

EI MÖRKÖJÄ OLE
- tarinoita vanhemmuudesta

Kaarlela Eija

Opinnäytetyö
Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

2016

Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Eija Kaarlela	Vuosi	2016
Ohjaajat	Heli Arola & Raimo Vähänikkilä		
Toimeksiantaja	Pohjanmaan Perheteatteri		
Työn nimi	Ei mörköjä ole - tarinoita vanhemmuudesta		
Sivu- ja liitesivumäärä	50 + 26		

Opinnäytetyössäni kuvaan Ei mörköjä ole -näytelmän prosessia. Miten projekti syntyi kohtaus kohtaukselta: ideointivaiheesta, käsikirjoituksen syntymiseen, harjoituksiin ja esityksiin sekä siihen liittyneeseen työpajaan saakka.

Idea opinnäytetyöhön syntyi henkilökohtaisesta kiinnostuksesta taide- ja hyvinvointiosaamisen yhdistämisestä sekä vanhemmuuteen liittyvien arkojen ja vaietujen asioiden esille nostamiseen.

Esityksen tavoitteena oli nostaa esiin vanhemmuuteen liittyviä tabuja ja kiellettyjä tunteita. Tarkoituksena oli antaa vanhemmille oivalluksia ja jakaa kokemuksia sekä antaa katsojille yhteisöllinen ja puhdistava kokemus.

Tässä kirjallisessa raportissa tuodaan esiin vanhemmuuteen liittyviä odotuksia ja tunteita prosessin liittyen. Avaan myös taidelähtöisten menetelmien tarvetta hyvinvointialalla.

Ei mörköjä ole - näytelmään liittyneessä työpajassa keräsin katsojilta materiaalia avoimen kyselyn kautta, jossa kysyttiin heidän kokemuksiaan vanhemmuuteen liittyneistä tunteista ja vaietuista asioista.

Kyselyn vastaukset olivat samankaltaisia aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna. Vaikeneminen ja asioista puhumisen vaikeus linkittyy suoraan yhteiskuntaamme ja sen luomaan fantasiakuvaan vanhemmuudesta, johon itseään verrataan. Toivon opinnäytetyölläni olevan merkitystä tämän kulttuuriin muuttamiseen avoimempaan suuntaan, sekä vanhempien vakuuttamiseen siinä, etteivät he ole haasteiden tai tunteidensa kanssa yksin.

Avainsanat Vanhemmuus, tunteet, odotukset, taide, hyvinvointiala, teatteri

School of Social services, Health and Sports
Degree Programme of Social services
Bachelor of Social services

Author	Eija Kaarlela	Year	2016
Supervisor	Heli Arola & Raimo Vähänikkilä		
Commissioned by	The Ostrobothnian Family Theatre		
Subject of thesis	Ei mörköjä ole - stories about parenting		
Number of pages	50 + 26		

In my thesis I present the process of Ei mörköjä ole - play. How the project was born scene by scene: the brainstorming stage, the creation of the script, rehearsals, performances and workshop.

The idea for this thesis originated from personal interest in the integration of art and well-being, as well as from highlighting sensitive and silenced issues connected with parenthood.

The performance aimed to bring up taboo subjects and forbidden feelings related to parenting. The aim was to give parents insights and share experiences as well as give the audience a communal and purgative experience.

The written report highlights the expectations and emotions related to parenting during the process. I open the need for art-based methods in the welfare sector.

In a workshop connected to the play I collected material from the audience through an open questionnaire, which asked about their experiences of parenting feelings and forbidden things.

The answers were similar compared to previous studies. The silence and the difficulty of talking directly linked to our society and a fantasy image of parenthood, to which oneself is compared. I hope that my thesis is important in changing this culture to a more open direction, as well as in convincing the parents that they are not alone with the challenges and their emotions.

Key words parenting, emotions, expectations, art, welfare sector, theatre

SISÄLLYSLUETTELO

1. PROLOGI "ONKO MUSTA TÄHÄN? (KATSOO PEILIIN.)"	5
1.1 Toiminnallisesti	6
1.2 Tavoitteita ja tarkoituksia	7
1.3 Tutkien	8
KOHTAUS 1. "ÄITI TULEE VAUNUJEN KANSSA NÄYTTÄMÖLLE."	10
1.1 Näyttämöt hyvinvointialalla	14
1.2 Mielestä maailman näyttämöille	16
KOHTAUS 2. "MÖRKÖ ILMESTYY TAUSTALLE."	18
2.2 Riittävän hyvä vanhempi	21
KOHTAUS 3. "ÄITI RIPUSTAA PYYKKIÄ ITSEENSÄ."	24
3.2 Vanhemmuuden tunteet	26
3.3 Vaikenemisen kulttuuri	28
KOHTAUS 4. "TÄÄ ON IHANAA AIKAA. MÄ YRITÄN NAUTTIA IHAN JOKA HETKESTÄ..."	31
4.1 Työpajassa	32
KOHTAUS 5. "ÄITI YRITTÄÄ VASTAILLA, MUTTA EI TULE KUULLUKSI."	35
5.1 Analyysiä vanhemmuuden tunteista	35
5.2 Analyysiä vanhemmuuden vaietuista asioista	37
5.3 Jatketaan?	39
5.4 Johtopäätöksiä	40
EPILOGI "SINAPIT JÄÄ, ÄITI LÄHTEE."	43
LIITTEET	50

1. PROLOGI ”ONKO MUSTA TÄHÄN? (KATSOO PEILIIN.)”

Tässä luvussa näytelmän prologin tapaan kuvaan varsinaisen tarinan tapahtumia edeltävää aikaa. Kerron Ei mörköjä ole -näytelmään johtaneista asioista. Tässä kirjallisessa tuotoksessa kuvaan koko prosessin vaihe vaiheelta, kohtaus kohtaukselta. Kerron näytelmän tekemisestä näytelmän muodossa. Miten näistä kohtauksista muotoutui kokonaisuus, jota nyt myös opinnäytetyöksi kutsutaan?

Tämä työ kertoo tarinoita vanhemmuudesta. Sellaisia tarinoita, joita ei ole aiemmin kuultu. Sellaisia tarinoita, joista vaietaan ja joiden kanssa äidit ja isät kokevat olevansa yksin ja erilaisia. Kaikki tarinat poikkeavat toisistaan, mutta niissä on yhtäläisyyksiä. Vanhemmuus, olimmepa me itse sellaisen nimikkeen itsellemme ansainneet tai emme, herättää myös monenlaisia tunteita. Tässä työssä pureudutaan kiehtovaan vanhemmuuden maailmaan poikkeavalla tavalla, tutkien vanhemmuuden tunteita ja vaiettuja asioita vanhemmuudessa.

Menetelmänä on teatteri ja materiaalia on kertynyt näytelmän valmistamisen matkalta, joka on kestänyt kaksi vuotta. Teatteri siksi, että olen ammatiltani teatteri-ilmaisun ohjaaja (amk). Halusin kunnianhimoisesti yhdistää osaamiseni teatterialalta ja tutkia, mitä mahdollisuuksia sosionomin näkökulma antaa teatterin tekemiselle. Halusin tietää myös, mitä mahdollisuuksia teatteri antaa sosionomin työlle. Prosessiin yhdistin myös nykyisen työni päiväkodissa, jossa toimin lastenhoitajan tehtävissäni. Olen suorittanut myös lapsi- ja perhetyön tutkinnon, ja niiden opintojen kautta minulla on herännyt kiinnostus perhetyön toteuttamiseen ja muotoihin päiväkodeissa.

Minusta tuli äiti ensimmäisen kerran vuonna 2009. Tunteet, joita vanhemmuus herätti heti lapsen syntymän jälkeen, olivat mullistavia ja täysin ennalta-arvaamattomia. Laitokselta lähtiessäni pienen vauvani kanssa, tunsin maailmani kasvaneen ja itseni kutistuneeni pienen pieneksi turvattomaksi ja avuttomaksi kääpiöksi, jonka tehtävä huolehtia uudesta tulokkaasta tuntui täysin mahdottomalta. Ryhdyin tulkitsemaan maailmaa eri tavalla. Tajusin, kuinka paljon vaaroja ja onnettomuuden mahdollisuuksia ympärillämme on

jatkuvasti. Ja ennen kaikkea, miten paljon niistä johtuu täysin meistä riippumattomista syistä. Huolen, turvattomuuden ja pelon lisäksi koin tottakai myös suunnatonta ja ennen kokematonta rakkautta. Sekä onnea, iloa, mutta myös hämmennystä ja jännitystä tulevasta: tunteiden vuoristorata tuli tutuksi.

Hyvin pian äidiksi tulemisen jälkeen, minulle heräsi kiinnostus tutkia ja tehdä näkyväksi vanhemmuutta teatterin keinoin. Mahdollisuutta käytännön toteutukselle ei aivan heti tullut, mutta aihe jäi mieleeni muhimaan. Aika oli idealle otollinen vasta viisi vuotta ensimmäisen ajatuksen syntymisen jälkeen ja vuonna 2014 laitoimme projektin alkuun yhdessä Pohjanmaan Perheteatterin kanssa.

Esityksen nimeksi muodostui Ei mörköjä ole ja aihe rajautui prosessin aikana käsittelemään äitiyteen liittyviä tunteita ja vaiettuja asioita. Kantaesitys oli marraskuussa 2014 Ylivieskassa. Esityksestä tuli toiminnallinen opinnäytetyöni, jonka valmistumisprosessia kuvaan kirjallisessa tuotoksessa.

Esityksen tavoitteena, kuten myös opinnäytetyöni tavoitteena oli nostaa esiin vanhemmuuteen liittyviä tabuja ja kiellettyjä tunteita. Tarkoituksena oli antaa vanhemmille oivalluksia ja jakaa kokemuksia: en olekaan tunteideni kanssa yksin. Lisäksi toivon, että myös sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät voivat saada vinkkejä ja työvälineitä vanhemmuuden tukemiseen.

Sosionomin työn mahdollisuuksia teatteriesityksen yhteydessä halusin kokeilla esitykseen liittyvän työpajan suunnittelemisella ja toteuttamisella. Työpajassa keräsin aineistoa kyselyllä, jossa yleisö sai halutessaan osallistua nimettömästi. Materiaalia tuli paljon, sillä esityksiä oli yhteensä yhdeksän, joissa katsojia reilut 300. Opinnäytetyössäni rajasin analyysin koskemaan viittä esitystä. Prosessiin liittyen avaan käsitteinä vanhemmuutta ja siihen liittyviä odotuksia ja tunteita. Avaan myös taiteen merkitystä ja sen tuomia mahdollisuuksia hyvinvointialalla.

1.1 Toiminnallisesti

Koska en ole kovinkaan hiljainen, pohdiskelleva arvioija vaan pikemminkin impulsiivinen ja energinen takoja, minulle oli selvää, että sosionomi-opintoihini liittyvä opinnäytetyö tulee olemaan toiminnallinen. Toiminnallisen opinnäytetyön

toteutustapoja on monia, ja minun työssäni se on ilmaisullinen, taiteellisen työskentelyn lopputulos eli Ei mörköjä ole -esitys ja sen jälkeinen työpaja, jonka nimesin yleisölle ”tietoiskuksi”. Työpaja -termiä en halunnut käyttää yleisölle siitä syystä, ettei se aiheuttaisi katsojissa vääriä ennakkokäsityksiä ja tunnekuohuja mahdollisesta osallistumisesta toimintaa, johon termi viittaa. Toimin Ei mörköjä ole -projektissa myös näyttelijänä sekä esityksen jälkeisen työpajan vetäjänä.

Opinnäytetyössäni yhdistyvät käytännön toteutus sekä raportointi. Perusteluisani teatterin hyödyllisyydestä tämän kaltaisten aiheiden käsittelyssä, haluan tuoda työskentelyn tärkeyden esiin. Henkilökohtainen tavoitteeni on vaikuttaa myös työllistymiseeni opinnäytetyöni kautta (Vilkka & Airaksinen 2003, 16). Toivon, että mahdollisuuteni olisi valmistumiseni jälkeen hyödyntää sekä teatterietä sosiaalialan tutkintoani. Unelmani olisi toteuttaa työssäni sosiaalisia tavoitteita tukevaa säännöllistä teatterityöpajatoimintaa erilaisten kohderyhmien kanssa.

Kuten Vilkka ja Airaksinen (2003, 56) Toiminnallisen opinnäytetyön oppaassa toteavat, toiminnallisen opinnäytetyössä tutkimuksellinen selvitys kuuluu idean toteutustapaan, eikä ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Tutkimuskäytäntöjä käytetäänkin hieman väljemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimusta käsitellään lähinnä selvityksenä, joka nojautuu löyhästi teoriaan. Ei ole myöskään välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti (Vilkka & Airaksinen 2003, 57.)

1.2 Tavoitteita ja tarkoituksia

Opinnäytetyössäni pystyin yhdistämään omaa ammattiosaamistani teatterialalta. Tavoitteena oli kuitenkin liittää siihen sosiaalinen aihe, niin että voisin käsitellä ja hyödyntää sitä sosionomin näkökulmasta. Aihe valikoitui siis omakohtaisesta kiinnostuksesta pohtia äitiyttä teatterin keinoin. Äitiydestä laajensin aiheita koskemaan vanhemmuutta yleisesti, jotta myös miehillä, sekä heillä, jotka eivät ole vanhempia, oli mahdollista osallistua työpajaan.

Tavoitteena oli selvittää, mitä mahdollisuuksia teatteri antaa aiheiden käsittelemiseen hyvinvointialalla? Miten yleisö reagoi vaikeaan ja vaiettuun aiheeseen? Miten sosionomina osallistua teatteriesityksen jälkeen aiheen käsittelyyn?

Käsitteiden tasolla selvitin, mitä odotuksia vanhemmuuteen liittyy, ja esityksen kautta sitä, millä tavalla nämä odotukset vastaavat todellisuutta. Minkälaisia tunteita vanhemmuus on herättänyt suhteessa odotuksiin? Liittyykö vanhemmuuteen asioita, joista ei voi puhua? Voiko vaiettuista asioista kertoa kenelläkään? Voiko teatteri toimia keinona vaietuista asioista puhuttaessa? Onko vanhemmilla keinoja käsitellä vanhemmuudesta heränneitä tunteita ja saako tunteiden käsittelyyn tukea?

Tavoitteena oli esityksen kautta mahdollistaa katsojille puhdistumisen ja voimaantumisen tunne: muutkin kokevat vanhemmuudessa samoja tunteita ja haasteita, kuin minä. Tavoitteena oli myös oman vanhemmuuden prosessoiminen projektin aikana. Erityisesti psykodraamaan liittyen käytetään katarsis -käsitettä, jolloin tarkoitetaan parantavaa puhdistumisen tunnetta vapauttavan itkun tai naurun kautta (Korhonen & Ostern 2001,23).

Tarkoituksena on avata näkökulmia vanhemmille sekä antaa heille vertaistukea yhteisöllisen kokemuksen kautta. Lisäksi toivon, että sosiaali-, terveys- ja opetusallalla työskentelevät saavat työvälineitä vanhemmuuden tukemiseen.

1.3 Tutkien

Prosessini Ei mörköjä ole -projektissa muistuttaa sekä laadullista että toimintatutkimusta. Toimintatutkimuksessa tutkija voi vaikuttaa omalla läsnäolollaan ja toiminnallaan tutkimuksen kohteena olevaan käytäntöön tai ilmiöön. Toimintatutkimuksessa pyritään avoimesti tutkimukseen osallistuvien vuorovaikutuksen kehittämiseen ja se pyrkii olemaan merkityksellistä ja vaikuttavaa (Saari 2007, 127). Työpajan jälkeen katsojien tunteet olivat yksilöllisiä, heidän henkilökohtaisia tuntemuksia ja kokemuksia. Toiveenani oli, että esityksen jälkeen katsojat olisivat rohkaistuneet ja saaneet tukea vanhemmuuteensa ja siinä kokemiinsa tunteisiin.

Esityksen työpajasta saatua aineistoa voi luokitella, ja niiden tuloksia laskea, mutta tärkeä tavoite oli antaa yksittäiselle katsojalle tunne-elämys ja vertaistuen kokemus yhteisöllisesti. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tavoitteena on ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Lähtökohtana on ymmärtää, millaiset uskomukset ja käsitykset ihmisten toiminnan taustalla vaikuttavat (Vilkka & Airaksinen 2003, 63). Minun tavoitteena oli ymmärtää vanhemmuuteen liittyviä tunteita ja selvittää, mistä vanhemmuudessa vaietaan ja miksi.

Aineiston keräämisessä on tärkeää, että se kuvaa riittävän kattavasti tutkittavaa ilmiötä. Aineiston on oltava monipuolista ja sen on vastattava opinnäytetyön sisällöllisiin tavoitteisiin ja kohderyhmän tarpeisiin. Aineiston analysointi ei ole välttämätöntä, vaan sitä voidaan käyttää myös lähteenä. Analysointikeinoksi riittää tyypittely tai teemoittelu riippuen siitä millaista tietoa ollaan etsimässä (Vilkka & Airaksinen 2003, 64).

Tutkimuskysymykseni muodostuivat seuraavanlaisiksi: Mitä tunteita vanhemmuus sinussa herättää? Mistä asioista olet vanhemmuudessa vaiennut? Nämä kysymykset kysyttiin esityksen jälkeisessä työpajassa jokaiselta katsojalta. He saivat halutessaan nimettömänä palauttaa vastauksensa. Vastausprosentti arvioituna oli suuri. Vain muutamat katsojat esityskohtaisesti jättivät vastaamatta kysymyksiin.

Ajatuksia koko prosessin ajan, sekä kokemuksiani esityksestä ja työpajasta, olen kirjoittanut Mörköpäiväkirjaan (Kaarlela 2014), jota käytän kirjallisen raporttini lähteenä.

KOHTAUS 1. ”ÄITI TULEE VAUNUJEN KANSSA NÄYTTÄMÖLLE.”

Ensimmäinen kohtaaminen tälle koko projektille syntyi syksyllä 2014, kun ehdotin ideaa kollegalleni, teatteri-ilmaisun opettajalle Kirsi Karvoselle. Hän innostui aiheesta ja aloitimme ideoinnin sähköpostikirjeenvaihdolla. Tässä luvussa kuvaan prosessin suunnittelu- ja ideointivaihetta, sekä perusteluita sille, miksi taidetta tulisi käyttää hyvinvointialoilla.

Karvonen toimii Pohjanmaan Perheteatterissa, joka on pieni kiertävä ammatti-teatteri, jonka tavoitteena on tuottaa perheitä tukevaa, erilaiset perhetilanteet huomioon ottavaa eettisesti ja taiteellisesti korkeatasoista teatteria. Pohjanmaan Perheteatterin esitykset on laadittu yhteistyössä terveydenhoitoalan ammattilaisten kanssa. (Pohjanmaan Perheteatteri 2016.) Niinpä oli luontevaa lähteä toteuttamaan projektia Pohjanmaan Perheteatterin tuotantona.

Lisäksi työryhmään liittyi näyttelijäksi teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK) Minna Koi-vula Kokkolasta. Karvonen vastasi esityksen ohjauksesta ja käsikirjoituksen ko-koamisesta. Tämän kolmen äidin ydinjoukko ryhtyi työstämään aihetta, suunnittelemaan aikataulua ja organisoimaan käytännön toteutusta. Prosessin aikana saimme konsultaationeuvoja aiheen käsittelyssä Perheteatterin näyttelijältä, terveydenhoitaja Niina Heinoselta. Käytännön organisoinnissa ei ollut ihan yksinkertaista esimerkiksi aikataulutusta tai harjoituspaikkojen valinta, sillä työryhmän jäsenet asuivat siis kukin eri paikkakunnilla, joiden maantieteellinen etäisyys oli 350 km. Aikataulutukseen vaikuttivat luonnollisesti myös kaikkien työt.

Lähdimme ideoimaan prosessia aluksi skype-tapaamisessa 12.9.2014, jolloin suunniteltiin projektin rahoitusta, budjettia ja yhteistyötahoja. Lisäksi suunnitelimme aikataulutusta tarkemmin, sekä itse esityksen sisältöä, roolihahmoja ja roolitusta. Sisällölliset suuntaviivat lähtivät muotoutumaan heti henkilökohtaisten tunnekokemusten suuntaan.

Ote mörköpäiväkirjasta 12.9.2014 skypeä: *Keskusteltiin pitkään omista äitiyden kokemuksista. Muisteltiin omia avuttomuuden ja osaamattomuuden tunteita, kun saat vauvan ensimmäistä kertaa syliisi.*” (Kaarlela 2014.)

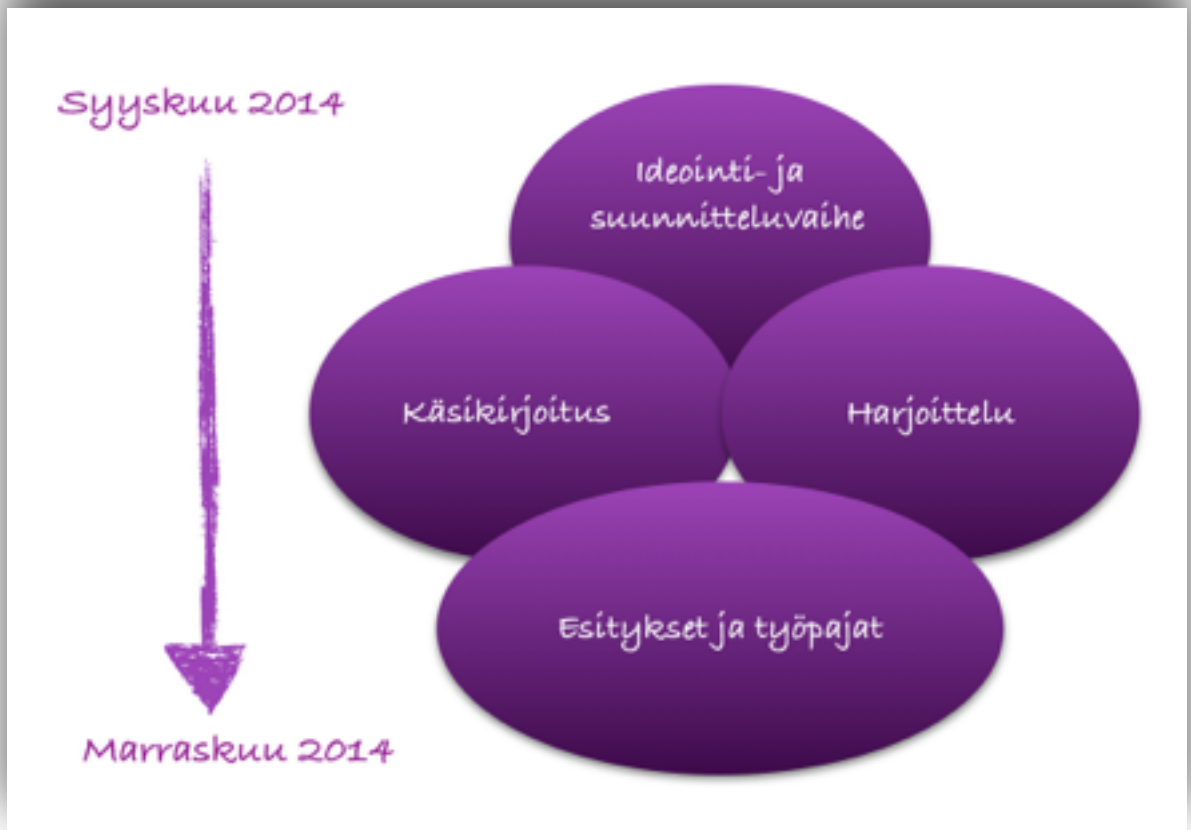
Sisällön ideointia jatkettiin ohjaajan luona Tampereella sunnuntaina 14.9.2014.

Ote mörköpäiväkirjasta 14.9.2014 Tampereella: *Päätettiin, että esitys pyrkisi tuomaan näkyväksi sellaisia vanhemmuuteen liittyviä kipupisteitä tai tabuja, joita ei helposti muutoin nosteta esiin tai joista ei puhuta. Pohdittiin ympäröivän maailman tuottamista paineista olla oikeanlainen hyvä äiti tai vanhempi. Roolitusta lähdetään rakentamaan kahden äidin tai äitihahmon ympärille (KUVA1).*



KUVA 1. Vaunuttelevat äidit. Kuvaaja Sami Heinonen.

Suunnittelimme aikataulun tiiviiksi ja projekti päätettiin valmistaa kokonaisuudessaan kahdessa kuukaudessa, jonka aikana kokoonnuimme viitenä viikonloppuna harjoittelemaan. Harjoittelimme sekä Tampereella, Kokkolassa ja Ylivieskassa. Prosessia kuvaa oheinen kuvio (kuvio 1.), josta käy ilmi vaiheiden päällekkäisyys. Käsikirjoitus lähti syntymään jo ideointi- ja suunnitteluvaiheessa. Toisaalta harjoitukset olivat käynnissä, vaikkei käsikirjoitusta ollut valmiina.



KUVIO 1. Prosessin eteneminen.

Syksyllä 2014 tuotin materiaali esitystä varten myös oman työpaikkani lapsiryhmän kanssa Helmiinan päiväkodissa. Järjestin tuokioita päiväkodilla yhteensä kaksi, joihin osallistui 5-7 lasta, jotka olivat iältään 3-5 -vuotiaita. Tuokioilla syntyi mm. äänimateriaalia ja piirustuksia äiti-aiheesta, joita hyödynnettiin myös esityksessä.

Lokakuussa 2014 kollektiivisen piirtämisen -menetelmää käyttäen tein kahdeksan 3-5 -vuotiaan lapsen kanssa kuvan äidistä (KUVA 2) . Piirsin ensin tyhjän ihmishahmon paperille, jonka jälkeen jokainen lapsi vuorollaan sai kertoa, mitä kuvaan pitäisi lisätä, jotta se näyttäisi äidiltä. Yllätyksekseni ryhmä oli hyvin yksimielinen siitä, miten kuvasta saataisiin. Kuvaan lisättiin helmet, kultaiset hiukset, käsilaukku, punainen mekko, hymy, ripset, punaiset posket, kissa ja poskipuna. Tämä oli ryhmän yhteinen käsitys siitä, miltä äiti näyttää. Lisäksi jokainen lapsi sai piirtää vielä oman kuvansa äidistä (KUVA 2).



KUVA 2. Päiväkotiryhmän kollektiivinen kuvaus äidistä vasemmalla ja lapsen piirtämä kuva äidistä oikealla.

Marraskuussa 2014 teimme ryhmäni kanssa tunnetilaharjoituksia, joissa mietimme eri tunnetiloja: miltä ne näyttävät, tuntuvat ja kuulostavat. Näiden harjoitteiden jälkeen äänitimme vielä äänimateriaali, tunteiden äänistä. Lapset saivat myös kertoa ääninauhalle pohdintoja siitä, mitä rakkaus tai ilo on. Nauhoituksia käytettiin myös esityksen äänimateriaalina.

1.1 Näyttämöt hyvinvointialalla

Mutta miksi tässä tapauksessa vanhemmuutta kannattaa ja tulisi käsitellä taiteen kautta? Tavoitteenani oli etsiä myös perusteluita teatterin ja taidelähtöisten menetelmien käyttämiseen hyvinvointialalla. Tässä luvussa tuon esiin perusteluita, miksi taidelähtöisiä menetelmiä tulisi käyttää enemmän ja monipuolisemmin hyödyksi myös hyvinvointialalla. Materiaalia ja tutkimuksiakin aiheesta löytyy kiitettävästi, ja ne osoittavat taiteen monipuolisuuden ja hyödyllisyyden ihmisten hyvinvoinnille.

Yhä enemmän taiteen soveltavia menetelmiä hyödynnetään hyvinvointialalla myös Suomessa. Asiakkaiden yhteisöllisyyttä, itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja tukevia tai elämyksiä ja nautintoja tarjoavia kokemuksia voidaan tuottaa esimerkiksi teatterin, tanssin, kuvataiteen, musiikin, elokuvan ja sanataiteen avulla. Kohderyhminä voi olla niin ikäihmiset, muistisairaat, nuoret kuin lapsetkin. (Voimaa taiteesta 2013, 5.) Minun opinnäytetyöni kohderyhmänä pienten lasten vanhemmat, joille toivon, että työstäni löytyy yhtymäkohtia ja vertaistukea ainakin kokemusten tasolla. Voimaa taiteesta -julkaisusta (2013) löytyy monia hyviä käytännön esimerkkejä toteutuneista pilottiprojekteista, joissa taidetta on käytetty soveltavasti hyvinvointialan organisaatioissa.

Toivon, että tämä opinnäytetyö voisi edistää taiteen monipuolista käyttöä hyvinvointialalla ja perustella sen merkityksellisyyttä ja käyttökelpoisuutta. Itse olisin mielelläni eturivissä viemässä erityisesti teatterin soveltavia muotoja sosiaalialan kentälle. Soveltavan teatterin menetelmän kaikessa moninaisuudessaan ovat kiistatta erinomaisesti hyödynnettäviä työtapoja useissa eri ryhmissä. Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on tutkitusti vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Näitä on esitelty Opetusministeriön Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -julkaisussa (Liikanen 2010). Tutkimuksissa on todettu muun muassa, että ihmiset, jotka osallistuvat vapaa-aikana aktiivisesti yhdistysten toimintaan, vapaaehtoistyöhön, harrastuksiin, kulttuuritoimintaan ja kansalaisaktiviteetteihin elävät pitempään kuin vähän tai ei ollenkaan osallistuvat (Hyypä ym. 1997-2008, viitattu Liikanen 2010, 59) . On todettu, että osallistuminen taiteen tekemiseen saa ihmiset voimaan paremmin ja tuntemaan itsensä onnellisemmaksi ja terveemmäksi (Matarasso 1997, viitattu Liikanen 2010, 59).

Taiteen avulla voidaan rikastuttaa arkista kanssakäymistä tai opetella uusia taitoja. Sen avulla voidaan irtaantua stressistä, huolista ja edistää mielikuvituksen käyttöä ja lohduttaa. Taide ja luova toiminta voi vähentää masentuneisuutta ja eristäytymistä sekä antaa toivoa. Taide voi lisätä myös hyvinvointia vaikkapa hyvinvointilaitoksissa. Tutkimustuloksia on jo runsaasti Suomesta, Ruotsista ja Englannista ja tulokset ovat vaikuttavia. (Liikanen 2010, 58- 66.)

Myös Annukka Häkämies kertoo Voimaa taiteesta -julkaisussa (2010, 9) vakuutuneensa taiteiden monipuolisista mahdollisuuksista inhimillistä elämää tutkivana ja muutokseen johtavana toimintana. Taiteen avulla voidaan tutkia ihmisten vaikeimpia kysymyksiä, kuten kuka minä olen? Häkämies (2010,9) nostaa esiin tämän päivän ihmisen tarpeen yhteisöllisyyteen, osallistumiseen ja eläytymiseen. Kiinnitin erityisesti huomioni Häkämiehen havaintoon taiteen mahdollisuuksista tutkia inhimillistä elämää. Tämä antaa mielestäni perustelun myös Ei mörköjä ole -projektille. On jo siis yleisesti havaittu ja julkikirjoitettu, että taiteen avulla voidaan ”tutkia”. Näin ollen voimme heittäytyä tutkimaan vanhemmuutta Ei mörköjä ole -näytelmässä. Pyydämme mukaamme katsojia, jotka saavat kommentoida ja ottaa osaa esitykseen ja osallistua tutkimukseemme.

Oman kokemukseni mukaan, taiteen tekijöillä on vielä paljon tekemistä taiteen menetelmien tunnettavuuden kasvattamisessa ja ihmisten ennakkokäsitysten murtamisessa. Tuntemattomat ja oudot toimintatavat pelottavat ihmisiä, mikä nostaa heidän kynnystään osallistua tavallisuudesta poikkeaviin tapahtumiin tai esityksiin edes katsojan tai kokijan tasolla. Kuitenkin taidetta tarvitaan, koska se on etäännyneempi, fiktiivinen tapa lähestyä vaikeitakin asioita, mikä tuo puolestaan käsiteltävää ilmiötä lähemmäksi. Toisaalta ihmisillä on myös tarve saada äänensä kuuluviin ja tulla näkyväksi omissa asioissaan, mihin myös taide tuo tilan. (Voimaa taiteesta 2010, 9-10.)

Häkämies (2010, 10) kuvaa, että taide antaa kielen sanoittaa alueita, joihin sanat eivät taivu. Näin ollen taide on siis enemmän kuin mahdollinen keino tarttua vaikeisiin, ja erityisesti vaiettuihin seikkoihin ihmisten arjessa. Toisaalta Häkämiehenkin (2010,10) mukaan taiteella on myös suora yhteys tunteisiimme, jolloin myös niiden tutkiminen ja tunnistaminen on luontevaa taiteen keinoin. Tun-

nereaktiosta katsojan roolissa voidaan puhua myös katarsiksesta. Termiä käytetään erityisesti psykodraaman yhteydessä, mutta katarttinen kokemus voidaan saavuttaa myös myötäelämällä katsojana. Näyttämöllä voidaan nähdä omat salaiset tunteensa. Katarsis voi olla huomaamaton kokemus, kuten kostuneet silmät tai hymähdys, mutta myös äärimmäisen voimakas tunteenpurkaus. Katarsiksen jälkeen katsoja voi kohdata tulevaisuudessa peremmin oman elämänsä realiteetteja ja konflikteja. Katarsis on tunteen lisäksi myös oivaltamista. Se voi olla myös muutokseen aikaansaava voima. (Sura 2005, 48- 62.)

Olen kokenut itse usein katarsiksen, niin taiteen tekijänä kuin kokijana. Ei mörköjä ole - näytelmä on esitettäessä ollut joka kerta katarttinen kokemus. Teksti on läheltä omaa elämää, siihen on helppo samaistua ja eläytyä tunteella. Teksti menee syvälle ja vie joka kerta tunteiden vuoristoradan lävitse. Toisaalta olen kokenut taiteen voimauttavan ja puhdistavan voiman myös esimerkiksi konsertissa. Minun on helppo heittäytyä ja lähteä musiikin vietäväksi, jolloin omia tunnereaktioita vaikkapa erityisen koskettavan kappaleen kuultua on vaikea välttää. Katarsikseen voi liittyä myös häpeää. Kuinka minä nyt tällä tavalla itkuun purskahdin satapäisen yleisön joukossa? Huomasiko kukaan? Häpeä liittyy sosiaalisiin tilanteisiin ja piilotettujen tunteiden esille tuloon (Sura 2005, 58).

Kulttuuriharrastus voi muuttua joko sellaisenaan tai esimerkiksi taide-elämysten kautta tai sosiaalisen verkoston kautta terveyttä edistäväksi elintoimintojen reaktioksi. Mikäli sosiaalinen osallistuminen ja kulttuurin harrastaminen kuuluvat väestön peruskulttuuriin, tukevat ne lasten mahdollisuuksia kasvaa yhteisöllisyyteen ja keskinäiseen luottamukseen. Sosiaalinen osallistuminen ja kulttuurin harrastaminen kertovat myös sosiaalisesta pääomasta, jonka tiedetään liittyvän terveyteen ja hyvinvointiin. Kansainvälisissä tutkimuksissa on osoitettu jopa, että sosiaalisen osallistumisen ja kulttuurin harrastamisen vaikuttavat yhtä tehokkaasti terveyteen ja pitkäikäisyyteen kuin liikunta. (Hyypä 2007, 157-158.)

1.2 Mielestä maailman näyttämöille

Ihminen kaipaa sosiaalisia kontakteja ja aitoa vuorovaikutusta toisten kanssa (Korhonen & Ostern 2001, 132). Aiheen valinta projektissamme lähti ensin yksityisestä tarpeesta käsitellä ilmiötä, mutta laajentaa sitä yleiseksi ja yhdistäväksi

yhteisölliseksi kokemukseksi. Toisaalta katsojien kokemus suuntautui yleisestä teatterikokemuksesta yksityiseen, henkilökohtaiseen elämykseen ja tunnereaktioon. Amerikkalaisen sosiologi Richard Sennetin teatterin vaikutus ihmisiin tapahtuu siirryttäessä yleisestä yksityiseen. Ihmisillä on kaipuu kollektiivisuuteen, yhteisöllisiin kokemuksiin, joissa on mahdollisuus olla oikeasti läsnä ja toimia aktiivisesti (Korhonen & Ostern 2001, 136.) Vaikeiden asioiden, kuten vanhemmuuteen liittyvien vaiettujen seikkojen kanssa, voidaan jäädä yksin, vaikka niistä puhuminen selkeästi auttaisi. Teatteriesitykseen osallistuminen voi antaa katsojille yhteisöllisen kokemuksen.

Eesityksen kautta yleisö sai kollektiivisen kokemuksen, ensinnäkin katsojana, mutta myös aktiivisena osallistujana, jonka työpaja heille mahdollisti. Menetelminä työpajassa oli mahdollisimman vähän paineita tuottavia tapoja. He saivat osallistua halutessaan keskusteluun, mutta ketään ei painostettu tai pakotettu puhumaan. He saivat ottaa kantaa omalla paikalla istuen, myös toiminnallisesti, kuten työpajassa erivärisiä lappuja nostaen. Lopuksi kahteen tutkimuskysymykseeni vastaaminen oli mahdollista nimettömänä.

Yhteisöllisyyden tarve yhteiskunnassa on lisääntynyt, vaikka siihen mahdollistavat keinot ovat moninaisemmat kuin koskaan aikasemmin. Yhteisölle tunnusomaista on yhteinen nimittävä tekijä, esimerkiksi samankaltaisuuden kokemus, kuten vanhemmuus. Toisaalta yhteiskunnan muutos, ja ihmisten kuuluminen samanaikaisesti useisiin eri yhteisöihin, vaikuttaa kanssakäymiseen muotoihin, mutta myös yksilön kokemuksiin turvallisuudesta sekä paineista. (Ventola 2005a, 34).

KOHTAUS 2. ”MÖRKÖ ILMESTYY TAUSTALLE.”

Tarinassa etenen nyt suunnittelu- ja ideointivaiheesta kuvaamaan käsikirjoituksen syntymistä. Avaan myös teoreettisella tasolla käsitteitä, joihin tutustuimme ja etsimme materiaalia koko prosessin ajan. Näitä käsitteitä ovat vanhemmuus ja vanhemmuuden odotukset. Kohtauksen 3 alla kerron lisää vanhemmuuteen liittyvistä tunteista.

Ryhdyimme työstämään käsikirjoitusta omien kokemustemme, blogien, lehtiarikkeleiden ja alan kirjallisuuden pohjalta jo projektin suunnitteluvaiheessa (kuvio 1 sivulla 11). Kohtausten pohjalla käytimme työskentelymuotoina mm. improvisaatiota sekä devising-teatterin menetelmiä. Videokuvassimme harjoituksiamme ja improvisaatioita, joista syntyi myös lopulliseen käsikirjoitukseen tekstiä.

Ote mörköpäiväkirjastani 1.11.2014, Harjoitukset Tampereella: *Tänään kuvattiin materiaalia esitystä varten ohjaajan kotona. Neuvolakohtaukseen improvisoitiin sisältöä. Syntyi hyviä ja käyttökelpoisia ideoita: minä tasapainoile tasapainolaudalla (KUVA 3) ja Minna piirtää ”neuvolakäyriä” peiliin. Videokuvattiin improvisaatiot, joiden pohjalta Kirsi (ohjaaja) kirjoittaa materiaalin käsikirjoitukseen.*



KUVA 3. Äiti tasapainoilee. Kuvaaja Sami Heinonen.

Lopulliseen käsikirjoitukseen (Karvonen 2014,8) improvisaation pohjalta syntynyt kohtaaminen muotoutui seuraavanlaiseksi:

Äiti 2 tulee ja asettuu tasapainolaudalle. Neuvolan täti alkaa kysellä ja piirtää hahmoa peiliin.

Neuvolan täti: Niin, siitä onkin aikaa, kun on viimeksi nähty. Tota. Imetäksä vielä?

Äiti 2: No... joo.

Neuvolan täti piirtää isot riippuvat rinnat ja määrittelee miinuskäyrän ja niin edelleen piirretään kasvot/ilme, läskit, alapääkarvoitus ja määritellään kaikille miinusmerkkinen käyrä. Äiti 2 yrittää vastaila, mutta ei tule oikein kuulluksi. Tasapainottelee.

Neuvolan täti: Ahaa. Okei. Joo. Se menee tossa miinus kolkyt käyrällä. Katopa vähän tänne. Katotaan sitä ilmettä. Okei. Sen pitäis olla jossain täällä. Joo. No. Se nyt menee suunnilleen. Katopa vielä vähän tänne. Joo. Tossa. Se on sellanen miinus viiskyt. Mites seksi?

Äiti 2: No...

Neuvolan täti: Aha. Just. Ei. Noin. Se on sitten miinus 200 tässä kohtaa.

Esityksen valmistusprosessi ei ollut siis niinkään perinteisen kaavan mukaan etenevä: yleensä esitystä lähdetään harjoittelemaan valmiin käsikirjoituksen pohjalta. Koko prosessi oli kokonaisuudessaan tutkimusmatka vanhemmuuteen - niin yksityisellä kuin yleiselläkin tasolla. Prosessin alussa, ei ollut vielä selvillä, minkälaiseen lopputulokseen pääsisimme ja kuinka aihe tulisi rajautumaan ja mihin suuntaan se meitä vie.

Harjoitteluvaihe käynnistyi lokakuussa 2014, jolloin kokoonnuimme Kokkolassa tavoitteena työstää aihetta devising-menetelmällä, jolla tarkoitetaan eräänlaista ajankohtaisteatterin muotoa, jonka dramaturgia rakentuu ryhmäprosesseina.

Tällöin esitys saa alkunsa aiheesta lehtiartikkeleissa tai vaikkapa mielikuvissa. Devising-menetelmää voidaan kuvata tekstilähtöisen työskentelyn vastakohtana. Esityksen valmistaminen devising-menetelmällä edellyttää ryhmän jäseniltä halua antautua epävarmuuteen, jota valmiin tekstin ja suunnitelman puuttuminen merkitsee. (Ventola 2005b, 81.)

Intensiiviviikonloppujen aikana kokoonnuimme yhteen, ja tuotimme sisältöä käsikirjoitukseen. Ohjaajamme Karvonen koosti käsikirjoitusta koko harjoitteluprosessin ajan. Käsikirjoitus oli kokonaisuudessaan valmis vasta marraskuun alussa 2014. Kantaesityksen *Ei mörköjä ole*-näytelmä sai Ylivieskassa 23.11.2014. Esityksiä on ollut vuosina 2014-2015 yhteensä yhdeksän, ja se jatkaa yhä Pohjanmaan Perheteatterin ohjelmistossa.

Lopputuloksemme *Ei mörköjä ole*-esitys, muistuttaa työpajateatterin menetelmää, jossa korostuu esitysmuodon rinnalla oleva osallistava työskentely. Tällöin myös dramaturgiset muodot esityksessä ovat monipuolisemmat. Sosiaali- ja terveysalaan linkittyvistä esityksistä käytetään lyhennettä TIHE (Theatre in Health Education). (Ventola & Renlund 2005, 64.) Tänä päivänä teatterin tekemistä ja muotoja on ehkä yhä vaikeampi kategorisoida yhteen tiettyyn lokeroon. *Ei mörköjä ole*-projektimmekin osalta myös ohjaajamme Kirsi Karvonen haluaisi nähdä, että työskentelymuotomme on Pohjanmaan Perheteatterille ominaista, muista poikkeavaa erityisesti kahden ammattialan yhdistävän työryhmätyöskentelyn takia. Esimerkiksi lopullisesta käsikirjoituksesta poistettiin terveydenhoitaja Heinosen arvioon pohjautuen rankka kohtausta, jossa aiheena olivat perhesurmat.

Lopullisesta käsikirjoituksesta muotoutui monikerroksinen kokonaisuus, jossa on läsnä tarinan hahmojen, kahden äidin, vanhemmuuden kokemusten lisäksi asiantuntijoiden ääni, ulkopuolisten aiheuttamat paineet sekä omat vaietut tunteet. Käsikirjoitus koostui lopulta yhdestätoista kohtauksesta, jonka koosti ohjaajamme Kirsi Karvonen. Pääroolissa näytelmässä on kaksi äitiä, joista toista esitti Minna Koivula ja toista minä. Esityksen nimi kehitettiin prosessin alkuvaiheessa, ja sen kautta Mörkö lähti syntymään myös näyttämölle. Mörkö (KUVA 4) kuvaa jaksamattomuuden, kyvyttömyyden tai osaamattomuuden tunnetta, kun omaa aggressiota tai uupumuksen tunnetta ei voi kontrolloida. Tunteeseen

liittyy myös häpeä ja huono omatunto, joka esimerkiksi lapselle huutamisesta tulee. (Karvonen 2016.) Toisaalta näen Mörön hahmon kuvaavaan myös ikään kuin vanhemmuuteen liittyviä odotuksia ja niiden luomia paineita.



KUVA 4. Mörkö. Kuvaaja Sami Heinonen

2.2 Riittävän hyvä vanhempi

Vanhemmuudesta löytyy paljon määritelmiä. Vielä enemmän määritelmiä löytyy sille, kuinka sinusta tulisi hyvä ja täydellinen vanhempi. Bardy (2002, 43) muistuttaa artikkelissaan Mistä vanhemmuus tehdään, etteivät oppaat kuitenkaan opeta elämää, vaikkakin voivat antaa hyödyllisiä tiedollisia, älyllisiä ja käytännöllisiä neuvoja. Vanhemmuus ei myöskään toteudu itsestään, vaan siihen on kasvettava. Vanhemmuus on haasteellinen tehtävä, joka onnistuakseen vaatii paneutumista, arvostamista, mutta myös tukea (Kaimola 2005, 14). Vanhemmuutta voidaan tarkastella niin psykologisesta kuin sosiologisesta näkökulmasta. Psykologisesti ajateltuna vanhemmuus nähdään ainutlaatuisena ja merkityksellisenä ihmissuhteena, joka rakentuu kiintymykselle ja vuorovaikutukselle. Sosio-

logisesti vanhemmuus nähdään yhteiskunnallisena instituutiona, joka pohjaa tapoihin ja lakeihin. Niitä tukevat normit ja virallinen moraalikäsitys siitä, mitä vanhemman ja lapsen suhteelta edellytetään. (Hirsjärvi & Huttunen 2000, 49-50.)

Kiistatta vanhemmuus on ihmisen elämässä yksi suurimpia käännekohtia. Lapsen syntyminen perheeseen mullistaa koko perheen arkea, mutta erityisesti äidin. Lapsen syntymä vaikuttaa niin ihmissuhteisiin kuin äidin identiteettiin. Muutokset eivät ole välttämättä kivuttomia, vaan äidiksi tulo voi käynnistää parisuhteen kuohunnan, jossa naisen oletukset ja odotuksen vanhemmuuden jakamisesta ja parisuhteen säilymisestä seesteisenä voivat kokea romahduksen. (Sevon 2009, 77.) Vanhemmuus herättää myös osin alitajuisia ja osin tietoisia tunnemielikuvia omasta lapsuudesta ja kehitysvuosien kokemuksista suhteessa omiin vanhempiin (Kaimola 2002, 14).

Ihannevanhemmuuden myytit (KUVA 5) elävät yhteiskunnassamme hyvin tiukassa, eikä mediatykytys helpota oman tien löytämistä vanhemmuudessa (Juvakka 2005, 28). Myös Bardyn (2002, 39) mukaan lapsen tulo mullistaa kaiken, ennakkoon on mahdoton kuvitella millaista vanhemmuus tulee olemaan. Vaikka vanhemmuudelle ei ole olemassa yksiselitteistä, yleisesti hyväksyttyä tavoitetta, vanhemmilta odotetaan kuitenkin ”hyvää” vanhemmuutta. Vanhemmuuteen liittyvät yhteiskunnalliset odotukset ovat julkilausumattomia, piiloisia normeja, jotka vanhempien tulisi oma-aloitteisesti oivaltaa. (Hirsjärvi & Huttunen 2000, 50.)



KUVA 5. Äidin odotukset. Kuvaaja Veera Palo.

Jokaisen tulisi luoda oma määritelmä vanhemmuudesta (Juvakka 2005, 28). Ehkä juuri epävarmuus ja pelko siitä, millaista vanhemmuus tulee olemaan, aiheuttaa meille harhakuvan: meidän täytyy olla valmiita lapsen syntyessä maailmaan. Unohdamme siinä ihanassa odottavan euforian tilassa, että meillä on lupa olla keskeneräisiä, hämmentyneitä ja pelokkaita. Lapsi opettaa ja kasvat-
taa myös aikuista ja päinvastoin (Bardy 2002, 41).

Myös Juvakka (2005, 27) toteaa artikkelissaan, että riittävän hyvä vanhempi muuttuu lapsen kasvun mukana, mikä on tosin välillä varsin haastava yhtälö. Juuri kun olette lapsen kanssa yhdessä selvinneet hänen kehityshaasteestaan, seuraava kolkuttaa ovea, johon ei enää samat kasvatustimet tehoakaan. Kuinka siinä hurjassa vauhdissa voikaan aina pysyä mukana? Lohduttava tieto tässä kasvunprosessissa on, että kasvua tapahtuu lapsen lisäksi myös vanhemmissa, toisaalta se tarkoittaa myös, ettemme ole koskaan valmiita (Juvakka 2005, 27). Kasvua edellytetään vanhemmuuden lisäksi myös omassa aikuisuudessa kasvamisessa (Kaimola 2005, 16).

Kaimolan (2002, 15) mukaan riittävän hyvä vanhemmuus perustuu aikuisen kykyyn tulla eläytyvään vastavuoroiseen suhteeseen lapsensa kanssa ja kykyyn rakentaa lapsen kehitystä tukeva perheen ilmapiiri. Bardy (2002, 43) muistelee lapsuutensa ja vanhemmuutensa tyydyttäviä hetkiä ja nostaa rennon ja vapaan vuorovaikutuksen sekä läsnäolon tunnun tärkeimmäksi seikaksi: arvokkaimpia ovat tilanteet, kun tulee aidosti kuulluksi ja nähdyksi. Mielestäni juuri näillä Bardyn mainitsemilla seikoilla voi luoda ilmapiirin ja vastavuoroisuuden kulttuurin, jossa jokainen perheenjäsen hyväksytään ja huomioidaan sellaisena kuin on.

Vanhemmuudelle on asetettu korkeita laatuvaatimuksia. Pyrkimyksenä olisi kuitenkin päästä riittävän hyvään vanhemmuuteen. Kenenkään ei tulisi tavoitella täydellisyyttä, ja oma keskeneräisyys ja haavoittuvuus tulisi hyväksyä. Täydellinen vanhemmuus löytyy korkeintaan mielikuvina lasta odottavien parien miet-
teistä ja tulevaisuuden suunnitelmista. Todellisuus karistaa nämä haavekuvat. Täydellisyys voi olla myös vaarallista: tällöin lapsellekin voi kasvaa suuret paineet olla täydellinen. On inhimillistä olla ihminen myös omine vikoineen. (Juvakka 2005, 21.)

KOHTAUS 3. ”ÄITI RIPUSTAA PYYKKIÄ ITSEENSÄ.”

Tässä luvussa kuvaan harjoitteluvaihetta sekä avaan vanhemmuuteen liittyviä tunteita teoriatiedon valossa. Prosessin aikana harjoittelimme esitystä hyvin monissa eri ympäristöissä, jotka myös osaltaan ehkä ohjasivat meidän improvisaatioitamme tiettyyn suuntaan. Esimerkiksi Tampereella, ohjaajan omassa kodissa, teimme improvisaatioita mm. kerrostalon pyykkihuoneessa.

Ote mörköpäiväkirjasta 2.11.2014, harjoitukset Tampereella: *Puhuimme siitä, miten tiiviisti äitiyteen kuuluu kotityöt ja arjen pyörittäminen. Esimerkiksi pyykin pesu, tuntuu ihan loputtomalta ”rumbalta”. Välillä tuntuu, kuin ihan konkreettisesti hukkuisi pyykkivuoren alle. Tästä keskustelusta ohjaajamme sai idean tehdä improvisaatio kerrostalon pyykkihuoneessa. Otimme kasan vauvanvaatteita ja pyykkipoikia ja lähdimme kerrostalon alakertaan, pieneen keltaiseen huoneeseen. Videoimme improvisaatiot.*

Pyykkihuoneimprovisaatiosta lopulliseen käsikirjoitukseen muokkautui useampikin kohta. Esimerkiksi näytelmän alkupuolella oleva monologi, jossa äiti ripustaa pyykkiä itseensä (KUVA 6) kertoen samaan aikaan siitä, kuinka yrittää nauttia ihan joka hetkestä, niinkuin ulkopuolisetkin koko ajan kehottavat.



KUVA 6. Äiti ripustaa pyykkiä itseensä. Kuvaaja Sami Heinonen.

Nauhoitimme harjoituksissa myös äänimateriaalia, jota käytettiin esityksessä. Esimerkiksi käsikirjoituksessa (Karvonen 2014) mainittu asiantuntijarobotin, joka toi käsikirjoitukseen ”teoreettisen tason” ja asiantuntijoiden faktaaänen. Esimerkkinä nauhoitetusta asiantuntijaaänessä:

Psykoanalyttikko Elina Mäenpää-Reenkolan mukaan naisille on ominaista äitiyden ongelmien tiivis verhoaminen. Häpeän pelko saa naisen salaamaan niitä. Vaikenemalla ongelmistaan nainen pyrkii välttämään häpeää siitä, ettei täytäkään kuvitellun täydellisen äitiyden vaatimusta. Nainen vaikeenee myös äitiyden onnesta ja nautinnosta, jotta ei herättäisi muissa kauteutta. (Karvonen 2014, 13)

Harjoitteluvaihe oli kaikinensa varsin raskas, sillä olimme jokainen työryhmän jäsen tämän projektin lisäksi myös muissa töissä. Viikot minä työskentelin päiväkodissa, ja kahden kuukauden aikana lähes kaikki viikonloput menivät näytelmän harjoituksissa.

Ote mörköpäiväkirjasta 20.11.2014, harjoitukset Ylivieskassa: Nyt oma jaksaminen on aika äärirajoilla. Tänään harjoittelimme iltaan saakka, ja ehdin näkemään omia lapsiani päivän päätteeksi vain pienen hetken. Koomiseksi tilanteen tekee, kun näytelmässä käsitellään äidin riittämättömyyttä ja siitä aiheutuvaa syyllisyyttä ja tämän projektin takia, hetkellisesti onneksi vain, oma riittämättömyys saa ihan uudet mittakaavat.

Prosessin aikana sisällölliseksi suuntaviivaksi hahmottui äitiyteen liittyvät tunteet ja tutustuimme aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Tunteet tulivat harjoitusten aikana ”konkreettiseksi”, kun näyttelijän työllä ja erilaisilla näyttämöllisillä ratkaisuilla pyrimme tekemään tunnetiloja näkyväksi katsojille. Esimerkiksi pyykin ripustaminen itseensä pyrkii kuvaamaan lapsen riippuvuutta äidistä, mutta toisaalta myös sen aiheuttamaan ahdistusta äidissä. Ahdistuksen ja muiden niin sanottujen negatiivisten tunteiden ilmaiseminen ääneen onkin usein hyvin vaikeaa. Pohdimme prosessin aikana myös sitä, miksi meille vanhemmille on niin vaikea puhua tunteista ja mikä meidät ”pakottaa vaikenemaan”.

3.2 Vanhemmuuden tunteet

Tunteet (KUVA 7) ovat intuitiivisia arvioita siitä, mitä tilanteet yksilölle merkitsevät ja miten niissä tulisi toimia. Jokaisella tunteella on oma tehtävänsä. Esimerkiksi pelko mittaa tilanteessa olevia riskejä tai rakastuminen tunnistaa sopivan kumppanin. Tulevalla äidillä voi liittyä odotuksia myös tunteisiin, joita kokee syntymän yhteydessä, jotka voivat kuitenkin poiketa todellisuudessa paljonkin mielikuvista. (Janhunen & Saloheimo 2008, 30.) Tarkastelemalla tunteita, saadaan tietoa siitä, miten ihmiset voivat arjen eri tilanteissa. Tunteiden merkitys korostuu erityisesti ihmissuhteissa, joissa ne voivat toimia joko liimana tai kitkana. Tunteisiin liittyvä perhetutkimus on myös viimeaikoina lisääntynyt, kun on havaittu niiden vaikuttavan perheenjäsenten hyvinvointiin, ajatteluun ja toimintaan keskeisellä tavalla. (Rönkä, Laitinen & Malinen 2009, 204.)



KUVA 7. Äidin raivo. Kuvaaja Veera Palo.

Tunteita voi jaotella niin myönteisiin (rakkaus, ilo, onni) kuin kielteisiin (syyllisyys, suru, raivo), joiden ilmaisutapa poikkeaa toisistaan. Tunteita nimetään sen perusteella, miltä ne tuntuvat ja miten huomaamme toimivamme niiden vaikutuksesta. (Janhunen & Saloheimo 2008, 34.) Kaimolan (2008, 70) mukaan on tärkeää antaa aikaa itselle kokea tunteet. Tunteiden nimeäminen toimii myös

avaavana oivalluksena, mutta vain niiden läpieläminen auttaa siirtymään eteenpäin, joka myös mahdollistaa vastuunoton syyttelyn sijasta (Kaimola 2008, 70).

Lapsen myötä vastuuseen sisältyy arjessa monia, myös vastakkaisia tunteita mm. ilo, nautinto, epävarmuus, syyllisyys, huoli, väsymys ja uupumus. (Sevon 2009, 34). Usein vanhemmuuteen liittyvät tunteet koetaan tabumaisesti hämentävinä, kiellettyinä tai häpeällisinä, etenkin ne, jotka liittyvät jaksamiseen riittämättömyyteen ja vanhemmuudesta selviämiseen. Vanhemmuuteen liittyvistä epävarmuuden tunteista jätetään kertomatta myös omalle kumppanille. (Kaimola 2002, 14.) Niin sanottujen kiellettyjen tunteiden kätkeyminen lisää harhaa sopivista ja hyväksyttävistä vanhemmuuteen liittyvistä tunteista, joka luo samalla noidankehän ilmiön ympärille. Vaikeneminen puolestaan pahentaa ongelmia ja avun hakemista vaikeuttaa häpeä omasta kuvittelusta poikkeavuudesta. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 6.)

Riittävän hyvään vanhemmuuteen kuuluu myös tunteiden hyväksyminen, aina ilosta epäonnistumisiin. On hyvä tiedostaa vanhemmuuden sitovuus, mutta myös rankkuus. Riittämättömyyden ja syyllisyyden tunteen kokeminen on luonnollista, eikä se tee kenestäkään huonompaa vanhempaa. (Juvakka 2005, 25.) Myös lapsen suotuisan kehityksen mahdollistumisen kannalta, hänenkin on saatava kokea riittävänsä omana itsenään vanhemmille (Kaimola 2002, 15). Sama pätee myös vanhemmuuteen. Vanhemmuuteen kasvaminen on myös Bardyn (2002, 39) mukaan yksi ihmiselämän vaativimpia kehitystehtäviä, johon kuuluu neuvottomuuden, pelon, huolen ja syyllisyyden kokemuksia.

Tunnetason kohtaamattomuudella ja tunteiden käsittelyllä voi olla vaikutusta myös lapsen minäkuvan ja itsetunnon kehittymisille. Kiteyttäen eräs vanhemmuudessa onnistumisen kulmakivistä voisi olla kyky eläytyä lapseen tunnetasolla. Eläytyminen lapseen on sijoitus hänen huomiseensa. (Kaimola 2005, 16-19.)

Omasta lähtöperheestämme saamme perinnöksi tunne- ja ilmaisusäännöstön, joita opimme noudattamaan. Sääntöjä ei kuitenkaan lausuta julki, vaan ne ovat kulttuurisia itsestäänselvyyksiä. Nämä tunne- ja ilmaisusäännökset liittyvät myös vanhemmuuden rooleihin. Esimerkiksi äidin tulee rakastaa, suojella ja hoitaa perhettään. Tutkimuksissa äidit nimeävät joukon tunteita kielletyiksi. Näihin tun-

temuksiin on tiedemaailmassa alettu kiinnittää huomiota vasta viime vuosikymmenellä. (Janhunen & Saloheimo 2008, 28.)

Vanhemman työkirjassa (Kankkonen & Suutarla, 17) kerrotaan, että vanhemman olisi hyvä saada kosketus omiin tunteisiinsa, jotta hän voi mahdollisimman hyvin luoda puitteet lapsensa tasapainoisen tunne-elämän kehittymiselle, ja jotta kykenee lohduttamaan lastaan elämän karikoissa. Tällöin on tärkeää tutustua sisäiseen puheeseensa ja ajatuksiinsa. Tunneherkkyyteen liittyy taito miettiä, mistä tunne syntyi. Se kehittyy vähitellen erilaisten elämysten ja kokemusten kautta. Synnynnäinen temperamentti vaikuttaa alttiuteen reagoida tunteisiin: toiset kokevat voimakkaampia tunteita ja useammin kuin toiset. Myös esimerkiksi stressi tai väsymys voi vaikuttaa tunteiden kokemiseen hermistäen kehon niille. Tunteita on kuitenkin mahdollista oppia ymmärtämään, tunnistamaan ja ilmaisemaan. (Kankkonen & Suutarla, 18.)

3.3 Vaikenemisen kulttuuri

Myös Sevon (2009) tutkimuksen mukaan äideillä on tarve puhua äidiksi tulostaan ja arjestaan, mutta puhumiseen ja kertomiseen liittyy kuitenkin voimakkaita kulttuurisia normeja ja ihanteita, joista eriävistä kokemuksista naisten on vaikea puhua. Vaikenemiseen vaikuttaa äitiyteen kietoutuvat voimakkaat ja hallitsevat kertomukset, jotka määrittelevät hyvän äitiyden tietynlaiseksi ja vaikenevat äitiyteen liittyvistä kielteisistä tunteista ja naisen omista tarpeista.

Äitiyteen tarvitaan tukea, joka huomioi perheiden ja naisten elämäntilanteiden ja arjen erot ja yksilöllisyyden. Äidiksi tulo on yksilöllinen oppimisprosessi, johon vaikuttaa naisen persoonallisuus, elämänvaihe- ja tilanne, parisuhde ja vauvan temperamentti. (Sevon 2009, 26.) Juvakan (2005, 28) mukaan on tärkeää, että jokainen vanhempi saa jakaa kokemuksiaan ja tuntemuksiaan vanhemmuudesta jonkun kanssa. Raastavat ristiriidat ja kivuliaat kasvutilanteet kuuluvat vanhemmuuteen, mutta on kuitenkin helpottavaa kuulla, että myös muilla on samoja haasteita arjessa. Myös Kaimolan (2002, 15) mukaan vanhemmuudessa tarvitaan kaikki mahdollinen tuki, jotta vanhemmat voivat antaa lapselle parhaat lähtökohdat tulevalle elämälle.

Jokinen (2002, 76) kuvaa vanhemmuuteen kohdistuvia paineita äitiyden ja isyyden fantasiana, joka antaa vanhemmuudesta yksitoikkoisen, stereotyyppisen ja syyllistävän kuvan. Näiden vanhemmuuskeskusteluiden tai -kuvien kautta on helppo painostaa, syyllistää ja viedä elämäniloa vanhemmuudesta. Jokisen (2002, 77) mukaan syyllistämistä tehdään paljon julkisessa keskustelussa, joissa vanhempia pidetään välinpitämättöminä tai huonoina vanhempina. Syyllistämiseen ei voi muutenkaan reagoida painumalla kasaan. Jokinen (2002,79) puhui mieluummin vastuullisuudesta: vanhemmalla on paljon vastuuta, jonka määrää ja laatua voi pohtia. Jos huomaa toimineensa vastuullisesti ala-arvoisesti, omia toimiaan voi korjata. Toisaalta syyllistämiseen eivät vaikuta ainoastaan ulkopuoliset tekijät, vaan myös vanhemmat itse syyllistävät itseään. Silloin taustalla voi olla pelko tai epävarmuus, jota halutaan peitellä (Jokinen 2002, 80).

Äitiyden ja isyyden fantasia (Jokinen 2002, 80) on myös yksipuolinen ja mustavalkoinen: äiti on joko hyvä tai huono, isä poissa tai osallistuva. Unohdetaan, että suurimmassa osassa perheitä riidellään, murjotetaan, käyttäytyään typerästi ja huonosti, mutta myös eletään hyviä hetkiä ja kannetaan vastuuta. Jos vanhemmuudesta olisikin tällaisia edellä kuvattuja realistisia malleja ja julkilausumia, neuvottomuuden hetkinä avun pyytäminen olisi helpompaa. Silloin ei tarvitsisi pelätä arvostelluksi tai hylätyksi tulemistä. (Jokinen 2002, 82.)

Yksi vanhemmuuteen, ja myös tämän päivän yhteiskuntaan liittyvä ongelma kietyy yhteen sanaan: vuorovaikutus. Kiihtynyt teknologian kehitys (lue: älypuhelimet ja sosiaalinen media) on vaikuttanut vuorovaikutus- ja kommunikointitaitoihimme taannuttavalla tavalla. Tämä ilmiö on vaikuttanut myös vanhemmuuteen. Lapset joutuvat anelemaan vanhemmilta huomiota, kun nämä ovat paneutuneet virtuaalimaailman uutisiin ja ilmiöihin. Myös Bardyn (2002, 41) mukaan vanhemmuudessa on kysymys vuorovaikutuksesta. Myös lapsi haluaa kuulua aikuisen maailmaan, tuoden siihen ainutlaatuisen osuutensa ja olla yhteisössään tarpeellinen ja arvostettu jäsen (Bardy 2002, 41). Kaimola (2005,17) kietyy vanhemmuuden terveen kasvun mahdollistavaksi ytimeksi kokemuksen, että on olemassa ihminen, joka eläytyy minuun ja jonka kanssa tulen kuulluksi omana itsenäni. Kyse on siis arvostavasta vastavuoroisuudesta ja vuorovaikutuksesta (Kaimola 2005,17).

Onnistumiseen vanhemmuudessa ei tarvita kasoittain kasvatusoppaita eikä edes jonoittain tukiverkkoja. Riittää, että luottaa itseensä, pyytää apua tarvittaessa ja kuuntelee lastaan sekä itseään ja antaa aikaa. Jokaisella on edellytykset onnistua tehtävässään (Juvakka 2005, 28). Olennaista on myös hyväksyä keskeneräisyytemme oman elämämme suhteen. Tärkeää on oivaltaa, miten työstämme keskeneräisyyttämme (Kaimola 2005, 15).

KOHTAUS 4. ”TÄÄ ON IHANAA AIKAA. MÄ YRITÄN NAUTTIA IHAN JOKA HETKESTÄ...”

Kohtauksessa 4 kuvaan esitysympäristöjämme, niin tilojen kuin katsojienkin suhteen. Kerron kokemuksistani esiintyjänä eri yleisöjen edessä, sekä myös katsojien reaktioista ja palautteesta. Esittelen myös esityksen jälkeisen työpajan ja seuraavassa kohtauksessa analysoin työpajasta saamaani materiaalia.

Esityksessä oli mukana osallistavia elementtejä, esimerkiksi rytmin tuottaminen pilltipurkkeja helistelemällä. Voidaan puhua esityksemme yhteydessä osallistavasta teatterista, jolla on pyrkimys aktivoida katsojaa ja houkutella hänet mukaan prosessiin (Korhonen & Ostern 2001,132). Puhtaasti osallistavaan genreen Ei mörköjä ole-esitys ei kuitenkaan linkity.

Esityksen kohderyhmäksi valikoitui ensisijaisesti vanhemmat, mutta myös sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät tai opiskelevat henkilöt. Myytyjä esityksiä oli sosionomi- ja lähihoitajaopiskelijoille Ylivieskassa, Kokkolassa ja Kemissä. Järjestimme myös avoimia esityksiä Ylivieskassa ja Kokkolassa. Katsojat olivat pääsääntöisesti naisia.

Esitys tehtiin perheteatterin ideologian mukaisesti kiertäväksi, eli se on lavastukseltaan ja valaistukseltaan sellainen, että sitä voi helposti esittää useissa eri tiloissa. Kantaesitys oli Ylivieskassa, ammattiopiston mediaopiskelijoiden studiotiloissa, jossa media-assistentti opiskelijat toteuttivat valo- ja äänitekniikan. Tila oli kaikinensa erinomainen tämän tyyliin intiimiin ja yleisöä lähellä olevaan toteutukseen. Tilaan pystyttiin järjestämään nouseva katsomo, johon mahtui noin 100 katsojaa.

Ote mörköpäiväkirjasta 12.12.2014 Ylivieskan tilausesitys sosionomi-opiskelijoille: *Yleisö oli aktiinen, avoin ja mukana. Reagoi nauramalla ja itkemällä. Katsojat hengittivät mukana. Opettaja antoi esityksen jälkeen palautetta, ja piti kovasti näkemästään.*

Kokkolan esitykset olivat Centrian Ammattikorkeakoulun studiateatteritilassa Reaktiolla, jonne rakennettiin nouseva katsomo 45-hengen katsomo. Tila oli

samalla tavalla intiimi ja mahdollisti esiintyjien ja yleisön suoran kontaktin. Esiytyksiä oli kolme, joista yksi oli täydelle katsomolle. Yhteen näytökseen kutsuttiin facebookin ”mammat”-ryhmän jäseniä. Yllättävän moni tuli antamaan myös suoraan palautetta heti esityksen jälkeen. Mieleenpainuvien niistä oli Kalajoen kaupungin sosiaalityöntekijän (Lapinoja 2015) palaute, jonka hän lähetti myös sähköpostitse:

”Olen nähnyt Mörköjä ei ole –esityksen kaksi kertaa touko-kesäkuussa 2015. Esitys on upeasti näytelty ja harkiten koottu luova kokonaisuus. Suosittelen esitystä kaikille pienten lasten vanhemmille, etenkin äideille, sekä kaikille lapsiperheiden kanssa työskenteleville kuin myös heidän asioistaan päättävälle. Se käsittelee taiteellisesti korkeatasoisesti ja samalla puhdistavan terapeuttisesti sitä kokemusmaailmaa, mikä pienten lasten äideillä usein on.

Esitykseen liittyi lopuksi lyhyt keskusteluhetki, joka oli hyvin ansiokkaasti vedetty, koko yleisön osallistava ja esityksen teemoja edelleen syventävä.

Todella toivoisin, että Mörköjä ei ole –esitys saisi sen ansaitsemaa näkyvyyttä laajemmaltikin ja tavoittaisi kohderyhmänsä.”

Esityksen markkinoinnin ja myynnin yhteydessä olemme työryhmänä huomanneet, kuinka vaikea on myydä esityksiä, jotka pohjautuvat vaiettuihin tai vähän puhuttuihin aiheisiin. Tästä syystä Lapinojan palaute tuntui erityisen tärkeältä.

Kemissä Lapin ammattikorkeakoulun tilausnäytöksessä esiintyminen tapahtui koulun liikuntasalissa, jonne näyttämö sijoitettiin tilan pidemmälle sivulle. Katsomon tuolit sijoitettiin ikään kuin puolikaareen näyttämön ympärille. Näyttelijäntyössä täytyi huomioida tämä asemoinnissa ja ilmaisussaan, jonka täytyi näkyä kolmeen eri suuntaan.

4.1 Työpajassa

Esityksen jälkeen olevan työpajan tavoitteena oli ensisijaisesti sosionomin näkökulmasta avata esityksessä käsiteltyjä teemoja katsojille, mutta myös osallistaa heitä ja saada heiltä aineistoa tutkimusongelmiini. Ensisijaisena tavoitteena kyselyllä oli kuitenkin tarjota myös katsojille mahdollisuus katarttiseen katsomis-

kokemuksen. Esityksessä esiin nostetut tunteen, kuten häpeä, syyllisyys ja rai-vo, ovat voimakkaita tunteita, mutta myös niin kutsuttujen kiellettyjen tunteiden listalla. Esityksessä olleiden äiti-hahmojen kautta myös katsojilla oli mahdollisuus samaistua ja kokea samoja tunteita. Näiden tunteiden kirjaaminen lopuksi ylös, oli tarkoitus auttaa puhdistautumaan, mutta myös toisaalta auttaa nimeämään, tunnistamaan ja pohtimaan omia tunteita.

Esityksen teemojen avaamisessa päädyin valmistamaan niistä kertovan diaesityksen (liite 1), joihin keräsin käsikirjoituksesta nousseista teemoista faktatietoa. Esityksen jälkeen katsojat saivat tutustua dioihin kahvikupposen äärellä, joka mahdollisti heille myös pienen hengähdyksen katsomiskokemuksen jälkeen. Faktadiojen jälkeen otin Forum-teatterissa käytetyn juontajan eli jokerin roolin (Rusanen 2005, 28), ja tavoitteena oli osallistavilla menetelmillä saada aikaan keskustelua. Menetelmät valitsin sen mukaan, että kynnys osallistumiseen olisi mahdollisimman matala. Jokaisen katsojan tuolin alta löytyi vihreä, punainen ja valkoinen paperi sekä kynä.

Ensin pyysin yleisöä ottamaan kantaa väitteisiin, jotka esitin yksi kerrallaan. Väitteisiin yleisö sai ottaa kantaa nostamalla vihreän lapun ylös ollessaan samaa mieltä tai punaisen lapun ollessaan eri mieltä väitteen kanssa. Jokaisen väitteen jälkeen annoin mahdollisuuden kommentoida ja ottaa kantaa.

Väitteet olivat:

1. Teemat, joita esityksessä käsiteltiin, tuntuivat realistisilta
2. Oletko ollut vastaavissa tilanteissa itse
3. Onko omia kielteisiä tunteita helppo tunnistaa
4. Näytätkö tunteesi muille
5. Häpeän pelko saa salaamaan vanhemmuuteen liittyviä ongelmia
6. Mielikuvat vanhemmuudesta vastasivat todellisuutta
7. On haastavaa yhteensovittaa perherooleja

Väitteiden jälkeen yleisö sai kirjoittaa valkoiselle paperille nimettömänä vastauksen kahteen kysymykseen:

1. Mitä tunteita esitys sinussa herätti? Onko ne liitettävissä vanhemmuudessa kokemiisi tunteisiin?

2. Asia/asioita, joista olet vanhemmuudessa vaiennut?

Vastaukset sai palauttaa esityksessä lavastuksenakin käytetyn ”asiantuntijarobotin” (KUVA 8) sisään.



KUVA 8. Asiantuntija robotti ja äiti. Kuvaaja Sami Heinonen.

Tuntui haastavalta heti esityksen jälkeen ottaa juontaja tai jokerin rooli.

Ote mörköpäiväkirjasta 8.5.2015 Kokkolan esityksen jälkeen: Jokerina minusta tuntui, kuin olisi ikään kuin rikkonut katsojien ja esiintyjän välistä iluusiota. Hetki sitten olin esityksen äiti, joka oli paljastanut tunteensa ja ajatuksensa yleisölle. Sitten pitäisi astua samalle näyttämölle omana itsenäni, ilman roolin antamaa ”suojaa”.

Toisaalta pohdin, että esityksen jälkeen itselleni olisi ollut luontevampaa ohjata selkeästi toiminnallinen työpaja, jossa katsojat olisivat tulleet aktiivisiksi osallistujiksi ja toimijoiksi. Diaesitys ohjasi minua toimimaan ”opettajamaisesti”. Toisaalta ratkaisut olivat perusteltuja, ettei katsojia olisi herkän aiheen äärellä laitettu tukalaan tilanteeseen.

KOHTAUS 5. ”ÄITI YRITTÄÄ VASTAILLA, MUTTA EI TULE KUULLUKSI.”

Tämän raportin viimeinen luku koostuu kyselyn vastausten analysoinnista ja johtopäätöksistä. Tutkimukselliseen tyyliin otin otoksen työpajoista saamastani materiaalista, jota vertaan aikaisempiin tutkimuksiin aiheesta, kuten myös Vilkkä ja Airaksinen (2003, 154) teoksessaan toteavat toiminnallinen opinnäytetyö voidaan tehdä myös tutkivalla asenteella. Otan tarkasteluun analyysi-osiossa viidestä esityksestä saatuja vastauksia, joita on yhteensä 276. Voin hyödyntää sosionomin osaamistani erityisesti näiden vastausten analysoinnissa sekä johtopäätöksiä pohtiessani, jolloin käsittelen saamieni vastausten vaikutusta työskentelyyni sosionomina perheiden parissa.

Tieteellistä tutkimusta tehdessä analyysi, tulkinta ja johtopäätökset ovat koko tutkimuksen ydinasia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 207). Käytän analyysitapana Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran kuvaamaa (2000, 210) ymmärtämiseen pyrkivää lähestymistapaa, jossa käytetään kvalitatiivista analyysiä ja päätelemien tekoa. Teen kyselyn tuloksista yhteenvetoa, jota vertaan muihin vastaaviin tutkimuksiin, kuten Äidin kielletyt tunteet -kirjassa (Janhunen & Oulasmaa 2008) esitettyihin päätelmiin.

5.1 Analyysiä vanhemmuuden tunteista

Vastaajat luettelivat vastauksissaan tunteita, joita vanhemmuus heissä herättää. Vastaajat kokivat, että myös esityksen herättämät tunteet olivat liitettävissä vanhemmuudessa koettaviin tunteisiin. Saamissani vastauksissa on huomioitava, etten kysynyt vastaajan ikää, sukupuolta tai omaa kokemusta vanhemmuudesta. Osa vastaajista oli itse merkinnyt vastaukseensa, ettei ole vielä vanhempi. Eräässä vastauksessa, vastaaja on todennut, ettei ole äiti, mutta oli kuitenkin pitänyt esitystä vaikuttavana ja realistisena. Lisäksi vastauksissa tuli esiin ympäristön luomat paineet vanhemmuudelle.

”Oisin varmasti huono näyttämään tunteitani.”

”En ole vanhempi, mutta voi allekirjoittaa asioita, joita esityksessä nousi esille. Voin hyvin kuvitella kyseisiä juttuja mahdollisessa tulevassa äitiydessä. Yhteiskunta luo tietyn kuvan jollainen jokaisen tulisi olla. Useat roolit voivat olla haastavia täyttää.”

Ensisijaisesti jokaisen viiden esityksen vastauksista nousi esiin tunteiden luokittelu negatiiviseksi ja positiiviseksi. Myös suurimmaksi tai merkittävimmäksi koettuja tunteita oli saatettu alleviivata. Esimerkiksi eräässä vastauksessa kirjoitettiin vanhemmuuteen liittyvistä tunteista:

”Kaikki mahdolliset tunteet maan ja taivaan välillä/ Rakkaus, ilo, onni ja yhtälailla huoli, pelko, viha jne.”

Toisaalta saatettiin korostaa tunteiden ”hyvyyttä”:

”Hyviä tuntemuksia, vastuuta, rakkautta, turvaa, haasteita, iloa.”

Myös Väestöliiton tutkimuksesta (Janhunen & Oulasmaa 2008, 28) käy ilmi, että äidit olivat vastauksissaan luokitelleet systemaattisesti joukon tunteita kielletyiksi (esim. suru ja inho), eli sellaisiksi joiden ilmaisen he katsovat epäsopiviksi äidin roolissa olevalle. Myönteisiksi tunteiksi Väestöliiton tutkimuksessa (Janhunen & Oulasmaa 2008, 34) koettiin rakkaus ja ilo, joita oli vastausten perusteella vähemmän kuin kielteisiä tunteita. Tutkimuksessa mainittiin seuraavia tunteita eniten: väsymys, rakkaus, viha, raivo, syyllisyys, suuttumus, onni, masennus ja häpeä. Harvemmin mainittiin seuraavia tunteita: ilo, kiitollisuus, ylpeys, yllätys, hämmästyminen, ihmetys, myötätunto, ahdistus, huoli, pelko, inho, aggressiivisuus, suru, ärtymys, uupumus, stressi, epätoivo, pettymys, riittämättömyys ja anteeksianto. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 37.)

Äidit tekevät Janhusen ja Oulasmaan (2008, 10) mukaan jaon ”kiellettyihin” ja ”sallittuihin” tunteisiin sillä perusteella, mikä on hyväksi lapselle, ja aineistoista käy ilmi, että äidit kokevat syyllisyyttä kielteisistä tunteista (esimerkiksi raivon tunne). Myös Lammi-Taskulan ja Salmen (2008, 39) artikkelin mukaan vanhemmilla on myös itsellään huoli omasta jaksamisesta vanhempana. Huolet johtuvat niin yhteiskunnallisista kuin yksilöllisistäkin seikoista, kuten työelämän vaati-

muksista, omaat terveyteen liittyvistä seikoista tai puolisoiden keskinäisistä seikoista. Artikkelin tulokset perustuvat Tilastokeskuksen perhetilastosta poimitulle lapsiperheiden kyselyyn. (Lammi-Taskula & Salmi 2008, 39.)

Aineistosta saamieni vastausten mukaan neljä eniten mainintoja saaneita tunteita olivat: rakkaus (38), ilo (35), onni (21) ja pelko (17). Myös ylpeys (15), väsymys (14), vastuu (12), riittämättömyys (11), huoli (9), suru (9), turhautuminen (6) ja epävarmuus (6) nousivat esille. Vastaajat luettelivat vastauksissaan tunteet yksittäisinä sanoina, jotka olen poiminut myös taulukon muotoon (liite 2). Kaiken kaikkiaan koko tunnekirjo, mikä vastauksista nousi esiin, oli kattava. Väestöliiton tutkimukseen (Janhunen & Oulasmaa 2008) verrattuna minun saamastani aineistosta nousi selkeämmin esiin niin sanotut myönteiset tunteet, mutta poikkeuksena oli pelko, joka oli aineistossani mainittu useammin kuin väestöliiton tutkimuksessa.

5.2 Analyysiä vanhemmuuden vaietuista asioista

Vanhemmuuteen liittyvistä vaietuista asioista löytyy varsin vähäisesti tutkimustietoa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempainpuhelimen ja -netin kirjepalvelun vuosiraportissa 2010 (Kettunen & Puusniekka 2010, 5) tuodaan esiin syitä, jonka johdosta vanhemmat ovat ottaneet yhteyttä palveluun ja raportissa tuodaankin esiin vanhemmuuden vaiettuja puolia. Yhteydenotoista näkyy lähes ainoastaan vanhemmuuden varjopuoli. Valitettavan usein on niin, ettei vanhemmalla ole ketään, kenelle voisi tai uskaltaisi kertoa, ja hän jää asiansa kanssa yksin. Huolenaiheiden taustalla ovat syyt, kuten rajojen asettaminen ja toiseksi yleisimpänä riittämättömyyden ja syyllisyyden tunteet kasvattajana. Esiin on nostettu myös vanhemmuuteen liittyvien odotusten ja todellisuuden välinen ristiriita. (Kettunen & Puusniekka 2010, 6.)

Aineistoni pohjalta esiin nousee hyvin samankaltaisia vaiettuja asioista, kuin Vanhempainpuhelimen ja -netin vuosiraportissa (Kettunen & Puusniekka 2010). Useimmat vastauksista ovat hyvin samankaltaisia, mutta myös poikkeavuuksia ja vakavaksi vetäviä vastauksia löytyy.

”Väsymys, riittämättömyys, ärsytys, epätoivo, osaamattomuus, ymmärtämättömyys.”

”Väsymys, riittämättömyys, oman pinnan kiristytminen usein, haasteet. Parisuhteen muuttuminen.”

Eniten vastanneet kertoivat jättäneensä kertomatta kenellekään väsymyksestä (12), ja toiseksi eniten tuli mainintoja riittämättömyyden tunteesta (6). Sen lisäksi jokaisen viiden esityksen katsojista yksi tai useampi mainitsi vaienneensa kielletyistä tai negatiivisista tunteista (5), huutamisesta lapselle (4), avun tarpeesta (2) tai yksinäisyydestä (2).

”Negatiiviset tunteet, huono omatunto esim. omasta kiukustumisesta, kun äidiltä odotetaan ymmärrystä ja loputonta kärsivällisyyttä.”

”Olen kyllä avoimesti kertonut tunteista, mutta kaikki eivät pysty ottamaan niitä vastaan. Omien kielteisten tunteiden esille tuominen tuntuu kielletyltä, kun on lapsettomia/lapsensa menettäneitä lähipiirissä.”

Vaikenemiseen vaikuttaa yhteiskuntamme ja kulttuuri, jossa elämme. Odotuksemme niin yksilö kuin yhteiskunnan tasolla vanhemmuutta kohtaan vaikuttavat myös yksilötason kokemuksiin. Useassa käyttämässäni lähdemateriaalissa on noussut esiin vanhempien tarve tuelle. Toisaalta myös puhumisen tai avun hakemisen kynnyks on korkea. Väestöliiton tutkimuksen mukaan äidit (Janhunen & Oulasmaa 2008, 11) ovat myös pettyneitä neuvolan toimintaan, josta masentuneet, uupuneet, sressaantuneet, pettyneet tai suuttuneet äidit eivät olekaan saaneet apua.

Hämmmentävää oli saada esityksen jälkeen myös niin paljon pysäyttäviä ja huolta herättäviä vastauksia. Tähänkö yhteiskuntamme on menossa, että vain ni-mettömänä voidaan omista huolista ja suuristakin kriiseistä kertoa.

”...Ikinä en ole kellekään kertonut, että haluaisin tappaa itseni. Ajatus, että perheellä olisi parempi ilman minua. Ps. päällisin puolin olen ihan ’normaali’”.

” Esitys oli suoraan minun elämästäni. Väsymys, jaksamattomuus, inho, raivo. 10 vuotta pidin kaiken sisälläni, kunnes uupumus ja masennus iski 6:n lapsen jälkeen.”

Mistä näille äideille/vanhemmille olisi voitu tai voitaisiin tulevaisuudessa tarjota apua? Myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton vuosiraportissa (Kettunen & Puusniekka 2010, 8) todetaan, että on olemassa monia kipeitä vanhemmuuteen liittyviä aiheita, joista ei ole helppo puhua. Kettusen ja Puusniekan (2010, 9) mukaan iso askel kohti vanhemmuuden todellista tukemista olisi sekä yhteiskunnassa että yksittäisissä kohtaamisissa luoda ilmapiiri, jossa vanhempi uskalltaa kertoa todellisista perheen ongelmakohdista eikä vain pulmista, joista on yleisesti hyväksyttyä puhua. Enemmän keskusteluun pitäisi nostaa vanhemmuuden haastavuus ja luonnollinen tarve kaivata siihen tukea ja perheen ulkopuolista näkökulmaa (Kettunen & Puusniekka 2010, 9).

5.3 Jatketaan?

Sosionomi-minäni heräsi esitysten jälkeen lukemieni työpajan vastausten kohdalla. Miten tätä työskentelyä olisi voitu jatkaa? Miten minä sosionomina voisin auttaa vanhempia tällaisissa tilanteissa? Ei mörköjä ole -esityksen jälkeisestä työpajan tyyppistä työskentelyä voisi toteuttaa eri kohderyhmissä vaikkapa äiti-ryhmissä tai vanhempainilloissa. Vanhemmat voisivat pohtia omaa vanhemmuuttaan ja kirjata siihen liittyviä tunteita ylös, myös nimettömänä. Toisaalta olisi ollut erittäin hedelmällistä jatkaa työskentelyä Ei mörköjä ole -esityksen ja työpajan kokeneiden ihmisten kanssa. Olisin halunnut tietää, auttoiko tai laukaisiko esityksen työpaja katsojissa tunnereaktioita, tai koettiinko vaietuista asioista kirjoittaminen vapauttavaksi? Miltä vaietuista asioista kirjoittaminen tuntui?

Jatkotyöskentelyn menetelminä olisi voinut käyttää pienissä ryhmissä, noin 20 hengen ryhmissä, erilaisia draamallisia harjoitteita, vaikkapa roolin ottamista, kuuma tuoli-harjoitusta tai erilaisia tunnetilaharjoituksia. Myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhemman työkirja (Kankkonen & Suutarla) - opasta olisi voinut hyödyntää työskentelyssä. Olisin poiminut sieltä käyttöön erilaisia case-

esimerkkejä, joiden kautta voi pohtia omia tunteita, niiden tunnistamista ja reagoimista.

Esitykseen osallistuneiden vanhempien kanssa olisi ollut herkkua keskustella myös vaietuista asioista, ja heidän tuntemuksiaan ja näkemyksiään vaikenemiseen johtaneista syistä.

Aineiston pohjalta nousseista tunteista olisi mielenkiintoinen lähtö laajentamaan työskentelyä myös taiteentekijänä, vaikkapa tanssi -tai teatteriteoksen muodossa.

5.4 Johtopäätöksiä

Lukemistani lähteistä nousee esiin yksi yhteinen piirre, joka tämän prosessin aikana sai minut vakuuttamaan yhteiskunnan painostavasta ja stereotypoivasta äänestä. Oppaat ovat täynnä käskyjä: ”ole hyvä vanhempi, toimi näin, tee näin, kasvata minua, anna minun olla lapsi, kuuntele minua...” Jokainen käsky sisältää myös toisen puolen: jos et pysty toimimaan näin, olet huono vanhempi. Käskyt voivat olla myös paineistavia. Jos en jokaista käskyä pysty noudattamaan, olenko huono vanhempi? (Esim. Janhunen & Oulasmaa 2008, Kinnunen 2003). Nämä huomiot perustelevat sen, että ”julkisella sanalla”, tavalla miten asiat mediassa ilmaistaan, on merkitystä vanhemmuudesta tehtyyn fantasiakuvaan, mikä puolestaan toimii todellisuudessa vanhemmuuden vertailukuvana. Se on pelottavaa, koska tänä päivänä tieto on jopa liian saatavilla ja se on helppo löytää sanomalehdistä, internetistä, sosiaalisesta mediasta, kirjastosta jne.

Aineiston rajaaminen osoittautui työssäni haasteelliseksi, sen suhteen, että sitä kertyi määrällisesti niin valtavasti. Oli perusteltua, että jokaisen esityksen kaikki katsojat saivat halutessaan osallistua kyselyyn, sen puhdistavan ja voimauttavan kokemuksen vuoksi, mutta opinnäytetyössäni en pystynyt kaikkea materiaalia käyttämään. Myös Vilka ja Airaksinen (2003, 56) toteavat, että toiminnallisessa opinnäytetyössä aineiston laajuus voi kasvaa niin laajaksi, ettei siihen liittyvä työmäärä ole kohtuullinen.

Aineiston analyysi oli vaikeaa, koska prosessin alkuvaiheessa en vielä ajatellut loppuun asti, kuinka merkityksellistä tietoa tulisi olemaan kirjoitusvaiheessa (Hirsjärvi 2000, 207). Toisaalta se ei ole niinkään tämän työn kannalta merkityksellistä, koska keskiössä oli toiminnallinen osuus ja sen raportointi. Oma kiinnostukseni olisi kuitenkin halunnut toiminnallisen osuuden lisäksi toteuttaa myös tarkemman aineiston analyysin.

Kyselyn vastauksien tunneilmaisujen laajasta kirjosta nousee esiin mielenkiinto, osasivatko todella kaikki ilmaista vanhemmuuteen liittyviä tunteitaan niin monin sanoin? Vaikuttiko mahdollisuus anonymiin vastaamiseen tunteiden ilmaisuun? Vastausten ja tunteiden nimeämistä saattoi helpottaa myös se, että ennen vastausten antamista esitykseenkin liittyneitä teemoja, kuten häpeä ja syyllisyys, käsiteltiin faktatiedonkin kautta dioissa. Myös esitysten aikana koettujen tunne-reaktioiden vaikutus saattoi näkyä vastauksissa. Kiinnostavaa oli myös joidenkin vastausten muotoilu, joissa rivien välistä oli luettavissa, että vastauksesta oli tarkoituksella jätetty negatiiviset ilmaukset mainitsematta.

Vanhemmuuteen liittyneet vaietetut asiat olivat sellaisia, että ne herättivät minussa hämmennystä ja myös huolta. Toivon todella, että niin sosiaali- kuin terveydenhuollon toimijoissa, myös päättäjätasolla huomattaisiin ja herättäisiin vanhemmuuteen liittyvien kipukohtien ja haasteiden puhumisen tärkeyteen. Uskon, että työni kautta voin näyttää myös vanhemmille, etteivät he ole kokemustensa kanssa yksin. Haluaisin uskoa, että tällä opinnäytetyöllä on merkitystä puhumisen ja avoimuuden kulttuurin muutokseen.

Useimmilla vanhemmilla ei ole edes seikkaperäistä tietoa lapsen kehitysvaiheista. Monet arjen haasteet olisi helpompi ottaa vastaan ja niihin olisi huomattavasti helpompi reagoida, mikäli olisi etukäteen tiedossa, että ”tämähan kuuluu tähän ikävaiheeseen”. On liian helppoa lähteä lapsen kiukkuun tai kinaamiseen mukaan. On helppo ”taantua” lapsen tasolle. Vanhemmat tarvitsevat paljon enemmän vertaistukea, kuin mitä yleisessä keskustelussa tuodaan esiin. Ongelmat ja haasteet, joihin vanhemmilla ei ole ollut työkaluja tarttua, näkyvät myös päiväkotien ja koulumaailmassa.

Merkittävää oli todeta, että kyselyyni saamat vastaukset olivat hyvin samansuuntaisia kuin aikaisemmat tutkimukset aiheesta. Tämä lisää mielestäni taiteen keinojen perusteluita vakavasti otettavana keinona niin keskustelun, kokemusten, katarsiksen kuin tutkimusaineiston keräämisenä. Toivon, että tämä työ perustelee osaltaan aiheen käsittelyn monipuolisia mahdollisuuksia myös taiteen keinoin. Ennen kaikkea päättäjätasolla toivoisin rahoitukseen ja ennen kaikkea ennaltaehkäisevään työhön panostamista. Vanhemmuuden tukeminen voidaan nähdä tehokkaimpana lastensuojeluna.

EPILOGI ”SINAPIT JÄÄ, ÄITI LÄHTEE.”

Epilogi on juoneen liittymätön kohtaaminen, jossa kerrotaan esimerkiksi päähenkilöiden elämästä varsinaisten tapahtumien jälkeen. Niinpä vielä lopuksi kerron omia pohdintojani prosessista. Mitä olen oppinut? Mitä jäin pohtimaan?



KUVA 9. Äidit. Kuvaaja Sami Heinonen.

Tämä prosessi on antanut alkusysäyksen oman paikkani löytymiselle sosionomien työkentällä. Se on selvää, että haluan tulevassa työssäni yhdistää teatterin, taiteilijuuden ja sosionomin teoreettisen käytännöllisyyden. Siitä olen varma, että haluan työskennellä perheiden parissa, erityisesti lasten. Työssäni päiväkodissa olen oppinut, että työtä tehdään ensisijaisesti lasten kanssa, mutta myös heidän perheidensä. Tästä projektista on ollut hyötyä perheiden kohtaamiseen. Rohkenen uskoa vielä enemmän, että kaikkia perheitä yhdistää samankaltaiset ilmiöt. Toivoisin, että uskaltaisin tämänkin projektin siivittämänä ottaa puheeksi perheiden kanssa ehkä niitä vaikeampiakin asioita.

Ei mörköjä ole -projekti on ollut myös pitkäkestoinen matka vanhemmuuteen. Se on syventänyt ja avartanut käsityksiäni vanhemmuudesta ja siihen liittyvästä puhumisen tai vaikenemisen kulttuurista. Ei mörköjä ole -projekti on koostunut monesta osiosta: esityksen valmistamisesta, työpajan suunnittelusta ja toteutuksesta, esityksistä sekä aineiston analyysistä ja opinnäytetyön kirjoittamisesta.

Prosessi on ollut ajallisesti pitkäkestoinen, kahden vuoden mittainen, ja varsin raskas.

Vaikeita ja vaiettuja aiheita voitaisiin paljon enemmän käsitellä taiteen ja toiminnallisten sekä osallistavien menetelmien avulla, esimerkiksi vanhempainilloissa tai muissa kohderyhmän tavoittavissa foorumeissa. Erilaisiin tilanteisiin voitaisiin pureutua vaikka draaman avulla, esimerkkitilanteita näyttämällä ja pohtimalla yhdessä ratkaisuja niihin.

Kokemukset työpajasta ja ”jokerina” toimimisesta olivat merkittäviä. Sain yleisöltä suoraan sekä kiitosta, että toiveita kehittää työskentelyäni. Palautteissa kritisoitiin diaesitystä ja sen laajuutta, sekä minun tyyliäni esittää asioita, mm. sanavalintoihin kiinnitettiin huomiota. Toisaalta sain palautetta työpajan luontevasta juontamisesta ja juuri ”jokerille” ominaisen tavan mukaisesta ilmaisusta, jolloin toistetaan katsojan kommentit sanasta sanaan toistaen. Otin palautteista heti kaiken irti, ja pyrin muuttamaan toimintatapoja seuraavissa esityksissä. Toisaalta ymmärrän myös, että kaikkia on mahdoton miellyttää, ja sekin täytyy ottaa palautteiden prosessoinnissa huomioon.

Tämän opinnäytetyön tekemisessä on ollut merkityksellistä myös oma oppimiskäytännöni niin vanhemmuuteen, teatteri- ja sosiaalialan työskentelyn yhdistämiseen kuin ajanhallintaan ja stressinsietokyvyn kasvattamiseen. Taival on ollut kivinen, mutta palkitseva ja kannattava.

Omassa vanhemmuudessa olen oppinut paljon ja ehkä osittain hyväksymään oman keskeneräisyyteni ja tietämättömyyteni. Olen saanut eväät tavoitella riittävän hyvää vanhemmuutta, johon tärkeimpänä avaimena lienee hyväksyminen. Minun tulee hyväksyä kaikki vanhemmuuden puolet: myrskyt, karikot ja oppia nauttimaan myös auringosta ja tyyneydestä. Toisaalta minulle kirkastui ajatus, että myös vanhempina olemme yksilöitä. Vertailu muihin on turhaa, ja jokaisen täytyisi löytää oma vanhemmuudenpolkunsaa, johon kuuluu niin alakuin ylämäetkin. Merkityksellistä on se, kuinka matkan kuljet. Nöyrästi, mutta ylpeästi ja ennen kaikkea käsi kädessä. Matkaa ei tarvitse tehdä yksin, vaan mukana on lapset, puoliso ja muu verkosto. On myös lupa pyytää apua, kun sitä tarvitsee, ja pyynnönkin voi tehdä ilman syyllisyyden tai häpeän tunnetta.

Minulle heräsi kiinnostus käyttää draamaa menetelmänä vanhempien kanssa heitä tukien. Olisi äärettömän mielenkiintoista tarttua heidän arkisiin kasvatuksen haasteisiin, vaikka esimerkiksi uhmaikäisen kanssa toimimiseen, draaman keinoin. Lähteä yhdessä toiminnallisesti miettimään ratkaisuja omien voimavaroja säästämiseen, huomaten, että myös monet muut painivat samojen ongelmien kanssa.

LÄHTEET

Bardy, M. 2002. Mistä vanhemmuus tehdään? Teoksessa: Kolbe, L. & Järvinen, K. 2002. Onks ketään kotona? Kasvatuksen suuntaa etsimässä. Pieksämäki: RT-Print Oy. Sivut 35-52.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy. 6. uudistettu laitos.

Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 2000. Johdatus kasvatustieteeseen. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy. 4.-7. painos.

Hyypä, M. 2007. Elinvoimaa kulttuurista. Teoksessa: Bardy, M.; Haapalainen, R. ; Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) 2007. Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. Sivut 155-159.

Janhunen, K. & Saloheimo, A. 2008. Äitiyden tunnepakkaus. Teoksessa: Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Nykypaino Oy. Sivut 28-53.

Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Nykypaino Oy.

Jokinen, E. 2002. Äitiys, isyys ja julkiset fantasiat. Teoksessa: Kolbe, L. & Järvinen, K. 2002. Onks ketään kotona? Kasvatuksen suuntaa etsimässä. Pieksämäki: RT-Print Oy. Sivut 75-94.

Juvakka, E. 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa: Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Erweko Painotuote Oy. Sivut 21-28.

Kaarlela, E. 2014. Mörköpäiväkirja.

Kaimola, K. 2002. Koti terveen itsetunnon harjoittelukenttänä. Teoksessa: Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Erweko Painotuote Oy. Sivut 11-20.

Kaimola, K. 2008. Lähtöperheen perintö - aarrearkku vai rasite äitiydelle? Teoksessa: Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Nykypaino Oy. Sivut 62-71.

Kankkonen, M. & Suutarla, A. Vanhemman työkirja. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 10.3.2016 http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/29c7a45a12f20d7c799c1c980ba5f4b8/1457598169/application/pdf/11231118/JKK_VanhemmanTK.pdf

Karvonen, K. 2014. Ei mörköjä ole -käsikirjoitus.

Karvonen, K. 2016. Opinnäytetyöhön. Sähköposti. eija.kaarlela@gmail.com. 22.3.2016. Tulostettu 24.3.2016.

Korhonen, P. & Ostern, A.-L. 2001. Katarsis. Draama, teatteri ja kasvatus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2008. Huoli jaksamisesta vanhempana. Teoksessa: Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. 2008. Suomalaisten hyvinvointi 2008. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy. Sivut 38-59.

Lapinoja, P. 2015. Palautetta. Sähköposti. eija.kaarlela@gmail.com. 25.6.2015. Tulostettu 25.3.2016.

Liikanen, H.-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia: Ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriö, kulttuuri- liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.

Pohjanmaan perheteatteri 2016. Viitattu 24.3.2016. <http://www.pohjanmaanperheteatteri.fi>

Rusanen, S. 2005. Osallistavan teatterin lajeista. Teoksessa: Korhonen, P. & Airaksinen, R. (toim.) 2005. Hyvä hankaus - teatterilähtöiset menetelmät oppimisen ja osallisuuden mahdollisuuksina. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy. Sivut 24-31.

Rönkä, A., Laitinen, K. & Malinen, K. 2009. Miltä arki tuntuu? Teoksessa: Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. 2009. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Juva: WS Bookwell Oy. Sivut 203-222.

Saari, E. 2007. Mitä – pitääkö tutkija olla myös käytännön toimija? Teoksessa: Viinamäki, L. & Saari, E. (toim.) 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Tammi.

Sevon, E. 2009. Maternal responsibility and changing relationality at the beginning of motherhood. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Sura, S. 2005. Katarsis. Teoksessa: Janhunen, T. & Sura, S. (toim.) 2005. Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. Pieksämäki: RT-Print Oy. Sivut 48-62.

Kettunen, M. & Puusniekka, A. 2010. Vanhempainpuhelimien ja -netin kirjepalvelun vuosiraportti 2010. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viivattu 11.3.2016. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/f79e209428778323c3265d09c4bc00f9/1457679237/application/pdf/13698399/MLL%20VPN%20raportti%202010.pdf>

Ventola, M.-R. 2005a. Taide keskellä elämää. Teoksessa: Ventola, M.-R. & Renlund, M. Draamaa ja teatteria yhteisöissä. 2005. Helsinki: Yliopistopaino. Sivut 34-47.

Ventola, M.-R. 2005b. Vuorovaikutteisesti yhteisöissä. Teoksessa: Ventola, M.-R. & Renlund, M. Draamaa ja teatteria yhteisöissä. 2005. Helsinki: Yliopistopaino. Sivut 81-89.

Ventola, M. & Renlund, M. 2005. Käytäntöjä. Teoksessa: Ventola, M.-R. & Renlund, M. Draamaa ja teatteria yhteisöissä. 2005. Helsinki: Yliopistopaino. Sivut 56-80.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. 2013. Tutkivan teatterityön keskus. Tampereen yliopisto. Tampere: Tammerprint.

LIITTEET

- Liite 1. Työpajan diat
- Liite 2. Taulukko: yhteenveto kyselyn vastauksista

Yhteenveto kyselyn vastauksista

Tunteet	8.5.2015 Kokkola	9.5.2015 Kokkola	3.6.2015 Ylivieska	4.6.2015 Ylivieska	Yhteensä
Rakkaus	22	16			38
Ilo	17	10	5	3	35
Onnellisuus/onni	13	7	1		21
Pelko	10	6	1		17
Ylpeys	9	6			15
Väsymys	3	5	3	3	14
Vastuu	4	8			12
Riittämättömyys	6	3	1	1	11
Suru	3		5	1	9
Huoli	2	7			9
Turhautuminen	6				6
Epävarmuus	3	1	1	1	6
Raivo	5				5
Hämmennys	2	1	2		5
Hämmennys	2	1	2		5
Epäonnistuminen	2		2		4
Hauskuus	2		2		4
Myötätunto		2	1	1	4
Ahdistus	1		2	1	4
Ärsyyntyminen	3				3
Häpeä	1		1		2
Katkeruus		1	1		2
Suojeleminen		2			2
Pettymys	1	1			2
Epäusko/-toivo	1		1		2
Riemu		1		1	2
Lämpö		2			2
Murhe		2			2
Suuttumus	2				2
Syyllisyys	2				2
Onnistuminen	2				2
Empatia			1		1
Hilpeys			1		1

Tunteet	8.5.2015 Kokkola	9.5.2015 Kokkola	3.6.2015 Ylivieska	4.6.2015 Ylivieska	Yhteensä
Turva		1			1
Haaste		1			1
Kunnia		1			1
Pysyvyys		1			1
Uudistuminen		1			1
Lojaalius		1			1
Uljaus		1			1
Sitoutuminen		1			1
Hyväksyntä		1			1
Kärsivällisyys		1			1
Hellyys		1			1
Positiivisuus		1			1
Tärkeys		1			1
Suvaitsevaisuus		1			1
Voimattomuus		1			1
Tarmokkuus	1				1
Avuttomuus	1				1
Osaamattomuus	1				1
Ykseys	1				1
Kiitollisuus	1				1
Huonommuus	1				1
Helpotus				1	1
Liikutus				1	1
Kipu				1	1
Haikeus				1	1
Yhteensä					276