätkä oikein päässeet missään vaiheessa kunnolla mukaan. Monet sanoivat tehtävän olevan aivojumbppaa ja tykänneensä siitä siksi.

Toiseksi lämmittelyksi olin valinnut erään version selkärinki-harjoituksesta, jossa pyritään tutustumaan toisiin pinnallisemmalla tasolla. Selkärinkiharjoitus on Mikko Aallon kirjasta (2004: 200-201), mutta tekemässäni harjoituksessa ei oltu missään vaiheessa selin koordinaation säilyttämisen vuoksi. Siksi kutsun harjoitusta *Kuulun ihmisiin, jotka...* Käyttämässäni versiossa ollaan piirissä ja ohjaaja aloittaa sanomalla esimerkiksi: ”Kuulun ihmisiin, jotka juovat kahvia”. Kaikkia kahvia juovat ottavat askeleen eteenpäin, jotta nähdään ketä muita näihin ihmisiin kuuluu. Etukäteen miettiväni teemat olivat siis kahvinjuonti, kissoista pitäminen ja neuromisesta pitäminen. Tarkoituksena on, että myös muut osallistujat sanovat asioita, joita tekevät tai tykkäävät tehdä. Yllätyksekseni osallistujat lähtivät järjestyksessä sanomaan asioita joita tekevät ja kaikki keksivät jotain.

Kolmanneksi lämmittelyksi olin valinnut *guru*-harjoituksen, jonka Kasslin-Pottier on kuvannut kirjassaan ongelmanratkaisua roolissa -harjoituksena. Kasslin-Pottierin mukaan harjoitus auttaa löytämään uusia ja luovia ratkaisuja olemassa oleviin ongelmiin näkökulmaa vaihtamalla. (Kasslin-Pottier 2012: 110-111.) Itse koen, että harjoituksesta voi saada konkreettisesti oivaluksen siitä, että kaikki vastaukset ovat meissä itsessämme. Guru-harjoituksessa ryhmä jaetaan kahtia ja puolelle ryhmää laitetaan kullekin osallistujalle tuolit ringiin selät vastakkain. Toinen puoli asettelee omat tuolinsa kunkin sisäringin osallistujan eteen. Sisäringissä olevat osallistujat aloittavat guruina ja ulkoringissä olevat miettivät ongelman, joka vaivaa heitä arkielämässä. Ongelman tulee olla arkinen ja tavallinen. Ongelmasta muodostetaan kysymys, joka kysytään sisäringissä olevilta guruilta.

Annoin guruille aikaa 40 sekuntia vastata kysymyksiin. Tärkeää on keskittyä omaan pariinsa ja hänen kysymykseensä välittämättä muiden keskusteluista. Kun vastaukset on annettu, ulkoringissä osallistujat vaihtavat paikkaa ja guru saa uuden kysymyksen, johon vastata. Kun kierros on näin käyty läpi, kyselijät vaihtuvat guruiksi ja gurut keksivät oman ongelman johon ha-

luavat vastauksia. Osallistujat eläytyivät hauskalla tavalla harjoitukseen ja jotkut aloittivat lauseensa sanoin: ”Oi suuri guru, kerro minulle...” ja gurut olivat hyvin arvovaltaisen oloisia. Osallistujat tuntuivat pitävän harjoituksesta ja kertoivat tunteneensa harjoituksen aikana kuinka tietäväisiä ja asiallisia ovatkaan.



Kuva 3: Draamaryhmän kokoontumistilat kartanolla

Pidimme tauon lämmittelyiden ja lauluharjoituksen välissä. Tauko tuntui olevan osallistujille tärkeää ja he osasivat sitä pyytää juuri niissä kohdissa joihin olin taukoa suunnitellutkin. Tällä kertaa tauko hieman venyi, koska jouduimme odottamaan yhtä osallistujaa ja se teki tilanteen hieman kiusalliseksi. Aloitimme tauon jälkeen Maija Vilkkumaan Ei-kappaleen käsittelyllä siten, että soitin kappaleen ja samalla osallistujat saivat lukea laulun sanoja paperilta. Laulun sanat menevät näin:

”Onnen keiju  
ole hyvä ja lennä, hyvä ja lennä  
tee sun taiat  
et äiti antaa mun mennä, antaa mun mennä  
mä haluaisin kun jokainen muu menee  
on meri lämmin ja hiekka kuumenee  
Mä tiedän äidil' on minusta huoli  
mutta kurjaa on jos ulkopuoliseksi jää

Kertosäe:

Ja äidin silmät on sumeat jo  
 hän sanoo maailma on vaarojen karikko  
 se sama maailma siskosi vei  
 mä sanon viimeisen sanani ja se on ei  
 (2x)

Vuodet vierii

ja kun talo on raukee ja äiti on raukee  
 tytär riuhtoo lukkoo  
 mut se ei aukee, ei, se ei aukee  
 mikään ei tätä ikävää poista  
 hän on kohta jo kuusitoista ja hän  
 tietää, ettei taiat auta  
 hän huutaa "päästä mut ulos, jumalauta"

Kertosäe

Ja yönä erään heinäkuun  
 tytär herää, pukeutuu  
 ikkunasta lähtee maailman pauhuun  
 toisessa huoneessa,  
 äiti suussa tupakka nukahtaa ja herää pian kauhuun  
 ja hän huutaa, tyttärtään huutaa  
 mutta tytär on kaukana ja lähellä kuuta"

Kappaleen kuuntelun jälkeen keräsin fläppitaululle osallistujille heränneitä ajatuksia siitä kuka laulun tyttö on, minkä ikäinen hän on, missä hän asuu ja mitä laulussa oikein tapahtuu. Tytöstä tuli osallistujien yhteisellä päätöksellä Milla 16 v., joka asuu äidin luona ja haluaa kovasti lähteä kavereiden kanssa jonnekin. Tytöstä tuli rasavilli, mutta asiasta käytiin pitkään keskustelua. Osan mielestä tyttö oli normaali kiltti tyttö, joka kapinoi vanhempiaan vastaan kuten nuorten kuuluukin. Perheessä on ongelmia, esimerkiksi äiti on alkoholisti ja sisko on lähtenyt pois kyllästyttyään perheeseensä. Osallistajat kokivat, että äiti on ongelma, jota paetaan. Lopulta myös tyttö lähtee ja äiti kauhistuu. Yhden osallistujan mielestä äiti nukahuttaa tupakka suussa ja kuolee, mutta muut osallistajat eivät hyväksyneet ehdotusta.

Seuraavassa vaiheessa pyysin osallistujia kuvittelemaan tilan tytön omaksi huoneeksi ja valitsemaan jokin esine sieltä, joka kertoo jotain lisää tytöstä ja hänen elämästään. Esineiksi valikoitui muun muassa Sex Pistolsin juliste, pakattu rinkka, päiväkirja, joka on itse koristeltu,

isosiskon päiväpeitto, niittivyö, tiimalasi-koriste, meikkipussi ja nykyteinin elektroniikkaa kuten Ipad. Kun tytön hahmo oli saatu luotua ja jokaiselle oli syntynyt mielikuva hänestä, teimme *omantunnonkuja* -harjoituksen, jossa tyttö kävelee ihmiskujan keskeltä ja toisella puolella kujaa äiti varoittaa maailman vaaroista ja toisella puolella kujaa kaverit ja houkutteleva maailma kutsuu luokseen. Puolet osallistujista aloitti äiteinä ja puolet houkuttelevana maailmana. Minä esitin tyttöä, joka miettii mitä tekisi elämällään. Joka toinen kommentti tai kuiskaus oli äidin ja joka toinen houkuttelevan maailman. Toisella kierroksella vaihdoimme niin, että osallistujat vaihtoivat roolejaan äideistä houkuttelevaan maailmaan ja toisin päin. Owensin & Barberin mukaan tämä tekniikka sopii, kun yksilöiden päätöksiä, ajatuksia ja tunteita pyritään lujittamaan (1998: 41). Rivit voivat esittää houkutusia, kehotuksia, perusteluja ja vetoamuksia. Kun henkilö pääsee kujan päähän, hänen tulisi tehdä päätös. (Karkkulainen 2011:36.)

Pyysin myös osallistujia kokeilemaan tytön roolia ja kävelemään kujaa pitkin, mutta kukaan ei suostunut tehtävään. Se oli harmillista, koska harjoitus olisi ollut varmasti mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä tytön roolissa. Olisin voinut ohjeistaa tehtävän niin, että kaikki kokeilisivat olla kerran tyttöä ja siten unohtaa vapaaehtoisuuden kysymisen. Uskoisin, että se olisi tällä ryhmällä onnistunut ilman että kukaan olisi kokenut tulleensa pakotetuksi. Itse ollessani Millan roolissa kujalla säikähdin hieman sitä miten osallistujat kokevat tämän tehtävän. Pelkäsin, että houkuttelevan maailman esittäminen toisi vahvistusta päihteiden käytön jatkamiselle. Kaikki keksivät hyvin kommentteja sekä tyttöä houkuttelemaan että tyttöä estämään. Kysyin ryhmän jälkeen työntekijältä, että oliko huono, että osallistujat miettivät päihdemaailman houkuttelevuutta, johon sain työntekijältä vastauksen:

” Mä en aattele ollenkaan niin et se ois näille ollu millään tapaa ongelmallinen juttu.

- - Se ois hyvä jos semmonen tehtäis joskus henkilökunta ja potilaat yhdessä ja ikään kuin sinne tulis se maailman erilaisuuden kirjo paremmin näkyviin, että asioista voi ajatella jotenkin muutenki tai on erilaisia houkutusia, erilaisia ajatuksia.”

Ajanpuutteen vuoksi jouduin jättämään harjoituksen tähän, vaikka olisi ollut hyvä tehdä päätös tarinalle. Olin suunnitellut tähän, että olisimme tehneet esimerkiksi ryhmässä stillikuvat siitä mitä Milla lopuksi päättää. Koin kuitenkin siinä hetkessä tärkeäksi ottaa vielä sivellinrentoutuksen, mutta jälkikäteen ajateltuna Millan tarinan päättäminen olisi ollut ehkä tärkeämpää. Lopuksi teimme musiikin soidessa taustalla lyhyen sivellinrentoutuksen, jossa pareittain erikokoisilla maalaussiveltimillä sivellään toisten hartiat ja niskat. Valitettavasti musiikkisointi alkoi takkuilemaan ja rentoutus jäi aikomaani lyhyemmäksi. Tästäkin harjoituksesta tunnuttiin pidettävän.



Ryhmä lopetettiin dixit-kierrokseen, jonka aikana osallistujat ilmaisivat tyytyväisyytensä ryhmän antiin. Minulta kyseltiin, että miksi olin valinnut juuri tämän kappaleen enkä yhtäkkiä osannut vastata järkevästi kysymykseen. Oikea vastaus olisi ollut se, että etsin jotain naisen elämästä kertovaa laulua, joka ei olisi kuitenkaan rakkauslaulu ja joka koskettaisi mahdollisimman montaa ihmistä. Joku antoikin kyselyssä palautetta siitä, että piti kappaletta tylsänä. Lisäksi minulta kyseltiin onko käyttämäni menetelmä psykodraamaa, johon vastasin kieltävästi, vaikka samanlaisia elementtejä siinä onkin. Loppukierroksella tuli ilmi, että ryhmä auttoi hetkeksi unohtamaan senhetkiset murheet. Toinen asia mikä ryhmässä nousi, oli selviytyminen vaikeista tilanteista. Ryhmä nosti pinnalle omia menneisyyden kokemuksia, mutta loppukierros oli kuitenkin positiivinen ja valoisa.

Ryhmän tavoitteista ryhmässä toimiminen sujui hyvin ja osallistujat antoivat tilaa toisilleen ilmaista itseään. Kompromissien löytäminen korostui tarinamatto-tehtävässä, jossa piti löytää yhteinen konsensus luotavasta tarinasta. Ongelmanratkaisukykyä harjoiteltiin muun muassa guru-tehtävässä, jossa piti auttaa muita löytämään ratkaisu ongelmiin ja huomata omaavansa ongelmanratkaisukykyjä. Omien mielipiteiden ja itsensä ilmaisu korostuivat tarinamattotehtävässä, jossa piti ehdotuksia hahmon rakentamiseksi sekä yhteisen esityksen luomisvaiheessa. Jokainen myös näytteli hieman eli esillä olemistakin tuli harjoiteltua. Tavoitteet saavutettiin hyvin.

#### 6.4 Kolmas kerta: Forum-peli ja miten vihaan tulla kohdelluksi

Kolmannen kerran tavoitteiksi olin asettanut oman mielipiteen ilmaisun sekä jämäkkyiden harjoittelun. Ajatuksena oli se, että naiset voisivat kertoa mielipiteistään ja samalla oppia muiden ajatuksista. Jämäkkyiden harjoittelussa halusin ottaa tarkasteluun ihmisten väliset vaikeat vuorovaikutustilanteet. Lisäksi tavoitteena oli edelleen harjoitella ryhmässä toimimista eli muiden huomioonottamista ja yhdessä tekemistä.

Kolmannelle ryhmäkerralle ei tullut kuin kolme naista, joista kaksi oli päihdekuntoutusyksiköstä. Tällä kertaa kaikki ryhmäläiset olivat olleet aiemmin ja työntekijä oli ainoa uusi ryhmässämme. Siinä vaiheessa kun ilmeni, että naisia on näin vähän, aloin heti miettimään vaihtoehtoisia lämmittelyharjoituksia mielessäni. Kokemuksesta tiesin, että ryhmä nopeutuu kun siinä on vähemmän ihmisiä. Valitettavasti viime hetkellä mietityt lämmittelyharjoitukset ovat yleensä niitä eniten käytettyjä, joten osa harjoituksista oli ollut aiemmilla ryhmäkerroilla.



Kuva 4: Dixit-kortit

Jostain syystä tällä kertaa kaikki osallistujat paitsi työntekijä halusivat ottaa kaksi korttia. Ehkä se johtui siitä, että kortit olivat tulleet tutuiksi ja sieltä löytyi enemmän vaihtoehtoja omien tunteiden kertomiseen. Kolmas ryhmäkerta oli kiirastorstaina ja se näkyi alkufiiliksissä vahvasti. Tuleva pääsiäinen sosiaalisairaalassa tuntui ahdistavan, koska se on poikkeus myös sairaalan arjessa. Jollain oli hoitokeskustelu vielä samana päivänä ja se näkyi ahdistavan ja herättävän levottomuutta. Tällä kertaa emme käyneet sääntöjä läpi, koska ne olivat läsnä oleville tutut.

Aloitimme *Hesalaiset bussipysäkillä* -harjoituksella, joka on yksi lempiharjoituksistani. Siinä osallistujat menevät piiriin mahdollisimman lähelle toisiaan katseet maahan suunnattuina. Sitten ohjaaja pyytää valitsemaan jotkut sukat/kengät, joihin kiinnittää katse. Kun ohjaaja sanoo: HEP!, katse nostetaan sukan omistajan silmiin. Jos katseet kohtaavat, kumpikin osallistuja kirkaisee ja poistuu piiristä. Loput osallistujat tiivistävät ja peli jatkuu. Lopuksi pelin voittaa kaksi viimeistä jäljelle jäänyttä. Vaikka meillä oli kovin vähän osallistujia, harjoitus oli silti hauska.

Toiseksi ja kolmanneksi harjoitukseksi otin viime hetkellä keksityt tutut harjoitteet eli *HII-HAA-HOO-* ja *Pamela-Blenderi-Norsu* -harjoituksen. Nämäkin ovat haastavia pienellä ryhmällä. Neljän hengen ryhmä alkaa olla draaman suhteen niin pieni ryhmä, että on mietittävä mielekkyyttä järjestää ryhmää. Opinnäytetyön kannalta minulle oli tärkeää pitää ryhmä, mutta muussa tilanteessa olisin harkinnut sen peruuttamista.

Neljäntenä harjoituksena teimme *rikkinäinen Skype*-harjoituksen, joka on varioitu rikkinäinen puhelin-leikistä, jota monet ovat lapsena leikkineet. Skype on eräänlainen näköpuhelinsovellys tietokoneessa, jonka avulla voidaan jutella ja samalla nähdä toinen lähes reaaliaikaisesti tietokoneen tai muun älysovelluksen ruudulta. Harjoituksessa viestiä näytellään pantomiimisesti osallistujalta toiselle. Leikissä osallistujat menevät jonoon siten, että jonon ensimmäinen on katse eri suuntaan kuin muilla. Ohjaaja kuiskaa tai kuten minä teen, näyttää lapulta näyteltävän asian jonon ensimmäiselle. Kun hän on valmis näyttelemään, hän koputtaa seuraavaa olkapäälle, jotta tämä osaa kääntyä jonossa toiseen suuntaan. Jonon ensimmäinen näyttelee hiljaisesti jonon toiselle kuulemansa tai näkemänsä asian. Kun toinen luulee ymmärtävänsä mistä on kyse, tämä koputtaa kolmannen olkapäätä antaen merkin kääntymisestä. Lopulta jonon viimeinen kertoo muille mitä näki häntä edeltävän näyttelevän.

Minulla oli lapuille kirjoitettuna erilaisia ammatteja, joista käytin Rikkinäinen Skype-harjoitukseen palomiehen, jalkahoitajan, ennustajan, kampaajan ja maanviljelijän. Olin ajatellut, että samantyyppiset aiheet helpottavat osallistujia hahmottamaan mitä toinen näyttelee. Periaatteessa annetut sanat voivat olla mitä vaan, vaikkapa elokuvien nimiä. Harjoitus on hauska, koska lähes aina viesti vääristyy jossain kohtaa. Harjoituksessa riittää kun osaa matkia muiden tekemiä liikkeitä. Tässä ryhmässä olin yllättynyt siitä miten hyvin osallistujat osasivat esittää eri ammatteja, jopa niin, että viimeinen arvasi ammatin oikein. Olin valinnut tämän harjoituksen lämmittelemään näyttelystä varten, jota forum-pelissä tultaisiin tarvitsemaan.

Tauon jälkeen viidentenä harjoituksena oli forum-peliä lämmittelevä arvokeskusteluharjoitus mielipidejana. Kirjallisuudessa harjoitus löytyy janat-nimellä, joka ei ole mielestäni kuvaava. Karkkulaisen mukaan *Janat* on menetelmä, jonka avulla voidaan tarkastella ihmisten moraalisia valintoja. Huoneen keskelle piirretään kuvitteellinen jana, jonka toisessa päässä on ”samaa mieltä” ja toisessa päässä ”eri mieltä”. Esitetään kysymys, johon on valittava jompikumpi vastauksista ja osallistujien on mentävä seisomaan janalla kohtaan joka osoittaa omaa mielipidettä. Jokainen saa mahdollisuuden kertoa mielipiteensä sijoittumisellaan ja mahdollisesti kertoa sen myös ääneen muille. Isoissa ryhmissä mielipiteistä voidaan keskustella jakaantamalla pienempiin ryhmiin. (Karkkulainen 2011: 35.)

Olin miettinyt etukäteen erilaisia hieman provosoiviakin mielipiteitä, joiden tarkoitus on herättää ajatuksia ja keskustelua osallistujissa. Kun jokainen löysi paikkansa, haastattelin osallistujia heidän mielipiteistään ja kysyin miksi he valitsivat juuri tietyn paikan. Minulla oli mietittynä valmiiksi seuraavat mielipiteet:

1. Naiseutta voi ilmentää vain kukkamekolla
2. Olisin mieluummin mies, jos saisin syntyä uudelleen
3. Naisella on oikeus tunteisiinsa
4. Kaunistautuminen on naisen velvollisuus
5. Seksiä korostetaan liikaa yhteiskunnassa

Tämä harjoitus oli mielestäni todella onnistunut ja kirvoitti mielenkiintoista keskustelua naisen asemasta yhteiskunnassa ja naiseudesta ylipäätään. Jotkut kokivat, että olisi kivaa kokeilla olla mies, koska miehet pääsevät heidän mielestään elämässä helpommalla. Toisaalta kaikki pitivät naisena olemisesta eikä kukaan olisi halunnut syntyä mieheksi. Naisten oikeutta tunteisiin pidettiin tärkeänä, mutta huomattiin miten monesti meillä yhteiskunnassa ainakaan aiemmin ei sallittu lasten tunteita. Yksi kertoi ”saaneensa turpaansa” jos esimerkiksi lapsena itki jonkin syyn takia. Pari osallistujista oli joutunut opettelemaan tunteita vasta aikuisina.

Kaunistautumisesta keskusteltiin myös pitkään. Kaunistautumista ei pidetty velvollisuutena, mutta lähinnä ajateltiin sen ilahduttavan itseä. Oli kokemusta siitä, että sai parempaa palvelua kaupoissa kun oli laittanut vähän meikkiä. Toisaalta tuli puhetta myös siitä, että esimerkiksi masentuneena ei todellakaan jaksa meikata tai laittautua yhtään. Seksin korostumisesta yhteiskunnassa puhe lähti enemmän lapsiin ja nuoriin johtuen ehkä osallistujien omista kokemuksista omien lastensa kanssa. Koettiin, että lapsuus on kovin lyhyt aika ja nuoret tytöt altistuvat seksistisyydelle varhain. Nuoret haluavat pukeutua kovin paljastavasti. Erästä osallistujaa suretti, että lastensuojelussa lapsi ei saanut itse valita vaatteitaan. Myös nuorten naisten kauneusleikkauksista tuli keskustelua ja kauneusleikkauksista ylipäätään.

Mielestäni tämä harjoitus oli ehkä parhain kaikista koko draamaryhmän harjoituksista. Jokainen uskalsi sanoa oman mielipiteensä ja kaikki osallistuivat hyvin keskusteluun. Aihe oli toisaalta hyvin yleinen, mutta toisaalta toi mieleen omia muistoja tai kokemuksia. Harjoituksen onnistumiseen saattoi vaikuttaa sekä runsas lämmittely ennen tehtävää ja kuten työntekijä epäili: osallistujien vähäinen määrä. Lisäksi kaikki osallistujat olivat olleet ryhmässä aiemminkin.

Tämän jälkeen pääsimme tekemään varsinaista draamaharjoitusta eli *forum-peliä*, joka on forum-teatteria sovellettuna asiakastyöhön. *Forum-teatteri* on Augusto Boalin, brasilialaisen teatterintekijän, kehittämä menetelmä, jonka tavoitteena on yksilön ja yhteisön voimaantu-

minen. Boal eli etelä-amerikkalaisen totalitarismin keskellä ja teatterin avulla hän halusi auttaa ihmisiä vastustamaan sortoa. Forum-teatterin tarkoituksena oli auttaa ihmisiä ottamaan oma elämänsä haltuun ja toimimaan aktiivisina kansalaisina (Byréus 2012: 13; Ventola & Renlund 2005: 65-70.) Forum-teatterissa on kyse eräänlaisesta pelistä, jossa katsojat pääsevät vaikuttamaan esityksen kulkuun. Oleellista tässä menetelmässä ovat erilaiset roolit, joita näytelmän onnistumiseksi on oltava. Nämä roolit ovat jokeri eli pelin johtaja tai ohjaaja, päähenkilö eli protagonistista sekä antagonistista, joka pyrkii alistamaan. Pelissä luodaan tilanne, jossa voidaan selkeästi nähdä antagonistin ja protagonistin ristiriita. Jokeri auttaa yleisöä näkemään uusia ratkaisuehdotuksia tähän ristiriitaan. Moniin oikeisiin eikä kuvitteellisiin elämäntilanteisiin ei ole olemassa ratkaisua, mutta forum-teatteri auttaa pohtimaan niitä. Forum-teatteri näyttää yksilölle mahdollisuuden muuttaa elämäänsä. (Ventola & Renlund 2005: 65-70.)

Augusto Boalin forum-teatterissa esitykset ovat etukäteen näyttelijöiden valmistamia näytelmiä, joiden kulkuun katsojat voivat vaikuttaa omilla ehdotuksillaan tai he voivat näyttellä vaihtoehtoisia ratkaisuja. (Ventola & Renlund 2005: 69). Ruotsalainen draamapedagogi Katrin Byréus on kehittänyt sosiaalialan asiakastyöhön paremmin sopivan sovelluksen forum-teatterista ja sen nimi on forum-peli. Byréus keksi yhdistää arvoharjoitteet forum-teatteriin, jotta päästäisiin käsiksi osallistujille tärkeisiin aiheisiin. Toisaalta aina ei ole ajallisesti mahdollista käyttää arvoharjoitteita vaan aihetta joudutaan etsimään muilla tavoin. Forum-pelissä esitettävä tarina improvisoidaan osallistujien kesken toisin kuin forum-teatterissa. Forum-peli voi auttaa löytämään luovia ratkaisuja vaikeisiin tilanteisiin. (Byréus 2012: 17-18.)

Olin valinnut forum-pelin menetelmäksi, koska sen avulla voidaan käsitellä hyvin erilaisia ristiriitatilanteita. Forum-peli on mielestäni ohjaajalle hyvin haastava, koska siinä pitäisi pystyä lukemaan tilanteita ja ohjaamaan esityksiä sellaiseen suuntaan, että toiminta olisi mahdollisimman hedelmällistä. Forum-pelissä voidaan käyttää monia eri tekniikoita, jotta esitykseen saa syvyyttä ja ajattelemisen aihetta, mutta ohjaajan tulisi hallita ne tekniikat, koska niitä joudutaan monesti käyttämään hyvin intuitiivisesti. Käytännössä forum-peliin ei voi luoda etukäteen tarkkaa suunnitelmaa vaan tilanne elää jatkuvasti siinä hetkessä.

Suunnittelussa oli haastavaa miettiä mitä aihetta käsittelemme forum-pelin avulla. Pidän itse sellaisesta tavasta, että aiheet tulevat asiakkailta esimerkiksi edellä kerrotun mielipidejangan kertomuksista. Toisaalta en voinut etukäteen tietää, syntyykö janasta keskustelua lainkaan, joten en uskaltanut luottaa siihenkään. Jos olisin ollut kokenut draamaohjaaja, olisin kuitenkin muuttanut alkuperäistä suunnitelmaani ja käyttänyt mielipidejangan teemoja ja tarinoita. Kokemattomuuteni vuoksi olin suunnitellut etukäteen tekevänä naisten kanssa forum-peliä aiheesta ”Miten vihaan tulla kohdelluksi” ja tämä myös tehtiin. Forum-pelissä on tärkeää saada aikaan tilanne, jossa on sortaja ja sorrettu ja siksi halusin olla varma.

Olin kirjoittanut fläpille kysymyksen: ”Miten vihaan tulla kohdelluksi?” ja pyysin osallistujia miettimään erilaisia tilanteita, joissa on tullut kohdelluksi väärin tai huonosti. Naiset alkoivat heti nostaa terveydenhuollon ja potilaan välisiä kaltoinkohtelun esimerkkejä. Lähinnä teemoissa nousi voimakkaasti esille narkomaanin tai päihdekuntoutujan vähättely ja epäileminen vielä vuosienkin jälkeen. Yritin viedä keskustelua muuhun kuin terveydenhuollon teemoihin ja yhdelle tuli mieleen anopin ja miniän väliset suhteet, joissa miniää kohdeltiin miehen suvun puolelta huonosti. Eräs koki unelmien lyttäämisen ikävänä. Osallistujat olivat valmiita puhumaan vaikeammistakin aiheista ja puhe siirtyi ikäviin tilanteisiin sosiaalisairaalassa. Osallistujat olisivat halunneet keskustella siitä miten ovat kokeneet ikävinä joitain hoitotilanteita ja jonkin verran annoin heidän purkaa mielipahaansa sen suhteen. Koin kuitenkin, että tämä ei ollut oikea paikka selvittää asioita ja työntekijäkin pyysi osallistujia palaamaan näihin teemoihin asianosaisten kanssa omassa yksikössä.

Päätin valita forum-peliin lääkäri-potilas teeman, koska ajattelin sen olevan yleinen ja tuttu kaikille jollain tavalla. Tajusin vasta kun olimme jo pitkällä, että minun olisi pitänyt antaa heidän valita käsiteltävä teema. Siitä olisi varmasti tullut mielenkiintoisempi ja henkilökohtaisempi. Alun perin pelkäsin ehkä liikaa sitä, että mennään yhden ihmisen tarinaan ja harjoitus muuttuu psykodraamaksi. Jälkikäteen ajateltuna näin ei varmasti olisi käynyt, vaan olisin välttänyt sen muulla tavoin.

Sain pari vapaaehtoista näyttelämään potilasta ja lääkäriä. Kerroin hyvin pikaisesti forum-pelin ideasta ja siitä, että kyse on sortamisesta ja ristiriitatilanteesta. Näyttelijät antoivat nimet näille henkilöille. Potilas sai itse keksiä itselleen syyn miksi meni lääkäriin. Vasta palautekeskustelussa kyseinen osallistuja sanoi, että syy oli hänelle oikea ongelma. Silloin vasta ymmärsin, että minun olisi ollut parempi pyytää osallistujia yhdessä keksimään syy miksi potilas menee lääkäriin eikä antaa näyttelijän päättää aiheesta. Aihe oli unettomuus, joka on luultavasti yleinen lääkäriin menemisen syy. Osallistujat improvisoivat hienosti tilanteen, jossa lääkäri ei halua määrätä lääkettä unettomuuteen vaan yrittää ehdottaa muuta, kun taas potilas yrittää inttää reseptiä. Tilanne kärjistyy niin, että potilas lähtee vihaisesti kiroillen pois.

Sitten vaihdoimme näyttelijöitä niin, että lääkäri ja potilas vaihtuivat päittäin. Teimme samaa tilannetta uudelleen, mutta tällä kertaa asia ei oikein tuntunut etenevän mihinkään ratkaisuun. Pysäytin esityksen aika pian ja pyysin muita osallistujia mukaan esitykseen. Owensin & Barberin mukaan *Kaksi ryhmää - kaksi henkilöä* on tekniikka, jossa kahden henkilön taakse muut osallistujat jakaantuvat kahdeksi ryhmäksi. Ryhmän jäsenet kuiskaavat ryhmän edustajalle sen mitä haluavat hänen sanovan toisen ryhmän edustajalle. Toinen ryhmä vastaa samalla tavalla. (Owens & Barber 1998: 40.) Näytelmää kuljetettiin näin vähän matkaa. Sitten vaihdoin potilaan oikeaan työntekijään, lääkäri pysyi samana. Ajattelin, että työntekijä saisi kokemuksen olla potilas. Työntekijä lähti kuljettamaan tarinaa niin kuin toivoin, eli taas siihen

ristiriitatilanteeseen, että potilas lähtee raivoten pois tilanteesta. Tämän jälkeen juttelimme, että mitä tämmöisessä tilanteessa voisi tehdä toisin? Mitä he huomasivat tilanteessa? Yksi huomio oli, että potilaan huutaminen pisti lääkärin korottamaan ääntään, jotta saisi oman asiansa perille. Tämä ei auttanut vaan pahensi tilannetta.

Tultiin siihen tulokseen, että olisi hyvä yrittää puolin että toisin keskustella rauhallisesti, mutta olematta kuitenkaan liian alistuva. Yksi huomasi potilaan roolissa olevansa alistuva ja kysyin, että onko se hänen normaali roolinsa. Näin on kuulemma oikeassa elämässä. Totesin, että hänen olisi pitänyt saada kokemus huutavana potilaana olemisesta. Valitettavasti ajallisesti emme enää ehtineet toteuttaa tällaista versiota esityksestä. Tässä kohtaa konkretisoitui se, että draamaa olisi hyvä tehdä pidempänä prosessina, jotta esiin tuleville asioille olisi aikaa. Yksittäisissä pajoissa käytetyt draamamenetelmät jäivät mielestäni liian pinnallisiksi.

Teimme lopuksi kohtauksen uudelleen niin, että siinä on hyvä loppu. Sain houkuteltua kaikki mukaan ja lääkäriä vaihdettiin. Työntekijä oli edelleen potilas. Nyt esitys loppui kaikkien osapuolten kannalta hyvin ja lääkäri määräsi mietoja unilääkkeitä potilaalleen. Tilanne sujui rauhallisesti ja hyvässä hengessä. Yksi sanoi loppukeskustelussa, että oli hyvä että teimme tarinalle hyvän lopun, koska tarina osui niin lähelle omaa elämää. Silti hän koki tilanteen ahdistavaksi. Teimmekin lopuksi *raajojen ravistelu*-harjoituksen, jonka tarkoituksena oli päästää rooleista irti ja kiinnittyä taas olemassa olevaan hetkeen. Raajojen ravistelussa ravistellaan oikeaa kättä 2 kertaa, vasenta samoin, sitten oikeaa jalkaa ja vasenta samoin. Seuraava kierros 4 kertaa ja sitä seuraava 8 kertaa. Lasketaan vielä yhdessä ääneen, että pysytään samassa tahdissa. Lopuksi voidaan ravistella koko kroppaa ja vaikka äännellä jotain.

Lopuksi pyysin jättämään nämä tarinat kartanolle. Dixit-kierroksessa päällimmäisenä oli taas ahdistus tulevasta ja ongelmat, jotka odottivat ryhmän ulkopuolella. Jäin miettimään ryhmän herättämää ahdistusta osallistujissa ja kysyinkin siitä työntekijältä jälkikäteen. Hän vastasi näin:

”Voi olla, et ahdisti se, että tää ryhmä loppui ja siellä odottaa taas ne omat niinku murheet ja ongelmat. - - Että pääsi hetkeksi kuitenkin ajattelemaan jotain ihan muuta, toki se varmaan herätti pinnalle just omia epäonnistumisia, kaltoinkohteluja, mutta täytyyhän nekin kohdata ja mun mielestä aika turvallinen menetelmä siihen kohtaamiseen.”

Ryhmän tavoitteet saavutettiin tälläkin kertaa. Ryhmässä toimiminen eli muiden huomioonottaminen ja yhdessä tekeminen onnistui hyvin. Tosin ryhmä oli pienempi ja siksi antoi vielä paremmin tilaa hiljaisimmille saada ääntään kuuluviin. Näyttelemisessä tulee suostua vastaanäyttelijän ehdotuksiin ja forum-pelissä se onnistui hyvin. Mielipidejana houkutteli kertomaan

omia mielipiteitään ja siitä syntyi aktiivista keskustelua kaikkien osallistumisen ansiosta. Harjoittelimme jämäkkyyttä forum-pelin kautta. Jokaisen näyttelijän tuli pystyä olemaan roolinsa takana ja puolustamaan roolihenkilön mielipiteitä.

#### 6.5 Neljäs kerta: Voimaa ryhmästä

En osannut odottaa, että viimeiselle ryhmäkerralle olisi tullut kovin montaa osallistujaa edellisen kerran osallistujien vähydestä johtuen. Yllätyinkin, kun ryhmässä oli kaiken kaikkiaan seitsemän kuntoutujaa, jotka tosin kaikki eivät olleet samaan aikaan. Kahden piti lähteä kesken ryhmän ja yksi taas tuli tauon jälkeen mukaan. Mukana oli kaksi, jotka olivat olleet kaikilla kerroilla, mutta he myös poistuivat kesken kaiken. Sitten oli kaksi, jotka olivat olleet joillain kerroilla. Ryhmässämme oli kolme uutta osallistujaa. Lisäksi työntekijällä oli opiskelija mukanaan. Olin suunnitellut viimeisen kerran lopetuksesi draamaryhmälle, mutta nyt sain huomata miten muuttuvia tilanteet sairaalalla olivat. Työpajamaisuus korostui jälleen, kun mukana oli niin monta uutta osallistujaa.

Tavoitteeksi viimeiselle ryhmäkerralle olin ajatellut voimaantumisen. Ajattelin, että keskitysimme positiivisiin asioihin ja ryhmä voitaisiin lopettaa hyvillä mielin. Lisäksi halusin lisätä draamamenetelmillä naisten itsetuntemusta ja itsearvostusta. Tarkoituksena oli myös tunnistaa ja ilmaista erilaisia tunteita. Tämän ryhmäkerran suunnittelu oli haastavinta, koska positiivisten harjoitusten löytäminen oli vaikeaa.

Aloitimme dixtien valinnalla ja sääntöjen läpikäymisellä. Uusia oli nyt niin paljon, että oli puhuttava säännöistä. Unohdin taas kysyä uusilta jäseniltä mitä mieltä he ovat säännöistä tai onko heillä jotain kommentoitavaa niistä. Vasta ryhmän jälkeen muistin tämän. Olin jännittänyt ryhmän koosta johtuen, koska muuten draamaryhmämme oli koko ajan pienentynyt ja uusien ilmaantuminen viimeiseen kertaan hämmensi minua. Jouduin samalla mielessäni miettimään muutoksia suunnitelmaani ja lisäämään sinne tutustumisharjoituksia. Osallistujat kertoivat korteilla huolistaan, jotka painoivat sillä hetkellä. Kerrottiin stressistä, ristiriidoista yhteisössä, sairaalaan sopeutumisesta ja koti-ikävästä.

Jouduin hieman muokkaamaan lämmittelyitä, jotta ne toimisivat uusilla. Otin eläinten heittelyn ensimmäiseksi harjoitukseksi sillä ajatuksella, että voisimme ensin heitellä nimiä tutustumismielessä. *Eläinten heittelyssä* heitellään piirissä mielikuvituseläimiä toisille ja samalla sanotaan eläimen nimi. Yritetään keksiä mahdollisimman paljon erilaisia eläimiä, samaa ei saa sanoa uudelleen. Voidaan myös näytellä eläimiä tai sen kokoa, kun ollaan heittämissä eläintä. Esimerkiksi hiiren voi heittää ihan pienesti tai norsun oikein isosti. Tehtävä osoittautui vaikeaksi, koska nimien heittelyyn meillä ei ollut kuin mielikuvituspallo ja sen heittäminen oman nimen kanssa oli joillekin vaikeaa. Huomasin itsekin joutuvani todella keskittymään,



että osaisin. Olisi ollut luontevaa heittää palloa ja sanoa vastaanottajan nimi. Jotkut osallistujat tekivätkin näin vahingossa. Tässä huomasin taas suunnittelun tärkeyden. Olisi ollut ehkä järkevää valita toisen tyyppinen nimiharjoitus alkuun. Valitettavasti siinä hetkessä en muistanut mitään toimivampaa.

Jatkoimme eläinten heittelyllä ja se vaikutti hauskalta harjoitukselta. Ihmisillä tuntui olevan hauskaa ja he alkoivat lämmitä. Eläimiä löytyi yllättävän hyvin. Teimme tätä jonkin aikaa, mutta siirryimme kuitenkin suhteellisen ripeästi seuraavaan harjoitukseen, jotta tekeminen pysyisi hauskana. Kolmantena harjoituksena oli *Mafioso*-harjoitus (Routarinne 2005: 155), jossa piirin keskellä oleva eli ohjaaja ampuu jotakuta piirissä, joka menee kyykkyy ja hänen sivullaan olevat ampuvat toisiaan tämän pään päältä. Joukon hitain joutuu menemään keskelle ensimmäiseksi ampujaksi. Tämäkin onnistui yllättävän kivasti, vaikka osalle tehtävän nopeus tuotti vaikeuksia. Itselläni on kokemus siitä, että aina jää keskelle ja se ei ole mukavaa. Tällä kertaa virheitä tuli tasaisesti monelle ja vaikka joillekin tuli enemmän, niin se ei tuntunut ketään haittaavan. Ajattelen niin, että tämän tyyppinen harjoitus auttaa keskittymään ja siksi olen jokaisella kerralla suosinut tällaisia harjoitteita. Mutta toisaalta näissä on se vaara, että jollekin voi jäädä paha mieli.

Seuraavaksi teimme *Mitä sä teet*-harjoituksen, joka oli haastava. Siinä muodostetaan kaksi jonoa, jossa jonon ensimmäiset ovat kasvotusten. Toinen jonon ensimmäisistä alkaa miimisesti eli sanattomasti esittää jotain arkipäivän tapahtumaa, esimerkiksi hampaiden harjausta. Toisen jonon ensimmäinen kysyy tältä, että: ”Mitä sä teet?” johon tekijä vastaa jotain muuta kuin mitä tekee, esim. ”Tamppaan mattoja”. Tämän jälkeen kysyjä alkaa tamppaa mattoja miimisesti ja toinen kysyy: ”Mitä sä teet”. Näin tilanne jatkuu, kunnes jommallekummalle tulee virhe. Virheen tekijä siirtyy jononsa viimeiseksi ja nyt jonossa seuraava siirtyy peliin. Tämän harjoituksen tarkoituksena on opettaa ajattelemaan luovasti ja toimimaan spontaanisti. (Kasslin-Pottier 2012: 103.)

Huomasin, että en osaa selittää tehtävää ja menin itsekin sekaisin sen tekemisessä, mutta pääsimme kuitenkin eteenpäin. Minun pitää jatkossa harjoitella itselleni vaikeasti selitettävien tehtävien ohjeistusta etukäteen. En pidä ulko-opetellusta ohjauksesta, mutta tässä kohtaa se on varmaan tarpeen. Saimme kaksi jonoa aikaiseksi, mutta kilpailusta oikein tullut mitään. Teimme harjoituksen pareittain ja parit vaihtuivat oman tekemisensä jälkeen jonon taakse. Näin teimme pari - kolme kierrosta. Hyvin se lopulta meni, mutta tämä harjoitus tuntui minusta välillä tuskalliselta. Jouduin auttamaan hitaampia tehtävässä, koska osalle harjoitus oli liian vaikea.

Aikaa oli kulunut tässä kohtaa sen verran vähän, että ajattelin ehtiä ohjaamaan tarinateatterin ennen taukoa. *Tarinateatteri* on 1970-luvulla Jonathan Foxin kehittämä osallistavan teat-

terin muoto, joka perustuu yleisön kertomiin tarinoihin, joista näyttelijät ja muusikko rakentavat lyhyitä esityksiä yleisölle (Kasslin-Pottier 2012: 27). Tarinateatteri eli Playback-teatteri on todellisen elämän kuvaamista improvisaationa, jossa kaikki tapahtuu tässä ja nyt. Tarinateatteriin kuuluu neljästä kuuteen näyttelijää, ohjaaja ja muusikko. Yleisöstä tarinankertoja kertoo tarinan ja ohjaaja auttaa tarinankertojaa löytämään oleellisia asioita tarinastaan. Näyttelijät näyttelevät tarinan uudelleen ja lopulta se palautetaan kertojalleen kysymällä vastasiko esitys tarinaa. Kertoja saa kokemuksen kuulluksi tulemisesta ja samalla hän voi saada uusia oivalluksia elämästään. (Mäkinen 2009: 195-196.) Tarinateatterin peruslähtökohtana on ajatus siitä, että jokaisen ihmisen elämä on kiinnostava, arvokas ja merkittävä (Heikkinen 2010: 39). Tarinateatteri on tarkoitettu opetukselliseksi ja terapeutiksi menetelmäksi kehittämällä yksilöä ja ryhmää (Kasslin-Pottier 2012: 27).

Tarinateatteri tuntui harjoituksena minusta nyt pelottavalta, koska oli uusia mukana. Joidenkin aiemmin mukana olleiden kanssa mitään ongelmaa ei olisi ollut. Nyt en tiennyt miten uudet suhtautuvat näyttelemiseen. Pyysin neljää vapaaehtoista näyttelijöiksi ja kertomaan yhden ihmisen tarinaa. Kaikki halukkaat saivat vuorollaan kertoa tarinan ja lähes kaikki kertoivat sen. Kaikki suostuivat hienosti näyttelemään, kun näyttelijöitä välillä vaihdettiin. Tarinoita oli laidasta laitaan arjen sattumuksista henkilökohtaisempiin asioihin. Olin taas yllätynyt miten innokkaasti osa lähti näyttelemään ja heittäytymään. Erityisen hienolta tuntui se, että kaikki näyttelivät. Kyselin osallistujilta palautetta harjoituksesta ja heidän mielestään sitä oli mukava tehdä ja myös katsella omia tarinoita muiden tekemänä. Tarinateatterissa saatiin harjoitusta tunteiden tunnistamisesta sekä tuntemisesta roolin kautta.

Tauon jälkeen siirryimme *voimavarakortti*-harjoitukseen. Tästä harjoituksesta en löytänyt kirjallisuudesta vastinetta. Kukin osallistuja valitsi kaksi tai kolme korttia, jotka kuvastavat hänen voimavarojaan. Sitten jokainen etsi paikkansa tilassa ja asetti kortit eteensä. Tarkoituksena oli pohtia voimavarojaan ja mitä voimavaroilla voisi olla sanottavana henkilölle itselleen. Paikkaa saattoi vaihtaa siten, että meni itse voimavaraksi ja puhui ikään kuin itselleen. Tämä tehtävä tehtiin yksin hiljaisuudessa, mutta toivoin kuitenkin, että osallistujat jakaisivat voimavarojaan muille. Olin kuitenkin tähdentänyt, että omia voimavarojaan ei tarvitse jakaa muiden kanssa jos ei halua. Osallistujat eivät olleet innokkaita kertomaan voimavaroistaan, mutta pari suostui kertomaan omistaan. Työntekijä taas huomasi yllätykseksen, että voimavaroilla oli sanottavaa hänelle itselleen, vaikka ajatus oli tuntunut aluksi oudolta. Jälkikäteen olisi voinut ajatella harjoitteen tehtävän siten, että voimavaroja jaettaisiin pareittain. Minusta olisi tärkeää, että osallistujat kuulisivat myös muiden ajatuksia ja voisivat saada niistä jostain oivalluksia omaan elämään. Tämä ryhmä ei ollut ehkä tarpeeksi turvallinen siihen jakamiseen.



Kuva 5: Voimavarakortit-harjoitus

Sitten teimme *selkälaput* -harjoituksen. Aallon mukaan perinteisessä selkälaput -harjoituksessa kirjoitetaan selkään myönteistä palautetta lapun omistajasta (Aalto 2004: 395-397) ja se harjoitus onkin monille tuttu esimerkiksi erilaisilta leireiltä. Minun käyttämässäni versiossa jokaisen selkään kiinnitettiin kertakäyttölautanen pohja ulospäin ja osallistujat saivat tehtäväkseen kirjoittaa teemojen mukaisia asioita toisten selkään. Jokainen sai kirjoittaa vain kerran saman osallistujan selkään ja kaikkien selkään piti tulla jokaisesta teemasta asia. Laitoin musiikkia soimaan aina kirjoittamisen ajaksi tunnelmaa luomaan. Teemat olivat:

1. Mikä kukka olet
2. Mikä väri olet
3. Mikä musiikkilaji olet
4. Mikä puu olet
5. Mikä keittiöesine olet
6. Mukava adjektiivi, joka kuvaa sinua

Tässäkin tehtävässä jouduin miettimään ohjeistusta enemmän, koska harjoitus tuntui olevan osalle haasteellinen. Osallistujat tuntuivat kuitenkin pitävän harjoituksesta kovasti. Työntekijä piti harjoitusta tässä ryhmässä hyvänä tapana antaa positiivista huomiota tuntemattomallekin ihmiselle. Perinteisesti selkälappuharjoituksessa siis kirjoitetaan positiivisia ominaisuuksia toisesta ikään kuin palautteena ja alun perin olin suunnitellut tämän harjoituksen lopetuk-

seksi ryhmälle. Lopuksi suosittelin laittamaan lappuihin päivämäärän, jos ne haluaa säilyttää itsellään muistoina ja mahdollisesti voimaannuttavana kannustuksena. Moni laittoi päivämäärän lappuihin eikä heittänyt niitä heti roskakoriin.

Loppuun tein loppurentoutuksen huivien kanssa. Olin ennen ryhmän alkua rekrytoinut opiskelijan auttamaan minua suuren huivin käsittelyssä. Osallistujat ja työntekijä asettuivat makaamaan lattialle vierekkäin sairaalan liikuntahallista tuomieni alustojen päälle. Soitin rauhoittavaa musiikkia ja lyhyttelimme suurta huivia osallistujien yläpuolella siten, että se hieinan koskettaa heitä. Tarkoituksena oli kokonaisvaltainen rentoutuminen sensomotorista menetelmää apuna käyttäen. Käyttämäni musiikkikappale oli vain hieman yli kahden minuutin mittainen ja aivan liian lyhyt rentoutumiseen. Huivin lyhyttely oli yllättävän raskasta ohjajalle, joten kaksi minuuttia oli siihen riittävä aika. Jos olisin ollut tilanteessa joustavampi, olisin antanut toisenkin kappaleen soida ja antaa huivin vaikka välillä olla. Yksi osallistuja ihmettelikin rentoutumisharjoituksen lyhyttä. Luultavasti jännityksestä johtuen en osannut joustaa tilanteessa tarpeeksi. Pelkäsin, että osallistujien keskittyminen ei riitä pidempään hetkeen.

Lopuksi kävimme vielä dixiteillä loppukierroksen tuntemukset. Osallistujilla oli samoja ajatuksia kuin muillakin kerroilla siitä, että omat ongelmat unohtuivat hetkeksi. Useaan otteeseen harmiteltiin sitä, että ryhmä oli loppumassa kun osa oli vasta nyt päässyt mukaan. Tauolla oli kuulemma puhuttukin oman leikkiryhmän perustamisesta. Tarvetta toiminnallisille ryhmille tuntuu siis olevan. Yksi naisista valitsi dixit-korteista yksinäisen valkoisen kukan punaisten kukkien seurassa ja kertoi, että tässä ryhmässä hänestä tuntui, että olisi osa muuta ryhmää. Minusta siinä kiteytyy draamamenetelmän suurin etu: yhdessä tekeminen. Viimeisellä kerralla sain osallistujilta eniten palautetta ryhmästä:

”Hienot kolme ryhmää oli! Tosi kuntouttavaa ja vapauttavaa. KIITOS!”

”Pidin ryhmähengestä ja ei tullut ahdistavia olotiloja vaikka on esiintymispelko, mutta tässä ryhmässä pystyi olemaan täysin omanlaisensa ja kukaan ei arvostellut. Jäi todella positiivinen kuva ryhmästä ☺.”

Viimeisen ryhmän tavoitteena oli voimaantuminen ja itsetuntemuksen ja itsearvostuksen lisääntyminen. Lisäksi oli tarkoitus käsitellä tunteita ja niiden tunnistamista. Voimaantumista oli tarkoitusta saada erityisesti voimavarakorteilla sekä selkälappuharjoituksella. Minulle jäi tunne, että osallistujat saivat hyvää mieltä näistä harjoituksista ja löysivät omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Selkälappuharjoituksella oli lisäksi tarkoitus viestittää hyväksyntää ryhmän taholta, joka osaltaan luo hyvää mieltä ja samalla lisää itsearvostusta. Voimavarakorttien oli tarkoitus myös lisätä itsetuntemusta ja sitä, että jokaisessa on voimaa ja ympäriltä voi löytää

lisää asioita, jotka antavat lisää voimaa. Tunteiden tunnistaminen ja kokeminen tulivat tarinateatteri-harjoituksessa, jossa piti eläytyä muiden tarinoihin ja tunteisiin ja sitä kautta opetella tunteiden ilmaisua. Toisaalta oma tarina saa erilaista perspektiiviä, kun joku muu näyttelee tunteet, jotka tarinaan liittyvät. Eräs osallistuja kertoi, että pystyi näytellessään samaistumaan toisen osallistujan tarinan tunteisiin herättäen samalla omia muistoja. Koen, että saavutin asettamani tavoitteet myös viimeisellä kerralla.

## 7 Tutkimusmenetelmälliset valinnat

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja siinä on pääosassa ryhmäkertojen järjestäminen ja pitäminen sekä ryhmäkertojen arvioiminen. Työmäärän rajaamisen vuoksi tutkimukselliset menetelmät liitetään työhön siten, että saadaan varmistettua tutkimustiedon laatu perustason tutkimuskäytännöllä (Airaksinen & Vilka 2003: 56-57).

Opinnäytetyöni muistuttaa toimintatutkimusta tavoitteeltaan ja rakenteeltaan. Toimintatutkimuksessa pyritään vastaamaan käytännön ongelmiin ja kehittämään olemassa olevaa käytäntöä. Toimintatutkimuksen määritelmän mukaan toimintatutkimus on tilanteeseen sidottua, yleensä yhteistyötä vaativaa, osallistuvaa ja itseään tarkkailevaa. (Metsämuuronen 2006: 102-103.) Metsämuuronen käyttää Carr ja Kemmisin toimintatutkimuksen kolmea luonnehdintaa sen erityispiirteistä: 1. Tutkimuksen kohteena on sosiaalinen käytäntö; 2. Toiminta etenee suunnittelun, toiminnan havainnoin ja reflektoinnin spiraalisena kehänä, jossa jokaista vaihetta toteutetaan toisiinsa systemaattisesti ja kriittisesti; 3. Osallistujat ovat jokaisessa vaiheessa vastuullisia toiminnasta sekä muille osallistujille että itselleen (Metsämuuronen 2006: 103).

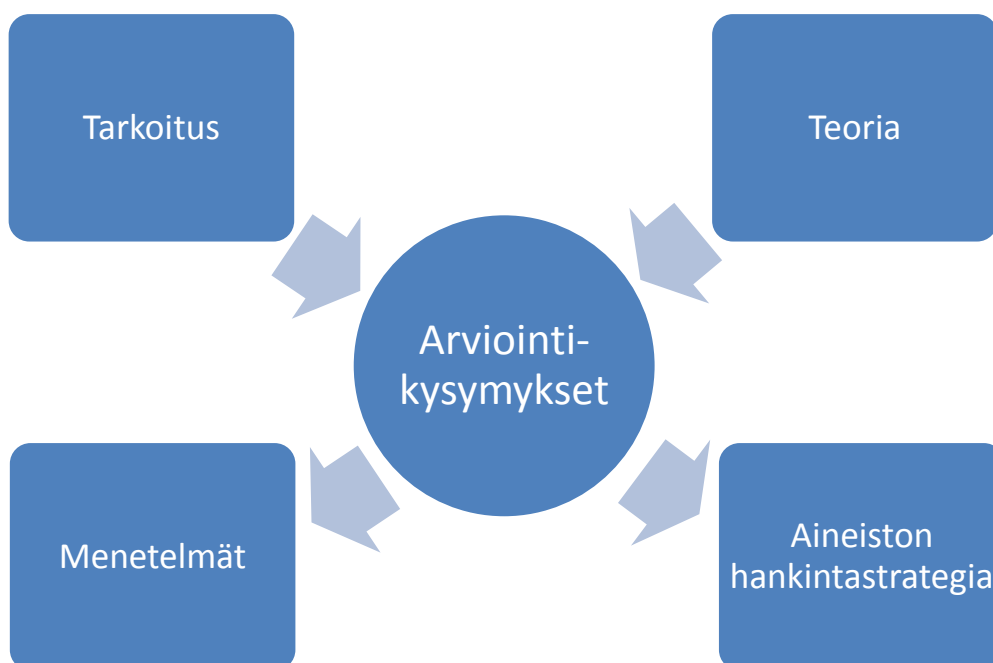
Aineiston keräämisen suoritin laadullisen menetelmän avulla kolmella tavalla. Ensinnäkin pidin koko opinnäytetyön prosessin ajan päiväkirjaa ja erityisesti käytin sitä havainnoimaan ryhmäkertoja. Päiväkirja on osa laadukasta toiminnallista opinnäytetyötä ja auttaa kuvaamaan mahdollisimman tarkasti opinnäytetyön prosessia (Airaksinen & Vilka 2003: 19-22). Pidin päiväkirjaa myös toimintakerroista ja vastasin työntekijöille tekemäni haastattelun kysymyksiin aina toimintakertojen jälkeen saadakseni arviointiin aineistoa myös siltä osin. Pelkän vapaamuotoisen päiväkirjan pitäminen ei olisi välttämättä vastannut arviointiin, koska keskiyin päiväkirjassa enimmäkseen havainnointeihin.

Toiseksi pyysin osallistujilta palautetta jokaisella ryhmäkerralla. Olin tehnyt palautetta varten lomakkeen, jossa kysytään hymynaamoin ja avoimin kysymyksin ryhmäkertojen palautetta. Kyselylomake on liitteenä 4. Osallistujat eivät olleet samoja joka kerta ja näin sain kaikilta mukana olleilta palautetta. Olisin saanut enemmän ja tarkempaa aineistoa jos olisin esimerkiksi haastatellut osallistujat vaikkapa ryhmäkertojen päättymisen jälkeen. Koin sen liian työlääksi ja ajankäytöllisesti vaativaksi menetelmäksi tähän opinnäytetyöhön, joten luovuin

siitä ajatuksesta. Ajattelin, että saisin tarpeeksi aineistoa arviointiini myös muilla tavoin, jos kysely osoittautuu huonoksi.

Kolmanneksi sain ryhmään osallistuvilta työntekijöiltä arviointia ryhmän onnistumisesta, omasta toiminnastani sekä arvion siitä, miten heidän mielestään draamamenetelmät soveltuvat päihdekuntoutukseen. Tätä varten olin suunnitellut avoimia kysymyksiä sisältävän lomakkeen, joka toimi haastattelun pohjana, katso liite 5. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin sanatarkasti. Huokauksia ja taukoja en litteroinut kuin harvoin. Aiheeseen liittymättömiä keskusteluja en litteroinut.

Arviointikysymykset ovat osa arviointiasetelmaa. Robson on kuvannut arviointiasetelmaa viitekehysten avulla, jonka osia ovat tarkoitus, teoria, menetelmät, aineiston hankintastrategia, ja arviointikysymykset. Viitekehysten lähtökohtana ovat arviointikysymykset, joiden avulla kysytään miten opinnäytetyö tuottaa tietoa. Arvioinnin tarkoitus määrittelee sen mitä kysytään. Teoriat ovat hypoteeseja siitä miten oletetaan kohteen tai palvelun toimivan. Arviointikysymykset määrittävät käytettävät menetelmät sekä aineiston hankintastrategiat. (Robson 2001:123.) Kuviossa 1 on Robsonin kuvaus viitekehystä arviointiasetelman rakentamiselle.



Kuvio 1: Viitekehys arviointiasetelman rakentamiselle (Robson 2001:123).

Ensinnäkin arvioinnin tarkoituksena on arvioida miten draamamenetelmät soveltuvat käytettäväksi naisten päihdekuntoutumisen menetelmänä päihdetyössä. Arvioin draamamenetelmien soveltuvuutta lisäkysymysten avulla eli kysyn miten draamamenetelmät toimivat naisten päihdekuntoutumisen tukena ja mitä koetaan saaduksi draamatyöskentelystä niin päihdekuntoutujien kuin päihdetyöntekijöiden mielestä. Toiseksi pyrin arvioinnilla saamaan tietoa myös siitä miten olen kehittynyt ryhmän ohjaajana ja työelämäyhteistyön tekemisessä.

Tein jokaisesta arviointikysymyksestäni oman tiedoston ja keräsin tiedostoihin kysymyksiin liittyvät aineistot. Kysely- ja haastattelulomakkeiden kysymykset olin suunnitellut vastaamaan arviointikysymyksiin, katso taulukko 1. Värikoodasin kopioidut aineistot alkuperäisiin tiedostoihin, jotta tietäisin mitä lauseita ja kappaleita olin käyttänyt sisällönanalyysia varten.

Arviointikysymys	Kysely- tai haastattelukysymykset	Aineisto
1. Miten draamatyöskentely soveltuu käytettäväksi naisten päihdekuntoutumisen menetelmänä?		
1a) Mitä teemoja tai aiheita päihdekuntoutujanaisten draamatyöskentelyssä nousi esiin?	<b>Haastattelu:</b> 1. Mitä teemoja tai aiheita huomasit naisten ottavan esille ryhmässä?	Työntekijöiden haastattelu Päiväkirja
1b) Mitä osallistujat kokevat saaneensa draamatyöskentelystä?	<b>Kysely:</b> 3. Mitä hyötyä koet tästä draamaryhmästä olevan sinun kuntoutumisellesi?	Osallistujien kysely
1c) Miten päihdetyöntekijät kokevat draaman soveltuvan päihdekuntoutuksen tueksi?	<b>Haastattelu:</b> 2. Mikä käytetyissä draamamenetelmissä oli onnistunutta? Miten se ilmeni? 3. Mikä käytetyissä draamamenetelmissä ei toiminut tai ei soveltunut mielestäsi ryhmälle? 4. Miten voisit käyttää draamamenetelmää omassa työssäsi?	Työntekijöiden haastattelu
2. Miten olen kehittynyt ryhmän ohjaamisessa ja yhteistyössä työyhteisön kanssa?	<b>Kysely:</b> 1. Miten tyytyväinen olet ryhmäkertaan?, 2. Mistä pidit tai mistä et pitänyt draamatyöskentelyssä? 4. Mitä muita ajatuksia sinulla heräsi draamatyöskentelystä tai ohjaajan toiminnasta? <b>Haastattelu:</b> 5. Mikä ohjaamisessa oli onnistunutta? 6. Mitä voisi ohjaamisessa parantaa?	Osallistujien kysely Työntekijöiden haastattelu Päiväkirja

Taulukko 1: Arviointikysymykset, aineiston kysymykset ja aineisto



Aineiston analyysimenetelmänä käytin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi sopii erilaisten dokumenttien, kuten esimerkiksi päiväkirjojen, haastattelujen ja keskusteluiden analysoimiseen. Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti ja se sopii myös täysin jäsentymättömienkin aineistojen käsittelyyn. Sisällönanalyysin avulla aineistoa pelkistetään, ryhmitellään ja luodaan aineistosta teoreettisia käsitteitä. Sisällönanalyysin kritiikkiin kuuluu se, että aineisto saadaan tällä menetelmällä järjestetyksi, mutta johtopäätösten tekeminen saattaa jäädä vaillinaiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 103-109.) Opinnäytetyössäni tein johtopäätökset kirjallisuuden nojaten.

Tein analyysin kolmivaiheisesti eli ensin pelkistin aineiston, sitten ryhmittelin sen ja lopuksi loin teoreettiset käsitteet ryhmille. Aineiston pelkistämässä eli redusoinnissa aineistosta rajataan pois epäolennaiset asiat. Pelkistämässä tiivistetään kerättyä tietoa, jotta sitä voidaan tulkita tutkimusongelman kannalta tärkeistä näkökulmista käsin. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 108-109.) Osallistujien kyselyiden pelkistäminen oli suhteellisen vaivatonta, koska he antoivat palautetta niukkasanaisesti. Esimerkiksi palaute: ”Se vie ajatukseni muualle” pelkistettiin kahdella sanalla: ajatukset muualle.

Aineiston ryhmittelyssä eli klusteroinnissa koodatut lauseet luetaan läpi yksityiskohtaisesti ja etsitään samankaltaisia ja toisistaan poikkeavia käsitteitä. Kaikki samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään luokan sisältöä parhaiten kuvaavalla uudella käsitteellä. Yksittäisten tekijöiden ryhmittely tiivistää aineistoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 110.) Esimerkiksi teemoja koskevassa aineistossa oli sellaisia pelkistyksiä kuin ”Ajatuksia pois ahdistavista asioista”, ”Välillä voisi miettiä muutakin”, ”Hän sanoi hetkeksi unohtaneensa huolensa”, jotka ryhmittelin alaluokkaan Irtaantuminen huolista.

Aineiston klusteroinnin jälkeen aineisto abstrahoidaan eli aineistosta etsitään tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahointia voidaan jatkaa niin kauan kuin se on aineistosta nähden mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 111.) Oma aineistoni oli sen verran suppea, että tein abstrahointia eli käsitteellistämistä luokittelemalla saamiani alaluokkia yläluokiksi. Esimerkiksi teemoja koskevassa aineistossa alaluokat kaltoinkohtelu, ennakkoluulot, vähättely, väkivalta, menneisyys ja haasteet muodostin yläluokaksi Rankka elämä. Tuomen ja Sarajärven mukaan sisällönanalyysillä pyritään yhdistelemään käsitteitä ja sitä kautta saamaan vastaus tutkimustehtävään. Sisällönanalyysissä tehdään päätteilyä aineistosta siten, että syntyneiden yleiskäsitteiden avulla voidaan muodostaa kuva tutkimuskohteesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 112.)

## 8 Arviointi

Käsittelen saatuja tuloksia opinnäytetyön arviointikysymysten avulla ja olen jaotellut ne seuraavaksi omiin lukuihinsa. Opinnäytetyön tavoitteet olivat draamamenetelmien soveltuvuuden kokeileminen naisten päihdekuntoutuksessa ja oman ohjaajuuden ja yhteistyötaitojen kehittyminen. Arviointikysymysten ja haastattelukysymysten vastaavuus näkyy taulukossa 1 sivulla 56. Haastattelu- ja kyselylomakkeet ovat liitteinä 4 ja 5.

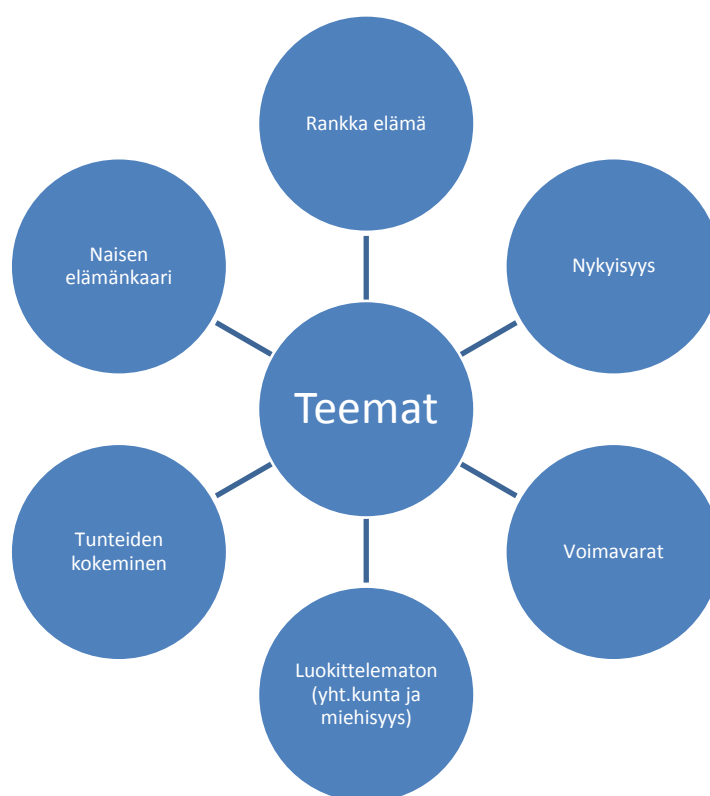
### 8.1 Draamamenetelmien soveltuvuus päihdekuntoutuksessa

Olen arvioinut draamamenetelmien soveltuvuutta kolmella eri kysymyksellä, joihin hain vastausta aineistosta. Nämä kysymykset olivat: 1a) ”Mitä teemoja tai aiheita draamatyöskentelyssä nousi esiin?”; 1b) ”Mitä päihdekuntoutujat kokivat saaneensa draamatyöskentelystä?” ja 1c) ”Miten päihdetyöntekijät kokevat draaman soveltuvan päihdekuntoutuksen tueksi?” Ensimmäisellä kysymyksellä teemoista minulla oli hypoteesi siitä, että draamamenetelmien avulla on mahdollista herätellä käsiteltäviä asioita tietoisuuteen ja sitä kautta edesauttaa kuntoutumisprosessia.

Koin tärkeänä saada tietää miten ryhmään osallistuneet päihdekuntoutujat ja työntekijät kokivat draamamenetelmien soveltuvuuden päihdekuntoutuksessa. Halusin saada tietää ovatko draamamenetelmät mielekäs tapa osallistujille käsitellä elämäänsä vaikuttavia asioita ja onko menetelmistä hyötyä kuntoutumisen kannalta. Draamamenetelmien käytön tulisi olla myös hauskaa. Työntekijöiltä uskoin saavani hyvän näkemyksen draamamenetelmien käyttökelpoisuudesta heidän omassa työssään. Seuraavissa alaluvuissa esittelen arviointikysymysten mukaisten jaotteluiden avulla aineistosta nousseita tuloksia.

#### 8.1.1 Ryhmässä esiin nousseet teemat tai aiheet

Arviointikysymykseen ”Mitä teemoja tai aiheita draamatyöskentelyssä nousi esiin?” hain vastausta työntekijöiden haastatteluista ja omista havainnointipäiväkirjoista. Työntekijät ja minä vastasimme työntekijöiden haastattelurungossa olevaan kysymykseen ”1. Mitä teemoja tai aiheita huomasit naisten ottavan esille ryhmässä?”. Tuloksista analysoin viisi pääluokkaa, jotka olivat *rankka elämä*, *tunteiden kokeminen*, *naisen elämänkaari*, *voimavarat* ja *nykyisyys*. Näiden lisäksi aineistosta nousivat alaluokat *yhteiskunta* ja *miehisyys*, joita en saanut loogisesti yhdistettyä mihinkään näistä viidestä pääluokasta. Pääluokat näkyvät kuviossa 2.



Kuvio 2: Ryhmästä nousseiden teemojen pääluokat.

Teemat, jotka ryhmän aikana nousivat esiin ja käsittelyyn olivat hyvin omakohtaisia ja omasta elämästä. Vaikka pyrin draamaharjoituksilla tuomaan asiat käsittelyyn yleisellä tasolla, naiset halusivat tuoda selvästi oman elämänsä elementtejä työskentelyyn. *Rankan elämän* pääluokan muodostivat sellaiset teemat kuin *kaltoinkohtelu*, *ennakkoluulot*, *vähättely*, *väkivalta*, *menneisyys* ja *haasteet*. Koettu, selvästi monella rankka elämä, oli läsnä jokaisella draamakerrallamme. Eräs työntekijä kuvasi sitä näin:

”Kun he suunnitteli sitä hahmoa tai sitä henkilöä, niin siellä oli taustalla rankka elämä ja tällasta, mikä ehkä heijastu jotenkin heidän omasta niinku elämästä.”

Toinen työntekijä kertoi huomaavistaan rankan elämän teemoista näin:

”Tietysti semmonen ahdistus, jännitys ehkä liittyen siihen, että joillain potilailla oli tällaisia ahdistavia tilanteita tulossa tai menneisyydessä silleen niinku pinnalla ja sitä epääsiällinen kohtelu oli kans mikä herätti paljon keskustelua.”

Kaltoinkohtelu, ennakkoluulot ja vähättely nousivat teemoina kolmannella ryhmäkerralla, jolloin forum-pelin keinoin käsitelimme näitä teemoja. Erityisesti päihteidenkäyttäjän stigma tuntui olevan osalla kuntoutujista ikävä asia. Koettiin, että hoitohenkilökunta niin peruster-

veydenhuollossa kuin kuntoutuksessa kohteli alentuvasti tai ennakkoluuloisesti menneisyyden päihteiden käytön vuoksi. Eräs osallistuja piti ikävänä sitä, että yhdessä opiskelijoiden järjestämässä ruoanlaittopajassa oletuksena oli, että narkomaani ei osaa laittaa ruokaa. Myös jotkut sosiaaliset suhteet olivat menneisydessä olleet vaikeita, esimerkiksi erään kokemus entisen miehen suvun puolelta tulleesta huonosta kohtelusta. Menneisyys ja haasteet kulkivat käsi kädessä nousseissa teemoissa; naiset käsittelivät menneisyyden haastavia tilanteita. Rankat kokemukset olivat päällimmäisinä mielessä. Tällaisia oli muun muassa lapsuudessa koettu väkivalta tai vanhempien päihteiden käyttö.

Toisena pääteemana nousi *tunteiden kokeminen*, jonka alaluokiksi löytyivät sellaiset tunteet kuin *paha olo, koti-ikävä, ahdistus, huolet tulevasta, jännittäminen ja ilo*. Paha olo, ahdistus, huolet tulevasta ja jännittäminen olivat osallistujien mielessä jokaisella ryhmäkerralla. Pari osallistujaa mainitsi koti-ikävän ja huolen muun muassa lemmikkien hyvinvoinnista sairaala-aikana. Iloa taas yksi koki omasta raskaudesta.

Kolmannessa pääluokassa *naisen elämänkaari* nousi sellaisia teemoja kuin *lapsuus, teiniyys, naiseus ja äitiyys*. Se oli luonnollista, koska draamatyöskentelyn teema oli naiseus ja olin pyrkinyt draamamenetelmällä edesauttamaan avulla naisen eri ikävaiheiden käsittelyä. Naiset kuitenkin toivat omia kokemuksiaan naisen eri elämävaiheista riippuen myös omasta elämänsä vaiheestaan käsin. Esimerkiksi joku käsitteli omaa teiniyttä ja joku toinen oman lapsensa teiniyttä samassa harjoituksessa. Äitiydestä ja omista lapsista puhuttiin jonkin verran. Kokemusten kirjoja oli juuri raskausuutisen saaneesta isoäidiksi tulevaan.

Neljännessä pääluokassa *voimavarat* oli sellaisia teemoja kuin *selviytyminen, irtaantuminen huolista, haaveilu, positiiviset asiat, onnellinen elämä, itsenäisyys, esimerkillisyys ja ongelmanratkaisukyky*. Erityisesti *selviytyminen* ja *irtaantuminen huolista* nousivat keskeisinä aiheina keskusteluissa. Päihdekuntoutujien menneisyys oli rankka, mutta koettiin että parempi tulevaisuus on edessä ja haasteista selviydytään. Draamamenetelmät ja ryhmä auttoivat osallistujia hetkeksi unohtamaan huolensa. Tämä näkyi osallistujien ja työntekijöiden palautteissa ja se nousi aineistosta merkittävänä asiana.

*Haaveilu, positiiviset asiat, onnellinen elämä, itsenäisyys, esimerkillisyys ja ongelmanratkaisukyky* tulivat esiin epäsuorasti harjoitusten kautta. Esimerkiksi itsenäisyys ja esimerkillisyys tuotiin tarinamatossa luotujen henkilöiden elämään ja on vaikea arvioida ovatko ne mahdollisesti haaveilua ja unelmia paremmasta minästä vai omia olemassa olevia ominaisuuksia. Ryhmäkerroilla korostui toiveikkuus omien ongelmien voittamisesta, vaikka olotila olikin monella tuskainen juuri tässä hetkessä. Myös positiivisia asioita löydettiin omasta elämästä, esimerkiksi lemmikit antavat voimaa. Ongelmanratkaisukykyä harjoiteltiin guru-harjoituksessa ja forum-pelissä ja osallistujat huomasivat omaavansa kykyjä ratkaista ongelmiaan.

Viides pääluokka nykyisyys muodostuu sellaisista yksittäisistä kategorioista kuin *arki, lääkitys, sosiaaliset suhteet, ryhmän loppuminen, riippuvaisuus ja päihdemaailma*. Esimerkiksi arkea sairaalassa joutui opettelemaan, muun muassa miten käydään kaupassa. Toisaalta myös arki kotona oli mielessä. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä ja erityisesti sairaalassa ollaan yhteisöissä ja muodostetaan suhteita muihin. Välillä syntyy ristiriitoja ja harmituksia ja välillä uusia ystävyysuhteita, jotka auttavat sopeutumaan sairaalan arkeen. Ryhmän loppuminen harmitti osallistujia ja he olivat kuulemma miettineet oman leikkiryhmän perustamista. Viimeisen ryhmäkerran uudet osallistujat olivat pahoillaan, että pääsivät mukaan vain yhdelle kerralle.

Riippuvaisuus, lääkitys ja päihdemaailma ovat läsnä nykyisyydessä. Ne ovat asioita jotka mietityttävät, mutta joita ei haluttu käsitellä tässä ryhmässä. Erityisesti lääkityksestä jäi minulle sellainen vaikutelma, että asiasta puhutaan paljon yhteisössä muutenkin. Työntekijä kommentoi asiaa näin:

”Ja nyt mä taas silleen ku tunnen näitten naisten taustoja aika hyvin ehkä sitä että myös niit ajatuksia pois niistä ahdistavista asioista mihin se helposti menee tuolla hoitajan kanssa kahen keskisessä keskustelussa ja yhteisössä vellomiseksi sitä semmosta yleistä ahdistusta niin tai lääkiasioista niin tavallaan siitakin välillä pois ja vois mietti ihan jotain muuta asioita niinku just vaikka tää naiseus ja siihen liittyviä pitääkö meikata tai muuta tai niin jotenkin siit mä tykkäsin erityisen paljon. Siit tuli hyviä pointteja.”

Lisäksi sain kaksi alakategoriaan kuuluvaa teemaa, joita en saanut yhdistettyä yläkategorioihin. Teemat nousivat mielipidejanasta, jossa esitettiin väittämiä ja jossa piti valita oma kantansa väittämiin. Siellä naiset pohtivat muun muassa miehisyyttä ja yhteiskuntaa, jotka muodostavat sijoittamattomat alakategoriat. Vaikka enimmäkseen naiset pitivät naisena olemisesta, löytyi myös kokemus, että miehillä on elämässä helpompaa. Useampi haluaisi kokeilla miehenä olemista vaikkapa päivän ajan. Yhteiskunnasta taas pohdittiin sitä, miten yleisesti naisten oletetaan käyttäytyvän. Oltiin myös sitä mieltä, että lapsuus on kovin lyhyt ja media vääristää lasten käsitystä itsestään.

#### 8.1.2 Naisten kokemus ryhmästä saamastaan hyödystä

*Naisten kokemusta ryhmästä saamastaan hyödystä* kysyin osallistujien kyselylomakkeen 3. kysymyksellä eli ”Mitä hyötyä koet tästä draamaryhmästä olevan sinun kuntoutumisellesi?” Otin myös muita vastauksia mukaan arvioon, jos ne näyttivät vastaavan kysymykseen. Osallistujat vastasivat hyvin niukasti tehtyihin kyselyihin, lähinnä muutamalla sanalla tai lauseella. Vastauksista saa kuitenkin jonkinlaisen kuvan heidän kokemuksestaan.

Vastauksista sain muodostettua neljä pääluokkaa, jotka olivat *tunnetyöskentely*, *elämähallinnan taidot*, *hyvää oloa tuottava ja ryhmässä toimiminen*. *Hyvää oloa tuottava* -kategoriaan sain sellaisia palautteita kuin ”Hellittääköhän masennus, kun saa positiivisia kokemuksia” ja ”Lisää onnistumisen tunnetta, kiitos siitä.” Tähän kategoriaan löytyi sellaisia luokkia kuin ajatukset muualle, vapauttavaa ja parempi mieli. Palautteissa hyvä olo näkyi näin:

”Saa ajatukset hetkeksi pois muusta.”

”Parempi mieli tuli, ja vapautunut olo.”

Ryhmätyöskentely tuntui olevan naisten mielestä hyvä asia. *Ryhmässä toimiminen* - luokassa oli sellaisia kommentteja kuin ” Olen vähän eristäytyvä tyyppi, ryhmä opetti minua sopeutumaan vertaisiini.” ja ” Ryhmätyö tukee kuntoutusta...”. Oman tulkintani mukaan vastauksista nousivat sellaiset pääluokat kuin *tunnetyöskentely* ja *elämähallinnan taidot*. Vastauksissa oli muutama epämääräisempi kommentti, jotka luokittelin *hyödyllinen* -alalokeroon. Esimerkiksi tällaisesta vastauksesta: ”Jotain hyötyä ilmenee nyt ja myöhemmin.” Epämääräisyydestä johtuen en voinut sitä luontevasti liittää mihinkään yläluokkaan, koska en tiennyt mitä hyödyllisyys voi osallistujalle tarkoittaa. Taulukossa 2 on kuvattu aineistosta löytämäni alaluokat ja pääluokat.

Alaluokka	Pääluokka
Heräsi ajatuksia omasta elämästä Symbolinen tunteiden käsittely	Tunnetyöskentely
Välineitä arjen haasteista selviämiseen Itsevarmempi olo Rohkeutta lisäävä Uskallusta heittäytyä	Elämähallinnan taidot
Ajatukset muualle Vapauttavaa Energian antaminen ja saaminen Parempi mieli Positiivisia kokemuksia Onnistumisen kokemus	Hyvä oloa tuottava
Ryhmätyö tukee kuntoutumista Ryhmätyöskentely Opetti suhtautumaan vertaisiin Muiden kohtaaminen avoimesti	Ryhmässä toimiminen

Taulukko 2: Naisten kokemus ryhmästä saamastaan hyödystä -aineiston luokittelu

### 8.1.3 Työntekijöiden kokemus draamamenetelmien soveltuvuudesta

Työntekijöiden kokemus draamamenetelmien soveltuvuudesta on koottu haastattelulomakkeen kysymysten vastauksista: 2. Mikä käytetyissä draamamenetelmissä oli onnistunutta? Miten se ilmeni?; 3. Mikä käytetyissä draamamenetelmissä ei toiminut tai ei soveltunut mielestäsi ryhmälle? ja 4. Miten voisit käyttää draamamenetelmää omassa työssäsi? Haastatteluihin osallistui yhteensä neljä työntekijää ja yksi harjoittelija.

Aineistosta muodostui kolme pääluokkaa, jotka ovat *toimiva menetelmä*, *vaativa menetelmä* sekä *menetelmän käyttäminen ja kehittäminen*. Draamaa pidettiin kaikkien työntekijöiden mielestä hyvänä ja toimivana menetelmänä. Parin työntekijän mielestä menetelmä oli turvallinen vaikeiden asioiden kohtaamiseen. Menetelmä koettiin soveltuvaksi naisten päihdekuntoutuksessa ja ryhmää pidettiin kaikin puolin hyvänä. Työntekijät yksilöivät sellaisia asioita menetelmän toimivuudesta kuin *keskustelu*, *asioiden käsittely*, *menneisyyden kohtaaminen*, *irtaantumisen huolista* ja *keventävät tekijät raskaiden aiheiden käsittelyssä*. Lisäksi draamaa tai ryhmää kuvailtiin sellaisin adjektiivein kuin *hyödyllinen*, *osallistava*, *helppo*, *innostava* ja *kiva*. Ryhmän etuina mainittiin *osallistujien tuleminen eri yksiköistä*, *ryhmän koko*, *ryhmäkerran kesto*, *osallistumisen vapaaehtoisuus* sekä *ryhmän soveltuminen kaikille asiakkaille*.

”Siis joo kaikki [menetelmät] oli tosi onnistuneita, just se et ei ollu niinku mitään liian semmosta.. Et aika semmosta simppelellä juttuu mut kuitenkin sillai et kaikki tekee ja sehän siin onkin sitte kaikki lähtee helposti mukaan ja yllätyin oikeesti et miten niinku moni oikein innostu.”

”Mun mielestä kaikki menetelmät oli ihan hyviä. Eikä niinku kaikki toimi jollain tavalla.”

”Et onnistunutta oli niinku kaiken kaikkiaan.”

”Mä olen melko vakuuttunut siitä, että moni niistä hyötyis tämmösisistä asioista. Jo ihan toisten kanssa kommunikointi ja toisille puheenvuoron antaminen ja toisten mielipiteiden kuunteleminen ja omien kertominen nii.. semmonen ehkä onnistuis tällä tavalla toiminnallisuuden kautta vähän paremmin ku se et istutaan aina vaan siinä meidän pöydän ääressä ja siinä käydään sitä läpi.”

Vaikka kaikki pitivät menetelmää onnistuneena, jotkut ottivat menetelmän vaativuuden esille. *Vaativa menetelmä* on toinen pääluokka ja siinä työntekijöiden haastatteluista nousi sellaisia luokkia kuin *asiakkaiden vointi*, *haastavat tilanteet*, *harjoitukset haastavia* ja *ryhmän*

*koko*. Asiakkaiden voinnin suhteen työntekijät joutuivat miettimään onko ryhmä sopiva kaikille asiakkaille. Kahdella ryhmäkerralla oli uusia asiakkaita, joiden henkisestä ja fyysisestä kunosta ei ollut vielä työntekijöilläkään tarpeeksi tietoa.

”Tässähän oli vähän haastava ryhmä. Et oli yks ketä oli tullut eilen. Ikäänku se, viel se taso millä hän menee niin on kysymysmerkki.”

Haastavat tilanteet liittyivät monesti asiakkaiden vointiin, kuten edellä olevassa työntekijän sitaatissa on huomattavissa. Työntekijät kiinnittivät huomiota tilanteisiin, joissa olisi voinut epäonnistua.

”Ja mä en tiedä rekisteröit sä mut siinä kohtaa kun oli se guru-juttu niin yks näist asiakkaistahan lähti ongelmakseen kertoo Metadonin laskemista niin jotenkin tavallaan siin kohtaa mun ajatuksissa kävi et pitääkö tohon puuttua mutta mä en sit jääny sitä kuuntelee sen tarkemmin.”

Myös harjoitusten haastavuudessa tultiin siihen, että menetelmä voisi olla haasteellinen asiakkaiden voinnin takia. Lämmittelyharjoituksissa läsnäoleminen, nopeat refleksit ja intuitiivinen toimiminen on tärkeää ja ne voivat taas olla liian haasteellista joillekin asiakkaille. Toisaalta taas erilaiset harjoitukset takasivat, että joissain tehtävissä saattoi onnistua.

”Ja sit on selkeesti semmosii ketkä aina on hitaampia niin sit jotenkin se et siin on se riski että sit tulee se kokemus siit et mä en osaa tai mä joudun aina tai jotain muuta. Se ei menny mun mielestä niin pitkälle mut siin ois ehkä semmonen pieni riski voinu olla.”

”Sul oli paljon kaikkee kivaa et tavallaan sitte se jo ennenku se kerkii menee siihen pisteeseen, että joku rupeis vähän ärsyyntyä siit et vitsit mä en nyt ehkä osaakaan tätä niin sit se vaihtuu, se on tosi, tosi hyvä.”

Työntekijät pohtivat myös ryhmän kokoa suhteessa käytettyihin menetelmiin. Eräs työntekijä koki, että lämmittelyissä vähäinen osallistujamäärä on huono, mutta itse menetelmään se oli hyvä.

”Tähän viimeeseen esitykseen tää porukka oli justiin passeli, no ehkä se olis vielä kestänyt sen et olis ollu muutama enempi mut jotenkin se niin kun mä tykkäsin et oli aika sopiva ryhmä mut ehkä tämmösiin isompiin piirijuttuihin sitte ois enemmän.. se ois ehkä mielekkäämpää.”



*Menetelmän käyttäminen ja kehittäminen* nousi aineistosta luonnollisesti vastauksena kysymykseen ”Miten voisit käyttää draamamenetelmiä työssäsi?”. Yksi sanoi jo käyttävänsä menetelmää ja erityisesti päihdekuntoutusyksikössä naisten kanssa käytetyssä dialektisessa käyttäytymisterapiassa on jotain vastaavanlaisia harjoitteita käytössä. Toisaalta hän koki, että voisi käyttää enemmänkin ja ryhmä innosti häntä. Toisessa ääripäässä työntekijä koki, ettei itsellä ollut tarpeeksi osaamista menetelmän käyttämiseen, mutta piti ryhmää tarpeellisena. Menetelmää pidettiin yleisesti ottaen käyttökelpoisena.

”Et mun mielestä missä vaan voi ja pitäis muistaakin enemmän käyttääki niinku näit lyhkäsi harjoituksia aina jollain tapaa jonkun muun asioitten välissä. Mut liian usein se unohtuu tai ei tuu tehtyä. Et tässä on paljon paloja mitä vois niinku poimia vaan ja yhdistää johonkin muuhun.”

”Et ihan tälleen kylmiltään sitä on vaikee lähtee viemään, mutta..mut se et jotenkin enemmän paneutua siihen asiaan ja oikeen asiantunteva ohjaaja niin varmasti onnistuis.”

Työntekijät lähtivät myös miettimään miten harjoituksia voisi vielä kehittää. Työntekijät pohivat miten harjoitukset sopisivat heidän yksiköihinsä ja esimerkiksi yhden työntekijän mielestä kaikki harjoitukset kävisivät naisten yhteisöön päihdekuntoutusyksikköön. Yhtenä kehityskohteena nähtiin yhteistyö työntekijöiden ja päihdekuntoutujien välillä. Kaksi työntekijöistä kertoi pitäneensä siitä, että sai osallistua asiakkaiden kanssa ja kumpikin toivoi, että vastaavanlaisia ryhmiä järjestettäisiin yhteisesti henkilökunnalle ja potilaille.

”Se ois hyvä jos semmonen [omantunnonkuja -harjoitus] tehtäis joskus henkilökunta ja potilaat yhdessä ja ikään kuin sinne tulis se maailman erilaisuuden kirjo paremmin näkyviin, että asioista voi ajatella jotenkin muutenki tai on erilaisia houkutusia, erilaisia ajatuksia.”

”Se on potilaille mun mielestä näissä olosuhteissa aina äärimmäisen tärkeä kokemus et joku henkilökunnasta heittäytyy mukaan ja niinku yhdessä tehdään eikä sillai et me aina asetetaan rajoja meidän väliin eikä niinku.. tavallaan tehdään heistä epänormaalempia kuin he ovat.”

Vastaavanlaiselle toiminnalliselle ryhmälle koettiin olevan selkeää tarvetta Järvenpään sosiaalisairaalassa.

”Se mikä noilta naisilta tuli se kommentti tossa niinku, just että tällaisia ryhmiä kaivattais enemmän. Ja se on varmaan ihan totta et erilaisuutta noihin ryhmiin, et on oi-

keestaan aika pitkään menty näillä samoilla kaavoilla että jos sit jollakin tavalla pystyy hyödyntämään ulkopuolisin vetäjin tai muuta, niin näköjään tarvetta kuitenkin on.”

”Rupes mieli viemään ku meil kehitellään sitä tarjotinmallia mihin ei oo niinku selkee, on siel luovat menetelmät yhtenä semmosena osiona jotenkin et miten draamaa vois tuua siihen enemmän.”

## 8.2 Ohjaajana kehittyminen

Oman ohjaajuuden kehittymisen arviointikysymys oli: ”Miten olen kehittynyt ryhmän ohjaamisessa ja yhteistyössä työyhteisön kanssa?” Tavoitteikseni olin asettanut kehittymisen ryhmän hallinnassa, innostamisessa, taidossa tehdä kysymyksiä, menetelmän kuvailussa ja yhteistyön tekemisessä työyhteisön kanssa. Kysyin osallistujilta ja työntekijöiltä palautetta omasta toiminnastani ryhmänohjaajana. Osallistujien kyselylomakkeessa kohta 1. ”Miten tyytyväinen olet ryhmäkertaan?”; 2. ”Mistä pidit tai mistä et pitänyt draamatyöskentelyssä?” ja 4. ”Mitä muita ajatuksia sinulla heräsi draamatyöskentelystä tai ohjaajan toiminnasta?” vastasivat mielestäni soveltuvien osien arviointikysymykseeni. Työntekijöiden haastattelussa kysyin ohjaajana toimimista kysymyksillä: 5. ”Mikä ohjaamisessa oli onnistunutta?” ja 6. ”Mitä voisi ohjaamisessa parantaa?” Vastasin myös omassa havainnointipäiväkirjassani samoihin kysymyksiin kuin työntekijät arvioidakseni ohjaajuuttani.

Löysin aineistosta kolme pääluokkaa, jotka olivat *ohjaajan ominaisuudet*, *ohjaajan vuorovaikutus* sekä *ryhmän ohjaaminen*. Kaikki luokitellut ohjaajan ominaisuudet olivat positiivisia, mutta itse olin maininnut jossain harjoitteissa olleeni *epävarma*. Muut löydetyt ja luokitellut ohjaajan ominaisuudet olivat *mukava*, *varma*, *rento*, *rauhallinen*, *lempeä*, *selkeä*, *ammattitaitoinen* ja *hyvä*. Osallistujilta tuli positiivista palautetta ohjaajan selkeydestä ja mukavuudesta. Työntekijät arvioivat ohjaajaa muilla mainituilla adjektiiveilla selkeyden lisäksi.

”Ohjaaja tosi mukava ja sai aikaan rennon ilmapiirin.” (osallistuja)

”Selkeä puheinen, ja hän ottaa kaikki huomioon, kukaan ei jää varjoon!” (osallistuja)

”Sä olit varman oloinen, sä olit rento, sä puhuit sen mikä on tarpeen sä osasit niin kun antaa tilaa ja kysellä, mut sit ei ollu kuitenkaan pakko tuoda esille niitä asioita. Mun mielestä meni tosi hyvin.” (työntekijä)

”Forum-pelissä oli mielestäni hieman takeltelua ohjaamisen suhteen, mutta asiakkaille se ei ehkä näkynyt. Dubbaus oli vähemmän käytössäni ollut metodi ja tunsin itseni epävarmaksi sen suhteen.” (havainnointipäiväkirja)

Ohjaajan vuorovaikutuksesta mainittiin sellaisia luokkia ja ominaisuuksia kuin *kunnioittava, huomioonottava, kuunteleminen, rajaaminen, innostaminen, sovittelu, tilan antaminen, prosessin antaminen asiakkaille ja ilmaiseminen*. Ilmaiseksessa oli kommentti ”ohjaaja osasi selkeästi ohjeistaa” ja koin itsekkin kehittyneeni ohjauksen aikana menetelmän kuvaamisessa. Tilan antamiseen kuului myös joustavuus, joka palautteessa tarkoitti sitä, että annoin asiakkaiden kuljettaa ryhmää enkä liikaa pitänyt kiinni alkuperäisestä suunnitelmasta. Prosessin antamisessa asiakkaille tarkoitti sitä, että koin siirtäneeni ajattelua asiakkaiden suuntaan antamatta valmiita vastauksia. Käytännössä se tarkoitti kyselemistä esimerkiksi miten voisi toimia toisin tai mitä asiakas tekisi siinä tilanteessa.

”Pidä ryhmä mielenkiintoisena!!” (osallistuja)

”Sä sait innostavasti kaikki siihen mukaan, et vaik moni sanoi sitä että mä en osaa tai mä en uskalla. Mut silti he omalla tavallaan oli kaikki mukana tässä ryhmässä. Must se oli ihan hirmu hyvin vedetty. Et must se oli ihan onnistunut alusta loppuun asti.” (työntekijä)

”Otin huomioon myös hiljaisemmän osallistujan ja tarjosin hänelle mahdollisuutta olla esillä.” (havainnointipäiväkirja)

Kolmantena pääluokkana mainitsin *ryhmän ohjaamisen*, jossa oli koottuna muu palaute kuin ohjaajan ominaisuuksiin tai vuorovaikutukseen liittyvä. Tässä osa-alueessa luokat olivat *suunnitelmallisuus, onnistuneisuus, soveltuvuus, vaativuus, joustavuus, tunnelma ja säännöt*. Suunnitelmallisuudessa mainittiin sellaiset asiat kuin että ohjaaja organisoii hyvin ryhmän, ohjaaja seurasi aikataulua ja pysyi siinä, ohjauksen hyvä sujutus ja ohjaaja hallitsi tilanteen hyvin.

”Sä kauniisti kuljetit ryhmää eteenpäin ja se oli koko ajan niinku sul oli tilanne hallussa. Sä seurasit aikataulua ja kaikki meni kaikin puolin ja vaik sä jouduit yhtä rajaamaankin vähän että palataan aiheeseen niin sä teit sen tosi kauniisti.” (työntekijä)

Onnistuneisuuteen keräsin kaikki kommentit, jotka kuvastivat sitä mitä osallistajat ja työntekijät pitivät ryhmästä ja menetelmästä. Yleisesti ottaen kaikki palautteet olivat positiivisia eli ryhmästä pidettiin. Osallistajat mainitsivat jotain asioita joista erityisesti pitivät ja näyttelyminen nousi useammassa palautteessa yhtenä yksittäisenä asiana draamaryhmässä. Kortit ja Suomen kartta mainittiin myös. Palautteessa mainittiin lisäksi harjoituksista ja asioista joista ei pidetty ja sellaisia olivat muun muassa patsaat, liian hidas tempo, tylsä biisi ja ajatuksen

hukkuminen tekemisen aikana. Työntekijät mainitsivat harjoituksia, joista pitivät erityisesti ja niitä olivat muun muassa tarinamatto, omantunnonkuja ja mielipidejana.

Kysyin myös osallistujien tyytyväisyyttä ryhmään hymynaamoin, joiden alapuolelle oli kirjoitettu tyytyväisyyttä kuvaavia määreitä ”erittäin tyytyväisestä” ”erittäin tyytymättömään”. Osallistujat vaikuttivat palautteen osalta tyytyväisiltä tai erittäin tyytyväisiltä ryhmään. Kahdella ensimmäisellä kerralla yksi osallistuja ei osannut sanoa. Taulukossa 3 kuvataan havainnollisemmin osallistujien tyytyväisyyden jakaantumista.

Kerta	n=	Erittäin tyytyväinen	Tyytyväinen	Ei osaa sanoa	Tyytymätön	Erittäin tyytymätön
1.	6	2	3	1		
2.	4	2	1	1		
3.	3	2	1			
4.	5	4	1			

Taulukko 3: Osallistujien tyytyväisyys ryhmäkertaan.

*Soveltuvuuden* alaluokassa menetelmiä pidettiin hyvinä ja turvallisena tapana käsitellä vaikeita asioita. *Vaativuudessa* kiinnitettiin huomiota sellaisiin asioihin kuin asiakkaiden vointiin, vaativiin tilanteisiin, erilaisiin riskitilanteisiin ohjauksessa, konfliktien puuttumiseen ja joihinkin parantamisen kohteisiin. Ohjaaja selvisi palautteen mukaan tilanteista hyvin ja ryhmä toimi vaativista asiakkaista huolimatta. Mitään liian haastavia tilanteita ei syntynyt, jotta niitä olisi voinut arvioida. Kaksi työntekijää otti esille seikan, että heistä olisi ollut mielenkiintoista nähdä kuinka selviän esimerkiksi konfliktitilanteissa.

”Ja sitte ku tää niinku porukka lähti niin hyvin mukaan sit jotenki et jos tulis joku vaikee tilanne niin onks sul siihen keinot, mut ku ei semmosii tilanteit täs tullu niin vois mitenkään semmostakaan arvioida niin, niin ei. Hyvin meni.” (työntekijä)

Riskitilanteina mainittiin joidenkin harjoitusten menemisen siihen pisteeseen, että asiakas kokee epäonnistumista. Työntekijät kokivat, että harjoitukset eivät menneet niin pitkälle, mutta yhden asiakkaan palautteessa oli tällaista havaittavissa. Parantamisen kohteena yksi työntekijä sanoi, että ajastimen etsiminen kesken kaiken on häiritsevää, mutta sanoi kuitenkin sen sujuneen suhteellisen huomaamattomasti. Itseäni harmitti taas tekniikan kanssa olleet ongelmat, esimerkiksi soittimen äänen pätkiminen.

Joustavuutta pidettiin ryhmässä hyvänä. Itsekin arvioin itseni joustavaksi eli muutin suunnitelmaa tilanteen mukaan ja joustin asiakkaiden suhteen. Lisäksi pyrin reagoimaan palautteeseen soveltuvin osin ja se näkyi seuraavan kerran palautteessa. Esimerkiksi temmon nopeutumisesta sain myöhemmin hyvää palautetta. Tunnelma ja ilmapiiri myös mainittiin useasti ja sitä pitivät sekä osallistujat että työntekijät hyvänä. Myös yhteistyötä ryhmäläisten kesken kehuttiin. Työntekijät taas arvostivat yhteistä kokemusta ryhmäläisten kanssa.

” - - että onnistunutta oli se, että täällä on et et ilmapiiri on saatu luotua sellaiseksi, että täällä on vapautunut ja helppo olla.”

Säännöistä puhuttiin jokaisessa työntekijän palautteessa. Kaikki pitivät sääntöjen läpikäymistä hyvänä asiana ja erityisesti kehuttiin mokaamisen korostamista. Yksi työntekijä antoi tässä kohtaa palautetta siitä, että olisi hyvä käydä säännöt läpi siten, että uusillakin osallistujilla olisi mahdollisuus kommentoida niitä. Sääntöasia oli selkeästi minulle vaikea, koska en huolimatta tästä palautteesta muistanut antaa muille mahdollisuutta kommentoida niitä.

”Ihan se detalje, joku semmonen et jos käy säännöt läpi niin sit on hyvä kysyä se että onko näil uusilla ryhmänjäsenillä jotain sääntöjä mihin niitten ois vaikea sitoutua tai jotain sääntöä minkä ne halusi niinku lisäksi sinne. Mutta niillähän ois ollu se mahdollisuus tuoda, et se kuitenkin käytiin läpi.”

”Ehkä toi oli hirmu hyvä siinä alussa ne ryhmän säännöt missä ne sai sanoa ite ääneen sen että ei voi mokata ja sallitaan se mokaaminen, pitääkin vähän mokata, niinku sä sanoit siinä niin. Ehkä se anto sitä kans niinku semmosta varmuutta siihen, että mä voin sanoa täällä ihan mitä vaan.”

## 9 Eettiset kysymykset

Tutkimustyön pyrkimyksenä on tehdä tietoisia ja eettisesti perusteltuja ratkaisuja. Yksi eettisistä ratkaisuista on tutkimusaiheen valinta. On tärkeää miettiä kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimusta tehdään. Myös yhteiskunnallinen merkittävyys tulisi huomioida aihetta valittaessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005: 26.) Minusta oli tärkeää, että draamaryhmä oli hyödyllinen ja tarkoituksenmukainen osallistujille ja työntekijöille eikä pelkästään minulle tutkimuksen välineenä. Uskon, että opinnäytetyöni on hyödyllinen suunniteltaessa menetelmiä päihdekuntoutukseen. Yhteiskunnallisesti opinnäytetyöni sivuaa tärkeää teemaa: valtakulttuurista poikkeavaa naiseutta.

Virokannaksen ja Väyrysen mukaan naisen asema päihdemaailmassa ja marginaalissa on poikkeava verrattuna miesten asemaan (2013: 7). Naisten epätasa-arvoinen suhde miehiin saattaa

näkyä myös päihdekuntoutuksessa (Ks. Karttunen 2013: 226-227). Tätä olen käsitellyt myös pohdintaosuudessa. Toisaalta Virokannaksen & Väyrysen mukaan naisten päihteiden käyttö liittyy myös lasten tilanteisiin, koska hoitovastuu lapsista on usein naisilla (Virokannas & Väyrynen 2013: 8). Koen, että naisten ja äitien päihdekuntoutuksella voidaan mahdollisesti auttaa muita naisen elämänpiiriin kuuluvia ihmisiä, kuten lapsia. Esimerkiksi Holmila kirjoittaa, että alkoholismi siirtyy sukupolvelta toiselle sosiaalisen periytymisen kautta (Holmila 1992: 60). Pohdinnassani olen ottanut tarkasteluun myös naisten leimaantumisen päihderiippuvuuden vuoksi, mikä saattaa vaikeuttaa naisten hoitoon hakeutumista (Ks. mm. Greenfield & Grella 2009: 880).

Tutkimuslupaa edellytetään jos tutkitaan jonkin organisaation, esimerkiksi yrityksen tai yhdistyksen toimintaa tai jäseniä (Kuula 2013: 276). Opinnäytetyöni lähtökohta oli yhteistyö Järvenpään sosiaalisairaalan kanssa, jolloin tarvitsin tutkimusluvan A-klinikkasäätiöltä. Tämä oli oleellista opinnäytetyön eettisyyden kannalta. Tutkimusluvassa esittelin opinnäytetyöni suunnitelman lähtökohdat, aineiston keruumenetelmät, eettiset kysymykset ja osallistujien rekrytoinnin. Tutkimusluvassa oli liitteenä tekemäni suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta, jonka allekirjoittivat sekä päihdekuntoutujat että työntekijät. Myös suostumuslomakkeessa kerrottiin ryhmän tarkoitus, aineiston keruumenetelmät sekä luottamuksellisuus ja osallistumisen vapaaehtoisuus. Kuulan mukaan tutkittavat voivat vain riittävän informaation perusteella tehdä päätöksen vapaaehtoisesta osallistumisesta tutkimukseen (2013:107). Suostumuslomakkeet löytyvät liitteenä 2 ja 3.

Kuulan mukaan tutkimustietojen tulee olla luottamuksellisia eli tietoja ei käytetä muuhun kuin sovittuun tarkoitukseen sekä osallistujien nimettömyys tulee taata (Kuula 2013: 64). Aineistoa saa käyttää ainoastaan tutkimusluvassa ilmoitettuun tarkoitukseen ja sen jälkeen aineisto on tuhottava (Kuula 2013: 222). Opinnäytetyössäni käsiteltiin aineistoa siten, että kuukaan yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa siitä. Kerätyissä aineistoissa ei puhutella ihmisiä nimillä vaan käsittelen henkilöitä mahdollisimman anonyymisti. Myös kerätty palaute on anonyymia. Pyrin säilyttämään kerättyä aineistoa siten, että ulkopuolisilla ei ollut mahdollisuutta nähdä niitä. Nauhoitetut haastattelut poistin tallennusvälineenä toimineesta puhelimesta mahdollisimman nopeasti. Kerätty palaute ja suostumuslomakkeet tuhottiin opinnäytetyön valmistuttua. Häivyitin myös opinnäytetyöni raportissa toiminnallisen osuuden ajankohtaa suojatakseni osallistujien anonymiteettiä. Pohdin paljon opinnäytetyön raportin sisältöä, jotta en vahingossakaan tulisi paljastaneeksi liikaa asiakkaiden elämästä.

Noudatin opinnäytetyössäni ja ryhmässä sosiaalialan ammattilaisen eettisiä ohjeita. Sosiaalialan työn tavoitteena on ihmisten auttaminen, kärsimyksen vähentäminen sekä hyvinvoinnin lisääminen sosiaalisen muutoksen ja itsenäisen elämänhallinnan edistämisen avulla. Ammatillisen työn keskeiset periaatteet ovat asiakaslähtöisyys sekä asiakkaan ihmisarvon ja yksilölli-

syiden kunnioittaminen. (Arki, arvot, elämä, etiikka 2010: 5-11.) Tutkimusetiikan yksi tärkeä periaate on tutkimukseen osallistujien vahingoittamisen välttäminen. Tutkittaviin tulee suhtautua kohteliaasti ja heidän ihmisarvoaan kunnioittaen silloin kun ollaan vuorovaikutussuhteissa tutkittavien kanssa. Myös tutkimusjulkaisulla voi olla vahingollisia seurauksia tutkittavalleen jos tulokset esitetään asenteellisesti tai epäkunnioittavasti. (Kuula 2013: 237-238.) Olen pyrkinyt koko opinnäytetyöni prosessin ajan toimimaan mahdollisimman eettisesti ja osallistajat kohteliaasti huomioiden.

## 10 Johtopäätökset ja pohdinta

Seuraavissa kappaleissa esittelen tuloksista tekemäni tärkeimmät johtopäätökset ja pohdin niiden merkityksiä. Olen jakanut johtopäätökset ja pohdinnan arviointikysymysten mukaiseen jakoon, jossa ensin käsittelen draamamenetelmien soveltuvuutta naisten päihdekuntoutukseen ja sitten oman ohjaajuuden kehittymistä. Viimeiseksi olen kirjoittanut loppusanat omaksi kappaleekseen. Hirsjärven & Kumpp. sanoin (2005: 245): ”Kehä kiertyy näin umpeen”.

### 10.1 Draamamenetelmien soveltuvuus päihdekuntoutuksessa

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kokeilla draamamenetelmien soveltuvuutta naisten päihdekuntoutuksessa Järvenpään sosiaalisairaalaissa. Olin opinnäytetyössäni kiinnostunut teemoista, joita ryhmässä nousee esiin. Halusin osoittaa, että draaman avulla on mahdollisuus käsitellä itselle tärkeitä asioita eikä draama olisi pelkästään mukavaa ajanviettoa. Esimerkiksi Häkämiehen mukaan taiteella on suora yhteys tunteisiimme ja siksi taidetta on ymmärrettävää käyttää tunteiden tutkimiseen. Osallistava taide tuo dialogisen suhteen maailmaan. (Häkämies 2013: 9-10.) Aineistosta nousseet teemat olivat rankka elämä, naisen elämänkaari, nykyisyys, tunteiden kokeminen ja voimavarat. Lisäksi ryhmässä keskusteltiin draamamenetelmien edesauttamana yhteiskunnasta ja miehisyydestä. Nämä teemat tukevat ajatustani siitä, että draamamenetelmien käyttö soveltuu päihdekuntoutukseen. Opinnäytetyöni tulosten mukaan draamamenetelmien avulla voidaan käsitellä menneisyyttä, työskennellä tunteiden kanssa, irtaantua huolista hetkellisesti ja voimaantua. Lisäksi voidaan oppia toimimaan ryhmässä ja saada osallisuuden kokemuksia.

En lähde tarkemmin analysoimaan ryhmässä syntyneitä teemoja ja niihin vaikuttavia tekijöitä naisten elämässä, koska ryhmän otos on kovin pieni eivätkä tulokset ole yleistettävissä. Teemojen aihealueet kertovat mielestäni siitä, että ryhmässä oltiin tärkeiden ja henkilökohtaisten asioiden kanssa työskentelemässä. Osa teemoista syntyi minun johdatteluni kautta, kuten esimerkiksi naisen elämänkaaren teema. Yhden rankan elämän teemoista haluan kuitenkin ottaa käsittelyyni, koska se on tärkeä yhteiskunnallisesti ja ammatillisesti. Stigmatisointi eli leimaantumisen oli yksi mielenkiintoinen yksittäinen asia, joka nousi aineistosta esiin. Ryh-

mässä naiset kertoivat kaltoinkohtelun kokemuksia, joihin liittyi stigmatisointi päihdeongelman vuoksi. Jotkut kokivat saavansa ennakkoluuloista kohtelua esimerkiksi terveydenhoidon piirissä narkomaanitaustan vuoksi.

Karttusen mukaan naisten päihdeongelmat määrittävät myös yhteiskuntaan, sen kulttuuriin ja rakenteisiin sekä sosiaalisiin tekijöihin yksilöpatologian ja sairaustulkinnan sijaan. Kulttuurisesti ja yhteiskunnallisesti naiset ja päihteet ovat ongelmallinen yhdistelmä, jota moralisoidaan ja stigmatisoidaan voimakkaasti, erityisesti kun päihteiden ongelmakäyttäjä on äiti (Karttunen 2013: 230.) Greenfield & Grella kirjoittavat, että naiset hakeutuvat leimaantumisen vuoksi huonosti päihdehoitoon (2009: 880). Minusta olisi tärkeää, että naiset voisivat saada hoitoa ilman tunnetta leimaantumisesta. Se vaatii hoitavalta taholta asiakkaan kohtaamista tasavertaisuuden pohjalta sekä omien ennakkoluulojen puolueetonta tarkastelua. Esimerkiksi Särkelän (1993: 74) mukaan asiakasta ei saisi tehdä voimattomaksi nujertamalla tai loukaamalla.

Sekä asiakkaat että työntekijät kokivat, että tunnettyöskentely ja menneisyyden käsittely olivat hyödyllisiä asioita draamaryhmässä. Karttusen mukaan päihdekuntoutuksessa ja erityisesti nais erityisessä työtavassa tärkeää on keskittyminen naisen ongelmiin kokonaisuutena, joka sisältää naisen suhteen itseensä, kehoonsa, sukupuoleensa, ihmissuhteisiinsa sekä tehtävään tunnettyöhön ja traumatyöskentelyyn (Karttunen 2013: 239-240). Draamaryhmä mahdollistaa turvallisen ilmapiirin omien kokemusten ja naisille sensitiivisten asioiden käsittelyyn, mitä Karttunen pitää tärkeänä naisten päihdehoidossa. Hänestä naisille tulisi olla mahdollisuus omien ongelmien käsittelyyn ilman miesten läsnäoloa, joka saattaa altistaa naiset erilaiselle dominoivalle käyttäytymiselle, vähättelylle, seksuaaliselle ahdistelulle ja miesten hoivaamiseen keskittymiselle. (Karttunen 2013: 226-227.) Jos ryhmässä olisi ollut miehiä, luulen, että tunteiden ja menneisyyden käsittely olisi saattanut jäädä pinnallisemmaksi. Koen, että naisten ryhmälle olisi tarvetta päihdehoidossa.

Useiden tutkijoiden mukaan päihteiden käyttö ja päihdemaailma muokkaavat naisen käsitystä omasta itsestä ja identiteetistä. Kyseessä on omien ja muiden rajojen ylittyminen ja rikkoutuminen. Lisäksi näihin liittyvät erilaiset tunne-elämän ongelmat, kuten vaikeus tunnistaa ja käsitellä tunteita sekä voimakkaat häpeän ja syyllisyyden tunteet. Tämä tulisi huomioida myös päihdekuntoutuksessa autettaessa naisia rakentamaan uudenlaista identiteettiä. (Karttunen 2013: 235-236; Väyrynen 2007: 186; Auvinen 2001: 125.) Draamamenetelmien avulla naiset pystyivät tuomaan oman elämänsä elementtejä yhteiseen käsittelyyn ja toisaalta ryhmänohjaajana pystyin tuomaan joitain teemoja mukaan, kuten esimerkiksi laulun avulla nuoruusiän tarkastelun. Draaman avulla voidaan myös harjoitella tunteiden tunnistamista ja niiden ilmaisua, kuten teimme tarinateatteri-harjoituksessa.



Yksi työntekijä kertoi, että naisten yhteisössä on aiemmin sovellettu dialektista käyttäytymisterapiaa, jossa tehtiin toiminnallisia vuorovaikutusharjoitteita esimerkiksi harjoittelemalla puolensa pitämistä. Draaman avulla voidaan rakentaa kuvitteellisia tilanteita, joissa asiakkaat voivat kokeilla erilaisia rooleja, esimerkiksi alistajan ja alistetun rooleja. Kuten tekemäsämme forum-peli-harjoituksessa, asiakas voi löytää uusia näkökulmia omaan tilanteeseensa ja myös asettua vastapuolen asemaan. Kåver & Nilssonen mukaan epävakasta persoonallisuudesta kärsivien on vaikea nähdä elämän ristiriitaisia puolia, koska he kokevat elämän mustavalkoisena (Kåver & Nilsson 2004: 80-81). Draamaharjoitusten avulla asiakkaita voidaan haastaa tutkimaan elämän eri sävyjä.

Riitta Granfeltin mukaan toiminnallisten ja taiteellisten menetelmien avulla on saatu lupaavia tuloksia naisvankien parissa. Hänen mukaansa taiteellisen työskentelyn avulla voidaan nähdä oma elämä ulkopuolisen silmin. Taiteellisten menetelmien avulla voi löytää itsestään uusia voimavaroja ja eheyttää identiteettiään. (Granfelt 2013b: 212.) Draamaryhmä toimi paikkana, jossa voi turvallisesti käsitellä omia kipukohtiaan. Draaman avulla on myös mahdollisuus tavoitteellisesti johdatella naisia käsittelemään tärkeitä asioita elämässään, esimerkiksi forum-pelin avulla. Kulloistakin ryhmää koskevat aiheet voidaan etsiä yhdessä osallistujien kanssa ja tehdä niistä tunteita ja ajatuksia herättäviä esityksiä.

Draamaryhmän etuna aineistosta nousi huolista irtaantuminen, joka osoittautui tärkeäksi asiaksi naisille. Sekä asiakkaat että työntekijät pitivät hyvänä asiana sitä, että voi hetkeksi unohtaa arkiset huolensa huolimatta menneisyyden raskaiden muistojen heräämisestä. Mantere kuvailee taideterapiassa optimaalista saavutettavaa tilaa flowksi, jossa ihmisen tarkkaavaisuus on täysin sidottu toimintaan. Flow-tilassa ihminen unohtaa elämänsä ikävät asiat. (Mantere 2009: 196-197.) Draamassa on keskityttävä toimintaan, mikä auttaa sulkemaan kaiken muun mielestä. Samalla draama mahdollistaa yksilön itsensä kohtaamisen koskettamalla ihmisen koko persoonaa ja tunteita (Airaksinen & Karkkulainen 2012: 6; Kasslin-Pottier 2012: 14). Draama auttaa ihmistä kehittymään kokonaisvaltaisesti ja tulemaan enemmän luovaksi itsekseen (Kasslin-Pottier 2012:14).

Naisten vastauksissa ilmeni, että ryhmä tuotti muutenkin hyvää oloa muun muassa positiivisten ja onnistumisen kokemusten tuottajana ja vapauttavana sekä energiaa antavana kokemuksena. Lisäksi naiset ottivat esille draamaryhmän hyötyinä elämänhallinnan taidot, joita olivat itsevarmuuden ja rohkeuden lisääntyminen, uskalluksen heittäytymiseen sekä välineet arjen haasteista selviytymiseen. Näiden lisäksi ryhmässä toimimisen mielekkyyttä korostettiin. Yhteenvetona näkisin, että naisten ryhmästä saamansa merkittävin hyöty oli voimaantuminen, joka on myös vuorovaikutuksellisen tukemisen tavoite (Ks. Vilén ym. 2008: 13-18) ja oleellinen osa kuntoutusta (Kuronen 2004:277). Buschin & Valentinen mukaan väkivaltaa kokeneiden naisten voimaantumisosnessa ilmenivät lisääntynyt minäpystyvyys, lisääntynyt

ryhmätietoisuus, häpeän tunteen väheneminen sekä käsitys omasta vastuusta (Busch & Valentine 2000: 89-90). Voimaantumisessa merkityksellisiä ovat vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys (Siitonen 1999:6). Koen saamani tulokset merkittävässä draamamenetelmien päihdehoitoon soveltuvuuden kannalta. Vaikka ryhmä kokoontui vain muutaman kerran, voidaan draaman voimauttava vaikutus havaita.

Kuten aiemmin mainitsin, naiset pitivät ryhmätyöskentelyä hyvänä ja hyödyllisenä draamar ryhmässä. Työntekijät eivät maininneet sitä erikseen, mutta he pitivät ryhmää hyvänä ja menetelmää toimivana. Osallistujat pitivät yhdessä toimimista antoisana. Yksi ryhmän hoitavista tekijöistä on Vilénin ym. mukaan ryhmään kuulumisen (Vilén ym. 2008: 270). Hautala ym. ovat sitä mieltä, että ryhmään kuulumisen ja liittyminen ovat ihmisen perustarpeita. Heidän mukaan erityisesti ryhmän vuorovaikutuksessa voidaan omaksua sosiaalisia taitoja ja sen avulla voidaan jakaa ja saada tukea. (Hautala ym. 2013: 161-162.) Pullin (2013) mukaan ryhmätoiminnassa osallisuus tuo yksilölle onnistumisen kokemuksen. Osallisuuden lisääminen tukee yksilön hyvinvointia (Liikanen 2010:19). Mielestäni draaman avulla on mahdollista saavuttaa osallisuuden kokemuksia yhdessä tehden ja yhdessä kokien. Kuten Heikkinen (2010:128-128) kirjoittaa, draamakasvatus on yhteistoiminnassa oppimista. Minusta draama on yhteistoiminnassa oppimista omasta itsestä ja sosiaalisesta todellisuudesta.

Työntekijöiden mukaan draama oli hyödyllinen, osallistava, helppo, innostava ja kiva, kuten edellä on ilmennyt. Parin työntekijän mielestä menetelmä oli turvallinen vaikeiden asioiden kohtaamiseen. Tämä kiinnitti oman huomioni, koska esimerkiksi Sonkkila varoittaa draaman käytöstä sen syvälle johdattelevan vaikutuksen vuoksi. Hänen mukaansa ohjaajan tulee hallita toiminnan rakenne ja ottaa vastuuta tunnereaktioiden käsittelystä. (Ks. Sonkkila 2008:344.) Vilén ym. muistuttavat pitämään eroa terapian ja terapeutin ryhmän välillä (Vilén 2008:278). Itse näkisin, että työntekijät ovat tottuneet asiakkaiden voimakkaiksiin tunnereaktioihin eivätkä kokeneet draaman menevän liian syvälle asiakkaiden kokemuksiin. Itselläni oli ohjaajana hetkiä, jolloin koin, että oli menty liian pitkälle. Tunne johtui luultavasti omasta kokemattomuudestani, mutta on hyvä tiedostaa omat rajansa. Owens & Barberin mukaan draamallinen tilanne jäljittelee oikean elämän tilanteita luoden siten merkityksiä (Owens & Barber 1998: 16-17). Tämä on mielestäni draaman etu: draama on jotain todellista, mutta ei kuitenkaan kenenkään henkilökohtainen tarina sellaisenaan.

Draamamenetelmää pidettiin myös osittain vaativana menetelmänä, johon vaikuttivat joidenkin asiakkaiden vointi, haastavat tilanteet, harjoitteiden haastavuus ja ryhmän koko. Nämä kaikki ikään kuin kietoutuivat toisiinsa. Erityisesti tässä korostui asiakkaiden vointi. Ahoksen ja Pusan mukaan ohjaajan tulee ryhmän suunnittelussa huomioida asiakkaiden toimintakyky (2014:17-18). Olin ryhmää suunnitellessani pyrkinyt tekemään mahdollisimman monipuolisen ja kaikille sopivan suunnitelman, mutta toiminnassa ja palautteissa oli huomattavissa, että

ryhmän jäsenten liian suuri ero heidän voinnissaan teki ryhmästä haasteellisen niin ohjaajalle kuin osallistujille. Olisi ihanteellista, että ryhmän jäsenet olisivat suurin piirtein samassa vaiheessa kuntoutumisen suhteen. Minulle jäi kuitenkin tunne, että kaikki hyötyivät ryhmästä jollakin tapaa. Näin oli myös palautteista havaittavissa ja esimerkiksi työntekijät kokivat ryhmän soveltuvan kaikille.

Koin todella haasteellisena sen, että ryhmä oli työpajatyypinen ja avoin. Ryhmän toiminnan ja turvallisuuden kannalta olisi ollut hyvä, että osallistujat olisivat olleet samoja jokaisella kerralla. Ryhmän toimintaa olisi voinut silloin suunnitella enemmän prosessimaiseksi ja uskoisin, että osallistujat olisivat saaneet ryhmästä enemmän hyötyä kuntoutuksen kannalta. Esimerkiksi kolmannella ryhmäkerralla, jossa osallistujat olivat kaikki olleet aiemminkin, osoitautui antoisimmaksi ryhmäkerraksi. Ryhmä oli turvallinen ja mahdollisti asioiden käsittelyn hyvinkin henkilökohtaisella tasolla. Taas viimeinen kerta, jossa oli paljon vaihtuvuutta ja uusia ihmisiä, ei ollut yhteisen jakamisen kannalta niin onnistunut kuin esimerkiksi kolmas kerta. Ero oli huomattava.

Työntekijät mainitsivat ryhmän etuina muun muassa osallistujien tulemisen eri yksiköistä sekä osallistumisen vapaaehtoisuuden. Palautteesta päätellen ryhmädynamiikka saattoi osaltaan olla hyvä siksi, että osallistujat eivät olleet samasta yhteisöstä. Näkisin, että ryhmien sekoittaminen voisi tuoda jotain uutta näkemystä omaan kuntoutumiseen ja auttaa luomaan suhteita myös muihin kuin oman yhteisön jäseniin. Toisaalta draaman avulla voitaisiin kiinteyttää omaa yhteisöä, käsitellä yhteisössä ilmeneviä ongelmia ja opetella vuorovaikutustaitoja tavoitteellisesti. Kaipion ajatuksia mukaillen draama voisi tukea osaltaan yhteisöhoidollisia periaatteita, joiden mukaan terapeuttis-kasvatuksellisessa muutoksessa oleellista on elämäntaitojen oppiminen ryhmäaktiiviteettien avulla. Yhteisöhoitossa vaikutetaan tietoisesti yksilön minä- ja maailmankuvaan, jotka muuttuvat hoidon aikana. (Kaipio 2009: 46-47.) Uskon myös, että ryhmän tiloilla oli merkitystä ryhmän tunnelman suhteen. Asiakkaat joutuivat pois omista yhteisöistään ja normaalista arjestaan, kun ryhmä järjestettiin kartanolla. Kartano on kodikas ja arvokas ympäristö arjesta irtautumiseen. Toisaalta myös ryhmässä esitetyt roolit ja tarinat saattoi jättää kartanolle palatessa omiin yksiköihin.

Asiakkaiden ja työntekijöiden mielestä draamaryhmän kaltaisille toiminnallisille ryhmille olisi tarvetta Järvenpään sosiaalisairaalassa. Jotkut työntekijä toivoivat, että draamaryhmiä järjestettäisiin yhteisesti asiakkaille ja työntekijöille. Työntekijöiden mukaan asiakkaan näkökulmaa voisi laajentaa, jos henkilökunta osallistuisi draamaharjoituksiin, kuten esimerkiksi omantunnonkujan maailman houkutusissa. Lisäksi yhteinen tekeminen voisi työntekijöiden mielestä kaventaa rajaa työntekijöiden ja asiakkaiden välillä. Ajatus on sama mitä vuorovaikutuksellisen tukemisen periaatteissa Vilénin ym. mukaan: työntekijä toimii asiakkaan kanssa tasavertaisena kumppanina (Vilén 2008:26). Yksi työntekijä kertoi, että sosiaalisairaalaan ol-

laan kehittämässä tarjotinmallia, josta asiakas voisi valita kuntoutumiseensa sopivia osia. Olisi hienoa asiakkailta olisi mahdollisuus valita draamaa omaan kuntoutumiseen.

## 10.2 Ryhmän ohjaamisessa kehittyminen

Sekä osallistujat että työntekijät antoivat positiivista palautetta ryhmän ohjaamisesta. Palautteessa ryhmän ohjaamisen etuina mainittiin suunnitelmallisuus, joustavuus, soveltuvuus, onnistuneisuus, hyvä tunnelman luominen ja sääntöjen läpikäyminen. *Bowell & Heap* pitävät tärkeänä ryhmän suunnittelun ja tavoitteiden asettelun, jotta ryhmä voisi oppia jotakin (2008:18). Ohjaajan on osattava rajata toiminta kulloisenkin tavoitteen, ongelman ja osallistujien mukaan. Ohjaajan on myös osattava suunnitella ja toteuttaa draamaprosessi joustavasti suhteessa syntyneisiin tilanteisiin. Draamatoiminnan tavoite on tuottaa tietoa käsiteltävästä asiasta, joka auttaa asioiden yhteyksien oivaltamisessa ja ymmärtämisessä. (*Sonkkila 2008: 344.*) Koen onnistuneeni näissä osa-alueissa.

Työntekijät kiinnittivät huomiota ryhmän ohjaamisen vaativuuteen, vaikka ohjaajana selvisin palautteen mukaan tilanteista hyvin. Kovin vaativia tilanteita ei päässyt syntymään ja toisaalta vaikka välillä epäonnistumisen mahdollisuus oli ollut, kaikki sujui silti hyvin. Sain myös kriittisempää palautetta esimerkiksi sääntöjen läpikäymisestä. Sääntöjen läpikäymistä pidettiin hyvänä asiana, mutta eräs työntekijä koki, etten antanut asiakkaille tarpeeksi tilaa kommentoida sääntöjä. Ryhmän eettiseen toimintaan kuuluu sääntöjen läpikäyminen. *Ahoksen & Pusan* mukaan ohjaaja huolehtii, että ryhmälle muodostetaan pelisäännöt. Osallistujien on helpompi sitoutua sääntöihin, jos he ovat olleet luomassa niitä. (*Ahos & Pusa 2014: 18.*) Toimintani olisi ollut vielä eettisempää, jos olisin kiinnittänyt enemmän huomiota sääntöasiaan.

*Kasslin-Pottierin* mukaan hyvän draamaohjaajan ominaisuuksia ovat muun muassa kaikkien osallistujien huomioiminen, empatia, jämäkkyys, itsensä likoon laittaminen, luottamus omaan osaamiseen, läsnäolon taito, uskallus heittäytyä tyhjän päälle, luoviminen joustavasti tilanteesta toiseen sekä tilanneherkkyys. Ohjaajan on osattava ruokkia sekä tunteita että järkeä. (*Kasslin-Pottier 2012: 84-87.*) Palautteissa minun vuorovaikutustani ja ominaisuuksiani kuvailtiin luokilla kuten kunnioittava, huomioonottava, kuunteleva, rajaava, innostava, sovitteleva, tilaa antava, asiakkaille prosessia antava ja ilmaiseva. Lisäksi sain sellaista palautetta, että olin mukava, rento, varma, rauhallinen, lempeä, selkeä, hyvä ja ammattitaitoinen. Oma ihmiskäsitykseni on humanistinen, joka *Kiviniemen, Läksyn, Matinlaurin, Nevalaisen, Ruotsalaisen, Seppäsen, ja Vuokila-Olkkosen* mukaan painottaa ihmisen omaa tahtoa, luovuutta sekä mahdollisuutta kasvuun ja kehitykseen. Humanistisissa arvoissa korostuu ihmisarvo, tasa-arvo ja rakkaus. (*Kiviniemi ym. 2007: 38.*) Palautteista päätellen ryhmä onnistui ohjaamisen osalta hyvin ja olen sisäistänyt sosionomin asiakaskäsitystä humanistisuuden osalta.

On myös huomioitava, että kukaan ihminen ei ole täydellinen. Asiakkaan kannalta voi olla haitallista edes kuvitella niin. Ahoksen & Pusan mukaan ohjaajan tulee olla tietoinen omista asenteistaan, arvostuksistaan ja ammattiroolistaan. Lisäksi ohjaaja tulisi olla tietoinen omista varjoistaan. (Ahos & Pusa 2014: 17.) Omien pimeiden puolien kohtaaminen antaa mahdollisuuden ja pätevyyden kohdata myös asiakkaan pimeät puolet (Lindqvist 1990: 199). Työskentelin ryhmän aikana omien ennakkoluulojeni kanssa. Olin ajatellut, ettei minulla ole erityisiä ennakkoluuloja päihdekuntoutujia kohtaan, koska en tiennyt heistä mitään ennen ryhmää. Mutta huomasin kuitenkin, että olin sisäistänyt erilaisia asioita ja väitteitä muun muassa kirjallisuudesta ja mediasta. Jo sana narkkari on hyvin voimakas assosiaatioiden lähde. Oli kuitenkin vapauttavaa, että minulla ei ollut mitään taustatietoja naisista ennen ryhmää eikä ryhmän aikanakaan minulle selvinnyt tarkkaan minkä vuoksi naiset olivat päihdekuntoutuksessa. Ryhmässä olimme tasavertaisia niin työntekijät, minä kuin kuntoutujatkin.

Toivoin ryhmästä kriittisempää palautetta, jotta olisin voinut parantaa toimintaani. Jotain palautetta sainkin ja pyrin oppimaan virheistäni ja muuttamaan suunnitelmiani. On ymmärrettävää, että voi olla hankalaa arvioida draamaryhmää, jos sellaisesta ei ole aiemmin kokemusta. Olisi ollut myös arvokasta saada palautetta sellaisilta osallistujilta, jotka eivät tulleet uudelleen yhden kerran jälkeen. Johtuiko se ehkä ryhmästä tai ohjaamisesta? Olisi ollut mielenkiintoista kuulla. Kaikin puolin voin kuitenkin olla tyytyväinen ryhmän onnistumiseen.

Olin asettanut omiksi henkilökohtaisiksi tavoitteikseni kehittymisen ryhmän hallinnassa, innostamisessa, taidossa tehdä kysymyksiä, menetelmän kuvailussa ja yhteistyön tekemisessä työyhteisön kanssa. Kiinnitin näihin asioihin huomiota ryhmän ohjaamisen aikana, mutta en ollut tehnyt tarkempaa suunnitelmaa siitä miten nämä voisi toteuttaa. En myöskään kysynyt näistä mitään palautetta osallistujilta enkä työntekijöiltä ja nojauin vain omiin havaintoihini tavoitteiden saavuttamisen suhteen. Huomasin tämän vasta jälkeenpäin. Sain kuitenkin palautetta ryhmän hallinnan ja innostamisen suhteen sekä taidossa tehdä kysymyksiä. Palautteen mukaan nämä asiat sujuivat hyvin ja olen siltä osin tyytyväinen. Menetelmän kuvaamisessa oli jonkin verran takkuilua, kuten ryhmäkertojen kuvauksista voidaan huomata. En saanut siitä palautetta, mutta itseäni asia häiritsi. Jatkossa minun tulee harjoitella enemmän harjoitusten kuvaamista että myös ryhmän sisällöstä kertomista.

Yhteistyön tekemisestä minulla ei ollut yhtään kysymystä työntekijöiltä, vaikka sitä olisi pitänyt kysyä. Yhteistyö sujui minun kannaltani hyvin. Pyrin tiedottamaan opinnäytetyöstäni mahdollisimman kattavasti ja ajoissa yksiköihin ja muille yhteistyökumppaneille. Olin yhteydessä työelämäohjaajaani, jota pidin ajan tasalla opinnäytetyöni suhteen. Meillä oli myös säännöllisiä tapaamisia. Tämä oli kuitenkin osa-alue, johon olisi tutkimuksessani pitänyt panostaa enemmän. Ahoksen ja Pusan mukaan ohjaajan eettisessä toiminnassa tulisi asiakkaan ohjaamisen kriteereistä sopia aina työyhteisön kanssa (Ahos & Pusa 2014:17). Kävin keskuste-

luja työelämäohjaajani kanssa, mutta olisi ollut hyvä etukäteen kysyä yksiköiden asiakkailta ja työntekijöiltä ajatuksia ryhmän sisältöön. Näin ryhmä olisi voinut olla vielä asiakaslähtöisempi.

Ryhmissä yksi eettinen näkökulma koskee osallistumisen vapaaehtoisuutta (Ahos & Pusa 2014: 17). Naisten ryhmään ei ollut osallistumispakkoa, koska se sotii ihmisen itsemääräämisoikeutta vastaan. Sosiaalialan ammattilaisen eettisten ohjeiden mukaan ammattilaisen tulee kunnioittaa asiakkaan oikeutta tehdä omat valintansa, jos nämä valinnat eivät uhkaa muiden oikeuksia (Arki, arvot, elämä, etiikka 2010: 8). Ryhmään osallistujat olivat vapaaehtoisesti tulleet ryhmään ja heillä oli mahdollisuus keskeyttää ryhmä milloin tahansa. Ahos & Pusa kirjoittavat, että joskus toimintaan kannustamisen ja painostamisen välillä on hyvin vähän eroa (2014: 18). En painostanut osallistujia missään vaiheessa osallistumaan ryhmään tai harjoitukseen, vaan ryhmästä sai jättäytyä pois milloin tahansa ja harjoituksia sai katsoa vierestä jos siltä tuntui. Tästä sain positiivista palautetta.

Draamaryhmän ohjaaminen päihdekuntoutujille opinnäytetyöni tiimoilta oli kokonaisuutena opettava kokemus. Ryhmän ohjaaminen vaatii monenlaisia taitoja ryhmän suunnittelusta, ryhmän hallinnasta ja ilmapiirin luomisesta menetelmälliseen ja myös vuorovaikutukselliseen osaamiseen (Ks. Airaksinen & Karkkulainen 2012:7; Sonkkila 2008:344). Ryhmän ohjaamista koskevat eettiset säännöt niin kuin muutakin sosiaalialan asiakastyötä. Ahoksen ja Pusan mukaan ryhmämuotoinen toiminta asettaa omat eettiset haasteensa, koska ohjaajan on tasapainoitettava yksilön ja ryhmän etujen välissä (Ahos & Pusa 2014:17-18). Selvisin rajaamisesta palautteen mukaan kohtuullisen hyvin, vaikka jotkut tilanteet olivat haastavia. Luulen, että kokemuksen myötä rajaaminenkin helpottuu. Tarvitsen kuitenkin lisää jämäkkyyttä sen suhteen. Vaikka ryhmän ohjaaminen on vaativaa, se on myös mielekästä. Toivon, että pääsen jatkossakin ohjaamaan ryhmiä ja oppimaan paljon lisää.

### 10.3 Lopuksi

Opinnäytetyön tekeminen oli antoisa ja välillä raskas prosessi. Aihe oli todella mielenkiintoinen ja olen kiitollinen siitä, että sain mahdollisuuden toteuttaa draamaa päihdekuntoutujien parissa. Olen saanut mahdollisuuden kurkistaa Järvenpään sosiaalisairaalan arkeen ja tavata hienoja ihmisiä, niin työntekijöitä kuin asiakkaita. Mukaansa tempaava aihe on suorastaan kuljettanut minua eteenpäin, mutta välillä olen joutunut hakkaamaan päätäni kuvitteellisiin seiniin, jotta saisin kaiken kokemani ja oppimani asiat järkevässä muodossa raportiksi. Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja vaatinut paljon tahdonvoimaa ja ajankäytön hallintaa. Mutta lopuksi voin olla tyytyväinen, että tartuin aiheeseen, koska naisten päihdekuntoutus on tärkeä asia.

Naisten päihdekuntoutus ja sen järjestelmällinen tutkiminen on vielä suhteellisen tuore asia (Karttunen 2013: 220). Viime aikoina on julkaistu erilaisia tutkimuksia naisten marginalisatiosta, kuten Riitta Granfeltin kodittomien naisia ja naisvankeja koskevat tutkimukset, Elina Virokannaksen äitiyttä ja päihteiden käyttöä tutkivat tutkimukset sekä Sanna Väyrysen naisten huumeiden käyttöä koskeva tutkimus. (Virokannas & Väyrynen 2013: 7-9; Virokannas 2013: 53.) Näkisin, että naisten marginalisaatio ja nais erityisyys päihdehoidossa olisivat myös ammattikorkeakoulussa tulevaisuuden mielenkiinnon kohde. Olisi hyvä, että paneuduttaisiin kehittämään naisten erityisyyttä huomioivia päihdekuntoutuksen menetelmiä.

Haluan myös puolustaa draaman käyttöä yhtenä sosiaalialan menetelmistä. Mielestäni tämä opinnäytetyö osoitti, että draamamenetelmistä voi olla hyötyä myös päihdekuntoutuksessa. Draama tarjoaa erilaisen lähestymistavan ongelmiin ja ratkaisuihin kuin mitä esimerkiksi pelkkä keskustelu voi tarjota. Draama koskettaa meitä jostain hyvin syvältä ja alitajunnasta. Ryhmän ja draaman avulla näitä syvällä olevia asioita voidaan yhdessä yrittää sanoittaa. Minua kiinnostaisi jatkotutkimusaihe draaman käyttökelpoisuudesta miesten päihdekuntoutuksessa. Minkälaisia teemoja miehet nostaisivat esiin? Mitkä asiat heillä nousisivat hyödyllisiksi draaman myötä?

Johdannossa esitin huoleni siitä, että naisten ja erityisesti tyttöjen päihteiden käyttö on lisääntynyt viime vuosina huomattavasti ja lähentynyt miesten tapaa käyttää päihteitä (Simonen 2013: 73; Palojärvi 2012: 120). Palojärven mukaan sukupuoletonta päihdepolitiikkaa ja päihdetyötä ei voida nykypäivänä perustella. (Palojärvi 2012: 120.) Teija Karttunen määrittelee nais erityisyyden siten, että naisten päihdeproblematiikkaan liittyy jotain sukupuolispesifiä, jota ei voida perinteisin hoitomenetelmin tavoittaa (Karttunen 2013: 220-221). Näkisin, että draamamenetelmien avulla voidaan käsitellä erityisesti naisen elämän erityispiirteitä ja päihdeongelman taustalla olevia syitä. Järvenpään sosiaalisairaalassa on naisille päihdekuntoutusyksikössä oma yhteisö. Draamamenetelmien avulla voitaisiin tuoda vaihtelua tapaan käsitellä asioita. Draama sopii myös miehille, vaikka tässä opinnäytetyössä näkökulma onkin naisten. Vaikka kulkurin valssi olisikin vielä miesten tanssi, voimme kehittää naisille oman koreografian; ryhmän, jossa voi olla oma itsensä naisena.

## Lähteet

- Aalto, M. 2004. Ryppäästä ryhmäksi. 3. painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Ahonen, J. 2005. Päihdehuoltoa rakentamassa. A-klinikkasäätiö 1955-2005. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 51. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ahos, R. & Pusa, T. 2014. Valossa ja varjossa. Kohtaamistaiteen etiikasta. Teoksessa Kohtaamistaide. Käsikirja ohjaajalle. (16-19.) Pusa, T. (toim.) Laurea Julkaisut 22. Viitattu 4.6.2014: [http://www.laurea.fi/fi/tutkimus\\_ja\\_kehitys/julkaisut/laurea\\_julkaisut/Documents/22.%20Pusa%20toim%20Kohtaamistaide%20K%C3%A4sikirja%20ohjaajille.pdf](http://www.laurea.fi/fi/tutkimus_ja_kehitys/julkaisut/laurea_julkaisut/Documents/22.%20Pusa%20toim%20Kohtaamistaide%20K%C3%A4sikirja%20ohjaajille.pdf).
- Airaksinen, R. & Karkkulainen, M. 2012. Draamakka. Vakallinen toiminnallisia kokonaisuuksia. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ/ Tallinn Book Printers.
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- A-klinikkasäätiö. 2014. A-klinikkasäätiön internetsivut. Viitattu: 6.6.2014: <http://www.a-klinikka.fi/a-klinikkasaatio>.
- A-klinikkasäätiön Järvenpään sosiaalisairaala. 2014. A-klinikkasäätiön internet-sivut. Viitattu: 6.6.2014: <http://toimipaikka.a-klinikka.fi/jarvenpaa/>.
- Alanen, A. & Voutilainen, R. 2014. Kohtaamistaide opiskelija- ja työhyvinvointityössä. Teoksessa Kohtaamistaide. Käsikirja ohjaajalle. (66-69.) Pusa, T. (toim.) Laurea Julkaisut 22. Viitattu 22.6.2014: [http://www.laurea.fi/fi/tutkimus\\_ja\\_kehitys/julkaisut/laurea\\_julkaisut/Documents/22.%20Pusa%20toim%20Kohtaamistaide%20K%C3%A4sikirja%20ohjaajille.pdf](http://www.laurea.fi/fi/tutkimus_ja_kehitys/julkaisut/laurea_julkaisut/Documents/22.%20Pusa%20toim%20Kohtaamistaide%20K%C3%A4sikirja%20ohjaajille.pdf).
- Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 2010. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 4. Painos. Helsinki: Star-Offset Oy.
- Auvinen, A. 2001. Näkökulmia naisten päihdeongelmiin ja niistä kuntoutumiseen. Teoksessa Tartu hetkeen. Apua ja hoitoa päihteitä käyttäville vauvaperheille. (121-130.) Andersson, M. (toim.) Helsinki: Nykypaino Oy.
- Blatner, A. 1997. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa. Psykodraaman ja sosiodraaman tekniikat käytäntöön sovellettuna. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Boehm, A. & Boehm, E. 2003. Community Theatre as a Means of Empowerment in Social Work. A Case Study of Women's Community Theatre. *Journal of Social Work* 2003: 3.
- Bowell, P. & Heap, B.S. 2008. Prosessidraama. Polkuja opettamiseen ja oppimiseen. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Busch, N.B. & Valentine, D. 2000. Empowerment Practice. A focus on Battered Women. *Affilia* 2000:15.
- Byréus, K. 2012. Du har huvudrollen i ditt liv. Om forumspel som pedagogisk metod för frigörelse och förändring. 3. Painos. Stockholm: Liber AB.
- Cosis-Brown, H. 2002. Counselling. Teoksessa *Social Work. Themes, Issues and Critical Debates*. 2. painos. (139-148.) Adams, R., Dominelli, L., Payne, M. (toim.) Basingstoke: Palgrave in association with The Open University.



- Granfelt, R. 2013a. Asumissosiaalinen työ läsnäolotyönä. Kokemuksia naisten yhteisöstä. Teoksessa Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. (219-243.) Laitinen, M. & Niskala, A. (toim.) Vantaa: Hansaprint Oy.
- Granfelt, R. 2013b. Naisten kokemuksia kodittomuudesta ja vankeudesta. Teoksessa Varjoja naiseudessa. (199-219) Virokannas, E., Väyrynen, S. (toim.) Kuopio: UNIpress.
- Greenfield, S. F. & Grella, C. E. 2009. What Is "Women-Focused" Treatment for Substance Use Disorders? *Psychiatric Services* 2009:7.
- Halkola, U. 2009. Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa Valokuvan terapeuttinen voima. (175-187.) Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T., Koulu, L. (toim.) Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L., Rusi-Pyykönen, M. 2013. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Heikkilä, K. 2004. Kiskot vievät. Arviointitutkimus yhteisohoidosta huumeclinikalla. Turku: Painosalama Oy.
- Heikkinen, H. 2010. Vakava leikillisuus. Draamakasvatusta opettajille. 2.-4. Painos. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Holmberg, J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Holmberg, N. & Kähkönen, S. 2009. Persoonallisuushäiriöt ja dialektinen käyttäytymisterapia. Teoksessa Kognitiivinen psykoterapia. (222-244.) Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. (toim.) 3.-4. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Holmberg, N & Kähkönen, S. 2007. Hyväksymisestä muutokseen. Dialektinen käyttäytymisterapia epävakaaan persoonallisuuden hoidossa. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2007: 5.
- Holmila, M. 1992. Kulkurin valssi on miesten tanssi. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Holopainen, A. 2003. Yhteisohoidot. Teoksessa Päihdelääketiede. (507-512.) Salaspuro, M., Kiianmaa, K., Seppä, K. (toim.) 2. Uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Häkämies, A. 2013. Osallistavaa taidetta tarvitaan. Julkaisussa Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. (9-10.) Malte-Colliard, K., Lampo, M. (toim.) Tampere: Tammerprint.
- Häkämies, A. 2007. Metodilla on merkitys. Muodolla on mieli. Draamatyöskentely mielenterveyshoitotyön ammattikorkeakouluopinnoissa. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Ikonen, Y. 2009. Yhteisöhoito. A-klinikkasäätiön Päihdelinkki-internet-sivusto. Viitattu 23.5.2014: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/648-yhteisohoito>.
- Jaatinen, J. 2005. Arviointitutkimus NOVAT-toiminnan vaikuttavuudesta asiakasnäkökulmasta tarkasteltuna. Linkki Naistenkartano ry:n internet-sivuilta. Viitattu 19.6.2014: <http://www.naistenkartano.com/@Bin/150881/tutkimusraporttipainoon1.6.07.pdf>.
- Kaipio, K. 2009. Tasavertaista yhteisvastausta. Yhteisöhoito ja -kasvatus metodina ja teoriaa. Teoksessa Ihan oikea ihme. Kirjoituksia päihdetyöstä. (43-67.) Kaipio, K., Ruisniemi, A. (toim.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. 2007. Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karkkulainen, M. 2011. Siivet selkään, draamakengät jalkaan. Kohtaamisia draaman pedagogisilla näyttämöillä. Helsinki: Draamatyö.

Karkkunen, A., Kilpikivi, P., Ora, L., Kolmonen, M. 2013. Yhteisön kehittäminen luovien menetelmien avulla. Julkaisussa Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. (24- 34.) Malte-Colliard, K., Lampo, M. (toim.) Tampere: Tammerprint.

Karttunen, T. 2013. Nais erityyisen työtteen menetelmistä päihdehoidossa. Teoksessa Varjoja naiseudessa. (220-246) Virokannas, E., Väyrynen, S. (toim.) Kuopio: UNIpress.

Kasslin-Pottier, H. 2012. Näyttämöllä työyhteisö. Teatterin keinot kehittämistyössä. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Kiviniemi, L., Läksy, M-L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U-M. ja Vuokila-Olkkonen, P. 2007. Minä mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kognitiivis-behavioraalinen työote. 2014. A-klinikkasäätiön Järvenpään sosiaalisairaalan internet-sivut. Viitattu 6.6.2014: <http://toimipaikka.a-klinikka.fi/jarvenpaa/palvelut3>.

Kooyman, M. 2009. Vastuuta omasta itsestä. Yhteisöhoito ja lääketieteellinen malli. Teoksessa Ihan oikea ihme. Kirjoituksia päihdetyöstä. (69-82.) Kaipio, K., Ruisniemi, A. (toim.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Korhonen, P. 2001. Opettaja ja taiteilija. Allan Owens ja prosessidraama. Teoksessa Katarsis. Draama, teatteri ja kasvatus. (107-129.) Korhonen, P., Østern, A-L. (toim.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Koukkari, M. 2010. Tavoitteena kuntoutuminen. Kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden väitöskirja. Viitattu 29.5.2014: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/67116/Koukkari%20DORIA.pdf>.

Kujala, V.& Hiltunen, T. 2007. Minä kasvan. Teemoja naisen kasvuun ja riippuvuuksista toipumiseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kujasalo, A. & Nykänen, H. 2005. Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa. Myllyhoitoyhdistys ry Hämeenlinna: Karisto Oy.

Kuronen, M. 2004. Valtaistumista vai voimavaraistumista. Feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa Sukupuoli ja sosiaalityö. (277-296.) Kuronen, M., Granfelt, R., Nyqvist, L., Petrelius, P. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuula, A. 2013. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 3. painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Kåver, A. & Nilsonne, Å. 2004. Dialektinen käyttäytymisterapia tunne-elämältään epävakaa persoonallisuuden hoidossa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lahti, J. & Pienimäki, A. 2007. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. (137-154.) Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Laine, P. 2002. Päihdepotilas terveyskeskuksen päivystyksessä. Duodecim 2002:3.

Landy, R. J. 2007. Drama Therapy and Psychodrama. Teoksessa *Expressive Therapies* (90-116.) Malchiodi, C. A. (toim.) New York: The Guilford Press.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Viitattu 9.11.2013: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>.

Lindqvist, M. 1990. Auttajan varjo. Pahuuden ja haavoittuvuuden ongelma ihmistyön etiikassa. Helsinki: Otava.

Lääkkeetön yhteisöhoito (Hietalinna-yhteisö). 2013. A-klinikkasäätiö. Järvenpään sosiaalisairaalan internet-sivut. Viitattu 23.5.2014: <http://toimipaikka.a-klinikka.fi/jarvenpaa/hietalinna>.

Malte-Colliard, K., Lampo, M. (toim.) 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tammerprint.

Mantere, M-H. 2009. Luovuuden ulottuvuuksia taideterapiassa. Teoksessa *Taideterapian perusteet*. (190- 199.) Rankanen, M., Hentinen, H. ja Mantere, M-H. 2. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Mattila, E. 2009. Ohjaava kuntoutus. Teoksessa *Kuuntele minua. Mielenterveystyön käytännön menetelmiä*. (94-104.) Hentinen, K., Iija, A., Mattila, E. (toim.) Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. (81-148.) Metsämuuronen, J. (toim.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mäkelä, P., Mustonen, H., Huhtanen, P. 2010. Miten Suomi juo? Alkoholin käyttötapojen muutokset 1968-2008. Teoksessa *Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008*. (39-54.) Mäkelä, P., Mustonen, H., Tigerstedt, C. (toim.) Helsinki: Yliopistopaino.

Mäki-Kulmala, A. 2013. Kohti kuntouttavaa sosiaalityötä. *Yhteiskuntapolitiikka-lehti* 2013: 2.

Mäkinen, M. 2009. Tarinateatteri lisää ymmärrystä elämästä. Teoksessa *Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan II*. (194-219.) Mäki, S. & Arvola, P. (toim.) Porvoo: Bookwell Oy.

Niemistö, R. 2008. Spontaaniudesta luovuuteen, olemisesta ilmaisuun. Teoksessa *Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan*. (23-36.) Aitolehti, S., Silvola, K. (toim.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino.

Owens, A.& Barber, K. 1998. *Draama toimii*. Helsinki: Cosmoprint Oy.

Palojärvi, H. 2012. Pohdintaa naisen avuntarpeesta ja tuen saamisesta suomalaisessa päihde-työssä. Teoksessa *Sosiaalityön haasteet*. (103-124.) Strömberg-Jakka, M., Karttunen, T. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.

Pulli, T. 2013. Draama vaikeavammaisten ihmisten kanssa. Esimerkki yhteisöllisestä kuntoutuksesta. *Sosiaaliportti-internetsivut*. Viitattu 14.11.2013: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineita/tyomenetelmia/draama-yhteisollisena-kuntoutuksena/>.

Päihdehoidon oppimis- ja kehittämiskeskus POKE. 2013. A-klinikkasäätiö. Järvenpään sosiaalisairaalan internetsivut. Viitattu 3.11.2013: <http://toimipaikka.a-klinikka.fi/jarvenpaa/kehittaminen-poke>.

- Päihdehoidon oppimis- ja kehittämiskeskus POKE tähtää tulevaisuuteen. 2013. Laurea CIDE Cluster Finland internet-sivut. Viitattu 18.12.2013:  
<http://www.laurea.fi/fi/cide/hankkeet/poke/Sivut/default.aspx>.
- Päihdekuntoutus. 2013. A-klinikkasäätiö. Järvenpään sosiaalisairaalan internet-sivut. Viitattu 9.11.2013: <http://toimipaikka.a-klinikka.fi/jarvenpaa/kuntoutus>.
- Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Routarinne, S. 2005. Improvisoi! 2.painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Ruisniemi, A. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Järvenpää: Julkiviestintä.
- Sihvola, T. 2013. Taide on jokaisen oikeus. Teoksessa Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. (13- 14.) Malte-Colliard, K., Lampo, M. (toim.) Tampere: Tammerprint.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto.
- Simonen, J. 2013. Lähentyvätkö naisten ja miesten juomatavat? Kvalitatiivinen tutkimus sukupuolesta ja juomisesta. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimus 113. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.
- Sonkkila, T. 2008. Draama. Teoksessa Vuorovaikutuksellinen tukeminen. (339-349.) Vilén, M., Leppämäki, P., Ekström, L. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Särkelä, A. 2001. Välittäminen ammattina. Näkökulmia sosiaaliseen auttamistyöhön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Särkelä, A. 1993. Sosiaalityön asiakas subjektina ja ei-subjektina. Helsinki: Helsingin yliopisto, Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. Uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomola, P. 2003. Ryhmäterapia. Teoksessa Teoksessa Päihdelääketiede. (220-248.) Salaspuuro, M., Kiiänmaa, K., Seppä, K. (toim.) 2. Uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Varjonen, V., Tanhua, H., Forsell, M. 2014. HuuMETILANNE Suomessa 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 5/2014. Tampere: Juvenes Print.
- Ventola, M-R.& Renlund, M. 2005. Käytäntöjä. Teoksessa Draamaa ja teatteria yhteisöissä. (56-80.) Ventola, M-R., Renlund, M. (toim.) Yliopistopaino: Helsinki.
- Vilén, M., Leppämäki, P., Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Virokannas, E. 2013. Vailla suojelua. Huumehoidossa olleiden äitien kertomuksia lapsuudenkokemuksistaan. Teoksessa Varjoja naiseudessa. (52-82.) Virokannas, E., Väyrynen, S. (toim.) Kuopio: UNIPress.

Virokannas, E. 2011. Identity Categorization of Motherhood in the Context of Drug Abuse and Child Welfare Services. *Qualitative Social Work* 2011:10.

Virokannas, E. & Väyrynen, S. 2013. Lähestymistapoja naiseuden varjoihin. Teoksessa *Varjoja naiseudessa*. (7- 17.) Virokannas, E., Väyrynen, S. (toim.) Kuopio: UNIpress.

Väyrynen, S. 2007. *Usvametsän neidot*. Tutkimus nuorten naisten elämästä huume kuvioissa. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Ward, D. 2002. Groupwork. Teoksessa *Social Work. Themes, Issues and Critical Debates*. 2. painos. (149-158.) Adams, R., Dominelli, L., Payne, M. (toim.) Basingstoke: Palgrave in association with The Open University.

Liite 1 Markkinointikirje

# **Draamaryhmä**

## **Elämä on yhtä draamaa naisille**



**Tule mukaan kokeilemaan draamaa osana päihdekuntoutusta! Luvassa mukavaa toimintaa, jossa ei tarvitse osata mitään. Aiheena naisen elämä. Women only!**

**Ryhmä järjestetään Kartanolla torstaisin x.x., x.x., x.x. ja x.x. klo 9.15–11.00.**

**Ryhmää ohjaa sosionomi-opiskelija Marika Järvinen osana opinnäytetyötään. Ilmoittautumiset omalle työntekijälle.**

Liite 2 Tiedote ja suostumuslomake osallistujalle

## Tiedote ja suostumuslomake

Teen sosionomin opinnäytetyötä Laurea-ammattikorkeakoulu Tikkurilan toimipisteessä. Tarkoitukseni on tutkia miten draamatyöskentely sopii naisten päihdekuntoutukseen Järvenpään sosiaalisairaalassa. Kerään tutkimusaineistoni ohjaamalla neljä (4) kertaa draamatyöpäijää Järvenpään sosiaalisairaalassa keväällä 2014. Jokainen ryhmäkerta on kestoltaan 1h 45 minuuttia. Ryhmään haetaan Järvenpään sosiaalisairaalan naisasiakkaita. Ryhmän tarkoituksena on käsitellä naisen elämään liittyviä asioita. Ryhmä on avoin. Ryhmään osallistuu myös Järvenpään sosiaalisairaalan henkilökuntaa.

Yhteistyöterveisin:

Marika Järvinen

marika.jarvinen@laurea.fi

Osallistuminen ryhmään on täysin vapaaehtoista. Ryhmässä antamaani suullista ja kirjallista palautetta käytetään nimettömänä opinnäytetyössä. Ryhmässä saatavat tiedot ovat ainoastaan opiskelijan ja hänen ohjaajiensa käytössä. Kirjallisesti annettu palaute tuhotaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Olen tutustunut tähän lomakkeeseen ja suostun osallistumaan ryhmään ja sitä myötä tutkimukseen. Voin halutessani peruuttaa ja keskeyttää tutkimukseen osallistumisen missä vaiheessa tahansa. Minusta saatuja tietoja voidaan käyttää tutkimuksen raportoinnissa kuitenkin siten, että en ole tunnistettavissa tutkimuksesta.

Järvenpäässä \_\_\_\_/\_\_\_\_ 2014

---

Osallistujan allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 3 Tiedote ja suostumuslomake työntekijälle  
Tiedote ja suostumuslomake työntekijälle

Teen sosionomin opinnäytetyötä Laurea-ammattikorkeakoulu Tikkurilan toimipisteessä. Tarkoitukseni on tutkia miten draamatyöskentely sopii naisten päihdekuntoutukseen Järvenpään sosiaalisairaalassa. Kerään tutkimusaineistoni ohjaamalla neljä (4) kertaa draamatyöpajaa Järvenpään sosiaalisairaalassa keväällä 2014. Jokainen ryhmäkerta on kestoltaan 1h 45 minuuttia. Ryhmään haetaan Järvenpään sosiaalisairaalan naisasiakkaita. Ryhmän tarkoituksena on käsitellä naisen elämään liittyviä asioita. Ryhmä on avoin. Ryhmään osallistuu myös Järvenpään sosiaalisairaalan henkilökuntaa.

Yhteistyöterveisin:

Marika Järvinen

marika.jarvinen@laurea.fi

Osallistuminen ryhmään on täysin vapaaehtoista. Ryhmässä antamaani suullista ja kirjallista palautetta käytetään nimettömänä opinnäytetyössä. Palautekeskustelut nauhoitetaan. Ryhmässä saatavat tiedot ovat ainoastaan opiskelijan ja hänen ohjaajiansa käytössä. Kirjallisesti annettu palaute sekä nauhoitukset tuhoetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Olen tutustunut tähän lomakkeeseen ja suostun osallistumaan ryhmään ja sitä myötä tutkimukseen. Voin halutessani peruuttaa ja keskeyttää tutkimukseen osallistumisen missä vaiheessa tahansa. Minusta saatuja tietoja voidaan käyttää tutkimuksen raportoinnissa kuitenkin siten, että en ole tunnistettavissa tutkimuksesta.

Järvenpäässä \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ 2014

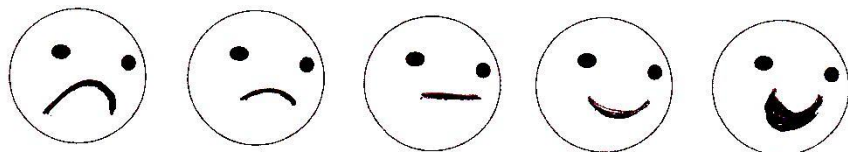
---

Työntekijän allekirjoitus ja nimenselvennys



Liite 4 Palautelomake

**Palautelomake**



Erittäin  
tyytymätön

Tyytymätön

En osaa sanoa

Tyytyväinen

Erittäin  
tyytyväinen

1. Miten tyytyväinen olet ryhmäkertaan? Rastita sopivin.
2. Mistä pidit tai mistä et pitänyt draamatyöskentelyssä?
3. Mitä hyötyä koet tästä draamaryhmästä olevan sinun kuntoutumisellesi?
4. Mitä muita ajatuksia sinulla heräsi draamatyöskentelystä tai ohjaajan toiminnasta? Voit jatkaa kääntöpuolelle.

Liite 5 Arviointilomake työntekijälle

**Arviointilomake työntekijälle (haastattelu tehdään suullisesti)**

1. Mitä teemoja tai aiheita huomasit naisten ottavan esille ryhmässä?
2. Mikä käytetyissä draamamenetelmissä oli onnistunutta? Miten se ilmeni?
3. Mikä käytetyissä draamamenetelmissä ei toiminut tai ei soveltunut mielestäsi ryhmälle?
4. Miten voisit käyttää draamamenetelmää omassa työssäsi?
5. Mikä ohjaamisessa oli onnistunutta?
6. Mitä voisi ohjaamisessa parantaa?

## Liite 6 Toimintakertojen runko

### 1. Kerta (tarinamatto)

Tarvittavat välineet:

Fläppi-taulu, fläppipaperia ja tusseja

Herätyskello ajan seuraamista varten

Dixit-kortteja (tai muita kuvakortteja)

Tarinamattoa varten erilaisia esineitä, esim. kirja, koriste-esineitä, työkaluja, harrastusvälineitä yms.

1. *Dixit-kortit*. Tunnelmien kuvaaminen korttien avulla.
2. *Yhteisten sääntöjen* luominen fläppitaululle.
3. *Suomen kartta*. Kukin osallistuja etsii kuvitteelliselta Suomen kartalta oman asuinpaikkansa. Asuinpaikat käydään yhdessä läpi ja sitten valitaan läheltä pari. Pareittain keskustellaan ensimmäisestä koulurepusta. Tämän jälkeen vaihdetaan paikkaa kartalla sinne missä on syntynyt ja tällä kertaa keskustellaan musiikkimausta 15-vuotiaana. Seuraavilla kerroilla liikutaan tilassa ja vaihdetaan pareja ilman karttaa. Teemoina ovat maa, jonne haluaisin matkustaa ja viimeisenä kauneinta minussa.
4. *Pamela Andersson-blenderi-norsu*. Leikissä kaikki ovat piirissä ja ohjaaja aloittaa keskellä. Ohjaaja pyörii paikallaan ja yhtäkkiä osoittaa jotakuta piirissä seisovaa sanoen jonkun edellä mainituista asioista. Osoitettu ihminen ja hänen vasemmalla ja oikealla puolella olevat alkavat yhdessä esittää asiaa. Pamelassa keskellä oleva nostaa kätensä viekoittelevasti ylös ja kaksi vierellä olevaa muodostavat päällään tämän rinnat. Blenderissä eli tehosekoittimessa keskellä olija pyörii paikoillaan ja vieressä olevat pitävät käsiään hänen päänsä yläpuolella. Norsussa taas keskellä olevan tulee muodostaa kärsä pitämällä nenästään kiinni toisen käden pujottautuessa muodostuneen silmukan läpi kärsäksi. Vierellä olevat tekevät norsulle korvat käsillään. Jos joku epäonnistuu tehtävässä tai on liian hidas, joutuu hän keskelle valitsemaan näyteltävän asian.
5. *Tarinamatto*. Maton tai huivin päälle asetetaan esineitä, joiden pohjalta ryhmä luo kuvitteellisen henkilön ja hänelle tarinan. Naisten draamaryhmässä huivilla oli tennispalloputkilo, musta silkkihuivi, käsintehty noppa, sivellin, Paulo Coelho'n Rakkausmietelmät, vanha valokuva työstä merimiesasussa, tuhkakuppi Rhodokselta, emalinen kannu, kuorintasaippua, ja simpukan kuoret koristepussissa. Osallistujat pyrkivät neuvottelemaan luodusta henkilöstä ja tarinasta niin, että kaikki osallistujat voivat olla yhtä mieltä lopputuloksesta. Ohjaaja kirjaa sovitut asiat fläpille.
  - Ryhmissä patsaita naisen tämän hetkisestä elämästä
  - Ryhmissä lyhyet esitykset naisen elämästä 10 vuoden päästä

Loppupurku harjoituksesta: mitä ajatuksia tai oivalluksia heräsi, miltä tuntui tehdä

6. *Dixit-kortit*. Lopputunnelmat ja ryhmän päätös.

## 2. Kerta (prosessidraama laulun avulla)

Tarvittavat välineet:

Fläppi-taulu, fläppipaperia ja tusseja

Herätyskello ajan seuraamista varten

Dixit-kortteja (tai muita kuvakortteja)

Edellisen kerran säännöt, maalarin teippiä (voi kiinnittää seinälle)

Kannettava soitin, cd-levyt laulua varten ja rentoutukseen, laulun sanat kopioituna

Erikokoisia maalaussiveltimiä (talonmaalauksesta öljyvärisiveltimiin)

1. *Dixit-kortit*. Tunnelmien kuvaaminen korttien avulla.
2. *Sääntöjen kertaus*
3. *HII-HAA-HOO*. Piirissä ohjaaja lähettää niin sanotun miekaniskun jollekin osallistujalle laskien pään yläpuolella suorana olleet kädet vaakatasossa osoittamaan osallistujaa ja sanoo ”HII”. Tämä osallistuja nostaa kädet päänsä yläpuolelle suorana kämmenet vastakkain sanomalla samalla ”HAA”. Hänen kummallakin puolellaan olevat osallistujat ikään kuin halkaisevat keskellä olijan kahtia kädet suorana ja kämmenet vastakkain kuitenkin häneen osumatta ja sanoen samalla ”HOO”. Harjoitus jatkuu siten, että keskellä olija lähettää miekaniskun kuten alussa ohjaaja aloitti. Kierrosta pyritään nopeuttamaan, jotta tekeminen on hauskaa ja haastavaa.
4. *Kuulun ihmisiin, jotka...* . Ollaan piirissä ja ohjaaja aloittaa sanomalla esimerkiksi: ”Kuulun ihmisiin, jotka juovat kahvia”. Kaikkia kahvia juovat ottavat askeleen eteenpäin, jotta nähdään ketä muita näihin ihmisiin kuuluu. Etukäteen voi miettiä teemoja, joista itse pitää, esim. erilaiset harrastukset, ajanvietteet, ruoat jne. Tarkoituksena on, että myös osallistujat sanovat asioita, joita tekevät tai tykkäävät tehdä.
5. *Guru*. Guru-harjoituksessa ryhmä jaetaan kahtia ja puolelle ryhmää laitetaan kullekin osallistujalle tuolit ringiin selät vastakkain. Toinen puoli asettelee omat tuolinsa kunkin sisäringin osallistujan eteen. Sisäringissä olevat osallistujat aloittavat guruina ja ulkoringissä olevat mieltävät ongelman, joka vaivaa heitä arkielämässä. Ongelman tulee olla arkinen ja tavallinen. Ongelmasta muodostetaan kysymys, joka kysytään sisäringissä olevilta guruilta. Guruille voi antaa aikaa 30-40 sekuntia vastata kysymyksiin. Tärkeää on keskittyä omaan pariinsa ja hänen kysymykseensä välittämättä muiden keskusteluista. Kun vastaukset on annettu, ulkoringissä osallistujat vaihtavat paikkaa

ja guru saa uuden kysymyksen, johon vastata. Kun kierros on näin käyty läpi, kyselijät vaihtuvat guruiksi ja gurut keksivät oman ongelman johon haluavat vastauksia

6. *Prosessidraama laulun avulla: Maija Vilkkumaan EI.* Aloitetaan soittamalla kappale ja samalla osallistujat saavat lukea laulun sanoja paperilta. Kappaleen kuuntelun jälkeen kerätään fläppitaululle osallistujilla heränneitä ajatuksia siitä kuka laulun tyttö on, minkä ikäinen hän on, missä hän asuu ja mitä laulussa oikein tapahtuu. Seuraavassa vaiheessa pyydetään osallistujia kuvittelemaan tila tytön huoneeksi, eläytymään siihen ja valitsemaan jokin esine huoneesta, joka kertoo lisää työstä. Samalla voidaan soittaa kappale uudestaan. Jutellaan löydetyistä esineistä ja lisätään fläpille.

*Omantunnonkuja.* Tässä harjoituksessa tyttö kävelee ihmiskujan keskeltä ja toisella puolella kujaa äiti varoittaa maailman vaaroista ja toisella puolella kujaa kaverit ja houkutteleva maailma kutsuu luokseen. Puolet osallistujista aloittaa äiteinä ja puolet houkuttelevana maailmana. Ohjaaja voi esittää tyttöä, mutta olisi hyvä jos joku osallistuja suostuisi rooliin. Tyttö miettii mitä tekisi elämällään ja kävelee kujan läpi. Joka toinen kommentti tai kuiskaus on äidin ja joka toinen houkuttelevan maailman. Voidaan vaihtaa niin, että osallistujat vaihtavat roolejaan äideistä houkuttelevaan maailmaan ja toisin päin. Myös tyttöä kannattaa vaihtaa tai jopa kaikkien kokeilla roolia. Voidaan lopuksi keskustella päätöksestä, jonka tyttö teki. Tai mitä olisi roolissa halunnut tehdä.

7. *Sivellinrentoutus.* Rentouttavan musiikin soidessa taustalla tehdään sivellinrentoutus, jossa pareittain sivellään maalaussiveltimillä toisten hartiat ja niskat. Siveltimiä voi olla erikokoisia.
8. *Dixit-kortit.* Lopputunnelmat ja ryhmän päätös.

### 3. Kerta (forum-peli)

Tarvittavat välineet:

Fläppi-taulu, fläppipaperia ja tusseja

Herätyskello ajan seuraamiseen

Dixit-kortteja (tai muita kuvakortteja)

Säännöt ja maalarinteippi

Skypeä varten lapuille kirjoitettuja ammatteja

Mielipidejanaa varten etukäteen mietittyjä provosoivia mielipiteitä

1. *Dixit-kortit.* Tunnelmien kuvaaminen korttien avulla.
2. *Sääntöjen kertaus*

3. *Hesalaiset bussipysäkillä.* Siinä osallistujat menevät piiriin mahdollisimman lähelle toisiaan katseet maahan suunnattuina. Sitten ohjaaja pyytää valitsemaan jotkut sukat/kengät, joihin kiinnittää katse. Kun ohjaaja sanoo: HEP!, katse nostetaan sukan omistajan silmiin. Jos katseet kohtaavat, kumpikin osallistuja kirkaisee ja poistuu piiristä. Loput osallistujat tiivistävät ja peli jatkuu. Lopuksi pelin voittaa kaksi viimeistä jäljelle jäänyttä.
4. *Hii-Haa-Hoo.* Piirissä ohjaaja lähettää niin sanotun miekaniskun jollekin osallistujalle laskien pään yläpuolella suorana olleet kädet vaakatasossa osoittamaan osallistujaa ja sanoo ”HII”. Tämä osallistuja nostaa kädet pänsä yläpuolelle suorana kämmenet vastakkain sanomalla samalla ”HAA”. Hänen kummallakin puolellaan olevat osallistujat ikään kuin halkaisevat keskellä olijan kahtia kädet suorana ja kämmenet vastakkain kuitenkin häneen osumatta ja sanoen samalla ”HOO”. Harjoitus jatkuu siten, että keskellä olija lähettää miekaniskun kuten alussa ohjaaja aloitti. Kierrosta pyritään nopeuttamaan, jotta tekeminen on hauskaa ja haastavaa.
5. *Pamela Andesson-blenderi-norsu.* Leikissä kaikki ovat piirissä ja ohjaaja aloittaa keskellä. Ohjaaja pyörii paikallaan ja yhtäkkiä osoittaa jotakuta piirissä seisovaa sanoen jonkun edellä mainituista asioista. Osoitettu ihminen ja hänen vasemmalla ja oikealla puolella olevat alkavat yhdessä esittää asiaa. Pamelassa keskellä oleva nostaa kätensä viekoittelevasti ylös ja kaksi vierellä olevaa muodostaa päällään tämän rinnat. Blenderissä eli tehosekoittimessa keskellä olija pyörii paikoillaan ja vieressä olevat pitävät käsiään hänen pänsä yläpuolella. Norsussa taas keskellä olevan tulee muodostaa karsä pitämällä nenästään kiinni toisen käden pujottautuessa muodostuneen silmukan läpi karsäksi. Vierellä olevat tekevät norsulle korvat käsillään. Jos joku epäonnistuu tehtävässä tai on liian hidas, joutuu hän keskelle valitsemaan näyteltävän asian.
6. *Rikkinäinen Skype.* Harjoitus on varioitu Rikkinäinen puhelin - harjoituksesta. Skype on eräänlainen näköpuhelinsovellus tietokoneessa, jonka avulla voidaan jutella ja samalla nähdä toinen lähes reaaliaikaisesti tietokoneen tai muun älysovelluksen ruudulta. Harjoituksessa viestiä näytellään pantomiimisesti osallistujalta toiselle. Leikissä osallistujat menevät jonoon siten, että jonon ensimmäinen on katse eri suuntaan kuin muilla. Ohjaaja kuiskaa tai kuten minä teen, näyttää lapulta näyteltävän asian jonon ensimmäiselle. Kun hän on valmis näyttelemään, hän koputtaa seuraavaa olkapäälle, jotta tämä osaa kääntyä jonossa toiseen suuntaan. Jonon ensimmäinen siis näyttelee miimisesti jonon toiselle kuulemansa tai näkemänsä asian. Kun toinen luulee ymmärtävänsä mistä on kyse, tämä koputtaa kolmannen olkapäätä antaen merkin kääntymisestä. Lopulta jonon viimeinen kertoo muille mitä näki häntä edeltävän näyttelevän. Ammatteja draamaryhmässämme oli palomies, jalkahoitaja, ennustaja, kampaaja ja maanviljelijä. Näyteltävät asiat voivat olla melkein mitä vaan.

7. *Mielipidejana*. Kuvitellaan tilaan jana. Janan päissä ovat samaa mieltä ja eri mieltä olevat kuvitteelliset paikat. Osallistujien tulee mennä janalla johonkin kohtaan, joka kuvastaa hänen mielipidettään asiasta, jotka ohjaaja esittää. Myös janan keskivälille saa mennä. Kun jokainen löytää paikkansa, ohjaaja haastattelee osallistujia heidän mielipiteistään ja miksi he valitsivat juuri tietyn paikan. Minulla oli mietittynä valmiiksi seuraavat mielipiteet:

- (1) Naiseutta voi ilmentää vain kukkamekolla
- (2) Olisin mieluummin mies jos saisin syntyä uudelleen
- (3) Naisella on oikeus tunteisiinsa
- (4) Kaunistautuminen on naisen velvollisuus
- (5) Seksiä korostetaan liikaa yhteiskunnassa

8. *Forum-peli*. Fläpille voidaan kirjoittaa kysymys: ”Miten vihaan tulla kohdelluksi?” ja pyytää osallistujia miettimään erilaisia tilanteita, joissa on tullut kohdelluksi väärin tai huonosti. Fläpillä olevien kokemusten pohjalta sovitaan yhdessä (tai ohjaaja valitsee) teema, jota lähdetään työstämään esityksen avulla. Forum-teatterissa on kyse eräänlaisesta pelistä, jossa katsojat pääsevät vaikuttamaan esityksen kulkuun. Oleellista tässä menetelmässä ovat erilaiset roolit, joita näytelmän onnistumiseksi on oltava. Nämä roolit ovat jokeri eli pelin johtaja tai ohjaaja, päähenkilö eli protagonistin sekä antagonistin, joka pyrkii alistamaan. Pelissä luodaan tilanne, jossa voidaan selkeästi nähdä antagonistin ja protagonistin ristiriita. Jokeri auttaa yleisöä näkemään uusia ratkaisuehdotuksia tähän ristiriitaan. Näyttelijöitä ja näkemystä voidaan vaihtaa välillä.

*Kaksi ryhmää - kaksi henkilöä* on tekniikka, jossa kahden henkilön taakse muut osallistujat jakaantuvat kahdeksi ryhmäksi. Tätä voidaan käyttää esimerkiksi halutessa laajentaa roolihenkilöiden näkemyksiä tai päästä roolihenkilöiden pattitilanteesta. Ryhmän jäsenet kuiskaavat ryhmän edustajalle sen mitä haluavat hänen sanovan toisen ryhmän edustajalle. Toinen ryhmä vastaa samalla tavalla. Esimerkiksi kaksi eri mieltä olevaa roolihenkilöä voi puhua näin. Tilanteessa kukaan ei ole yksin, vaan ryhmä auttaa keksimään ratkaisuja ristiriitatilanteeseen.

9. *Raajojen ravistelu*. Ravistellaan oikeaa kättä 2 kertaa (lasketaan ääneen), vasenta samoin, sitten oikeaa jalkaa ja vasenta samoin. Seuraava kierros 4 kertaa ja sitä seuraava 8 kertaa. Lopuksi voidaan ravistella koko kroppaa ja vaikka äännellä jotain.

10. *Dixit-kortit*. Lopputunnelmat ja ryhmän päätös.

#### 4. Kerta (tarinateatteri ja voimavarat)

Tarvittavat välineet:

Fläppi-taulu, fläppipaperia ja tusseja

Herätyskello ajan seuraamiseen

Dixit-kortteja (tai muita kuvakortteja)

Säännöt ja maalarinteippi

Kannettava soitin, cd-levy rentoutusta varten

Iso huivi

Kertakäyttölautasia, tusseja ja kyniä

Makuualustoja

1. *Dixit-kortit*. Tunnelmien kuvaaminen korttien avulla.
2. *Sääntöjen kertaus*
3. *Eläinten heittäly*. Heitellään piirissä mielikuvituseläimiä toisille ja samalla sanotaan eläimen nimi. Yritetään keksiä mahdollisimman paljon erilaisia eläimiä, samaa ei saa sanoa uudelleen. Voidaan myös näyttellä eläimiä tai sen kokoa, kun ollaan heittämässä eläintä. Esimerkiksi hiiren voi heittää ihan pienesti tai norsun oikein isosti.
4. *Mafioso*. Ollaan piirissä ja yksi menee keskelle. Keskellä olija ampuu jotakuta piirissä olijaa, joka menee kyykkyy ja hänen vierellään olevat ampuvat toisiaan tämän pään päältä. Tämä on nopeuspeli ja hitain joutuu keskelle aloittamaan pelin.
5. *Mitä sä teet?* Muodostetaan kaksi jonoa, jossa ensimmäiset ovat kasvotusten. Toinen jonon ensimmäisistä alkaa miimisesti eli sanattomasti esittää jotain arkipäivän tapahtumaa, esimerkiksi hampaiden harjausta. Toisen jonon ensimmäinen kysyy tältä, että: ”Mitä sä teet?” johon tekijä vastaa jotain muuta kuin mitä tekee, esim. ”Tamppaan mattoja”. Tämän jälkeen kysyjä alkaa tamppaa mattoja miimisesti ja toinen kysyy: ”Mitä sä teet?”. Näin tilanne jatkuu, kunnes jommallekummalle tulee virhe. Virheen tekijä siirtyy jononsa viimeiseksi ja nyt jonossa seuraava siirtyy peliin.
6. *Tarinateatteri*. Valitaan 4-6 vapaaehtoista näyttelijöiksi. Yleisöstä pyydetään joku kertomaan jokin tarina ja ohjaaja auttaa tarinankertojaa löytämään oleellisia asioita tarinastaan. Jokainen näyttelijä improvisoi tarinasta jonkun osan tai tunnetilan. Lopulta tarina palautetaan takaisin kertojalleen, joka lopulta hyväksyy tarinan tai haluaa siihen tarkennusta. Välillä vaihdetaan näyttelijöitä ja tarinankertojia.
7. *Voimavarakortit*. Kukin osallistuja valitsee kaksi tai kolme korttia, jotka kuvastavat hänen voimavarojaan. Sitten osallistuja etsii paikkansa tilassa ja asettelee kortit eteensä. Tarkoituksena on pohtia itsekseen voimavarojaan ja mitä voimavaroilla voisi olla sanottavana henkilölle itselleen. Paikkaa saattoi vaihtaa siten, että meni itse voimavaraksi ja puhui ikään kuin itselleen. Lopuksi voidaan jakaa syntyneitä ajatuksia tai voimavaroja joko pareittain tai koko ryhmälle.



8. *Selkälaput.* Jokaisen selkään kiinnitetään kertakäyttölautanen pohja ulospäin ja osallistujat saavat tehtäväkseen kirjoittaa teemojen mukaisia asioita toisten selkään. Jokainen saa kirjoittaa vain kerran saman osallistujan selkään ja kaikkien selkään piti tulla jokaisesta teemasta asia. Taustalle voi laittaa soimaan musiikkia aina kirjoittamisen ajaksi tunnelmaa luomaan. Teemat olivat:
  - a. Mikä kukka olet
  - b. Mikä väri olet
  - c. Mikä musiikkilaji olet
  - d. Mikä puu olet
  - e. Mikä keittiöesine olet
  - f. Mukava adjektiivi, joka kuvaa sinua
9. *Loppurentoutus.* Tämä tehdään huivien kanssa. Olin ennen ryhmän alkua rekrytoinut itselleni apulaisen auttamaan minua suuren huivin käsittelyssä. Osallistujat asettuvat makaamaan lattialle vierekkäin makuualustojen päälle. Musiikiksi jotain rauhoittavaa ja sitten leyhytellään suurta huivia osallistujien yläpuolella siten, että se hieman koskettaa heitä. Tarkoituksena on kokonaisvaltainen rentoutuminen sensomotorista menetelmää apuna käyttäen.
10. *Dixit-kortit.* Lopputunnelmat ja ryhmän päätös.