



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

MATKALLA MINUKSI

Uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden naisten so-
peutumisvalmennusviikonlopun mallintaminen

TEKIJÄT: Annette Sihvonen
Helena Vikki

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Annette Sihvonen ja Helena Vikki	
Työn nimi Matkalla minuksi. Uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden naisten sopeutumisvalmennusviikonlopun mallintaminen	
Päiväys	20.4.2018
Sivumäärä/Liitteet	63/9
Ohjaaja Pirjo Turunen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Uskontojen uhrien tuki UUT ry	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä suunniteltiin ja mallinnettiin sopeutumisvalmennusviikonloppu uskonnollisista yhteisöistä irtautuneille naisille. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Uskontojen uhrien tuki UUT ry. Tavoitteena oli kehittää ja ideoida sopeutumisvalmennusmalli toimivaksi työkaluksi uskonnollisista yhteisöistä irtautuneille naisille toimeksiantajan käyttöön. Uskonnollisesta yhteisöstä irtautuminen on prosessi, jonka aikana tarvitaan tukea monipuolisesti. Naisten asema uskonnollisissa yhteisöissä on pääosin heikompi kuin miesten. Naiset ovat kokeneet uskonnollisissa yhteisöissä itsemääräämisoikeutensa omaan kehoonsa ja lisääntymiseen puutteelliseksi. Naisiin myös kohdistuu yhteisöissä erilaisia rajoituksia, jotka aiheuttavat häpeän, ahdistuksen ja pelon tunteita.</p> <p>Kehittämistyön mallintamisessa käytettiin Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden (2014) tutkimuksellisen kehittämistyön sekä Jämsä-Mannisen (2000) tuotteistamisen mallia. Sopeutumisvalmennusviikonlopulle suunniteltiin ennakotehtävät, viikonlopun ohjelma ja käytettävät työkalut sekä palaute- ja seurantakyselylomakkeet. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään uskonnollisia yhteisöjä ja naisen asemaa, sekä uskonnollisesta yhteisöstä irtautumista ja siitä aiheutuvaa tuen tarvetta. Tutkimuksellista tietoa tukemaan työhön haastateltiin kahta uskonnollisesta yhteisöstä irtautunutta naista.</p> <p>Sopeutumisvalmennusviikonlopun ohjelmaa suunniteltiin voimavara- ja ratkaisukeskeisin periaattein. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote tuo esiin asiakkaan oman todellisuuden ja vahvistaa hänen minuuttaan. Työotteella tunnistetaan asiakkaalla jo olemassa olevia voimavaroja ja tuetaan niiden käyttöönotossa sekä pyritään löytämään uusia voimaantumisen keinoja erilaisin työmenetelmin.</p> <p>Mallinnettu sopeutumisvalmennusviikonloppu koostuu luennoista ja voimavaroja lisäävistä työmenetelmistä. Tarkoituksena on tukea osallistujien matkaa itseensä sekä rohkaisemaan jatkamaan omaa prosessointia yhteisöstä irtautumisesta. Viikonlopun ohjelma sisältää tietoa tunteiden kokemisesta ja käsittelemisestä, kriisin vaiheista ja toipumisesta, naiseudesta ja seksuaalisuudesta, minuuden rakentamisesta, omien voimavarojen lisäämisestä sekä mielenterveyden vahvistamisesta. Vertaistuellalla on merkittävä rooli sopeutumisvalmennusviikonlopussa sekä matkalla minuuteen. Toimeksiantaja voi käyttää mallinnettua sopeutumisvalmennusviikonloppua työmuodon pilotoinnissa, jonka pohjalta tuotetta on mahdollista arvioida ja kehittää.</p>	
Avainsanat sopeutumisvalmennus, vertaistuki, uskonnollisesta yhteisöstä irtautuminen, tuen tarve	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Authors Annette Sihvonen and Helena Vikki			
Title of Thesis Journey to self. A modelling of adjustment training for women who have withdrawn from religious community			
Date	20.4.2018	Pages/Appendices	63/9
Supervisor Pirjo Turunen			
Client Organisation /Partners Uskontojen uhrien tuki UUT ry			
<p>Abstract</p> <p>In the thesis an adjustment training weekend was planned and modelled for women who have withdrawn from a religious community. An advance assignment, schedule, content and working methods and feedback forms were planned for the adjustment training weekend. The thesis deals with religious communities and the position of women in them, withdrawal from a religious community and need for support caused by it. Two women who have withdrawn from religious community were interviewed for the thesis there.</p> <p>The goal was to develop a functional model of adjustment training for women who have withdrawn from a religious community. Withdrawal is a process when many kind of support is needed. The position of women in religious communities is mainly weaker than that of men. Women have experienced the autonomy of their own bodies and reproduction incomplete. Religious communities also restrict women, which causes feelings of shame, anxiety and fear.</p> <p>The content of the adjustment training weekend was planned with resource-based and solution-focused principles. Resource-based and solution-focused working methods bring out clients' own reality and confirm the self. With those working methods it is possible to recognize existing resources and support using them.</p> <p>An adjustment training weekend contains lectures and working practices which increase participants' resources. The aim is to support participants' journey to self and courage to continue one's own processing in withdrawal from the religious community. Weekend contains information about feelings, stages of crisis and recovery, womanhood and sexuality, building of self, increasing own resources and confirming mental health. Peer support is significant in adjustment training weekend and in the journey to self.</p> <p>The modelled adjustment training weekend can be used in piloting new working practices. After piloting it is possible to review and develop the product further.</p>			
<p>Keywords Adjustment training, peer support, withdrawal from religious community, need of support</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	USKONNOLLISET YHTEISÖT JA NAISEN ASEMA.....	8
3	USKONNOLLISESTA YHTEISÖSTÄ IRTAUTUMINEN.....	11
3.1	Uskonnollisesta yhteisöstä irtautumisen prosessi	12
3.2	Uskonnollisesta yhteisöstä irtautuneen tuen tarve	13
3.3	Vertaistuki	15
3.4	Sopeutumisvalmennus.....	16
4	SOPEUTUMISVALMENNUSVIIKONLOPUN TUOTTEISTAMISPROSESSI.....	18
4.1	Kehittämiskohteen tunnistaminen ja tavoitteiden määrittely.....	19
4.2	Kehittämiskohteeseen perehtyminen käytännössä ja teoriassa	20
4.3	Kehittämiskohteen määrittäminen ja kohteen rajaaminen	21
4.4	Tietoperustan laatiminen, lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu	22
4.5	Kehittämistyön toteuttaminen ja julkistaminen	23
4.6	Kehittämisprosessin ja lopputuloksen arviointi	24
5	SOPEUTUMISVALMENNUSVIIKONLOPPU	26
5.1	Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys	28
5.2	Sopeutumisvalmennusviikonlopun ennakkovalmistelut.....	29
5.2.1	Mainonta ja markkinointi	29
5.2.2	Ennakkotehtävät	29
6	SOPEUTUMISVALMENNUSVIIKONLOPUN OHJELMA.....	31
6.1	Sopeutumisvalmennusviikonlopun aloitus ja ryhmäytyminen.....	31
6.2	Tunteet	33
6.3	Kriisit	34
6.3.1	Traumaperäinen stressi	34
6.3.2	Traumaperäisen kriisin vaiheet.....	35
6.3.3	Selviytyminen	36
6.4	Minuuden rakentaminen	38
6.5	Naiseus ja seksuaalisuus	39
6.6	Mielenterveyden vahvistaminen	41
6.7	Omien voimavarojen lisääminen.....	43

6.8	Sopeutumisvalmennusviikonlopun lopetus	44
6.8.1	Sopeutumisvalmennusviikonlopun palautekysely- ja seurantalomakkeet	44
6.8.2	Sopeutumisvalmennusviikonlopun vaikuttavuus ja seuranta	46
7	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	47
8	POHDINTA.....	49
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	51
	LIITE 1: SOPEUTUMISVALMENNUSVUIKONLOPUN OHJELMA	55
	LIITE 2: ENNAKKOTEHTÄVÄ.....	56
	LIITE 3: TUNNE-AJATUS-KEHO-TEHTÄVÄ.....	58
	LIITE 4: VERKOSTOKARTTA	59
	LIITE 5: YSTÄVÄNI-KIRJA	60
	LIITE 6: PALAUTELOMAKE	61
	LIITE 7: SEURANTAKYSELY	62

1 JOHDANTO

Uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden määrä on kasvanut viime vuosina. Tämä näkyy Uskontojen uhrien tuki UUT ry:n jäsenmäärän kasvuna, uusien vertaistukiryhmien perustamisena sekä yhteiskunnallisen vaikuttamisen ja kannanottojen lisääntymisenä. (Valkila 2017, 3–5.)

Toisella tämän opinnäytetyön tekijöistä on omakohtaista kokemusta Uskontojen uhrien tuki UUT ry:n uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden vertaistukiryhmästä sekä uskonnollisesta yhteisöstä irtautumisesta. Hän on ollut mukana perustamassa ja vetämässä Uskontojen Uhrien Tuki UUT ry:n vertaistukiryhmää eri uskonnollista yhteisöistä irtautuneille ihmisille. Opinnäytetyön tarve on noussut esiin tätä kautta. Hengellisistä yhteisöistä irtautuminen ja uskonnollisen vakaumuksen muuttuminen aiheuttaa muutoksen kokeneille vähintään jonkinlaisen henkilökohtaisen kriisin (Ruoho, 2017, 147–148).

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa mallinnetaan sopeutumisvalmennusviikonloppu uskonnollisista yhteisöistä irtautuneille naisille. Tavoitteena on kehittää ja ideoida sopeutumisvalmennusmalli toimivaksi työkaluksi toimeksiantajan käyttöön. Mallinnetun sopeutumisvalmennusviikonlopun tavoite on saada uskonnollisista yhteisöistä irtautuneita naisia löytämään vertaistukea, pääsemään uuteen kulttuuriin kuin kokonaan ilman tukea jääneet ja kokemaan kuuluvansa tavallisen yhteiskunnan täysivaltaiseksi jäseneksi. Autettaessa naista autetaan koko perhettä, myös perheen lapsia, jotka hekin ovat osallisena irtautumisprosessissa. Perheen vanhempien hyvinvointi heijastuu koko perheen hyvinvointiin. Sopeutumisvalmennusviikonloppua ei ole vielä kokeiltu käytännössä eikä vastaavaa sopeutumisvalmennusta ei ole ainakaan Suomessa toteutettu.

Opinnäytetyö liittyy tiiviisti mielenterveystyöhön, sillä sopeutumisvalmennus voi toimia mielenterveyttä tukevana ja eheyttävänä kokemuksena osallistujilleen. Aila Ruoho (2017, 198) kuvaa kirjassaan vaativista uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden kokemuksista syyllisyydestä. Syyllisyydentunne pitkittyessään aiheuttaa ahdistusta, joka taas edesauttaa masennuksen syntyä. Sosiaalisten siteiden katkeaminen ja yksin jääminen lisäävät tutkitusti mielenterveyden ongelmia ja merkityksettömyyden kokemuksia (Valkila 2017-12-18). Opinnäytetyön sopeutumisvalmennusviikonlopun mallinnus antaa toimeksiantajalle, Uskontojen uhrien tuki UUT ry:lle, lisää mahdollisuuksia tukea uskonnollisista yhteisöistä irtautuneita.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Uskontojen uhrien tuki UUT ry, joka on perustettu vuonna 1987. Toiminta järjestäytyi rekisteröidyksi yhdistykseksi vuonna 1993 ja se on poliittisesti, taloudellisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton yhdistys, jonka yksi tärkeimmistä tavoitteista on auttaa eri uskonnollisista yhteisöistä irtautuneita ja heidän läheisiään. (Uskontojen uhrien tuki UUT ry s.a.)

UUT ry:n tavoitteina on myös auttaa ihmisoikeuksien toteuttamista, edistää hengellisen väkivallan uhrien terveyttä, vähentää inhimillisiä kärsimyksiä ja tukea vertaistuen keinoin ihmisiä, jotka ovat joutuneet vaikeuksiin erilaisten uskonnollisten ryhmien taholta. UUT ry myös tiedottaa erilaisten us-

konnollisten liikkeiden toimintaan liittyvistä ongelmallisista ilmiöistä sekä vaikuttaa yhteiskunnan ta-
hoihin siten, että ihmisoikeuksien toteutuminen uskonnollisten ryhmien sisällä huomioitaisiin parem-
min. (Valkila 2017-12-18.)

Yhdistys tekee yhteistyötä kotimaassa Ihmisoikeusliiton, Setan ja Kansalaisareenan kanssa. Kan-
sainvälisiä yhteistyökumppaneita ovat muun muassa Fecris (European federation of Centres of Re-
search and Information on Cults and Sects), ICSA (International Cultic Studies Association),
Hjälpkällan sekä Stiftelsen FRI (Föreningen Rädda Individen). (Uskontojen uhrien tuki UUT ry s.a.)

2 USKONNOLLISET YHTEISÖT JA NAISEN ASEMA

Suomessa pääosa kansalaisista on luterilaisia ja perusluterilainen valitsee itse, mihin tilaisuuksiin ja kuinka usein hän niihin osallistuu. Osa hengellisistä yhteisöistä vaatii kuitenkin jäseniltään jatkuvaa osallistumista ja heidän odotetaan palvelevan seurakuntaansa aktiivisesti. Näissä yhteisöissä on myös ryhmittymiä, jotka jopa pelottelevat ja syyllistävät jäseniään. Tällaiset epäterveet yhteisöt pitävät ryhmäkuria yllä myös erilaisilla arkielämän säännöillä ja ohjeistuksilla, joilla yhteisön jäsen saadaan pidettyä pelossa. Tällöin usko on usein pelkkä suorite eikä oma valinta. (Ruoho 2017, 17– 19.)

Jokaisen henkilökohtainen kokemus uskonnollisesta yhteisöstä tai siellä koetusta kohtelusta, joko yhteisössä olon aikana tai siitä irtautuessa, on subjektiivinen. Seuraava kuvaus on yksi monista vastaavista kokemuksista, joissa mielenterveyden ongelmat tulevat esiin joko yhteisössä ollessa tai siitä irtautuessa. Lainaus on Miettisen ja Pellin (2017, 218) teoksesta *Harhaanjohtajat vahvassa uskossa*, jossa he käsittelevät uskontojen nurjia puolia sekä sitä, mitä kaikkea liikkeen sisällä tiiviisti olevat uskonnon varjolla hyväksyvät.

Mielenterveysongelmiahan meikäläisellä on ollut paljon etenkin lähdön jälkeen, kun psyykelle tuli lupa murtua. Jatkuva tyytymättömyys itsen oli normi, aina piti taistella ja kitkeä itsestä jotain irti. Termi "lihan kuolema" oli suosittu, ja nyt näkisin, että se oikeasti merkitsi persoonallisuuden jäädyttämistä. Sen tappaminen lienee vaikeaa, jos lähtökohta on terve mieli. Tiedän monta naista, jotka ovat joutuneet psykoosiin. (Miettinen ja Pelli 2017, 218.)

Uskonto tai uskonnolliseen yhteisöön kuuluminen on osalle ihmisistä hyvä ja eheyttäväkin asia. Osa kokee saavansa siitä tarkoitusta elämäänsä. Osassa yhteisöistä käytetään kuitenkin hengellistä väkivaltaa. Yhteisön jäsenet voivat sokeutua tällaiselle, sillä he eivät näe pahuutta siellä missä Jumalan koetaan olevan läsnä tavalla tai toisella.

Naisen asema eri uskonnollisissa yhteisöissä vaihtelee hieman, mutta pääosin naisen asema on kuitenkin heikompi kuin miesten. Esimerkkeinä opinnäytetyössä on käytetty kahta vahvaa, Suomessa vaikuttavaa uskonnollista yhteisöä ja näiden yhteisöjen suhtautumista naisiin ja naiseuteen.

Aila Ruohon (2015, 134) teoksessa *Vartiotornin varjossa* haastateltu "Kirsti" kertoo naisen asemasta Jehovan todistajissa näin:

Naisen asema on jossain kaukana miesten ja poikien jälkeen. Nainen on heikko astia. Nainen tekee helpommin syntiä kuin mies. Paha nainen myös viettelee miehen. Nainen on pelkkä kylkiluu koko elämänsä, sama se mitä tekee. Ja parempi on, kun ei tee mitään muuta kuin kunnioittaa miestä, "perheen päätä".

Jehovan todistajien uskonyhteisön tehtäviä tekevät miehet. Siellä naista arvotetaan miesten kautta ja tällöin naisen ja lasten status perustuvat miehen asemaan. Seurakunnassa opetuksesta vastaavat vain miehet ja nainen saa johtaa rukousta vain, jos paikalla ei ole ketään tehtävään sopivaa eli

miestä tai nuorta poikaa. Tällöin naisen on kuitenkin peitettävä päänsä. Yhteisön raha-asioista saavat päättää ja vastata vain miehet. Naiset saavat kuitenkin osallistua kokoontumiseen tarkoitetun valtakunnansalin siivoukseen, jos siivouksen on järjestänyt mies. Myös kenttätyössä naisille on rajoituksensa, toisin kuin miespuolisille jäsenille. Käytännöt ovat yhteisöjen osalta yhtenäiset maailmanlaajuisesti. Jehovan todistaja -perheissä on samalla tavalla vaikeuksia kuin valtaväestössäkin. Uskonto itsessään ei suojele suhdetta ja liittoa pahalta tai vaikeuksilta. Jehovan todistajien yhteisöissä miehen sana on kuitenkin aina painavampi ja tämä valta-asetelma ulottuu myös koteihin. Avioeroja ei hyväksytä edes väkivallan vuoksi. Lain edessä purettua avioliittoa ei ole Jehovan todistajien opin mukaan purettu Jumalan edessä. Vain tunnustetun aviorikoksen jälkeen puoliset ovat vapaita toisistaan. (Ruoho 2015, 134–143.)

Miesten maailma näkyy myös parisuhteiden muodostamisessa. Naisvaltaisessa yhteisössä kaikille naisille ei löydy sopivaa kumppania eikä yhteisön ulkopuolista jäsentä saisi ottaa puolisoiksi. Miesvähemmistöllä Jehovan todistajissa on siis paremmat mahdollisuudet löytää elämäkumppani. (Ruoho 2015, 138.)

Vanhoillislestadiolaisessa yhteisössä naiset eivät ole maallikkosaarnaajien tehtävissä. Myöskään heidän keskusyhdistyksessään Suomen rauhanyhdistysten keskusyhdistyksen (SRK) johtokunnassa ei ole yhtään naista. Vuonna 2011 vanhoillislestadiolaisten vuotuisissa suvisuoroissa pidetyssä maallikkosaarnaajien ja seurakuntavanhinten suuressa kokouksessa, jossa johtokunta oli koolla, ”äärettömällä yksimielisyydellä” johtokuntaan ei valittu naisia. (Hintsala 2013, 92.)

Myös tässä yhteisössä naisia koskettavia rajoitteita on huomattavasti enemmän kuin niin sanotussa keskivertoluterilaisessa yhteisössä elävillä. Vanhoillislestadiolaiset eivät käytä korvakoruja eivätkä he meikkaa (Nenonen 2013, 119). Vielä 1970-luvulla yhteisössä yksittäiset henkilöt, myös naiset, suhtautuivat kriittisesti naisten koulutukseen. Sen ajateltiin ohjaavan naisten kiinnostusta kodin ulkopuolelle äitiyden sijaan. (Nenonen 2013, 137.)

Virallisissa kannanotoissaan vanhoillislestadiolaiset eivät hyväksy ehkäisyä (Nenonen 2013, 144). Julkisuudessakin paljon esillä ollut asia herättää erilaisia reaktioita erityisesti yhteisöstä irtautuneissa henkilöissä. Edelleen liikkeen sisällä olevat naiset pitäytyvät julkisuudessa ehkäisemättömyydessä. Yhteisön sisällä asiassa on kuitenkin tapahtunut löyhentymistä, mutta julkisesti sielläkään ei vielä asiasta voi kertoa. Yhteisöstä irtautuneet naiset, erityisesti äidit, puolustavat kiivaasti naisen oikeutta omaan kehoonsa ja sitä kautta ehkäisyn sallimista.

Yksikin lapsikatraansa alle uupuva äiti, joka rukoilee uuden raskauden alkaessa keskenmeno, on liikaa. Yksikin lapsi, joka saa kuulla syntyneensä vain siksi, ettei äiti saanut ehkäistä, on liikaa. Yksikin kaksi- tai kolmevuotias, joka saa kuulla olevansa liian iso päästäkseen syyliin, on liikaa. Yksikin suurperheen pelokas äiti, joka kuolee synnytykseen uskaltamatta ehkäistä edes lääkärin varoitettua häntä vakavasti synnytyskomplikaatioista, on liikaa. Yksikin uusi vauva perheeseen josta on uupumuksen takia otettu huostaan aiemmat lapset, on liikaa. Yksikin äiti tai isä, joka joutuu valitsemaan kuukausien selibaatin SRK:n ehkäisyopin takia, on liikaa. (Ruoho ja Ilola 2014, 392.)

Meri-Anna Elina Hintsalan (2017, 57) väitöskirjatutkimuksen Taivasta varten luotu mukaan internetin verkkokeskustelut ovat mahdollistaneet vanhoillislestadiolaisten naisten sallivamman suhtautumisen ehkäisyyn käytännön elämässä. Keskustelujen kautta ehkäisy on tullut arkipäiväisemmäksi, jolloin se on perusteltu naisen hyvinvoinnilla, terveydellä ja kokemuksella oman elämän hallinnasta. Naiset voivat kuitenkin edelleen valita ehkäisemättömyyden uskonsa valossa tai mukauttamalla näistä valinnoista molempia omaan elämäänsä.

Opinnäytetyössä käsitellään seuraavaksi erilaisista uskonnollisista yhteisöistä irtautumista ja sen prosessia. Työssä selkeytetään myös yhteisöstä irtautumisesta johtuvaa tuen tarvetta sekä vertaistukea ja sopeutumisvalmennusta käsitteinä. Opinnäytetyön teoriaosassa nostetaan esiin seuraavista uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden kokemuksia: esikoislestadiolaisuus, helluntailaisuus, Jehovan todistajat, lestadiolaisuus, luterilainen kirkko, mormonit, uusherätys, vanhoillislestadiolaisuus sekä joitakin pienempiä seurakuntia. Nämä uskonnolliset yhteisöt esiintyvät pääosassa Suomessa tehdyissä tutkimuksissa ja haastatteluissa. (Ruoho 2017, 21–22.)

3 USKONNOLLISESTA YHTEISÖSTÄ IRTAUTUMINEN

Tässä luvussa kuvataan uskonnollisesta yhteisöstä irtautumista ja siihen johtaneita syitä. Tästä prosessista löytyi pro graduja, opinnäytetöitä sekä muuta kirjallisuutta, joista osa on vasta julkaistu. Yhteisöstä irtautumisesta on myös kokemustietoa haastattelujen muodossa, näistä katkelmia jäljempänä.

Edellisessä luvussa on kerrottu erikseen naisen asemasta kahdessa Suomessa vaikuttavassa uskonnollisessa yhteisössä. Naisen asema on yleensä uskonnollisissa yhteisöissä heikompi kuin miesten. Opinnäytetyössä kehittämässämme sopeutumisvalmennuksessa asiakasryhmänä ovat erilaisista uskonnollisista yhteisöistä irtautuneet naiset.

Marinin (2016) tutkimuksessa on käynyt ilmi naisten kokeneen irtautumisprosessissa jonkin verran enemmän erilaisia tunteita kuin miehet. Syynä tähän näyttäisi olevan tasa-arvon puute uskonnollisissa yhteisöissä, naisten alisteinen asema sekä naisten itsemäärämisoikeuden puute omaan kehoonsa ja lisääntymiseen. Erilaiset naisiin kohdistuvat rajoitukset ja tiiviit yhteisön sosiaaliset suhteet ovat synnyttäneet naisissa miehiä enemmän syyllisyyttä, häpeää, vihaa, ahdistusta ja pelkoa. (Marin 2016, 89.)

Irtautuminen uskonnollisesta yhteisöstä voi johtua monesta syystä. Irtautuminen voi tapahtua henkilön omasta toiveesta, mikäli hän kokee yhteisön painostavana tai ahdistavana. Yhteisön johtajat voivat myös painostaa jäsentä yhteisöstä eroamiseen, mikäli hänen ajatuksensa poikkeavat yhteisön näkemyksistä tai hän ei ole toiminut yhteisön odottamalla tavalla. Irtautuessaan yhteisöstä henkilö voi joutua syrjityksi ja kartetuksi yhteisöön kuuluvien jäsenten osalta, mukaan lukien sukulaiset ja perheenjäsenet. (Kukkula 2007, 100–101.)

Irrottautuminen tapahtui pikkuhiljaa, kun uskalsin rueta kuuntelemaan ajatuksiani ja omaatuntoani. Tunteeni leimahteli, olin suurimmaksi osaksi hurjan vihainen siitä kuinka paljon yhteisö oli rikkonut minua. (Haastattelu 2017-12-21.)

Heli Karjalainen (2011) on tutkinut pro gradu -työssään, kuinka uskonnollisesta yhteisöstä irtautunut kokee oman irtautumisensa ja millainen merkitys sillä on hänen elämässään. Tutkimus koostuu 24 henkilön omakohtaisista kertomuksista, jotka tutkija on kerännyt sähköpostitse. (Karjalainen 2011, 66.)

Tutkimuksen kertomuksissa esille nousee kriisejä, jotka ovat toimineet uskonnollisesta yhteisöstä irtautumisen käynnistävänä tekijänä. Nämä ideologiset kriisit, kuten identiteetin toteuttamiseen liittyneet ristiriidat sekä yhteisön elämäntapaan liittyvä kritiikki, ovat olleet varsinkin lapsuudesta asti uskonnollisissa yhteisöissä mukana olleiden syitä erota yhteisöstään. Myös jokin muu elämän kriisi, jota ei ole pystytty tyydyttävästi ratkaisemaan yhteisön oppien mukaisesti, on voinut käynnistää yhteisöstä irtautumisen. (Karjalainen 2011, 67.)

3.1 Uskonnollisesta yhteisöstä irtautumisen prosessi

Yhteisöstä irtautuminen hahmotetaan Karjalaisen (2011) tutkimuksessa prosessina. Ensimmäisessä irtautumisen vaiheessa siirrytään uskosta epäilyyn. Toisessa vaiheessa epäily johtaa irtiottoon erilaisien strategioiden avulla. Kolmannessa vaiheessa eletään irtautumisen seurausten kanssa ja neljännessä eli viimeisessä vaiheessa aletaan rakentaa uutta elämää yhteisön jättämisen jälkeen. (Karjalainen 2011, 71.)

Tutkimuksessa nousi esille kuusi erilaista tapaa irtautua yhteisöstä. Tavat irtautua yhteisöstä olivat jättäytyä pois yhteisön kokoontumisista, kielletyn tekeminen, maantieteellinen etäytyminen yhteisöstä, älyllinen irtautuminen, suora eroilmoitus ja keskusteleva irtautuminen. (Karjalainen 2011, 72.)

Kuviossa 1 kuvaamme uskonnollisesta yhteisöstä irtautuvan prosessia Karjalaisen (2011) tutkimukseen perustuen.



KUVIO 1. Irtautumisprosessin kaavakuvaus Karjalaisen (2011, 71) mukaan

Epäterveestä yhteisöstä irtautuneen yksioikoinen ja järkkymätön ajatusmaailma alkaa usein rapistua vasta sen jälkeen, kun vahvasti kontrolloineeseen yhteisöön saadaan etäisyyttä. Ajattelemisen vapaus sekä vapaus solmia ihmissuhteita kenen tahansa kanssa voivat muutoksen jälkeen kääntyä jopa täysin käänteisiksi. Usea kontrolloivasta yhteisöstä irtautunut on löytänyt ulkopuolisesta maailmasta tärkeitä ja aitoja ihmissuhteita ja siten joutunut muuttamaan käsityksiään ja ajatteluaan ankarastikin. (Ruoho 2017, 31.)

Seuraava Krista Ojalan (2017-09-04) runo kertoo yhteisöstä irtautuneen tunteita ja kuvaa sitä eheytyksen prosessia, jonka yksilö käy läpi matkalla omaksi itsekseen. Runon kirjoittajalla itsellään on oma kokemus uskonnollisesta yhteisöstä irtautumisesta.

Olisiko jo aika

Olisiko jo aika päästää irti?

Menisit eteenpäin!

Voi miten paljon olen eteenpäin mennyt

päivittäin päästänyt irti

vimmalla elänyt!

*Mutta ei uskomus lakkaa
vaikuttamasta
vaikka juoksisin telluksen ympäri
ja takaisin.
Uskomus on solutasolla
valui minuun jo äidinmaidossa
teki korjaamattomat
solumuutokset
ennen kuin ehdin
maailmasta
itse ajattelemaan.*

*Opettelen päivittäin elämään
diagnoosini kanssa.
Suurinta rakkautta
itseäni kohtaan
saada eheytyä
kiirehtimättä.
Elämä on
sopeutumisvalmennuskurssi.
Kuka meistä
lopulta
saa puhtaat paperit?*

(Ojala 2017-09-04.)

3.2 Uskonnollisesta yhteisöstä irtautuneen tuen tarve

Uskonnollisessa yhteisössä elänyt voi kohdata irtautuessaan itselleen uuden ja vieraan kulttuurin ja maailman. Uskonnollinen yhteisö on voinut määritellä yksilön elämää tarkasti erilaisin säännöin ja rajoituksin. Sosiaaliset suhteet ovat saattaneet rajoittaa yhteisön sisäpuolelle. Irtautuessaan yhteisöstä irtautunut voi tuntea olevansa täysin yksin ja tarvita monenlaista tukea uuden elämän aloittamisessa yhteisön ulkopuolella.

No käytännössä kävi nii että siis uskonnollinen yhteisö käänsi niinku täydellisesti selkänsä et se oli niinku semmonen joka oli odotettavissa seki ja sitä tavallaan eniten pelkäskin mut sitten mulla oli onneks meneillään niinku ihan henkilökohtanen terapia et siellä paljon purin sitä aihetta joka oli kyllä ihan tosi hyvä. Mut toisaalta siinä on varmaan semmonen pieni pulma, että monestikkaa terapeuteilla ei kauheesti oo niinku omaa käytännön tietoo tai tietämystä uskonnollisten enkä mä oikein tiedä saako ne ottaa oikeen niinku kantaa tai kuuluuks terapiassa tai voiks ne puhua niinku näistä teemoista mitenkä. Mut toisaalta hänellä ei ollu mitään kosketuspintaa niinku mihinkään uskonnollisuuteen. Mutta sillon sain jostakin kuulla, että on semmonen vertaistu-

kiryhmä niinku lestadiolaisuudesta irrottautuneille. Niin sieltä paljon sain sitten vertaistukee tavallaan tämmösistä niinku nettikirjottelusta ja semmosesta. Et se oli niinku merkittävässä roolissa kyllä. (Haastattelu 2017-04-21.)

Karjalaisen (2011) tutkimuksessa irtautumisen jälkeen uutta elämää rakentaessa merkitykselliseksi koettiin sosiaalisen verkoston rakentaminen yhteisön ulkopuolella, vertaistuen ja tuen etsiminen sekä uskonnollisen ajattelun eheytyminen. Toipumisen kannalta tärkeiksi on koettu vertaistuki sekä tuen saaminen muilta. Monet ovat kuitenkin kokeneet haasteelliseksi löytää tahoja, joille omista kokemuksistaan voisi puhua. Vertaistukea löydetään usein internetin vertaistuellisilta sivustoilta. Tutkimuksen valossa haasteelliseksi on koettu viranomaistahoilta saatu tuki irtautumisesta aiheutuneeseen kriisiin. Virallisilta auttajatahoilta saatu tuki kuitenkin koetaan merkittäväksi ja tärkeäksi asiaksi toipumisen kannalta. (Karjalainen 2011, 73.)

Olisi ollut ihana saada suvulta tukea irtaantumisen aikana. Koko arvomaailmani ja elämäkatsomukseni oli kokenut valtavan muutoksen ja myllerryksen. Opettelin kuuntelemaan itseäni. Onneksi minulla oli kumminkin jo aikoja sitten aloitettu psykoterapia, jossa sain mieltä asioita ja tuntemuksiani ilman että mua painostettiin suuntaan tai toiseen. Tiesin kyllä, että on olemassa uskontojen uhrin ryhmiä, mutta se pelkkä ryhmän nimi on jotenkin rajoittava. En silloin osannut niihin ryhmiin hakeutua. (Haastattelu 2017-12-21.)

Pouhula (2015) toteutti opinnäytetyössään ”Satoja taivaita”: Kokemuksia uskonnollisessa yhteisössä elämisestä ja irtautumisesta sekä siitä aiheutuvasta tuen tarpeesta tutkimuksen, jossa haastateltiin kuutta uskonnollisesta yhteisöstä irtautunutta henkilöä. Haastattelun teemoina olivat elämä uskonnollisessa yhteisössä, uskonnollisesta yhteisöstä irtautuminen, irtautumisen jälkeinen elämä ja tuen tarve. Haastatteluissa tulee ilmi erilaisia tuen tarpeita, joita haastateltavilla oli irtautumisprosessin aikana. Haastateltavat olisivat kaivanneet kriisiapua, tukea oman identiteetin rakentamiseen irtautumisen jälkeen, ryhmiä joissa käsitellään etiikkaa ja moraalialia, sosiaalisia kontakteja, vertaistukea sekä apua, tukea tai terapiaa seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. (Pouhula 2015, 71–79.)

Pahimmassa tapauksessa yhteisöstä irtautunut joutuu yhteisönsä, lähimmäistensä sekä muiden rakennettujen ihmissuhteiden ulkopuolelle. Karttaminen ja hylkääminen ovat yhteisöistä irtautumisen vaikeimpia seurauksia. Tervehtimisen karttamisesta Jehovan todistajat antavat ohjeita ja karttamista käytetään myös pelotteena, jotta jäseniä saataisiin pysymään liikkeen sisällä. (Ruoho 2017, 150–151.)

Seija Ronimuksen (2011, 218–219) tutkimuksessa Vartiossa maailmaa vastaan: Tutkimus Jehovan todistaja –yhteisöstä eronneiden kokemuksista uskonnollisesta yhteisöstä irtautumisen jälkeen on koettu merkityksellisenä uusien ihmissuhteiden luominen sekä perheenjäsenten antama tuki. Erityisesti vertaistuen merkitys on koettu suureksi irtautumisen jälkeisenä aikana. Irtautumiskokemuksien koetaan olevan niin erityislaatuisia, että ulkopuolisen henkilön voi olla vaikea niitä ymmärtää, mikäli tämä ei ole itse kokenut vastaavaa. Vertaistukea irtautuneet ovat saaneet muun muassa Uskontojen uhrien tuki -yhdistyksen kautta. Kaikki irtautuneet eivät kaipaa itselleen vertaistukiryhmien tarjoa-

maa uutta yhteisöä, vaan heille riittävää on ollut omista kokemuksista puhuminen ja muut ystävyys-suhteet. Myös yhteisön ulkopuoliset sidokset esimerkiksi työssä ja harrastuksissa voivat antaa tukea irtautumisprosessin aikana sekä irtautumisen jälkeen. (Ronimus 2011, 218–219.)

Sain tukea irtautumisen aikoihin niiltä, jotka olivat itsekkin olleet aiemmin vanhoillislestadiolaisia. Se oli hurjan tärkeää, vertaistuki. Oli suunnattoman huojentavaa kuulla muilta samoja ajatuksia ja kokemuksia yhteisöstä sekä siitä irtautumisesta. Oikeastaan koko sukuni on vanhoillislestadiolaisia, joten heiltä en ole koskaan saanut minkäänlaista tukea enkä rohkaisua omaan elämään sen jälkeen kun yhteisöstä lähdin. Koen jopa jonkinlaista hylkäämistä irtautumisen jälkeen suvun taholta. (Haastattelu 2017-12-21.)

International Cultic Studies Association (ICSA) -yhdistyksen tutkimuksissa kävi ilmi monien irtautuneiden kokemuksia kuvattavan termeillä ”psykologinen väkivalta” ja ”hengellinen trauma”. Irtautumisen jälkeen useat tuntevat itsensä alakuloiseksi ja ahdistuneeksi. Yhteisöstä irtautuneet syyllistävät usein itseään aiheettomasti omista ongelmistaan. Irtautunut voi tuntea myös vihaa yhteisön johtajia kohtaan. Suuri osa irtautuneista vaikuttaisikin tarvitsevan yhteisöstä irtautuessaan terapiaa tai keskusteluapua. Terapioissa ei kuitenkaan yleisesti käsitellä uskontoon tai ideologioihin liittyviä asioita, minkä vuoksi saatu apu voi olla pintapuolista. (ICSA s.a.)

3.3 Vertaistuki

Vertaistoiminnan käsite on tullut Suomeen 1990-luvun puolivälissä. Vertaistuki tarkoittaa ihmisten, joilla on jokin yhteinen kokemus, toisilleen antamaa tukea, jota he eivät muilta auttajatahoilta pysty saamaan. Vertaisryhmällä ja vertaistukiryhmällä tarkoitetaan ryhmiä, joihin nämä ihmiset kokoontuvat toistensa seuraan. (Laimio ja Karnell 2010, 11–12.)

Mielenterveyden keskusliitto on määritellyt vertaistuen yhteisölliseksi tueksi ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne. Samankaltaisen elämäntilanteen jakaminen lisää keskinäistä ymmärrystä ja tuo toivoa kuntoutumiseen. Vertaisten selviytymistarinoilla on suuri merkitys silloin kun ihminen kokee yksinäisyyttä tai leimaantumista. (Mielenterveyden keskusliitto s.a.)

Uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden vertaistukiryhmää vetäessä on noussut selkeästi esiin se, kuinka jokainen mistä tahansa uskonnollisesta yhteisöstä irtautunut ihminen tarvitsee edes jonkinlaista apua tai vertaistukea. Osa kokee pelkän kahdenkeskisen keskustelun riittävän ja tällöin esimerkiksi sairaanhoitajan tai psykologin kanssa käyty keskustelu riittää. Suurin osa kokee kuitenkin tarvitsevansa vertaistukea voidakseen jakaa asioita sekä kuullakseen toisten kokemuksia järjesteläkseen maailmankuvansa ja minuutensa uudelleen.

Usein vertaistuen kautta yhteisöstä irtautunut saa konkreettista tietoa ja apua selvittääkseen uudenlaisessa maailmassa, jossa yhteisö ei määrittele yksilöä tai hänen valintojaan, vaan yksilö ottaa enemmän vastuuta itsestään ja lisää näin omaa kokemustaan elämänhallinnasta ja sen mahdollisuuksista.

Vertaistuki on yksi keskeisimmistä sopeutumisvalmennuksen anneista. Sopeutumisvalmennuksessa osallistujien on mahdollisuus tavata samankaltaisia elämäkokemuksia jakavia ihmisiä.

No sit tämä yks ihminen oli ja sitten hänen kautta löyty sitte muutamia muitaki, et on niinku tässä kotiseudun ympärillä muutamia ihmisiä sitten tavallaan, jotka on muutki lähteny. Et ihan tavallaan puskaradion kautta sitten oon saanu ihmiseltä ihmiselle tietoo. Sit sitä kautta oon saanu vähän vertaistukea ja sit ollaan joskus ihan kokoonnuttu porukalla, että se on ollu kyllä ihan hyödyllistä varsinkii niihin irtaantumisen aikoihin, kun sitte tulee semmone valtaisa tyhjiö ykskaks, ku se sosiaalinen elämä on ollu niinku niissä piireissä ja sit se yhtäkkiä häviää, että mitä tulee tavallaan tilalle. (Haastattelu 2017-04-21.)

3.4 Sopeutumisvalmennus

Sopeutumisvalmennus on ryhmämuotoista kuntoutusta. Se auttaa osallistujia jäsentämään omaa elämäntilannettaan ja saavuttamaan itselleen asetettuja tavoitteita. Sopeutumisvalmennuksessa osallistuja nähdään aktiivisena oman elämänsä asiantuntijana. (Streng 2014a, 345.)

Sopeutumisvalmennus on osallistujalle henkilökohtainen voimaannuttava oppimisprosessi. Vertaistuki on keskeistä ja yhdessä samanlaisia asioita kokeneiden kanssa tapahtuvaa sosiaalista vahvistumista. Osallistuja saa rohkeutta ja itsearvostusta sekä uskoa tulevaisuuteen. Sopeutumisvalmennuksen päämääränä on parantaa osallistujan hyvinvointia ja edistää hyvän elämän toteutumista. Tavoitteena on lisätä osallistujan halua osallistua ja vaikuttaa yhteisössä ja yhteiskunnassa sekä edistää näin tasa-arvoa. (Streng 2014b, 340–341.)

Sopeutumisvalmennusta järjestävät Kelan sekä STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskus, joka oli aiemmin Raha-automaattiyhdistys) rahoituksella erilaiset järjestöt. Perinteisesti sopeutumisvalmennusta on järjestetty henkilöille, joilla on jokin fyysinen pitkäaikaissairaus tai vamma, joka vaikuttaa toimintakykyyn. Kuntoutuksellista tukea tarvitseviksi syiksi on kuitenkin alettu luokitella toimintakyvyn alenemisen syyinä myös sosiaalisia syitä. Voisiko siis sosiaalisin perustein voimaannuttamista luokitella sopeutumisvalmennukseksi? (Jalava ja Mykrä 2014, 326–328.)

Uudistuneessa sosiaalihuoltolaissa (2014, § 11) on säädetty sosiaalipalveluiden järjestämisen kriteerit, joita ovat muun muassa tuen tarve jokapäiväisestä elämästä selviytyminen, sosiaalisen syrjäytymisen torjuminen ja osallisuuden edistäminen, lähisuhde- ja perheväkivallasta sekä muusta väkivallasta ja kaltoinkohtelusta aiheutuva tuen tarve sekä äkilliseen kriisitilanteeseen liittyvä tuen tarve.

Yhdeksi sosiaalipalvelujen muodoksi on nimetty sosiaalinen kuntoutus. Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoitus on vahvistaa toimintakykyä, torjua syrjäytymistä ja edistää osallisuutta tehostetun sosiaalityön ja -ohjauksen keinoin. Sosiaalihuoltolain mukaan sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluvat seuraavat elementit:

- 1) sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen;
- 2) kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen;
- 3) valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämäntilanteeseen;
- 4) ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin;

5) muut tarvittavat sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet.
(Sosiaalihuoltolaki 2014, § 17.)

4 SOPEUTUMISVALMENNUSVIIKONLOPUN TUOTTEISTAMISPROSESSI

Opinnäytetyössä suunniteltiin ja mallinnettiin sopeutumisvalmennusviikonloppu sisältöineen ja siihen liittyvine teoriaosuuksin uskonnollisista yhteisöistä irtautuneille naisille. Työssä on käytetty kahta eri mallia kuvaamaan sopeutumisvalmennusviikonlopun tuotteistamisen prosessia. Pääpaino on Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden (2014) tutkimuksellisen kehittämistyön mallissa, mutta vaikutteita tuotteistamisprosessiin on otettu myös Jämsä-Mannisen (2000) tuotteistamisen mallista.

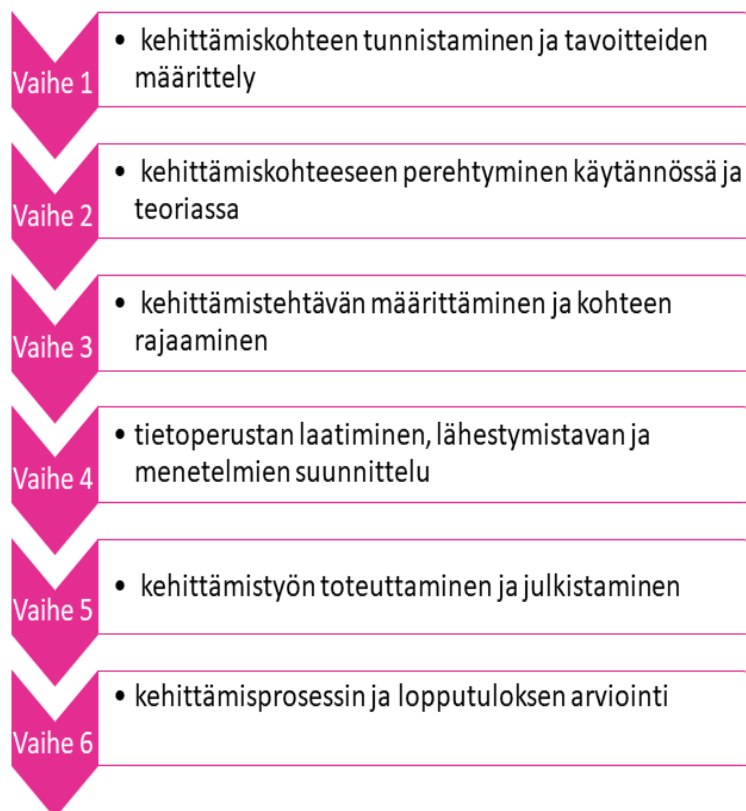
Tutkimuksellisella kehittämistyöllä pyritään ratkaisemaan käytännössä esille tulleita ongelmia tai uudistamaan käytäntöjä. Tällöin myös luodaan usein uutta tietoa työelämän käytänteistä. Kehittämistä tukemaan kerätään tietoa käytännöstä ja teoriasta. (Ojasalo ym. 2014, 18.)

Tutkimukselliseen kehittämistyöhön kuuluu yleensä käytännön ongelmien ratkaisua ja uusien palvelujen ja ideoiden tuottamista ja toteuttamista. Tutkimuksellinen kehittämistyö voi saada alkunsa esimerkiksi organisaation kehittämistarpeista tai halusta muutokseen. Tutkimuksellisella kehittämistyöllä pyritään viemään asioita eteenpäin ja saamaan aikaan uusia ratkaisuja. Pääpaino kehittämistyössä on kehittämistehtävän saavuttamisessa, mutta olisi hyvä myös pyrkiä tuottamaan uutta tietoa käytännöstä. (Ojasalo ym. 2014, 19.)

Uudenlaista ammatillista tietoa voidaan tuottaa dokumentoimalla kehittämistyössä tehtyä työtä. Tutkimuksellista kehittämistyötä ohjaavat käytännön tavoitteet joihin haetaan tukea teoriasta. Keskeistä on luoda, muokata ja soveltaa uusia ratkaisuja havaittujen ongelmien pohjalta. (Ojasalo ym. 2014, 20.)

Jämsän ja Mannisen (2000, 28) mukaan sosiaali- ja terveysalan tuotekehitysprosessissa on viisi vaihetta: ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi ratkaisujen löytämiseksi sekä tuotteen luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Tuotteistamisprosessissa vaiheesta seuraavaan siirtyminen ei edellytä edellisen vaiheen päättymistä, vaan edellisiin vaiheisiin voidaan palata, mikäli halutaan tarkentaa tai muuttaa jotakin. (Jämsä ja Manninen 2000, 28.) Palvelun tuotteistaminen alkaa ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistamisesta. Tällöin joko parannetaan jo olemassa olevaa palvelua tai kehitetään täysin uusi palvelu vastaamaan havaittuun tarpeeseen. (Jämsä ja Manninen 2000, 29–30.)

Kehittämistyön prosessin vaiheet Ojasalon ym. (2014, 24) mukaan on kuvattu kuviossa 2.



KUVIO 2. Kehittämistyön prosessin vaiheet Ojasalon ym. (2014, 24) mukaan

Kaikki kehittämistyö voidaan jäsentää yksinkertaisesti myös muutostyön prosessiksi, johon kuuluu kolme vaihetta: suunnittelu, toteutus ja arviointi (Ojasalo ym. 2014, 22).

4.1 Kehittämiskohteen tunnistaminen ja tavoitteiden määrittely

Kehittämistyön prosessin lähtökohtina ovat kehittämiskohteen tunnistaminen ja siihen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä pyritään uudistamaan työelämän käytäntöjä ja luomaan uutta tietoa. Työelämässä piilee paljon kokemuksiin perustuvaa hiljaista tietoa ja kokemusta. Tutkimuksellisen kehittämistyön dokumentoinnin avulla tämä kokemus ja hiljainen tieto voidaan jakaa eteenpäin työelämän osaamis- ja tietopohjaa lisäämään. (Ojasalo ym. 2014, 24–27.)

Kehittämistyön lähtökohtana oli vertaistukiryhmästä sekä toisen opinnäytetyöntekijän omista kokemuksista esiin noussut tarve sellaiselle työtavalle, jonka avulla saisi edistettyä uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden irtautumisprosessia. Kehitetyn työtavan avulla irtautunut pääsisi rakentamaan omaa minäkuvaansa ja persoonaansa, ja tällä tavoin hän saisi voimaantumisen kokemuksia sekä pääsisi nopeammin yhteiskunnan täysivaltaiseksi jäseneksi. Myös kokemus elämänhallinnasta vahvistuisi.

Ryhmää vetäessä nousi usein esiin viranomaisten tietämättömyys asioista ja irtautumisen prosessista. Moni yhteisöstä irtautunut koki myös uuteen kulttuuriin siirtymisen vaiheen vaikeana ja raskeana, sillä irtautunut joutui oman kriisinsä lisäksi usein myös perustelemaan tai keskustelemaan

valinnastaan läheistensä kanssa. Tähän moni koki olevansa erityisesti alkuvaiheessa liian huonokuntoinen. Sopeutumisvalmennusviikonlopussa olisi mahdollisuus koota vertaistukea tarvitsevat yhteen, lisätä yksilöiden elämänhallintaa ja lisätä tietoutta niin sanotusta normaalista kulttuurista sekä irtautumiseen kuuluvista kriisin vaiheista. Tällä tavoin yhteisön ulkopuoliseen yhteiskuntaan integroituminen sujuisi nopeammin ja hallitummin kuin täysin ilman tukea jääneillä henkilöillä.

Ajatus sopeutumisvalmennusviikonlopusta syntyi aiemmin tehdessä opintoihin liittyvää projektia, jossa modifioitiin toisentyypistä sopeutumisvalmennusta paikallisen kuntoutuspalveluja tuottavan yrityksen toiveiden mukaan. Opinnäytetyö päätettiin tehdä yhdessä parityönä, sillä meillä molemmilla oli kokemusta aiemmista tehtävistä, jotka onnistuivat meiltä sujuvasti parityöskentelynä. Opin- näytetyössä myös molempien erilaiset vahvuudet oli mahdollista ottaa käyttöön.

Tietoa vastaavanlaisista sopeutumisvalmennuksista selvitettiin toimeksiantajalta sekä erilaisilla internet-hauilla. Asian tärkeys vahvistui myös kysyessä asiasta usealta eri uskonnollisesta yhteisöstä irtautuneelta henkilöltä. Opinnäytetyö aikataulutettiin opetussuunnitelman mukaisesti ja siinä huomi- oitiin opinnot, jotka tukivat opinnäytetyöprosessia sekä elämäntilanteisiin liittyvät mahdolliset hidasteet.

4.2 Kehittämiskohteeseen perehtyminen käytännössä ja teoriassa

Kehittämiskohteen tunnistamisen jälkeen aletaan hakea siihen liittyvää tietoa käytännöstä ja perehtymällä aiheen teoriakirjallisuuteen. Kootun tiedon merkitystä kehittämistyölle tarkastellaan kriittisesti. Keskeistä on löytää näkökulma, jossa kehittämistyö etenee. (Ojasalo ym. 2014, 24.) Tässä työvaiheessa on tärkeää jalkautua kohderyhmän pariin havainnoimaan ja kuulemaan heidän ajatuksiaan kehittämistyöstä (Ojasalo ym. 2014, 29).

Tässä vaiheessa tutustuttiin laajemmin sopeutumisvalmennusviikonloppua koskevaan teorian tietoon ja kirjoitettiin opinnäytetyön aihekuvausta. Aihekuvauksen kirjoittamisen alkuvaiheessa valittiin myös työn keskeiset käsitteet ja avainsanat. Teoriatietoa hakiessa todettiin, että uutta aineistoa ja tietoa uskonnollisista yhteisöistä irtautuneista on lähivuosina julkaistu huomattavan paljon verrattuna aikaisempiin vuosiin. Suurin osa tästä materiaalista on teorian tietoa, jossa pro gradu -työt ja opinnäytetyöt ovat pääosassa. Tutkimustyötä on tehty lähivuosina myös uskonnollisissa yhteisöissä lapsiin kohdistuneesta väkivallasta sekä uskonnollisissa yhteisöissä tapahtuvasta hengellisestä väkivallasta. Myös aineistoa, jossa henkilöiden oma kerronta kulkee rinnakkain teorian ja tutkimustiedon kanssa löytyy jonkin verran. Näissä uskonnollisista yhteisöistä irtautuneet ovat saaneet oman äänensä kuuluviin, mikä on yksi tärkeä osa sosiaalialan asiakaslähtöisyyden perusteita. Tätä asiakaslähtöisyyttä opinnäytetyö peilaa, sillä asiakaslähtöisyys on tärkeä osa sosiaalialan työtä.

Toinen opinnäytetyön tekijä esitteli ajatuksen sopeutumisvalmennuksesta myös vertaistukiryhmässä toimiessaan vertaistukiryhmän vetäjänä. Idea sai positiivisen vastaanoton ja herätti keskustelua yhteiskunnan vastuusta yhteisöistä irtautuneiden kuntoutuksessa kohti parempaa tietoisuutta itsestä

sekä sopeutumisesta ympärillä olevaan yhteiskuntaan. Toimeksiantajan antaman kannustavan palautteen pohjalta sopeutumisvalmennusviikonlopun ohjelmasisällön ideointia jatkettiin alkuperäisen suunnitelman mukaisesti.

4.3 Kehittämiskohteen määrittäminen ja kohteen rajaaminen

Näkökulman löytäminen perustuu kehittämistyötä kuvaaviin käsitteisiin ja sen tietoperustaan eli teoreettiseen viitekehykseen. Kerätyn tietoperustan pohjalta määritellään kehittämistyön tarkka kehittämistehtävä ja rajataan sen kohde. Tämän jälkeen pystytään kuvaamaan kehittämistyön prosessit ja suunnittelemaan työn lähestymistapaa ja menetelmiä. (Ojasalo ym. 2014, 25.)

Sopeutumisvalmennusviikonlopun kohderyhmä valikoitui teoretiedon ja kokemukseen perustuvan tiedon pohjalta. Teoriaa lukiessa selkeytyi se, kuinka naisen asema on uskonnollisissa yhteisöissä erilainen kuin miehen. Naisten asema näyttäytyi teksteissä miesten asemaa kapeampana niin yhteisöjen sisällä kuin muillakin elämänalueilla. Toinen esiin noussut asia oli yhteisöissä miesten valta-asema johtotehtävissä. Lisäksi vertaistukiryhmässä vetäjänä toimineen mukaan ryhmässä kävijät ovat suurimmaksi osaksi naisia. Tästä ei ole koottua tietoa, vaan kävijöiden sukupuolittuneisuus perustuu kokemukseen vertaistukiryhmästä. Yhteisöistä irtautuneiden naisten haastattelut ja heidän kertomuksensa vahvistivat erityisesti tarvetta naisille suunnattuun tukeen.

Naiseus nousee esiin esimerkiksi Timosen (2013) haastatteluissa teoksessa *Todellisuudesta toiseen, identiteetin rakentuminen uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden elämänkertomuksissa*. Sukupuoliroolit koetaan vahvoiksi eikä naisten sanoilla ole painoarvoa, toisin kuin miesten. Osa naisista kokee naiseuden ongelmallisena ja että heidät on alistettu tietynlaiseen lokeroon. (Timonen 2013, 260–261.)

Sopeutumisvalmennuksen kertaluonteista kestoa selvitellessä nousivat esiin tuotteen mahdolliset kulut. Suunnitteluvaiheessa pohdittiin ja laskettiin erilaisia vaihtoehtoja sopeutumisvalmennuksen kestolle, sisällön toteuttamiselle sekä ruokailuvaihtoehdoille. Sopeutumisvalmennus päätettiin järjestää yhden viikonlopun mittaisena, jolloin kustannukset jäisivät kohtuullisiksi ja osallistuminen olisi helpompi työelämän ja perheiden keskeltä.

Todellisen hinnan arvioimiseksi toimeksiantajalle pyydettiin tarjoukset yöpymisistä, eri ruokailuvaihtoehtoista, ryhmätilan vuokrasta sekä vapaa-ajan aktiviteeteista. Tarjous saatiin hotelli-kylpylästä, jolloin saataisiin viikonloppuun luontevasti liitettyä myös rentoutumisen ja liikunnan mahdollisuus. Nämä yhdessä tukisivat osallistujien hyvinvointia ja lisäisivät toiminnan kautta ryhmäytymistä. Moni perheellinen on kuormittunut jo normaalista arjestaan ja järjestämällä sopeutumisvalmennuksen viikonlopuksi, asioiden järjestelyyn kuluva aika vähenee.

Onnistuneen kehittämistyön lähtökohtana on tietoperustan eli teoreettisen viitekehyksen muodostaminen ja kehitettävään aiheeseen tutustuminen perusteellisesti (Ojasalo ym. 2014, 34.) Tässä vaiheessa kirjoitettiin opinnäytetyön työsuunnitelmaa ja luotiin opinnäytetyön teoreettista viitekehystä.

Työsuunnitelman esittämisen jälkeen työ eteni ohjaavan opettajan ja opponentilta saatujen palautteiden mukaisesti. Erityisesti ohjaavan opettajan palaute oli tässä vaiheessa tärkeää, sillä työmenetelmän valinta osoittautui punaiseksi langaksi valittaessa ohjelmasisältöjä ja työtapoja sopeutusvalmennusviikonloppuun.

4.4 Tietoperustan laatiminen, lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu

Kehittämistyön lähestymistapoja ovat tapaustutkimus, toimintatutkimus, konstrukttiivinen tutkimus, palvelumuotoilu, innovaatioiden tuottaminen ja tutkiminen, ennakointi ja verkostotutkimus (Ojasalo ym. 2014, 37–38). Palvelumuotoilu on käyttäjäkeskeinen ja kokemuksellisuutta korostava ajattelu- ja toteutusmalli palvelujen kehittämisessä. Palvelumuotoilussa tarjotaan selkeä prosessi ja helppokäyttöiset menetelmät ja työkalut, joilla tuodaan palvelun käyttäjä keskiöön. Tavoitteena on luoda käyttäjän kannalta haluttava ja hyödyllinen palvelu ja palvelua tarjoavan organisaation näkökulmasta vaikuttava, tehokas, kannattava ja erottuva palvelukonsepti. (Ojasalo ym. 2014, 38.)

Kehittämistyössä käytetään monipuolisesti erilaisia menetelmiä, joilla saadaan kehittämistyön tueksi erilaista tietoa, monenlaisia näkökulmia ja ideoita. Kehittämistyötä tehdään harvoin yksin. Uudet, toimivat käytännön ratkaisut vaativat kehittämistyöhön osallistuvilta tiivistä yhteistyötä ja keskinäistä ymmärrystä. (Ojasalo ym. 2014, 40.) Kehittämistyössä käytettäviä menetelmiä ovat kysely, haastattelu, ryhmähaastattelu, havainnointi, dokumenttianalyysi, benchmarking, prosessikarttojen piirtäminen, yhteisölliset ideointimenetelmät ja ennakointimenetelmät (Ojasalo ym. 2014, 44).

Opinnäytetyön tekemisessä käytettiin erilaisia menetelmiä. Yhtenä menetelmänä oli kahden uskonnollisesta yhteisöstä irtautuneen naisen haastattelu. Opinnäytetyöhön on otettu lainauksia näistä haastatteluista tuomaan esille todellisia kokemuksia. Haastattelut olivat vapaamuotoisia ja niiden teemoina olivat uskonnollisesta yhteisöstä irtautuminen, tuen saaminen irtautumisen jälkeen, vertaistuki sekä millaiset teemat haastateltava kokee hyödyllisiksi mikäli osallistuisi sopeutusvalmennukseen. Haastattelut tukivat teoriasta ja kokemukseen perustuvasta tiedosta saatuja näkemyksiä sopeutusvalmennusviikonloppun sisällöstä.

Elämässä sattuu ja tapahtuu, usein se vaatii sopeutumista. Minusta tärkeä teema on se, ettei kadottaisi omaa itseään. Kun ulkoiset puitteet muuttuu, niin minä itse en muuttuisi itselleni vieraaksi. Aina me hiukan muutamme ja muovaudumme kokemuksiemme myötä, mutta se itsensä tunteminen on tärkeää. Valmennuksessa pitäisi aina muistaa tukea ihmistä itseään, kuinka selvitä kaiken hullunmyllyn keskellä järjissään. Itsensä rakastaminen on välillä vaikeeta, mutta kumminkin ehdottoman tärkeää. (Haastattelu 2017-12-21.)

Sopeutusvalmennusviikonloppu ohjelmasisältö rakentui lähdemateriaaleista ja haastatteluissa esiin nousseiden asioiden lisäksi Mielenterveyden keskusliiton (MTKL) Kuopion toimistolta saatujen ohjeiden mukaan. Aiemmin opinnoissa tehty koulutehtävä, jossa modifioitiin sopeutusvalmennus toimeksiantajan toiveiden mukaan, antoi myös viitteitä sisältöön ja sen rakenteeseen. Vertaistukiryhmässä esille nousseet, irtautumisprosessin aikana merkittäväksi koetut asiat huomioitiin erityisesti sisältöä suunnitellessa ja työmenetelmiä ja -tapoja valitessa.

Pääaiheet nousivat selkeästi esiin ja ne oli helppo asetella loogiseen järjestykseen MTKL:n työntekijän kertoman sopeutumisvalmennuksen rakenteen mukaan. Sisällölle haluttiin selkeä kaari ja erityisesti loppua kohden voimavara- ja ratkaisukeskeisen työmallin mukaisesti osallistujien omia voimavaroja vahvistavia aiheita.

Palveluohjausta voi sopeutumisvalmennusviikonlopun aikana tarvittaessa järjestää pienimuotoisesti tai ryhmänä. Ohjelmaan on pyritty sisällyttämään osallistujille tärkeitä ja voimaannuttavia aiheita. Asiakslähtöisyys on ollut koko työn tekemisen ajan tärkeä asia.

Erilaisten aiheiden työstäminen ja niihin sopivien työtapojen etsiminen veivät työtä konkreettisesti eteenpäin. Tässä vaiheessa kokemukset erilaisten ryhmien vetämisestä olivat eduksi, sillä erilaisista työtavoista oli tietoa ja tuntemusta. Tässä vaiheessa teimme joitakin pieniä muutoksia ja korjauksia kirjoitettuun opinnäytetyön tekstiin toimeksiantajalta saadun palautteen mukaisesti.

4.5 Kehittämistyön toteuttaminen ja julkistaminen

Uskonnollisesta yhteisöstä irtautuneella voi olla kokemus siitä, ettei hän tiedä millaisesta ruuasta tai musiikista hän pitää. Myös tällaisia asioita on laisko, johon hän on kuulunut, määritelty. Tärkeää onkin opetella kuuntelemaan itseään ja kehittää omaa ajatteluaan sekä opetella hahmottamaan omaa itseään sekä rajojaan. Seurakunnissa ajetaan usein yhteisön etua, jolloin yksilö ja yksilön kokemukset jätetään taka-alalle. Minuuden etsimisessä voi psykoterapiasta olla apua. (Miettinen ja Pelli 2017, 219–220.) Näillä ajatuksilla suunniteltiin sopeutumisvalmennusviikonlopun sisältöä. Tukea tarvitaan monipuolisesti, sillä irtautuminen on käynnistänyt persoonan uudelleen rakentamisen sekä asioiden uudelleen opettelemisen (Timonen 2013, 335).

Tässä tuotteistamisen vaiheessa työn teoreettinen viitekehys oli muotoutunut ja aloitettiin itse sopeutumisvalmennusviikonlopun ohjelman ja sisällön työstäminen. Sopeutumisvalmennusviikonlopun sisältö kehittyi pikkuhiljaa tekijöiden keskusteluissa, kokemustiedon pohjalta sekä tapaamisessa Mielen terveyden Keskusliiton (MTKL) Kuopion toimiston työntekijän kanssa. Sieltä saatiin lupa käyttää heidän tuottamaansa materiaalia ja ideoita erilaisista työtavoista, joita kannattaa sopeutumisvalmennuksessa käyttää. Monipuolisen ohjelman, tietopohjaisen sisällön sekä ruokailujen yhteensovittaminen vaati jonkin verran työtä.

Osa sopeutumisvalmennusviikonlopun sisällöistä sisältää yksilötehtäviä, osa sisällöistä on ryhmässä toteutettavia. Ajatuksena on yksilötehtävissä nostaa esiin jokaisen henkilökohtaiset tarpeet ja lisätä tunnetta siitä, että itsensä kuuntelu on tärkeää. Yhteisössä eläneellä tällainen ei ole aina kovin vahvaa. Jokaisella on myös omat vahvuutensa, voimavaransa sekä voimaantumisen keinonsa. Ryhmätehtävissä tavoitteena on saada osallistujille kokemuksia ryhmään kuulumisesta, ja toisten ryhmäläisten on tärkeää toimia myös peilinä toisilleen.

Sopeutumisvalmennusviikonlopun kirjallinen materiaali, erilaiset lomakkeet ja tehtävät, suunniteltiin ja toteutettiin rinnakkain ohjelmasisältöjä ja työmenetelmiä työstäessä. Jokainen tehtävä on jollain tavalla viikonlopun tiettyyn luento-ohjelmaksi pohjaavaa ja osallistujan hyvinvointia tukevaa. Tehtävälomakkeet testattiin eri työstämisympäristöissä muutamalla eri henkilöllä. Ohjaavan opettajan palaute lomakkeista selkeytti niiden ulkoasua ja osittain myös niiden visuaalista ilmettä.

Keskeistä kehittämistyössä on tehdyn työn raportointi ja jakaminen muille. Kehittämistyötä tulisi raportoida koko kehittämisprosessin ajan ja tuloksia tulisi jakaa prosessin eri vaiheissa. Prosessikirjoittamisessa voi kirjoittaja olla useita ja kirjoittaminen etenee versiosta toiseen. Kirjoittamalla viettää myös kehittämistyötä eteenpäin. (Ojasalo ym. 2014, 46.)

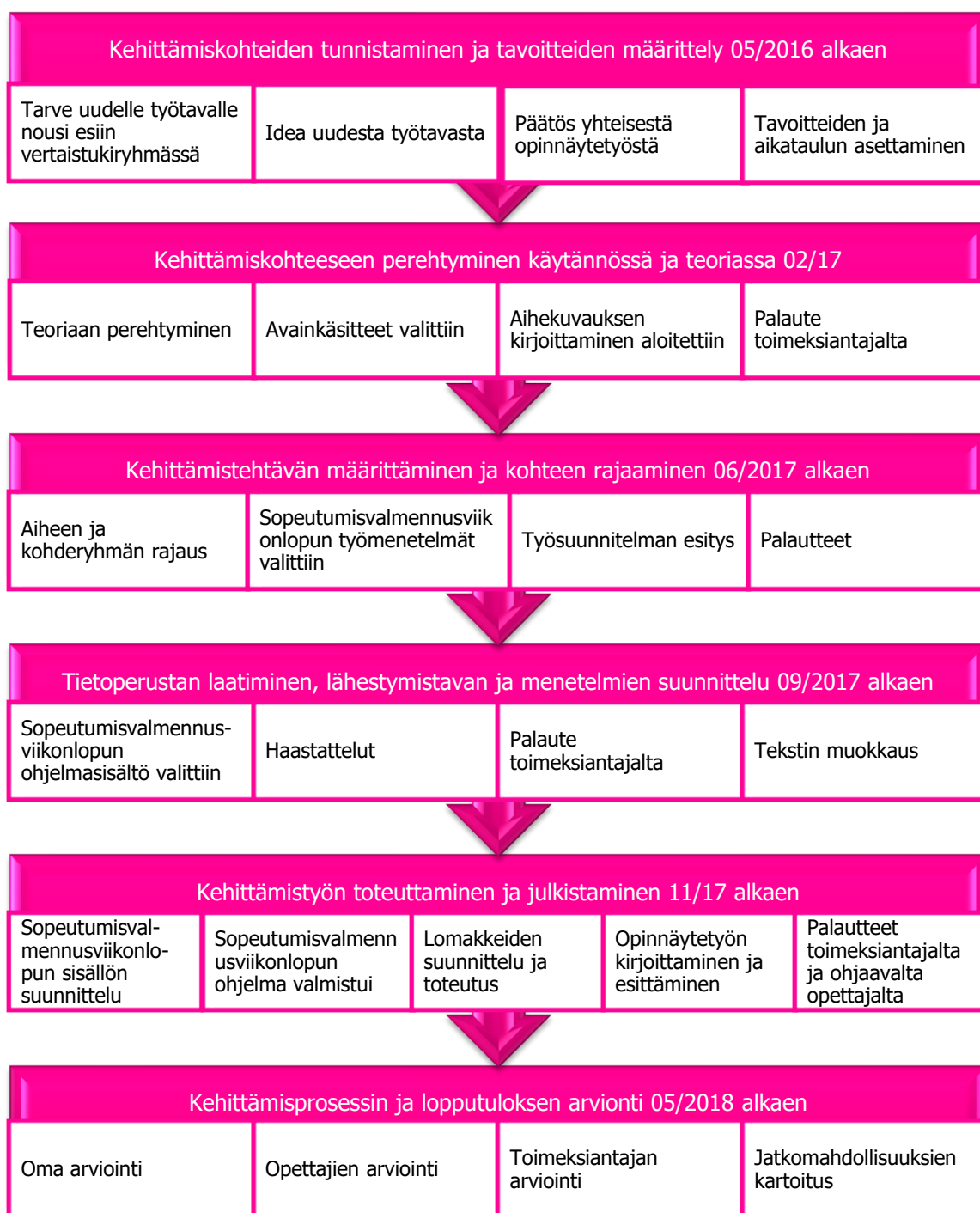
Opinnäytetyötä tehdessä tallennettiin työn eri versioita Google Driveen, jossa muokattu versio oli välittömästi toisen nähtävissä. Koko prosessin ajan käytiin keskustelua käsillä olevasta aiheesta. Palautetta työn sisällöstä pyydettiin ohjaavalta opettajalta ja hänen kanssaan käytiin ohjauskeskusteluja. Palautetta saatiin myös toimeksiantajalta. Palautteiden jälkeen keskusteltiin ja muokattiin tekstiä sisältöä annettujen ohjeiden mukaisesti.

Sopeutumisvalmennusviikonlopun ennakkotehtävien, sisältöjen ja palautteiden työstämisympäristössä tavattiin usein kasvotusten. Tällä tavoin saatiin työstettyä opinnäytetyötä tehokkaammin eteenpäin ja oli helpompi jakaa ajatuksia ilman viestintävälineiden väliintuloa.

4.6 Kehittämisprosessin ja lopputuloksen arviointi

Tutkimuksellisen kehittämistyön viimeinen vaihe on arviointi. Arviointia tehdään myös aikaisemmissa vaiheissa suuntaamaan kehittämistyötä ja antamaan palautetta kehittämistyöhön osallistuneille. Lopputulosten arvioinnissa osoitetaan, miten kehittämistyössä onnistuttiin. Arviointi kohdistuu kehittämistyön panoksiin, muutosprosessiin ja lopputuloksiin sekä näiden välisiin suhteisiin. (Ojasalo ym. 2014, 47.)

Opinnäytetyön arviointia on tehty pitkin matkaa sekä tekijöiden, että toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan toimesta. Mikäli sopeutumisvalmennusviikonloppu päästään tulevaisuudessa toteuttamaan käytännössä, voidaan tarkemmin arvioida suunnitellun sisällön toimivuutta. Kuviossa 3 tarkastellaan koko sopeutumisvalmennusviikonlopun kehityskaarta.



KUVIO 3. Sopeutumisvalmennusviikonlopun kehittämisprosessin vaiheet Ojasalola ym. mukaillen (2014, 22–24)

5 SOPEUTUMISVALMENNUSVIIKONLOPPU

Opinnäytetyössä suunniteltiin ja mallinnettiin sopeutumisvalmennusviikonloppu sisältöineen ja siihen liittyvine teoriaosuuksin uskonnollisista yhteisöistä irtautuneille naisille (liite 1). Tavoitteena on ollut kehittää ja ideoida sopeutumisvalmennusmalli toimivaksi työkaluksi uskonnollisista yhteisöistä irtautuneille naisille, toimeksiantajan, Uskontojen uhrien tuki UUT ry:n käyttöön. UUT voi muokata mallinnetun sopeutumisvalmennusviikonlopun aikatauluja ja sisältöjä.

UUT ry:n lisäksi yhteistyökumppanina opinnäytetyön tekemisessä toimi Mielenterveyden keskusliitto. Mielenterveyden keskusliiton Kuopion Mielenterveyden Tuki ry:n kautta saatiin tietoa ja materiaalia suunniteltaessa sopeutumisvalmennusviikonlopun sisältöä. Heillä on vuosien kokemus vertaistukitoiminnasta, sopeutumisvalmennuksista sekä erilaisista kuntoutuksista. Myös sopeutumisvalmennuksessa käytetyistä hyvistä sosiaalialan työmenetelmistä saatiin tietoa heiltä.

Asiakastasolla sopeutumisvalmennusviikonlopun tavoitteena on lisätä yhteisöistä irtautuneiden naisten kokemusta osallisuudesta yhteiskuntaan ja omaan elämään. Osallisuuden kokeminen on tila, jossa asiakas kokee elämänsä kuuluvan yhteen suureen kokonaisuuteen, jossa hän voi vaikuttaa oman elämänsä erilaisiin toimintoihin, valintoihin, palveluihin ja tätä kautta oman elämänsä kulkuun (Isola ym. 2017, 6).

Sopeutumisvalmennusviikonlopun sisältö on usein eri tavoin uskonnollisista yhteisöistä irtautuneita naisia tukevaa. Sopeutumisvalmennusviikonlopun sisältöinä ovat muun muassa kriisit ja niistä selviytyminen, minuuden rakentaminen sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi ja itsensä hyväksyminen. Sopeutumisvalmennusviikonlopun aikana on mahdollista saada vertaistukea. Aikatauluttaessa viikonloppua aikaa jätettiin myös rentoutumiselle. Myös ennakkotietojen ja –toiveiden lomakkeet sekä palutteen keräämisen kyselylomakkeet suunniteltiin toiminnan arviointia ja kehittämistä varten. Sopeutumisvalmennuskurssi on vaiheittainen prosessi, joka alkaa hyvissä ajoin ennen varsinaista konkreettista kurssia. Sopeutumisvalmennusviikonlopun vaiheita kuvataan kuviossa 4.



KUVIO 4. Sopeutumisvalmennusviikonlopun kulku kuvattuna järjestäjän ja osallistujan näkökulmista

Lyhyen sopeutumisvalmennusviikonlopun aikana ei aikataulun vuoksi ehditä käymään kaikkia asioita läpi ja siksi tarkoitus onkin käydä läpi keskeisimpiä asioita erilaisin sosiaalialan työmenetelmin. Myös psykoterapiaan hakeutumista ja vertaistukea tuetaan. Sopeutumisvalmennusviikonlopun ohjelmaa ja ohjausta lähestytään voimavara- ja ratkaisukeskeisin periaattein.

5.1 Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys

Voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote on asiakkaan olemassa olevien voimavarojen tunnistamista ja niiden käyttöönottoa sekä mahdollisten uusien omien resurssien löytämistä erilaisin keinoin. Keskiössä ovat asiakkaan kohtaaminen ja kuunteleminen. Työtapa nostaa esiin asiakkaan oman todellisuuden ja vahvistaa hänen minuuttaan. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen ja Mäkelä 2011, 74.)

Voimavara- ja ratkaisukeskeisessä työtavassa asiakkaan ja työntekijän väliset vuorovaikutustilanteet antavat mahdollisuuden nostaa esiin asiakkaan yksilöllisyyden ja hänen oman elämänsä asiantuntijuuden. Oman elämän asiantuntijuuden määräytymiseen taas vaikuttavat vahvasti eri organisaatioiden sekä konkreettista asiakastyötä tekevien käyttämä kieli sekä diagnoosit. (Vänskä ym. 2011, 75.) Myös asiakkaan menneisyyttä voidaan käyttää tässä mallissa vahvuutena.

Ratkaisukeskeisessä mallissa voidaan yksilöohjauksessa ja ryhmätehtävissä käyttää esimerkiksi asteikkokysymyksiä 1–10, joihin asiakas vastaa oman tilanteensa ja kokemuksensa mukaan. Tällöin numero 10 on tilanteen ratkeaminen ja numero 1 on pahin mahdollinen tilanne kyseessä olevassa asiassa. Asiakas kertoo missä kohdassa asteikkoa hän kokee olevansa tällä hetkellä. Asiakkaalta kysytään myös seuraavia kysymyksiä tilanteen kartoittamiseksi: Mitä asiakkaan olisi tehtävä päästäkseen numeroon x? Mikä silloin on muuttunut? Mistä asiakas tietää, että muutosta on tapahtunut? (Vänskä ym. 2011, 74.) Asteikkokysymyksiä voidaan käyttää sopeutumisvalmennusviikonlopun keskusteluiden pohjana osallistujien sen hetkistä tilannetta selkeyttämään sekä tulevaisuuden suunnitteluun.

Voimavara- ja ratkaisukeskeisessä työtavassa siis selkiytetään asiakkaan ongelma sekä pohditaan yhdessä asiakkaan kanssa, mitä on mahdollista saavuttaa ja miten ja kuinka voi päästä lähemmäksi ratkaisua. Työtavassa otetaan huomioon myös asiakkaan läheiset ihmissuhteet, toimintaympäristö sekä asiakkaan käyttämä kieli. Asiakkaan keskittyessä kerronnassaan positiivisiin asioihin ja voimavaroihinsa hän samalla rakentaa itselleen uudenlaista identiteettiä ja minäkäsitystä. Tällöin hän samalla rakentaessaan uutta itseään tuottaa uusia mahdollisia ratkaisuja olemassa olevaan ongelmaan tai tilanteeseen. Voimavara- ja ratkaisukeskeistä mallia käyttävät työntekijät pyrkivät ohjaamaan asiakkaan toimintaa siten, että asiakas hyödyntäen omia vahvuuksiaan ja olemassa olevia taitojaan päätyisi oivalluksiin ja ratkomaan omia ongelmiaan. (Vänskä ym. 2011, 75–76.)

Asiakkaan päästessä ratkaisemaan omia ongelmiaan hän saa voimaantumisen (empowerment) kokemuksia. Tällä tarkoitetaan asiakkaan tunnetta elämänhallinnan lisääntymisestä sekä kokemusta osallisuuden lisääntymisestä ympärillä olevaan yhteiskuntaan. Asiakkaan omia voimavaroja ja vahvuuksiaan hyödyntäen voimistetaan hänen kokemustaan itsemääräämisoikeudesta, omanarvon tunnosta sekä elämänhallinnasta. Asiakasta kunnioittavalla työotteella tehdään pieniä arjen muutoksia, joilla on mahdollista päästä asiakkaan tavoitteisiin. (Vänskä ym. 2011, 77.)

5.2 Sopeutumisvalmennusviikonlopun ennakkovalmistelut

Suunnitteluun ja ennakkovalmisteluihin kuuluvat sopeutumisvalmennusviikonlopun tavoitteiden laadinta, sisällön suunnittelu, materiaalivalmistelut, yhteistyökumppaneiden kartoittaminen ja yhteistyösopimukset, rahoituksen selvittäminen sekä tilojen ja käytössä olevien henkilöiden resursointi. Ennakkovalmisteluihin kuuluu myös sopeutumisvalmennuksesta tiedottaminen niin mahdollisille osallistujille kuin yhteistyökumppaneillekin.

Ilmoittautumisten vastaanottaminen ja tarvittaessa osallistujien valinta tehdään ennen kutsukirjeiden ja ennakkotehtävien lähettämistä. Tässä vaiheessa on vielä mahdollisuus ottaa huomioon osallistujien toiveita ja muokata sopeutumisvalmennuksen sisältöä juuri tietyille ryhmälle soveltuvaksi. Tästä syystä ennakkotähtävään olisi hyvä sovittaa myös toiveita tulevasta kurssista. Ennen kurssin aloitusta sopeutumisvalmennuksessa mukana olevat ohjaajat tekevät yhteistyötä ja valmistautuvat ryhmänä tehtäväänsä. (Niskanen 2014, 253.)

Toimeksiantaja UUT ry hakee sopeutumisvalmennukselle rahoitusta sekä valitsee sopeutumisvalmennusviikonlopulle lopullisen toteutuspaikan. UUT ry:n päätettäväksi jää myös, peritäänkö sopeutumisvalmennukseen osallistujilta jonkin suuruinen omavastuuosuus. Mikäli sopeutumisvalmennus toteutetaan, UUT ry valitsee parhaaksi katsomansa ohjaajat kurssille. Kurssin ohjaajat tutustuvat ennakkoon toisiinsa, sopivat työnjaosta ja miettivät itselleen sopivimmat työskentelytavat sisältöjen toteuttamiseen.

5.2.1 Mainonta ja markkinointi

Toimeksiantaja toteuttaa sopeutumisvalmennusviikonlopun mainonnan ja markkinoinnin mikäli lähtee sopeutumisvalmennusviikonloppua toteuttamaan. Tällöin visuaalisesta ilmeestä saadaan yhtenäinen ja UUT:n linjauksiin soveltuva. UUT:llä on monipuolinen ja laaja verkosto juuri tätä kohderyhmää ajatellen. Eri paikkakunnilla järjestettävät vertaistukiryhmät ovat yksi mahdollinen kanava, jossa sopeutumisvalmennusviikonloppua on mahdollista markkinoida. Heidän omien internetsivujensa lisäksi Facebook ja sen vertaistukiryhmät ovat vahva yhteydenpitoväline kohderyhmää tavoiteltaessa.

UUT ja kurssin ohjaajat valitsevat yhdessä hakijoiden joukosta osallistujat sopeutumisvalmennukseen. Työn kehittelyvaiheessa osallistujamääräksi on suunniteltu kahdeksan (8) henkilöä. Osallistujat voivat olla eri vaiheissa irtautumisprosessissaan.

5.2.2 Ennakkotehtävät

Sopeutumisvalmennusviikonloppuun osallistuville suunniteltiin lähetettävä ennakkotehtävä (liite 2). Ennakkotehtävän mukaan liitettävän saatekirjeen toteuttaa UUT. Kirjeen toivotaan olevan selkeän informatiivinen ja siitä selviää, ettei sopeutumisvalmennusviikonloppu ole ja/tai korvaa terapiaa. Ennakkotehtävän tarkoitus on kartoittaa osallistujien elämäntilannetta ja odotuksia sopeutumisvalmennusviikonlopun suhteen. Tällöin jonkinlaisia muutoksia viikonlopun ohjelmaan on vielä mahdollista tehdä osallistujien tarpeiden mukaisesti.

Kyselylomakkeita tehtäessä ensimmäisenä on huomioitava kohderyhmä: ne, jotka tulevat vastaamaan kysymyksiin, heidän mahdollisuutensa käyttää aikaa kyselyyn sekä halukkuutensa ja mahdollisuudet vastata siihen. Kyselyn perustana ovat huolellisesti asetellut kysymykset, sillä kysymysten huonolla asettelulla saadaan eniten virheellisiä vastauksia. Kysymysten on siis oltava selkeitä ja täsmällisiä, jotta vältetään väärinkäsityksiltä. Kyselyn lähtökohtana olisi aina oltava kyselyyn vastaaja, myös kyselyn rakennetta työstäessä. Kysymykset rakennetaan asetettujen tavoitteiden mukaisesti sekä sen pohjalta millaisia tietoja halutaan kerätä. Hyvin suunnitellulla ja toteutetulla kysymyslomakkeistolla, saadaan onnistuneesti koottua tietoa. (Valli 2015, 41–42.)

Osallistujien toisena ennakkotehtävänä on katsoa Youtubesta Kiti Luostarisen dokumenttielokuva *Naisenskaari* vuodelta 1997. Dokumenttia, sen herättämiä tunteita ja ajatuksia käsitellään sopeutumisvalmennusviikonlopun aikana. Dokumentti on kuvaus naisen ruumiin muutoksista ja itsensä hyväksymisestä iästä, koosta ja muodoista riippumatta.

6 SOPEUTUMISVALMENNUSVIIKONLOPUN OHJELMA

Mallinnetun sopeutumisvalmennusviikonlopun aikana käytetään erilaisia sosiaalialan työmenetelmiä tukemaan osallistujien matkaa itseensä, luomaan turvallista ja hyvää ilmapiiriä sekä rohkaisemaan oman prosessoinnin jatkamista yhteisöstä irtautumisesta, itsensä löytämisestä ja hyväksymisestä kohti. Sopeutumisvalmennusviikonlopun ohjelmaan on suunniteltu myös lyhyitä luentoja. Luentoihin on koostettu teoriaosuudet, joita järjestäjä tai sopeutumisvalmennusviikonlopun ohjaajat voivat käyttää luentojen rakentamiseen. Jokaisen sopeutumisvalmennusviikonlopun ohjelmassa olevan lyhyen luennon jälkeen on esitetty työmenetelmä, jota voidaan käyttää työvälineenä aiheen syventämiseksi.

Vahvuuskortteja suunniteltiin käytettäväksi sopeutumisvalmennusviikonlopun aikana päivän aloituksessa kahdella eri tavalla. Vahvuuskortit ovat Suomen Mielenterveysseuran toimiva työkalu. Vahvuuskorttien käyttö aamupalan jälkeen ennen päivän aloitusta lisää ryhmään kuuluvuuden tunnetta sekä madaltaa kynnystä tuoda omaa ääntänsä kuuluviin. Korttien avulla myös tunnetiloja on helpompi sanoittaa. Ensimmäisessä käyttötavassa jokainen valitsee itselleen kortin ja kertoo vuorollaan, milloin on juuri tätä vahvuutta elämässään tarvinnut tai olisi tarvinnut. Toinen tapa käyttää vahvuuskortteja on käyttää niitä toisten peilinä. Tällöin jokainen osallistuja saa kuulla muiden positiivisia ajatuksia itsestään. Aluksi valitaan parit. Jokainen nostaa vuorollaan kortin, jonka kokee kuvastavansa positiivisesti omaa pariaan. Vuorotellen esitellään pari ja hänelle nostettu kortti sekä perustelut tälle ominaisuudelle. Tällä tavoin saadaan lisättyä positiivista minäkuvaa toisten ollessa peilinä. (Suomen Mielenterveysseura 2015.)

Päivän ohjelman jälkeen, ennen iltapalaa, osallistajat täyttävät tunne-ajatus-keho kolmion (liite 3). Autoritaarisessa yhteisössä omat tunteet on joutunut sivuuttamaan, joten tämäläisyydestä harjoituksesta on mahdollisesti hyötyä eheytyksen prosessissa. Heljä Escartin (2017, 25) on käyttänyt tätä tehtävämallia opinnäytetyössään, jossa hänen vetäessään psykofyysistä vertaistukiryhmää, esiin nousi tunteiden tunnistamisen vaikeus.

6.1 Sopeutumisvalmennusviikonlopun aloitus ja ryhmäytyminen

Sopeutumisvalmennusviikonlopun aluksi on tärkeä olla vastaanottamassa osallistujat. Ohjaajat ja mukana oleva henkilökunta esitellään osallistujille ja sen jälkeen käydään tilat ja turvallisuussuunnitelma yhdessä läpi. Ryhmäytymiseen käytetään työtapoja, joilla saadaan luottamus syntymään. (Niskanen 2014, 254.)

Ryhmän ensimmäiseen tapaamiseen latautuu usein paljon tunteita sekä ohjaajan että osallistujien puolelta. Ensitapaaminen käynnistää tutustumisvaiheen, jolloin luodaan ryhmään luottamuksen, avoimuuden ja kiinteyden perusta. Alussa osallistujien on hyvä puhua myös pareittain ja pareja vaihdellen. Helpot, havainnollistavat ja toiminnalliset tehtävät tuovat ryhmään tietoa osallistujien tilanteista. Tehtäviä aloittaessa on hyvä muistuttaa ryhmäläisiä, että jokainen kertoo itsestään sen verran kuin haluaa. (Jyrkämä 2010, 39–40.)

Ensitapaamisella on tärkeää sopia keskinäisestä salassapidosta. Jokainen ryhmäläinen voi kertoa omista asioistaan ryhmän ulkopuolella, mutta muiden ryhmäläisten asiat jäävät ryhmään eikä niistä puhuta lainkaan. Ohjaajan kannattaa kertoa ryhmäläisille salassapidon tarkat rajat ja pyytää jokaista ryhmäläistä konkreettisesti hyväksymään salassapidon säännöt. (Jyrkämä 2010, 40–41.)

Sopeutumisvalmennusviikonlopun aluksi on tärkeää saada osallistujille kokemus siitä, että jokainen voi tulla sellaisena kuin on. Jokaisen mukana olevan on tärkeää kokea olevansa tervetullut niine tunteineen, joita hänellä on tullessaan. Turvallisen ja rauhallisen ilmapiirin luomiseen on tärkeää käyttää aikaa, sillä menneisyyden kokemusten jälkeen on vaikea antaa itselleen lupa kuunnella itseään, olla läsnä ja luottaa. Jokaisen kokemukset ja tunteet ovat arvokkaita ja yksilöllisiä ja niitä kunnioitetaan. Ryhmälle on mahdollista asettaa tavoitteita, kuten luottamuksen ja ryhmäytymisen luominen, vertaistuen mahdollistaminen tai osallistujien voimaantuminen. Lisäksi jokainen voi asettaa oman tavoitteensa ja on joka tapauksessa matkalla suureen tavoitteeseensa, omaan itseensä.

Yhteisöstä irtautuneelle on oleellista muistuttaa aina uudelleen ja uudelleen siitä, kuinka oman itsensä kuuntelu on merkittävässä osassa kuntoutumisprosessia. Autoritaarisessa yhteisössä kasvanut ei ole oppinut automaattisesti kuuntelemaan omaa sisäistä ääntään, vaan on omaksunut tietoa ja ohjeita ulkoohjautuvasti. Yhteisöstä irtautuminen on jo ensimmäisiä askeleita itsensä kuuntelussa.

Suunnitteluvaiheessa ja ryhmää vetäessä on tärkeää muistaa ryhmän luonnollinen elinkaari. Ryhmän vasta muotoutuessa ryhmäläiset kuulostelevat toisiaan ja ilmapiiriä. Tällöin opitaan vähitellen tuntemaan ryhmän muut jäsenet ja tunnustellaan, löytyykö ryhmästä luottamusta ja hyväksyntää. Osallistujia on vielä yksilö ja hän kokee ylpeyttä ja iloa kuuluessaan ryhmään. Myrskyämisvaiheessa osallistujat uskaltavat kertomaan avoimesti mielipiteensä ja välillä koetaan, että ryhmä olisi toimimaton tai ohjaaja saattaa kokea suoranaista vastustelua osallistujien taholta. Tämän vaiheen jälkeen on tärkeää sopia säännöistä, jos niitä ei aiemmin ole luotu. Tässä vaiheessa osallistujat alkavat kokea ryhmässä yhteenkuuluvuutta ja tuntea "me-henkeä". Neljännessä eli työskentelyvaiheessa osallistujat ovat tutustuneet toisiinsa ja sitoutuneet ryhmään. Tällöin ryhmä on pitkälti itseohjautuva ja se on myös tuottava. Päätösvaiheessa koetaan haikeutta ja luopumista. Ryhmäprosessissa keskeisellä sijalla ovat tunteet ja niillä on ryhmään osallistujille suuri merkitys. (Vänskä ym. 2011, 90–91.)

Sopeutumisvalmennusviikonloppua suunnitellessa toivotaan, että mukana olevat jatkaisivat yhteydenpitoa toisiinsa myös viikonlopun jälkeen. Viikonlopun aikana on mahdollista ryhmäyttää osallistujat ja siksi on tärkeä keskittyä tässä hyvään pohjatyöhön, eli ryhmäytymiseen. Vertaistukiryhmää vetäessä nousee usein esiin se, kuinka yhteisöstä irtautuneet ovat kokeneet yhteisössä ollessaan kuuluvansa johonkin ja siitä irtautuessaan jääneet ilman tuota kokemusta. Vertaistukiryhmässä käydessään jotkut ovat saaneet saman kokemuksen kuulumisesta johonkin.

6.2 Tunteet

Tämän opinnäytetyön teoreettista osiota kootessa suunniteltiin myös luentomateriaali tunteista, jota voi käyttää luennon rakentamiseen sopeutumisolosuunnitelman viikonlopussa. Omien tunteiden tunnistamisen vaikeus nousi esiin Escartinin (2017, 26) opinnäytetyössä. Psykofyysistä vertaistukiryhmää vetäessä loppuvaiheessa mukana olleet kertoivat tunteiden näyttämisen olleen lapsuudessa kiellettyjä eri syistä.

Marinin (2016, 19) tutkimuksessa käy ilmi, että uskonnollisessa yhteisössä negatiiviset tunteet yhteisöä, sen normeja tai johtohenkilöitä kohtaan voivat olla kiellettyjä. Negatiivisista tunteista voidaan syyllistää ja pelotella yhteisön sisällä hengellisillä merkityksillä esimerkiksi luokittelemalla jotkin tunteet synniksi. Näin suojellaan yhteisön auktoriteettien valta-asemaa. Mikäli tunteiden ilmaisu yhteisössä on kielletty, voivat jäsenet kohdistaa negatiiviset tunteet itseensä. Negatiivisten tunteiden kääntäminen itsen aiheuttaa ahdistusta, masennusta ja pahaa oloa. Lapsuuden perheessä tunteiden ilmaisuun on saatu vain vähän tukea ja tunteita on saatu ilmaista rajoitetusti (Marin 2016, 19–29). Uskonnollisissa yhteisöissä kiellettyjä tunteita ovat olleet esimerkiksi pelko, viha, ahdistus, suru, masennus tai väsymys (Marin 2016, 91).

Useat uskonnollisesta yhteisöstä irtautuneet hakevat vertaistukea. Vertaistuen myötä huomataan muidenkin kokeneen ja tunteneen samankaltaisia asioita, mikä taas auttaa hyväksymään omia tunteita irtautumisprosessissa. Omien tunteiden kuuntelu ja hyväksyminen ovat lisänneet itsetuntemusta sekä elämänhallintaa, ja tätä kautta selviytyminen ja myönteiset tunteet ovat lisääntyneet. Tunteiden prosessoinnin ja ilmaisun kautta on pystytty luopumaan negatiivisista tunteista ja hyväksymään omat kiellettyinä pidetyt tunteet. (Marin 2016, 81.)

Ihminen voi kokea 104 erilaista tunnetta. Sivistyneissä yhteiskunnissa arvostetaan yleensä enemmän järkeä kuin tunteita. Nykypäivänä kuitenkin ymmärretään, ettei järkeä ja tunteita voi asettaa vastakkain, vaan ne ovat kulkevat rinnakkain. Tunteet ovat joka tapauksessa tavalla tai toisella mukana kaikessa yksilön tekemisessä ja olemisessä. (Mustavuori 2017, 11–19.)

Tunteiden tunnistaminen ja säätely ovat avainasemassa päästessä hyvään käsitykseen omasta itsestä. Jos omat tunteet ovat hämärän peitossa, on vaikeaa tunnistaa niitä myös toisissa ihmisissä. Ymmärtäessään tunteita yksilö tekee oikeampia päätöksiä elämässään, kun tunteet eivät vie mennessään. Positiiviset tunteet luovat turvallisen ja hyväksyvän ympäristön. Luotettavassa ilmapiirissä on mahdollisuus käsitellä myös vaikeampia tunteita. Ihminen tarvitsee tilan näyttää kaikenlaisia tunteita voidakseen hyvin. Tunnistaessaan tunteensa yksilö pystyy säätämään ne sopivan kokoisiksi selvitäkseen tilanteeseen sopivalla tavalla. Itsehillinnän puute johtaa helposti ylilyönteihin ja -reagointeihin. Perustunnetaitoihin kuuluu arjessa omista perustarpeista huolehtiminen. Oman unen, ravinnon, liikunnan riittävä saaminen sekä psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpito ovat lähtökohta tunnetaidoille. Toisista ihmisistä huolehtiminen edellyttää ensin huolenpitoa omasta itsestä. Omien tunteisiinsa vastaaminen tuottaa nautintoa ja mielihyvää itselle. (Suomen Mielenterveysseura s.a.a.)

Tunteiden käsittelyyn sopii harjoitus, jossa merkitään kuvaan, missä kehon osassa mikäkin tunne tuntuu. Ennakkoon tulostetaan paperille ihmishahmon ääriviivat, joiden vieressä on mainittu 5–10 eri tunnetilaa. Tehtävää käydään yhdessä läpi. Tehtävän yksi vaihtoehto löytyy Nyyti ry:n sivujen tehtäväosioista. (Nyyti ry 2016.)

6.3 Kriisit

Uskonnollisesta yhteisöstä irtautuminen on kokijalleen usein kriisitilanne. Sopeutumisvalmennusviikonloppuun koottiin luentoa varten tietoa kriiseistä, traumaperäisestä stressistä ja traumaperäisen kriisin vaiheista. Aiheen tärkeys nousi esiin myös uskonnollisesta yhteisöstä irtautuneen naisen haastattelussa: ”Miten mieli reagoi tommissa tilanteissa et ois ihan niinku tieto tietoo - jotenki tuntuu et sitä on hirveen vähän saatavilla missään” (haastattelu 2017-04-21). Luennon tarkoituksena on tuoda tietoa osallistujille ja näin ollen antaa työkaluja ymmärtää omia tunteita ja kokemuksia irtautumisprosessin aikana.

Kriisit voidaan jakaa kehityskriiseihin, elämäkriiseihin ja äkillisiin tai traumaattisiin kriiseihin. Kehityskriisit ovat ihmisen luonnolliseen elämänselkkuun liittyviä kriisejä. Kehityskriisejä voivat olla esimerkiksi lapsen saaminen tai eläköityminen. Elämäkriisit ovat elämän selkkuun liittyviä pitkäkestoisia kuormittavia tilanteita, joita kuitenkin kaikki eivät kohta. Tällaisia kriisejä voivat olla esimerkiksi vakava sairaus, avioero tai työuupuminen. Äkilliset tai traumaattiset kriisit ovat nimensä mukaisesti äkillisiä, epätavallisen voimakkaita tapahtumia jotka aiheuttavat kärsimystä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi liikenneonnettomuus, yllättävä avioero tai tulipalo. (Palosaari 2007, 23–24.)

Päivi Marin (2016) on pro gradu -työssään tutkinut tunteiden merkitystä uskonnollisesta yhteisöstä irtautumisen jäsentäjänä ja selviytymisen tukena. Hänen tutkimuksessaan uskonnollisesta yhteisöstä irtautuminen on kuvautunut prosessina, jolle ei ole selkeää mallia tai rajoja, vaan irtautuminen on yksilöllinen kokemus. (Marin 2016, 36.)

Irtautuminen on useille kriisitilanne. Useimmat kokevat irtautumisen traumaattisena kriisinä, osaa taas normaalin kehitykseen kuuluvana kehityskriisinä. Kehityskriisinä irtautumisen kokeneille uskonnollinen suhde ei ole ollut niin syvä ja he ovat kuvanneet irtautumisen itsenäistymisenä ja elämän arvopohjan uudelleen määrittelynä. Henkilöt, jotka ovat kokeneet irtautumisen traumaattisena kriisinä, ovat kuvanneet irtautumista suurena menetyksenä ja omanarvontunteen loukkauksena. Heillä irtautuminen on vaikeuttanut huomattavasti sosiaalisia suhteita tai katkaissut niitä. Myös heidän uskonnollisuutensa on kuvattu vahvaksi. (Marin 2016, 37.)

6.3.1 Traumaperäinen stressi

Marlene Winellin mukaan uskonnollisesta yhteisöstä irtautuminen voi olla traumaattista, varsinkin jos yhteisö on ollut hyvin kontrolloiva ja autoritääriinen. Irtautumiseen liittyy koko todellisuuden uudelleen rakentaminen. Winell kutsuu tätä traumatoitumista uskonnolliseksi traumaoireyhtymäksi (*reli-*

giou trauma syndrome, RTS). Winell vertaa uskonnollista traumaoireyhtymää oirekuvaltaan traumaperäiseen stressireaktioon. Mielenterveysalan työntekijät ja muut auttavat tahot eivät kuitenkaan vielä täysin ymmärrä millaisia traumoja uskonto voi aiheuttaa, jotta sen hoitamisessa voitaisiin edistyä. (Winell s.a.a.)

Traumaperäisen stressin kolme ydinoiretta ovat tapahtuman uudelleen kokeminen, tapahtuman välttäminen ja ylivireys. Traumaperäisessä stressissä voi ilmetä myös muistihäiriöitä ja muistinmenetyksiä. Uudelleen kokemisessa mieleen palautuu ajatuksia ja välähdyksiä traumaattisista tapahtumista. Tapahtumat voivat aiheuttaa myös painajaisia. Ihmiselle syntyy puolustusasenteita uudelleen kokemuksen estämiseksi. Ennen kaikkea puolustusasenteisiin kuuluu välttämistä, mutta myös muistinmenetyksen tunne. Ylivireydellä tarkoitetaan kehon toimintojen ja tunnereaktioiden kiihtymistä, esimerkiksi unettomuutta ja ärtymystä. (Hammarlund 2010, 96.)

Mikäli edellä mainitut puolustuskeinot eivät ole riittäviä suojaamaan traumaattisten tapahtumien uudelleen kokemiselta, voi ilmetä myös neuroottisia menettelytapoja kuten dissosiaatioita eli lohkoamista, pelkoja, pakkotoimintoja ja masennusta. Ihmisellä voi olla myös psykoottista käytöstä kuten vainoharhaisuutta, harhoja, epätodellisia olotiloja ja päihteiden väärinkäyttöä. (Hammarlund 2010, 96–97.)

6.3.2 Traumaperäisen kriisin vaiheet

Traumaperäisellä kriisillä tarkoitetaan reaktiota poikkeukselliseen ulkoiseen tapahtumaan, jossa koko elämä, sosiaalinen identiteetti, turvallisuus tai elämän tarkoitus koetaan vakavasti uhatuksi. Traumaperäinen kriisi voi olla myös seurausta poikkeuksellisen traumaattisesta elämäntapahtumasta, pitkäaikaisesta psyykkisestä kuormituksesta tai merkittävästä elämäntilanteen muutoksesta, johon liittyy huomattava elinehtojen heikentyminen. (Hammarlund 2010, 91–92.) Uskonnollisesta yhteisöstä irtautumista pidetään vastaavana traumaattisena tapahtumana. Irtautuessa yhteisöstä osa entisestä elämästä kuolee, samoin todellisuus, jollaisena sen uskonnollisessa yhteisössä on ymmärtänyt. (Winell s.a.b.)

Kriisireaktio jaetaan eri vaiheisiin, mutta kriisin työstäminen ei etene välttämättä vaiheiden mukaan ja eri vaiheet voivat myös limittyä keskenään. Eri vaiheisiin jako voi kuitenkin auttaa ymmärtämään ja käsittelemään tilannetta. Kriisin kesto on yksilöllinen ja siihen vaikuttaa usea eri tekijä. Myös reaktion voimakkuus vaihtelee ja riippuu stressitekijöiden laadusta ja voimakkuudesta, kriisin kokijan psyykkisestä herkkyydestä sekä aiemmin koetuista traumoista. Kriisin kokijan sosiaalisen verkoston tuella on helpottava merkitys kriisin käsittelyssä. (Hammarlund 2010, 99.)

Ensimmäinen vaihe on sokkivaihe, sillä mikäli stressitekijä on voimakas, seurauksena voi olla sokkitila. Sokkitilaan joutuminen ei ole ihmisen itse päätettävissä, eikä hän tällöin pysty valitsemaan omaa käytöstään. Sokkitilan oireisiin kuuluu tunne, ettei tilannetta pysty käsittelemään tai ymmärtä-

mään. Sokissa tunteet lukkiutuvat tai vaimenevat niin, ettei sokissa oleva joudu käsittelemään trauman sisältöä, merkitystä tai seurauksia. Sokissa olevan tunteet voivat olla pinnan alla ja hän voikin vaikuttaa ulospäin tunteettomalta. Toinen reaktiomalli sokissa on paniikki ja tunteiden purkaminen tai hämmennys, jotka estävät tunneyhteyden todellisiin tapahtumiin. (Hammarlund 2010, 101–102.)

Sokkivaihetta seuraa reaktiovaihe, jolloin piilevät ja pidätetyt tunteet tulevat esiin. Tällöin ihminen pääsee yhteyteen tapahtuman kanssa ja pyrkii saamaan järjestystä sekasortoiseen tilanteeseen. Tunteiden kohtaaminen voi aiheuttaa ihmiselle todellisuutta häiritsevän pako- ja sopeutumismallin. Yleisiä reaktiovaiheessa ovat tulevaisuudenmenetyskokemukset ja masennuksen, syyllisyyden ja pelon tunteet. Ihmisellä voi esiintyä traumaattisen tilanteen uudelleen kokemista. Tavallista on myös toisten syytely sekä itsesyytökset. Vaikeissa stressitilanteissa voi esiintyä keskittymishäiriöitä, kroonista väsymysoireyhtymää, ahdistusta, masennusta, aggressiivisuutta, ruumiillisia oireita, monenlaisia psyykkisiä oireita sekä itsemurhan vaaraa ja alkoholin ja lääkkeiden väärinkäyttöä. (Hammarlund 2010, 102.)

Reaktiovaiheen jälkeen trauman paraneminen voi alkaa. Tämä vaihe on korjaus- ja sopeutumisvaihe. Korjausvaiheen aikana tapahtuu aktiivista, korjaavaa tapahtumien käsittelyä ja trauma-ajatukset alkavat väistyä. Elämää rajoittavat sopeutumismallit voidaan hylätä ja viedä päätökseen, jolloin ikävä tapahtuma jää vähitellen taakse. (Hammarlund 2010, 103.) Sopeutusvaiheessa kriisin aiheuttaneet tapahtuneet ovat liittyneet osaksi ihmisen tunteita ja elämänasennetta. Tuska muuttuu muistoksi ja vaikea asia on jäänyt taakse. Elämä voi alkaa uudelleen ja ihminen voi luoda taas uusia ihmissuhteita. (Hammarlund 2010, 103.)

Korjaus- ja sopeutusvaiheessa, jota kutsutaan toisissa lähteissä myös työstämis- ja käsittelyvaiheeksi, ihminen saa tilaa pelkojen ja traumojen käsittelyyn. Tämä vaihe voi yllättää kriisin kokeneen yksinäisyydellään, sillä tässä vaiheessa voidaan huomata muiden jatkaneen elämäänsä. Kriisistä toipuneet sanovat todellisen toipumisen alkavan vasta tästä vaiheesta. Tässä vaiheessa päästään käsiksi syvimpiin tuntemuksiin ja menetyksen todellisen merkityksen tajuamiseen. Tässä vaiheessa ihminen todella luopuu menetyksestään. Kaikkea tätä voidaan nimittää myös surun tunteeksi. Surun kohtaaminen auttaa luopumisen käsittelyssä, ja se kannattaa kohdata omien voimien mukaan. Suru pääsee avautumaan vasta voimakkaiden reaktioiden, kuten vihan, kiukun, katkeruuden ja epäuskon tunteiden jälkeen. Ihmisen, joka uskaltaa surra, sanotaan ehkäisevän itseltään masennusta. Suru tarvitsee tilaa, mutta sille kannattaa asettaa myös rajat: surulla on selkeä alku, mutta sillä voi olla myös selkeä loppu. (Palosaari 2007, 65–66.)

6.3.3 Selviytyminen

Kriisit-luennon viimeisenä osana on kriisistä selviytyminen. Omien tuntemusten ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä itselleen ajan antaminen ovat tärkeitä osa-alueita toipumisessa ja selviytymisessä. Sopeutusvalmennusviikonloppuun voi osallistua eri irtautumis- ja elämänvaiheissa olevia naisia, jolloin on myös mahdollista saada ja antaa toivoa toisille irtautumisprosessissaan ja kriisissään akuutimmassa vaiheessa olijalle.

Uskonnollisesta yhteisöstä irtautuminen aiheuttaa useissa ahdistusta, masennusta, surua ja vihaa. Pelko pahoista rangaistuksista on useimpien mielessä irtautumisen jälkeen ja itseä ei tunneta arvokkaaksi. Tavalliset elämän vastoinkäymiset voivat aiheuttaa paniikkikohtauksia, sillä hyvin suojattu ympäristö on voinut johtaa selviytymisvalmiuksien ja kypsyden puutteeseen. Katumisen tunteita irtautumisesta voi tulla vuosia irtautumisen jälkeen. (Winell s.a.b.)

Uskonnollisesta yhteisöstä irtautumiseen liittyy usein monia tunteita. Aila Ruohon teoksessa Vartiotornin varjossa (2015, 336) kerrotaan Jehovan todistajista lähteneiden kuvanneen tunteneensa vihaa ja katkeruutta yhteisön opetuksia ja toimintaa kohtaan lähtemisensä jälkeen. Vihan ja katkeruuden työstämisen jälkeen jäljelle on jäänyt suru menetettyjen ihmissuhteiden vuoksi. (Ruoho 2015, 336.)

Jehovan todistajista lähteneitä kartetaan yhteisön puolesta, eli yhteisöstä lähteneeseen ei enää pidetä yhteyttä, tervehditä tai vastata vaikkapa puheluihin. Yhteisöön voi jäädä perheenjäseniä sekä ystäviä. Yhteisöstä irtautunut voi tuntea suurta yksinäisyyttä sekä syyllisyyttä irtautumisestaan. (Ruoho 2015, 338–339.)

Irtautumisen jälkeen moni näkee painajaisia ja kokee pelkoja yhteisön opetuksien vuoksi. Ihmisiin luottaminen voi olla vaikeaa karttamisen vuoksi ja omaa menneisyyttä voidaan hävetä. Irtautumisprosessin aikana useat tuntevat ahdistusta, epätoivoa ja alakuloisuutta tai masennusta. Myös itsetuhoisuus, pitkittynyt masennus ja itsemurha-ajatukset ovat nousseet esiin yhteisöstä irtautuneiden kertomuksissa. (Ruoho 2015, 340–345.)

Kriisin jälkeistä toipumistyötä tehdään jokaisen henkilökohtaisessa tahdissa. Kiire ei ole, sillä psyyke määrittelee toipumistyön tahdin. Toipumistyötä voidaan tehdä välillä yksin, välillä ammattilaisen rinnalla ja välillä vain elämässä eläen. Sopeutumisen ja uudelleen suuntautumisen elämänvaiheessa menetyksestä voi ajoittain pulpahtaa mieleen yllättäen asioita tai rentoutumisen hetkellä mieleen tuleekin hyvän olon sijasta epämääräinen ankeus. Mikäli jaksaa ottaa askeleen taaksepäin, katsoa ja kohdata menetyksen aiheuttamat tunteet, voivat kaksi seuraavaa askelta eteenpäin olla kevyempiä ottaa. Kriisin kohdanneet ihmiset voisivat olla myönteisen uteliaita omien reaktioidensa ja toipumisprosessinsa suhteen. Kun kriisityö onnistuu, se vapauttaa mieltä. Vapautunut mieli uskaltaa liikkua ajassa vapaasti, nauttia nykyhetkestä ilman pelkoa menneisyydestä, kiinnostuen tulevaisuudesta. "Särkyä saa - kriisistä voi palautua elämään!" (Palosaari 2007, 40–41.)

Irtautumisen jälkeen uskonnollisesta yhteisöstä lähteneen täytyy sopeutua uuteen kulttuuriin. Kestää aikaa, ennen kuin yhteisöstä lähtenyt pystyy luottamaan toisiin ihmisiin. Uutta parisuhdetta luodessa täytyy uuden kumppanin tiedostaa yhteisöstä lähteneen maailmankuvan erilaisuus. Voi mennä pitkä aika ennen kuin yhteisöstä lähteneen maailmankuva muuttuu. Yhteisöstä lähteneellä voi olla kielteisiä ajatuksia ja psyykkisiä lukkoja, jotka ovat aiheutuneet yhteisön mustavalkoisesta ajatusmaailmasta. Yhteisöön kuulumisen voi jättää pysyvät jäljet mielen sopukoihin. Oma menneisyyttä

uskonnollisessa yhteisössä ei voi pyyhkiä pois, sen kanssa on opeteltava elämään ilman itsensä syyttämistä. On tärkeää antaa tilaa omille tunteille ja hyväksyä omat ja toisten kielteisetkin tunteet. (Ruoho 2015, 381–382.)

Myös Marinin (2016, 81) tutkimuksessa käy ilmi omien tunteiden hyväksymisen olevan keskeistä selviytymisen kannalta. Omiin tunteisiin tutustuminen ja niiden peilaaminen vertaisryhmässä oli koettu tärkeäksi selviytymisen kannalta. Selviytyminen on merkinnyt syyllisyydestä, häpeästä ja ahdistuksesta vapautumista, itsetunnon vahvistumista, oman toimijuuden ja erillisyyden löytämistä, omien tunteiden hyväksymistä ja luottavaista ja positiivista suhtautumista tulevaisuuteen (Marin 2016, 89).

Selviytymisprosessi on kuin pitkä matka. Pisin matka, jonka ihminen voi kulkea, sillä se on matka itseen. Vääristynyt maailmankuva on saatava oikaistua oikeaan suuntaan, ja se on kivuliasta. Aikaisemmat ihmissuhteet voivat katketa yllättäen, vaikka yhteisössä ollessaan itekin on toiminut samalla tavalla. Kohtuuttomuus itseä kohtaan on mahdollista jättää taakseen, ja uusi mahdollisuus oman näköisestä elämästä on nousemassa näköpiiriin. Rehellisyys omaa itseään kohtaan on mahdollista. Se on käden ulottuvilla, mutta kuitenkin niin kaukana. Kuilu nykyisyyden ja uuden minän välillä voi olla syvä, pitkä ja tuntematon. Erilaiset negatiiviset tunteet pitävät valtaa ja on vaikeaa erottaa mitkä niistä ovat kehon viestejä, mitkä tunteita ja mitkä ajatuksien tuotosta. Aiemmin tiivis yhteisö oli luonut raamit, joiden mukaan elää ja tehdä valintoja. Tietoinen positiivisen maailmankuvan luominen ja oman ajatusmaailman muokkaaminen itseä sallivammaksi voi auttaa eteenpäin pääsemisessä ja vaikeimpina hetkinä.

Kriisi-luennon jälkeen käydään keskustelua jokaisen omista selviytymiskeinoista kriisien ja vaikeiden aikojen jälkeen. Ne voidaan kirjata yhteisesti fläppitululle. Tämän keskustelun tarkoituksena on löytää toisten osallistujien kokemusten, yhteisen keskustelun ja kirjaamisen kautta uusia selviytymismahdollisuuksia tähän hetkeen tai tulevaisuutta varten.

6.4 Minuuden rakentaminen

Uskonnollisesta yhteisöstä irtautunut joutuu pohtimaan ja rakentamaan oman arvopohjansa, käsityksensä elämästä ja itsestään uudelleen. Aiemmin yhteisö on voinut kontrolloida koko elämää. Omien mielipiteiden ja minäkuvan jäsentymiseen yhteisön ulkopuolella tarvitaan tietoa ja tukea.

Ennen minuuden rakentaminen luentoa toteutetaan osallistujien kanssa rentoutumisharjoitus. Suomen Mielenterveysseuran sivuilla löytyy lyhyitä rentoutusharjoituksia. Nämä Metsäkävely-nimeä kantavat rentoutustuokiot ovat lyhyitä rentoutuksia eri vuodenaikojen mukaan. Vuodenaikojen vaihtelu huomioidaan valittaessa sopivaa videota. (Suomen Mielenterveysseura s.a.b.)

Minäkuvamme on meidän itsemme, muiden ihmisten ja monien kokemusiemme kautta muodostama käsitys itsestämme. Meillä on erilaisia mielikuvia itsestämme: olemmeko arkoja, ulospäin suuntautuneita, ujoja, joustavia, helposti toisten kanssa toimeen tulevia, hyviä, huonoja, arvokkaita tai

arvottomia. Minäkuva kehittyy pienestä lapsesta saakka ja siihen vaikuttavat kasvuympäristö, kulttuuri, perimä ja erilaiset kokemukset varhaislapsuudesta alkaen. Realistisen minäkuvan muodostaa jokainen itse, itsetuntemuksen ja tosiasioiden kautta. Realistinen ruumiinkuva on myös osa minäkuva. Epärealistisen minäkuvan muodostamiseen vaikuttavat muiden kertomukset meistä. Ruumiinkuvaa luodessamme vertaamme itseämme toisiin. Nykyaikana sosiaalinen media tuo entistä epärealistisemmiksi muuttuneet ihanteet yhä lähemmäksi jokaisen arkea. Jokaisen läheiset ihmissuhteet vaikuttavat myös minäkuvaan positiivisella tai negatiivisella tavalla. (Mustavuori 2012, 59.)

Ihmissuhteet vaikuttavat minäkuvaamme ja toiset ihmiset toimivat ikään kuin peileinä. On tärkeää havahtua huomaamaan, mitä ihmissuhde kenenkin kanssa juuri minulle antaa. Osa ihmisistä kohtelee minua negatiivisesti ja osa hyväksyvällä tavalla. Tätä havainnollistamaan olemme valinneet osallistujille tehtäväksi verkostokartan. (liite 4.)

Verkostokartan avulla voidaan kuvata ja selvittää ihmisen ihmissuhdekokonaisuutta. Verkostokarttaan merkitään ihmisen elämään vaikuttavat ihmissuhteet sekä viranomaistahot. Läheisiin ihmissuhteisiin voidaan myös merkitä suhteen laatu: myönteisyys tai kielteisyys. Verkostokartan keskiöön merkitään kartan tekijä itse ja kartan eri lohkoihin oman elämän kannalta tärkeät henkilöt. Henkilöt merkitään sopivalle etäisyydelle itsestä: läheiset henkilöt lähelle ja kaukaisempi henkilö etäämmälle itsestä. Erilaiset symbolit kartassa kuvaavat ihmissuhteen laatua. (THL s.a.)

Verkostokartan avulla on mahdollista havainnoida aiempaa selkeämmin asioita, joita ei aina tule ajatelleeksi arjessa. Konkreettinen kirjaaminen jättää myös syvemmän muistijäljen, jolloin asioita tulee käsiteltyä kokonaisvaltaisesti. Ihmissuhteilla on suuri vaikutus hyvinvointiin. Verkostokartan avulla voi myös pohtia omaa suhtautumistaan ja sen muuttumista kuhunkin kartassa olevaan ihmiseen sen jälkeen, kun on irtautunut yhteisöstä.

6.5 Naiseus ja seksuaalisuus

Naiseus ja seksuaalisuus haluttiin myös nostaa keskeisenä teemana sopeutumisvalmennusviikonloppuun. Aihetta käsitellään sopeutumisvalmennusviikonlopussa lyhyellä luennolla ja keskusteluin.

Uskonnollinen yhteisö on voinut ohjata omaan sukupuolisuuteen tutustumista niin tarkoin, että tytöt voivat kasvaa ilman kosketusta omaan naisellisuuteen ja seksuaalisuuteen jopa lähelle keski-ikää. Yhteisö voi kannustaa neutraaliin käyttäytymiseen ja seksuaalisuutta ja naiseutta voidaan torjua kieltämällä naisilta tietynlaiset vaatteet, meikkaaminen, korut ja hiuskoristeet. (Karppinen 1994, 77.)

Et esimerkiksi ihan, kun kaikki meikkaamiset ja tämmöset ne on ollu kiellettyjä, niin ihan tämmöstä tiiätkö semmosta kevyttä, et ois jotain semmosta kauneudenhoitoon liittyvää tai jotaki, kun ei niitä oo koskaan saanu. Tavallaan ne on pitäny ihan ite opiskella ja opetella ja hankkii just näiltä lähteneiltä tietoo ja kaikkee. Et niinku tavallaan aikuisiällä niin semmoset niinkun tuntuu, että ois semmosia lestadiolaisista lähteneille jotenki semmosia teemoja jotka niinku tuntuu et ne on semmonen aika yleinen aihepiiri niinku naisten kesken mitä tuolla vertaistukiporukoissa. (Haastattelu 2017-04-21.)

Marinin (2016) tutkimuksessa irtautujien kokemuksista nousee esiin seksuaalikasvatuksen olleen yhteisissä varoittelua ja seksuaalisuuden olleen kielletty naimisiinmenoon saakka. Esimerkiksi vanhoillislestadiolaisuudessa ehkäisy on kielletty, joten kokemukset seksuaalisuudesta ovat ristiriitaiset: ennen naimisiinmenoa seksuaalisuus on täysin kielletty ja naimisiinmenon jälkeen lapsia voi tulla suuri määrä ehkäisykiellon vuoksi. (Marin 2016, 47.)

Jotkut irtautuneet ovat kokeneet olleensa hukassa seksuaalisuutensa kanssa, sillä irtautumisen jälkeen seksuaalisuus onkin ollut sallittua ja yksilön itse päätettävissä oleva asia. Erityisen vaikeaksi seksuaalisuuden ovat kokeneet homoseksuaalit tai muut uskonyhteisön normeista seksuaalisuudellaan poikkeavat. (Marin 2016, 48.)

Heljä Escartinin (2017) opinnäytetyössä psykofyysistä terveyttä selvittävässä kyselyssä, joka oli suunnattu UUT:n vertaisryhmässä mukana oleville, nousi esiin useita yksilön hyvinvointiin vaikuttavia asioita (Escartin 2017, 2). Kyselyyn vastanneet kertoivat kohdanneensa useita hengellisiin perustein asetettuja, uskonnollisen yhteisön tiedostaen tai tiedostamattaan asettamia fyysiseen kehoon kohdistuvia kielteisiä asioita. Tällaisia olivat ulkoiseen olemukseen kohdistuvat vaatimukset sekä eri sukupuoliin kohdistuvat haitalliset rajoitukset. Erilaisia suosituksia, ohjeistuksia ja rajoituksia nousi esiin terveyteen, itsemääräämisoikeuteen sekä seksuaaliseen vapauteen liittyen. Yksi vastaajista kuvasi kuinka yhteisössä keho ja kehollisuus oli synnillistetty tavalla tai toisella. Yksilöön kohdistunut huomio ja oman itsensä huomioiminen olivat toisarvoisia eli "maailmallista". (Escartin 2017, 13.) Seuraava lainaus on yksi Escartinin kyselyyn vastanneelta.

Ei tanssia, ei aerobikkia. Ei masturbaatiota, esiaviollisia suhteita. Ei meikkausta, ei korvakoruja, ei hiusväriä, lisäksi sanattomia odotuksia siitä, miten tulee pukeutua (ei liian erikoisesti, ei liian näyttävästi, silti tyylikkäästi). Liikunnasta karateharrastukseni herätti kulmien kohottelua ja kyselyä siitä, että eikö se liity idän uskontoihin. (Escartin 2017, 14.)

Kyselyssä nousi vahvasti esiin se, kuinka ongelmallisia erityisesti naisten seksuaalisuus, ehkäisyyn liittyvät asiat sekä tasa-arvoasiat naisten ja miesten välillä olivat. Seksuaalisuutta ei yleisesti osattu käsitellä luonnollisella tavalla. Kehon ajateltiin olevan vain lihallisia haluja ja niiden esiin nostamisen paheellista. Kyselyyn osallistuneiden kokemukset yhteisöstä seurasivat mukana vielä irtautumisen jälkeenkin. Seurauksia koettiin monitahoisesti ja usealla eri elämän osa-alueella. Menneisyys näkyi sosiaalisissa suhteissa, seksuaalisuudessa, minäkuvassa, mielenterveydessä sekä useissa muissa arkipäivään liittyvissä asioissa. Myös arvomaailmaan ja minäkuvaan koettiin menneisyydellä olevan negatiivisia vaikutuksia. (Escartin 2017, 13.)

Vanhoillislestadiolaisten opetuksissa avioliiton ulkopuolella toteutettu seksuaalisuus nähdään syntinä ja synnille periksi antamisena. Yhteisö ohjeistaa ja asettaa sääntöjä etenkin nuorille. Seksuaalisuuden toteuttaminen ennen avioliittoa, seurusteluvaiheessa, avoliitossa, kihloissa tai ilman kumppania on väärin. Myös itsetyydytys on liikkeen mukaan väärin ja nuoria on varoitettu tästä. (Hurtig 2013, 267–269.)

Tyttöjä muistutetaan olemaan herättämättä seksuaalista kiinnostusta tai huomiota, poikien seksuaalisuutta taas ei ohjeisteta tai valvota yhtä tarkasti. Työille positiivisia piirteitä ovat koskemattomuus, puhtaus, tietämättömyys ja seksuaalinen välinpitämättömyys. (Hurtig 2013, 272–273.)

Yhteisössä ei ole ohjeistettu aviopuolisoiden välistä seksuaalisuutta, vaan se on avioparin kahdenkeskinen asia, ja sitä kuvataan ”puolisoiden välisenä ilona ja toinen toisilleen annettavana lahjana”. Nuoriin istutettua uhkaavuuden ja likaisuuden tunteita ja niistä seuraavaa syyllisyyttä seksuaalisuuden toteuttamisesta ei kuitenkaan ole välttämättä helppo unohtaa heti avioitumisen jälkeen, joten seksuaalisuuden toteuttamiseen avioliitossa voi liittyä ristiriitaisia tunteita. (Hurtig 2013, 270–271.)

Aviopuolisoiden välinen seksuaalisuus liitetään usein suvun jatkamiseen ja avioparin seksuaalisuuteen liittyvät toistuvat raskauden mahdollisuudet. Usein ensimmäinen raskaus saa alkunsa pian avioitumisen jälkeen, ja tämän jälkeen naisen kehollisuuteen liittyy vahvasti raskaudesta ja synnytyksestä toipuminen, uuden raskauden mahdollisuus tai jopa raskaudenpelko. (Hurtig 2013, 271.)

Jehovan todistajien yhteisössä itsetyydytystä ja esiaviollista seksiä pidetään syntinä. Seksuaalisia ajatuksia pidetään Saatanan ja demonien työnä. Entisen Jehovan todistajan kertomuksen mukaan hänen kotonaan ei koskaan puhuttu seksuaalisuudesta tai kuukautisista. (Johansson 2017, 66.)

Seksuaalisuudesta puhuttaessa viestitään monella eri tasolla: sanoilla, keholla, äänenpainoilla ja ilmeillä. Se on herkkä ja helposti vaiettu asia. Asian puheeksi ottamiseen vaikuttavat niin kotikasvatus kuin jokaisen henkilökohtaiset kokemukset. Pohjimmiltaan seksuaalisuus on elämän virtaa, joka näyttäytyy ja tuntuu jokaisessa eri tavalla (Mustavuori 2012, 112). Se on yksi terveyden osa-alue ja jokainen määrittää oman seksuaalisuutensa sekä suuntautumisen itsensä. Seksuaalisuus muuttuu koko ihmisen elämän ajan ja siksi jokaisen on tärkeä saada tietoa siitä, kuinka lisätä seksuaalista hyvinvointiaan ja tätä kautta elämänlaatuaan. (THL 2015.)

Ennakkotehtävänä on katsoa Youtuben kautta Kiti Luostarisen dokumenttielokuva *Naisenkaari* (1997). Dokumentti on kuvaus naisen ruumiin muutoksista ja itsensä hyväksymisestä iästä, koosta ja muodoista riippumatta. Dokumenttia, sen herättämiä tunteita ja ajatuksia käsitellään tämän aihepiirin yhteydessä. Ohjaajat katsovat myös itse elokuvan ja miettivät siitä muutaman kysymyksen esittäväksi herättämään keskustelua.

6.6 Mielenterveyden vahvistaminen

Uskonnolliseen yhteisöön kuulumisen ja siitä irtautuminen voivat aiheuttaa ahdistusta ja masennusta sekä vaikuttaa mielenterveyteen. Sopeutumisvalmennusviikonlopun yksi tärkeistä osa-alueista on mielenterveyden vahvistaminen. Luennolla käydään läpi perusasioita, jotka vaikuttavat hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen.

Mielenterveys on välttämätön osa ihmisen terveyttä. World Health Organization, WHO (2016) on määritellyt terveyden tarkoittavan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, eikä tarkoittavan

sairauden tai heikkouden puuttumista. Myös mielenterveys on muutakin kuin mielenterveyshäiriöiden puuttumista. Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen/yksilö tunnistaa omat kykynsä, pystyy selviytymään normaaleista elämän haasteista ja stressitiloista, pystyy työskentelemään ja pystyy olemaan osa yhteisöä ja sen toimintaa. (WHO 2016.)

On monia eri tapoja, joilla voi eheyttää ja edistää mielenterveyttään. Huomion kiinnittäminen perusasioihin, kuten uneen, liikuntaan ja ravintoon, ovat mielenterveyden perusasioita. Lisäksi sosiaalisilla suhteilla ja sosiaalisuudella on suuri myönteinen vaikutus mielenterveyteen.

Unen laadulla ja määrällä voidaan helposti mitata ihmisen hyvinvointia. Psykkiset ja fyysiset rasitukset häiritsevät helposti unta. Unettomuuden taustalla on usein masennusta tai päihteiden käyttöä. Säännöllinen vuorokausirytmä edistää unen määrää ja laatua. (THL 2014).

Kaikenlainen säännöllinen fyysinen rasitus ja liikkuminen edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Tällaisia ovat niin kotityöt siivouksesta halkojen hakkuuseen kuin töihin kävely tai muu hyötyliikunta. Aina ei tarvitse lähteä ohjattua liikuntamuotoa harrastamaan, vaan tärkeintä on liikkua omalla tavallaan ja omaa kehoaan kuunnellen. Liikunnan hyödyistä on tieteellistä näyttöä mielen hyvinvoinnissa (THL 2014).

Voidakseen hyvin mieli tarvitsee säännöllistä ruokailua. Verensokerin tasaisuus vaikuttaa myös mielialaamme. Ruokavaliomme sisältö on tärkeä huomioida kokonaisuutena. Tärkeää on kiinnittää huomiota siihen, mitä arjessa syö eikä niinkään siihen, montako kaloria juhlahetkemme sisältävät. Alakulo ja masennus muuttavat ihmisen mielitekoja, ja ne saavat syömään mielitekojen tahdissa. Ruuan palkintoarvo lisääntyy, sillä masennus ja stressi lisäävät tunnesyömistä. Tätä kautta paino joko nousee tai laskee hyvin helposti.

Erilaiset elämäntilanteet ja yksilön ominaisuudet voivat olla hajottamassa kokemusta hyvästä mielenterveydestä. Aina mielenterveyteen vaikuttaviin asioihin ei pysty vaikuttamaan, vaan ihminen kohtaa elämässään ennalta-arvaamattomia tai mielenterveyttä horjuttavia asioita. Myös menneisyyden kokemuksilla on suuri merkitys.

Stressi kuuluu jokaisen ihmisen elämään sopivassa suhteessa, ja sitä tarvitaan tavoitteiden saavuttamiseen. Liiallisena se alkaa haitata elimistön puolustusjärjestelmää ja ennen pitkää aiheuttaa elimistön uupumisen. Myönteinen stressi antaa lisää voimavaroja toimimiseen, kun taas kielteinen stressi kuluttaa voimavaroja. Kielteinen stressi on ihmisen liian lujilla olemista, ja työpaineet tai yksityisessä elämässä jatkuvasti omien voimavarojensa ylittäminen aiheuttavat ylikuormittumista. Elämäntilanteen kokonaisuus ratkaisee yksilön sen hetkisen stressinsietokyvyn. (Suomen Mielenterveysseura 2016.)

Jokainen ihminen tarvitsee välillä toisten seuraa ja sosiaalista vuorovaikutusta, välillä taas yksinoloa ja aikaa itselle. Usein ajatellaan vanhusten tuntevan yksinäisyyttä, mutta yksinäisyys koskettaa tänä päivänä yhä suurempaa joukkoa. Jo nuoret ihmiset syrjäytyvät ja kokevat yksinäisyyttä monista eri

syistä. Yksinäisyyden ollessa oma valinta se on mieleistä. Ihminen voi kokea yksin jäämisen ahdistavaksi silloin, kun se ei ole hänen oma valintansa. Yksin oleminen ja yksinäisyys ovat kaksi eri asiaa. (Mielenterveyden keskusliitto 2016.)

Menettäessään läheisen ihmisen, jonka kanssa on aiemmin jakanut arjen kokemuksiaan, voi yksinäisyys tuntua niin suurelta, ettei voimavaroja uusien ihmissuhteiden etsimiseen ja solmimiseen löydy. Ihminen voi kokea sosiaalista yksinäisyyttä muuttaessaan uudelle paikkakunnalle tai puolison kuoleman jälkeen. Myös huono itsetunto tai sosiaalisten tilanteiden pelko voivat aiheuttaa sosiaalista yksinäisyyttä. (Mielenterveyden keskusliitto 2016.)

Erilaiset elämäntilanteet ja olosuhteet synnyttävät yksinäisyyttä ja yksinäisyyden kokemuksia. Vakavasti sairastuminen, työttömäksi joutuminen tai vaikkapa maahanmuutto ovat tilanteita, joissa yksilön elämä ja minäkuva muuttuvat. Myös perheessä, suuressakin, joku perheenjäsenistä voi kokea yksinäisyyttä. (Mielenterveyden keskusliitto 2016.)

Luennon jälkeen varataan aikaa keskustelulle.

6.7 Omien voimavarojen lisääminen

Sopeutumisvalmennusviikonlopun viimeisenä aiheena on omien voimavarojen lisääminen, jonka tarkoituksena on suunnata osallistujien ajatuksia ja tavoitteita tulevaisuuteen.

Jokaisella ihmisellä on omat mielenkiinnon kohteet ja asiat, joista hän saa voimavaroja elämäänsä. Jollekin se on luonto, toiselle käsityöt, musiikki, liikunta, huumori tai ystävien seura. Jokainen tarvitsee henkilökohtaisesti tärkeitä asioita voidakseen kokonaisvaltaisesti paremmin. Oman hyvinvoinnin lisäämisessä tärkeää on hyvien kokemusten ja onnistumisien lisääminen (Lipponen, Litovaara, Katajainen 2016, 97).

Joskus menneisyyden negatiiviset asiat jäävät pyörimään mieleen ja toistuvat aina uudelleen. Jotta ihminen voi muuttaa ajatustapojaan positiivisemmaksi, tarvitaan tietoista tilanteen tunnistamista. Huomatessaan kielteisen ajatuksen voi juuri silloin pysäyttää sen ja muokata ajatustaan positiivisempaan suuntaan. Tilanteessa voi siirtää ajatuksensa tietoisesti johonkin tekemiseen tai nykyhetkeen. Tähän löytyy erilaisia menetelmiä. Negatiivisten ajatusten katkaisemiseen tarvitaan toistoja. Aivot tarvitsevat uusia reittejä muuttaakseen opittuja tapoja. Hyviä ja positiivisia ajatuksia vaaliessa myönteisten ajatusten reitit aivoissa lisääntyvät. Tämän hetken hyvien asioiden pohtiminen nostaa esiin kysymyksen, annanko itselleni mahdollisuuden ajatella omaa hyvinvointia ja voimavaroja lisääviä ajatuksia? Olenko sallinut itselleni arkeen hetkiä, jotka ovat vain minua varten? Järjestätkö aikaa niin, että voin tehdä sitä mistä todella pidän? Annanko itseni kokea mielihyvää? (Lipponen, Litovaara, Katajainen 2016, 97–98.)

Tulevaisuuden tavoitteet ohjaavat toimintoja. Se, minkä on asettanut tavoitteeksi, ohjaa käyttäytymistä. On olennaista kiinnittää huomio siihen, kuinka asioiden haluaa olevan. Hyvinvoinnin kannalta

suurempi kokonaisuus ratkaisee. Se, kenen kanssa viettää aikaa, kuinka suhtautuu asioihin, salliiko itselleen nautintoja, mistä asioista pitää tai mihin sitoutuu. Hyvä elämä koostuu monista pienistä osista arjessa. (Lipponen, Litovaara, Katajainen 2016, 99.)

Elämässä merkityksellisyys näyttäytyy yhtenä oleellisista asioissa onnellista elämää selvittäessä. Se myös suojaa suurten vaikeuksien kohdatessa. Asiaa voi pohtia kysymyksillä: Mitä haluan, että minusta muistetaan? Millaisen kuvan läheiseni minusta antavat? (Lipponen, Litovaara, Katajainen 2016, 118–119.)

Omien voimavarojen lisäämiseksi osallistujille suunniteltiin ja toteutettiin pienimuotoinen ystäväkirja itsestä täytettäväksi (liite 5). Osa täydennettävistä kysymyksistä on jo nyt olemassa olevien hyvien asioiden löytämistä. Yksi kysymys koskee asiaa, josta haluaisi luopua. Pääosin kysymykset ovat osallistujien eri hyvien puolien esiin tuomista ja toiveita. Yksi kysymys herättelee osallistujia pohtimaan tulevaisuuttaan. Täyttämisen jälkeen jokainen osallistuja voi halutessaan kertoa jostakin täyttämästään osiosta toisille. Tuotos on tarkoitettu otettavaksi mukaan kotiin, jossa osallistuja voi siihen halutessaan palata.

6.8 Sopeutumisvalmennusviikonlopun lopetus

Sopeutumisvalmennusviikonlopun prosessi päätetään keskustelemalla siitä, kuinka kurssi on sujunut ja mitä siitä kukin on saanut. Missä mahdollisesti on onnistuttu ja missä olisi parannettavaa? Tärkeää on keskustella siitä, millaisia työkaluja osallistujat ovat mahdollisesti saaneet tulevaan arkeen. Arviointia tehdään suullisesti ja kirjallisesti. Palautekyselylomakkeet jaetaan tässä vaiheessa ja niiden täyttämiseen annetaan aikaa. Myös suulliset palautteet kirjataan. (Niskanen 2014, 255.) Sopeutumisvalmennusprosessin seurantalomakkeet tullaan toimittamaan osallistujille sopeutumisvalmennusviikonlopun jälkeen ennalta sovittuna ajankohtana, mistä osallistujia tiedotetaan. Käydään myös läpi kyselylomakkeen tarkoitus ja tavoite sekä täyttöohjeet.

Sopeutumisvalmennusviikonloppu päätetään tehtävään, jossa jokainen osallistuja saa esimerkiksi sydämen muotoon leikatun paperin, johon hän kirjoittaa nimensä. Tämän jälkeen laput laitetaan kiertämään niin, että jokainen osallistuja on kirjoittanut lapussa olevasta henkilöstä yhden positiivisen asian. Lopuksi kortit jaetaan oikeille henkilöille ja kiitetään kuluneesta viikonlopusta. Viikonloppu päätetään yhteiseen päiväkahviin.

6.8.1 Sopeutumisvalmennusviikonlopun palautekysely- ja seurantalomakkeet

Sopeutumisvalmennusviikonloppuun osallistuneille suunniteltiin palautekyselylomake heti sopeutumisvalmennuksen päätyttyä täytettäväksi (liite 6). Myös seurantalomake suunniteltiin täytettäväksi ja palautettavaksi sopeutumisvalmennusviikonlopun jälkeen ennalta sovittun ajan jälkeen (liite 7). Näissä lomakkeissa käytettiin työelämässä hyväksi havaittuja vastaustekniikoita taulukoiden avulla. Yksinkertaisilla ja selkeillä, pääosin rasti ruutuun-vastauksilla saadaan poissuljettua mahdolliset vää-

rinyemmärrykset sekä helpotettua vastausten analysointia. Tässä vaiheessa kyselyt ovat paperiversiona (Word) ja siinä vaiheessa, kun sopeutumisvalmennus on tarkoitus järjestää, toteuttaja voi ne siirtää haluamaansa sähköiseen muotoon. Tämä on toivottavaa, sillä se vähentää papereiden edestakaisin liikkuttamista sekä säilyttämistä. Henkilötiedot olemme tietoisesti jättäneet kyselyistä pois, sillä niillä ei ole merkitystä lopputuloksen kannalta. Tämä lisää myös tietoturvaa.

Osa kyselykaavakkeiden kysymyksistä toteutettiin siten, että niissä oli valmiit vaihtoehdot (taustatiedot). Jokaiseen kyselykaavakkeeseen lisättiin lopuksi myös avoin kysymys, jossa vastaajan on mahdollista esittää toiveensa, palautteensa tai kehittämistä kaipaava asia. Avointen kysymysten hyvä puoli on mahdollisuus saada hyviä ja toimivia ideoita ja huono puoli se, että kysymykseen saatetaan jättää kokonaan vastaamatta. (Valli 2015, 71).

Pääosin kyselyissä käytettiin sovellettuna Likertin asteikkoa. Likertin asteikossa vastausvaihtoehdot voivat olla joko sanallisessa tai verbaalisessa muodossa. (Valli 2015, 58). Käytimme näistä molempia. Sanalliset vastausvaihtoehdot ovat muotoa: Olen täysin eri mieltä, Olen jokseenkin eri mieltä, Olen jokseenkin samaa mieltä, Olen täysin samaa mieltä. Toisessa kyselyssä vaihtoehdot olivat: Vointini on huonontunut merkittävästi, Vointini on huonontunut paljon, Vointini on huonontunut vähän, Ei muutosta, Vointini on kohentunut vähän, Vointini on kohentunut paljon ja Vointini on kohentunut huomattavan paljon. Verbaaliset vastausvaihtoehdot ovat surunaama ja hymynaama. Näiden sarakkeiden välissä on kaksi vaihtoehtoa ilman symbolia. Naamojen lisäksi vastukset on sanallistettu. Sanamuodot esitetty aiemmin. Likertin asteikossa vaihtoehtona on myös neutraali, joka mahdollistaisi sen, ettei vastaajan tarvitse muodostaa mielipidettä kyseisestä asiasta (Valli 2015, 57).

Kyselykaavaketta koostaessa sen pituuteen ja kysymysten määrään on kiinnitettävä huomiota. Kaikkien tutkimuskysymysten on liityttävä tutkimukseen. Olennaista on saada vastaajan mielenkiinto pysymään yllä kysymysten loppuun asti. Liian pitkä kysely aiheuttaa huolimattomia vastauksia kysymyksiin tai siihen saatetaan jättää täysin vastaamatta. Kyselykaavakkeesta on saatava hyvä vaikutelma ja siksi sen ulkoasuun on kiinnitettävä huomiota. Miellyttävä ulkoasu lisää mielenkiintoa osallistua kyselyyn. Myös kaavakkeen helppotäyttöisyys lisää vastausten määrää. Kysymykset muotoillaan henkilökohtaisiksi, helpot kysymykset sijoitetaan alkuun ja vaikeammat loppuun. Toisistaan riippuvat kysymykset on laitettava peräkkäin. (Valli 2015, 43.)

Kyselykaavaketta käyttäessä vastaaja saa täytettäväkseen lomakkeiston, jonka hän täyttää yksin. Verrattuna haastatteluun haastattelijan persoona tai esiintymistapa eivät tällöin ole vaikuttamassa vastauksiin, toisin kuin suorassa haastattelussa. Valmiit vastausvaihtoehdot kyselykaavakkeessa mahdollistavat suurenkin määrän kysymyksiä lyhyessä ajassa. Luotettavuutta lisäävät myös aina samalla tavalla asetetut kysymykset. Sähköinen tai paperinen kysely voidaan lähettää tai antaa täytettäväksi missä ja milloin tahansa. Tätä kautta saadaan kustannuksia vähennettyä ja toimitettua kysely suuremmallekin joukolle. (Valli 2015, 44–45.)

Haittapuolia kyselylomakkeita käytettäessä ovat pieni vastausten määrä verrattaessa suoraan haastatteluun, kuluja lisäävänä tarvittaessa järjestettävä lisä- tai uusintakysely sekä se, että vastaaja

saattaa perehtyä koko kyselyyn ennen ensimmäistäkään vastausta. Tällöin vastaustulokset saattavat olla vääristyneitä. Vastaaaja voi myös tulkita kysymyksen väärin, ja tällöin tulkinnanvaraiseen kysymykseen ei ole mahdollista saada lisätietoa. Selkeät ohjeet, yksinkertainen kyselykaavake ja ennakoon testatut kysymykset pienentävät riskiä saada epäluotettavaa tietoa. (Valli 2015, 44–45.)

Kyselylomakkiden tarkoituksena on selvittää, miten sopeutumisvalmennusta voidaan jatkossa kehittää. Tähän liittyvät myös kysymykset osallistujien elämänlaadun parantumisesta. Kysymysten jälkeen perehdyttiin teorian tietoon, jonka lomassa ja jälkeen omat kokemukset työelämässä ja muissa tilanteissa nostettiin esiin. Näitä yhdistämällä koottiin kysymyslomakkeisto, joka on muokattu mahdollisimman lyhyeksi ja selkeäksi.

6.8.2 Sopeutumisvalmennusviikonlopun vaikuttavuus ja seuranta

Palautteiden avulla sopeutumisvalmennusta voidaan kehittää ja arvioida sopeutumisvalmennuksen tarpeellisuutta ja vaikuttavuutta. Kyselylomakkeissa osallistuja arvioi omaa tilannettaan sekä voimavarojaan myös pidemmällä aikavälillä. Vaikuttavuutta saadaan selvitettyä kysymyksillä, jotka vaikuttavat osallistujan arjessa jaksamiseen, ja niitä kysytään molemmissa kyselylomakkeissa. Kyselyissä on mahdollista saada myös osallistujien arvioinnit palvelun järjestämisestä. Kyselyt rakentuivat pohdintojen ja käytännön kokemuksen kautta.

Kysymyksien rakenteella voidaan vastausten syöttämisestä tilasto-ohjelmaan tehdä yksinkertaisempaa. Numeroidut kysymykset ja vastausvaihtoehdot saadaan hyvällä suunnittelulla helposti siirrettäviksi yksiköiksi. (Valli 2015, 43.) Tuloksellisen kyselyn tärkeä osa on vastaajien osallistujamäärä. Tähän vaikuttamassa ovat ryhmä, johon kysely on kohdennettu, aihe, kyselykaavakkeen kysymysten määrä ja -pituus, sen ulkoasu sekä saatekirjeen sisältö.

Tuloksia analysoitaessa on huomiota kiinnitettävä niihin, jotka jättävät vastaamatta kyselyyn. Onko jollain ollut liian kiireistä, jonka vuoksi hän on jättänyt kyselyyn vastaamatta tai onko aihe ollut epäkiinnostava ja kyselyyn on siksi jätetty vastaamatta? Vastausprosentin katsotaan olevan ylipäätään hyväksyttävä, jos se on kuusikymmentä. (Valli 2015, 45–46.)

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyötä tehdessä on otettava huomioon työn eettisyys. Sosiaalialan työssä korostetaan veloitetta asettua puolustamaan heikoimpia ja tukea ihmisiä erilaisissa vaikeissa elämäntilanteissa. Asiakkaan voimavarojen löytäminen on tärkeää erityisesti tilanteissa, jolloin hän kokee niiden loppuneen. Sosiaalialan etiikka näyttäytyy niissä valinnoissa, joita ammattilaiset tekevät päivittäin kohdatessaan asiakkaita, jotka kokevat mahdollisuutensa tai voimavarojensa loppuneen. (Talentia 2017, 7.)

Opinnäytetyötä ohjasivat teorian ja käytännön kokemuksen lisäksi sosiaalialan arvot ja käytännöt. Eettisten periaatteiden huomioiminen on tärkeää erityisesti asiakkaiden arkeen ja sen sujumiseen vaikuttavissa toimissa (Raunio 2009, 91). Opinnäytetyön sisältö kiinnittyy tiiviisti kohderyhmämme arkeen, jotta sen arjessa jaksaminen ja hyvinvointi lisääntyisi. Sopeutumisvalmennusviikonlopun sisältöä suunnitellessa on tärkeä muistaa, että aiheeseen liittyy vahvasti mielenterveys. Sisällön on oltava ehdottomasti sitä tukevaa, mutta on oltava valmis kohtaamaan myös hetkiä, jolloin osallistuja ei ole parhaimmillaan. Ohjaajilla on oltava perustietoa mielenterveydestä, siihen liittyvistä sairauksista, oireista ja hoitomahdollisuuksista.

Opinnäytetyön tarve nousi esiin niiden ihmisten keskuudesta, jotka ovat irtautuneet jostain yhteisöstä sekä heidän tarpeestaan saada tukea irtautumiseensa. Tämän vuoksi työ on asiakaslähtöinen. Opinnäytetyöhön saatiin haastatteluja ja katkelmia niiltä naisilta, jotka ovat eläneet ja irtautuneet jostain uskonnollisesta yhteisöstä. Tällöin saatiin esiin naisten kokemuksellisuus irtautumisprosessista. Asiakaslähtöisyys on myös yksi sosiaalihuollon lainsäädännön periaatteista. Sosiaalialan asiakaslähtöisyys on myös vaikeiden tilanteiden ratkomista sekä mahdollisten uusien suuntien löytämistä ja tavoittelua yhdessä asiakkaan kanssa. Uskomalla yhdessä asiakkaan sisäisiin voimavaroihin saadaan asiakkaalle suuremmat mahdollisuudet muutokseen. (Raunio 2009, 103–104.)

Jokainen uskonnolliseen yhteisöön kuuluva tai kuulunut kokee yhteisönsä, nykyisen tai menneen, eri tavalla. Jokaisella yhteisöllä on omat sääntönsä tai norminsa. Eettisesti ajatellen on tärkeää osata erottaa yksilölliset näkemykset ja yhteisön yleinen ajattelumalli toisistaan. (Timonen 2013, 87.) On kunnioitettava kuitenkin jokaisen henkilökohtaista kokemusta, joka on yksilölle todellinen.

Valittaessa sopeutumisvalmennusviikonlopun työkaluja päädyttiin voimavara- ja ratkaisukeskeiseen työotteeseen. Tämä mahdollistaa asiakkaiden voimaantumisen ja valtaistumisen. Tässä työtavassa myös asiakkaan menneisyyden kokemukset on mahdollista kääntää asiakkaan vahvuuksiksi. Voimavara- ja ratkaisukeskeistä työtettä toteutetaan asiakas edellä –ajatuksella: Asiakas määrittelee itse omat tavoitteensa ja työntekijä auttaa häntä asettamaan tavoitteet realistiselle tasolle. Asiakas kohdataan niin, että hän tulee kuulluksi.

Työntekijän tehtävänä on tuoda asiakkaan tietoon kaikki mahdolliset vaihtoehdot ja tapahtumat, joita prosessissa mahdollisesti ilmenee, jotta asiakas voisi kokea pystyvänsä käsittelemään asiaansa arvokkaasti ja kasvojaan menettämättä. Tällöin toiminta on asiakkaan ja työntekijän välillä myös

mahdollisimman läpinäkyvää. Asiakkaan tavoitteet ja ongelmat tuodaan asiakkaan ja työntekijän välillä mahdollisimman konkreettisiksi. Tavoitteen sanoittamisen kielellä on suuri merkitys, kuten myös sillä, kuinka tavoitteen askelmat saadaan sovitettua sujuvasti asiakkaan arkeen. (Vänskä ym. 2011, 81–82.)

Voimavara- ja ratkaisukeskeisessä mallissa yksi tärkeä osa-alue on asiakkaan lähiympäristön ja siihen kuuluvien ihmissuhteiden huomioiminen (Vänskä ym. 2011, 84). Uskonnollisesta yhteisöstä irtautuneen kokemusmaailma on ollut tiiviisti yhteisöllinen. Tällaisesta yhteisöstä irtautunut voi kokea vaikeana jo pelkän fyysisen yksinäisyyden, sillä hän voinut menettää yhteisön, joka on raamittanut hänen koko elämänsä. (Villa 2013, 112.)

Kehittämistyön edetessä pohdittiin jatkuvasti sisältöä, työmenetelmiä ja työn tarkoituksellisuutta yhteisöistä irtautuneiden kanssa keskustellen niin vertaistukiryhmässä kuin kokemuksen läpi käyneiltäkin. Ennakkotehtävää suunnitellessa haluttiin myös osallistujien pääsevän vaikuttamaan sisältöön.

Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää pystyä erottamaan ja rajaamaan omat kokemukset ja niistä nousevat tunnereaktiot. Nämä on myös hyvä käsitellä heti niiden mahdollisesti ilmaantuessa. Omat kokemukset voivat mahdollisesti olla vaikuttamassa työn sisältöön. Oma kokemus aiheesta ja vertaisryhmän vetäjänä toimiminen tuovat opinnäytetyöhön syvyyttä. Vertaistukiryhmän vetäjänä olemisen aika on ollut silmiä avaavaa ja nostanut esiin myös aiheen yhteiskunnallisen merkityksen.

Eettisyys näyttäytyi tämän opinnäytetyön edetessä myös kokemuksen hiljaisessa tiedossa. Oli paljon asioita, joista oli tietoa vertaistukiryhmän kautta ilmi tulleet tai erilaisista Facebook-ryhmistä. Tieto oli kuitenkin luottamuksellista ja se oli jätettävä pois. Tietoinen asioiden ja tiedon selkiyttäminen auttoivat erottamaan oman kokemustiedon, teorian ja haastattelut hiljaisesta, luottamuksellisesta tiedosta.

Opinnäytetyötä tehdessä käytiin keskustelua työn alla olevista aiheista kasvotusten, viestein sekä puhelimitse. Hyvät keskustelut pohdintoineen veivät opinnäytetyötä eteenpäin. Opinnäytetyötä on tehty kunnioittavalla työotteella, joka käytännössä on näkynyt niin tekijöiden vuorovaikutuksessa kuin lähdemateriaalia valitessa. Lähteinä olevia teoksia ja aineistoja pohdittiin välillä myös yhdessä ja työssä pyrittiin pitämään lähteet mahdollisimman tuoreina siten, ettei yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä olisi käytössä.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää ja ideoida toimeksiantajan käyttöä varten sopeutumisvalmennusmalli toimivaksi työkaluksi uskonnollisista yhteisöistä irtautuneille naisille. Sopeutumisvalmennusviikonlopulle suunniteltiin ohjelma työkaluineen ja teoriaosuuksineen.

Naisen rooli uskonnollisissa yhteisöissä on tärkeä ja ajankohtainen ja siihen on tarttunut myös sosiaalialan edunvalvonta- ja ammattilehti *Talentia* (2018) vuoden ensimmäisessä numerossaan. Hengellinen ja fyysinen väkivalta koskettavat myös uskonyhteisöjä. Aihe on usein vaiettu, tai se hyväksytään hengellisin perustein. Sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaiset tarvitsevat lisää tietoa ja tukea kohdatessaan erilaisissa uskonnollisissa yhteisöissä mukana olevia ja niistä irtautuvia yksittäisiä henkilöitä sekä perheitä.

Ensi- ja turvakotien liitto on ollut koordinoimassa Miina-projektia, joka toteutettiin 2008–2012. Projektissa autettiin väkivaltaa kohdanneita naisia voimaantumaan ja lisäämään osallisuuttaan. Projektin tavoitteena oli myös kehittää työmenetelmiä. Oulun ensi- ja turvakoti ry keskittyi tässä projektissa uskonnollisten yhteisöjen ominaispiirteisiin ja selvitti Oulun alueen vanhoillislestadiolaisten perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten kokemuksia. Näissä ryhmissä nousi esiin vertaistuen vahva vaikutus naisten keskuudessa. (Tasala 2018, 14.)

Asiakasryhmänä uskonnollisista yhteisöistä irtautuneet on kasvava. Ymmärrys erilaisten uskonnollisten yhteisöjen vaikutuksista yksilön elämään ja yhteisöistä irtautumisesta johtuvista tuen tarpeista ei ole vielä laajasti ammattiauttajien tiedossa. Opinnäytetyön toivotaan antavan valmiuksia ja ymmärrystä sosiaalialan työntekijöille kohdata ja auttaa uskonnollisista yhteisöistä irtautuneita naisia.

Uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden naisten asema ja tuen tarve on noussut esiin toisen tekijän omakohtaisista kokemuksista vertaistukiryhmässä sekä teoriaan perehtyessämme. Naisen asema näyttäytyy selkeästi myös tutkimustiedoissa epätasa-arvoisena miehiin nähden. Oman naisellisen identiteetin kapeutuminen ja itsemääräämisoikeuden puute omaan kehoonsa ja lisääntymiseen ovat vaikeuttaneet monen naisen arkea ja sitä kautta aiheuttanut häpeän ja ahdistuksen tunteita. Voisiko tämä olla vaikuttamassa siihen, että tutkimuksen mukaan irtautumisprosessissa naiset kokevat enemmän erilaisia tunteita kuin miehet?

Työtä tehdessämme pohdimme sopeutumisvalmennuksien järjestämisen perusteiden ja tarpeen kohtaamista sekä yhteiskunnan roolia erilaisia kriisejä kohtaavien tukemisessa. Nykyään sopeutumisvalmennuksia järjestetään ja rahoitetaan yleensä fyysisiin rajoituksiin ja diagnooseihin perustuen. Tuleeko sopeutumisvalmennuksia järjestää tulevaisuudessa yhä enemmän sosiaalisin perustein?

Sopeutumisvalmennusta ei ole päästy testaamaan käytännössä, joten jatkamahdollisuutena opinnäytetyölle olisikin toteuttaa sopeutumisvalmennus käytännössä ja arvioida tuotteen toimivuutta. Sopeutumisvalmennusviikonloppu voi olla malli, josta saatujen palautteiden mukaisesti sopeutumisvalmennuksen sisältöjä, kestoja ja käytännön asioita voidaan muokata tarvittavaan suuntaan. Tällöin

saataisiin toimiva ja asiakkaita auttava uusi työmuoto, joka tukisi uskonnollisista yhteisöistä irtautuneita naisia ja heidän elämäänsä.

Sopeutumisvalmennusviikonlopun mallintamista voidaan käyttää jatkossa sovellettuna myös uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden miesten tai perheiden kuntoutusmuotona. Myös he tarvitsevat tukea ja valmista mallinnusta voidaan osittain käyttää sellaisenaan. Irtautumisprosessi uskonnollisesta yhteisöstä on kaavamainen, vaikka syyt irtautumiselle ovat erilaiset. Sopeutumisvalmennusviikonlopun ohjelma sisältää useita hyvinvointia lisääviä ja voimaannuttavia luentoaiheita. Näitä on mahdollista käyttää myös muissa sopeutumisvalmennusryhmissä tai sosionomin työssä tehtävässä asiakastyössä.

Opinnäytetyössä suunnitellut ja tehdyt lomakkeet voi myös tarvittaessa muokata ja jatkokäyttää erilaisissa sosiaalialan asiakastehtävissä. Erilaiset työtavat ja tehtävät, joilla kartoitetaan hyvinvointia tai jonkin asian vaikuttavuutta ovat myös hyödynnettävissä sosionomin työssä. Opinnäytetyömme tuo esiin myös aiheen, joka herättää monenlaisia tunteita. Niiden tunnistaminen myös sosiaalialan työntekijänä on tärkeää. Jokaisen omat aiemmat kokemukset ja tietoisuus asioista vaikuttavat tunnereaktioihin. Haluamme työllämme nostaa esiin paljon vaiettuja, useille vaikeitakin asioita. Työllä on myös uutuusarvonsa, sillä vastaavanlaista ei ole toteutettu ainakaan Suomessa.

Opinnäytetyöprosessi on antanut valmiuksia tunnistaa uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden tuen tarpeita ja ohjaukseen palveluiden pariin. Koemme myös aiheesta tiedottamisen olevan työn tekemisen jälkeen helpompaa omissa työyhteisöissämme. Kehittämistyön toteuttaminen opinnäytetyönä on antanut rohkeutta uusien työmuotojen ideointiin ja työelämän kehittämiseen.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- ESCARTIN, Heljä 2017. "Kenen kehoa minä kannan?" Kokemistasojen integraatio vuorovaikutuksellisen tuen avulla. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2017-12-18.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135349/escartin_helja.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- HAASTATTELU 2017-04-21. Uskonnollisesta yhteisöstä irtautunut nainen. [Haastattelu.]
- HAASTATTELU 2017-12-21. Uskonnollisesta yhteisöstä irtautunut nainen. [Haastattelu.]
- HAMMARLUND, Claes-Otto 2010. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti stressin ja konfliktien käsittely. 2. painos. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- HINTSALA, Meri-Anna. 2013. Tuoreimmat versot verkossa. Julkaisussa: HINTSALA, Meri-Anna ja KINNUNEN, Mauri (toim.) Tuoreet oksat viinipuussa. Vanhoillislestadiolaisuus peilissä. Helsinki: Kirjapaja, 83–103.
- HINTSALA, Meri-Anna 2017. Taivasta varten luotu. Usko ja ruumis vanhoillislestadiolaisuutta koskevissa verkkokeskusteluissa. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. Väitöskirja. [Viitattu 2017-11-10.] Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/214057/Taivasta.pdf?sequence=1>
- HURTIG, Johanna 2013. Taivaan taimet. Uskonnollinen yhteisöllisyys ja väkivalta. Tampere: Vastapaino.
- ICSA s.a. Former group members [verkkojulkaisu]. International cultic studies association. [Viitattu 2017-06-17.] Saatavissa: <http://www.icsahome.com/elibrary/studyguides/formergroupmembers>
- ISOLA, Anna-Maria, KAARTINEN, Heidi, LEEMANN, Lars, LÄÄPERI, Raija, SCHNEIDER, Taina, VALTARI, Salla, KETO-TOKOI, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa [verkkojulkaisu]. Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 2017-12-01.] Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1
- JALAVA, Janne ja MYKRÄ, Pekka 2014. Sopeutumisvalmennuksen neljännesvuosisata RAY:n avustajajärjestelmässä. Julkaisussa: STRENG, Hely (toim.) Sopeutumisvalmennus. Suomalaisen kuntoutuksen oivallus. Espoo: Raha-automaattiyhdistys, 317-329.
- JOHANSSON, Mirka 2017. Jehovan todistajista eronneiden tarinoita eroprosessista ja avunsaannista. Jyväskylän yliopisto. Sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2018-03-05.] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/55912/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201711164277.pdf?sequence=1>
- JYRKÄMÄ, Oili 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Julkaisussa: LAATIKAINEN, Tanja (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 25-49.
- JÄMSÄ, Kaisa ja MANNINEN, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- KARJALAINEN, Heli 2011. Nyt voin ajatella vapaammin. Uskonnollisesta yhteisöstä poiskääntyminen. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta, teologian osasto. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2017-03-21.] Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110074/urn_nbn_fi_uef-20110074.pdf
- KARPPINEN, Saara 1994. Ahtaasta uskosta avarammalle. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- KUKKULA, Tanja 2007. Mikä tekee uskonnosta painostavan? Tutkimus uskonnollisen painostuksen kokemuksesta kokijan näkökulmasta. Turun yliopisto. Kulttuurien tutkimuksen laitos, uskontotiede. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2017-07-06.] Saatavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/19225/gradu2007kukkula.pdf?sequence>
- LAIMIO, Anne ja KARNELL, Sonja 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Julkaisussa: LAATIKAINEN, Tanja (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 9-19.

- LIPPONEN, Krisse, LITOVAARA, Anneli ja KATAJAINEN Antero 2016. Voimaa. Hyvän elämän polku. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- LUOSTARINEN, Kiti 1997. Naisenkaari [elokuva]. Youtube. [Viitattu 2018-02-25.] Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=IWangULZ2Lo>
- MARIN, Päivi 2016. Saanko tuntee? Tunteiden merkitys suljetusta uskonnollisesta yhteisöstä irtautumisen jäsentäjänä ja selviytymisen tukena. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2017-06-06.] Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163455/MarinPaiviProGradu.pdf?sequence=2>
- MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO s.a. Vertaistoiminta [verkkajulkaisu]. Mielenterveyden keskusliitto. [Viitattu 2017-05-21.] Saatavissa: <http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>
- MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO 2016. Yksinäisyys [verkkajulkaisu]. Mielenterveyden keskusliitto. [Viitattu 2018-01-03.] Saatavissa: <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>
- MIETTINEN, Terho ja PELLI, Raija 2017. Harhaanjohtajat vahvassa uskossa. 4. uudistettu painos. Docendo.
- MUSTAVUORI, Jaana-Mirjam 2012. Nainen puntarissa. Helsinki: Kirjapaja.
- MUSTAVUORI, Jaana-Mirjam 2017. Tunnevirrassa. Ymmärrä tunteita. 21 näkökulmaa tunteisiin. Helsinki: Viisas elämä.
- NENONEN, Heikki 2013. Vanhoillislestadiolaisen etiikan piirteitä. Julkaisussa: HINTSALA, Meri-Anna ja KINNUNEN, Mauri (toim.) Tuoreet oksat viinipuussa. Vanhoillislestadiolaisuus peilissä. Helsinki: Kirjapaja, 107–123.
- NISKANEN, Miikka 2014. Sopeutumisvalmennus käytännössä. Julkaisussa: STRENG, Hely (toim.) Sopeutumisvalmennus. Suomalaisen kuntoutuksen oivallus. Espoo: Raha-automaattiyhdistys, 251–276.
- NYTYI RY 2016. Tunteet kehossani [verkkajulkaisu]. Tunteet kertovat tärkeitä viestejä. [Viitattu 2018-01-05.] Saatavissa: http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/tehtavat_luku5.pdf
- OJALA, Krista 2017-09-04. Olisiko jo aika [yksityisviesti]. Vastaanottaja Helena Vikki. [Tulostettu 2018-02-25.]
- OJASALO, Katri, MOILANEN, Teemu ja RITALAHTI, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- PALOSAARI, Eija 2007. Lupa särkyä: kriisistä elämään. Helsinki: Edita.
- POUHULA, Sari 2015. "Satoja taivaita": Kokemuksia uskonnollisessa yhteisössä elämisestä ja irtautumisesta sekä siitä aiheutuvasta tuen tarpeesta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. [Viitattu 2017-02-27.] Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/91966/Pouhula_Sari.pdf?sequence=1
- RAUNIO, Kyösti 2009. Olennainen sosiaalityössä. 2. uudistettu painos. Helsinki: Gaudeamus.
- RONIMUS, Seija 2011. Vartiossa maailmaa vastaan. Tutkimus Jehovan todistaja –yhteisöstä eronneiden kokemuksista. Turun yliopisto. Uskontotiede. [Viitattu 2017-06-17.] Saatavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72132/AnnalesC318Ronimus.pdf?sequence=1>
- RUOHO, Aila 2017. Pyhät, pahat ja pelokkaat. Pelko ja itsetuhoisuus hengellisissä yhteisöissä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- RUOHO, Aila 2015. Vartiotornin varjossa. Toisenlainen totuus jehovantodistajuudesta. Suomi: Atena Kustannus Oy.
- RUOHO, Aila ja ILOLA, Vuokko 2014. Usko, toivo ja raskaus. Vanhoillislestadiolaista perhe-elämää. Suomi: Atena Kustannus Oy.
- SOSIAALIHUOLTOLAKI. L 1301/2014. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017-05-31.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp431053840>

- STRENG, Hely 2014a. Määritelmä. Julkaisussa: STRENG, Hely (toim.) Sopeutumisvalmennus. Suomalaisen kuntoutuksen oivallus. Espoo: Raha-automaattiyhdistys, 345.
- STRENG, Hely 2014b. Julistus sopeutumisvalmennuksen puolesta. Julkaisussa: STRENG, Hely (toim.) Sopeutumisvalmennus. Suomalaisen kuntoutuksen oivallus. Espoo: Raha-automaattiyhdistys, 339–343.
- SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA 2015. Vahvuuskortit [verkkajulkaisu]. Suomen mielenterveysseura. [Viitattu 2018-91-02.] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit>
- SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA 2016. Mitä mielenterveys on [verkkajulkaisu]. Suomen mielenterveysseura. [Viitattu 2018-01-03.] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t>
- SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA s.a.a. Tunnetaitojen perusteet [verkkajulkaisu]. Suomen mielenterveysseura. [Viitattu 2018-01-05.] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>
- SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA s.a.b. Hyvän mielen metsäkävelyt [verkkajulkaisu]. Suomen mielenterveysseura. [Viitattu 2018-01-05.] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/hyv%C3%A4n-mielen-mets%C3%A4k%C3%A4velyt>
- TALENTIA 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Talentia.
- TASALA, Markku 2018. Kun lyödään raamatulla. Talentia 1/2018, 12–18.
- THL 2015. Seksuaalinen hyvinvointi [verkkajulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2018-01-02.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/seksuaali-ja-lisaantymisterveys>
- THL 2014. Uni [verkkajulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2018-01-03.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>
- THL s.a. Verkostokartta [verkkajulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2017-12-17.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/verkostokartta>
- TIMONEN, Jukka 2013. Todellisuudesta toiseen. Identiteetin rakentuminen uskonnollisista yhteisöistä irtaantuneiden elämäkertomuksissa. Suomen kansantietouden Tutkijain Seura. Joensuu: Kultaneito XII.
- VALKILA, Joni 2017. UUT:n strategia vuosille 2017–2020 [verkkajulkaisu]. Uskontojen uhrien tuki UUT ry. [Viitattu 2018-03-18.] Saatavissa: <http://www.uskontojenuhrientuki.fi/wp-content/uploads/2017/09/UUTstrategia2017.pdf>
- VALKILA, Joni 2017-12-18. Uskontojen uhrien tuki UUT ry. Opinnäytetyö/Sihvonen ja Vikki [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Annette Sihvonen ja Helena Vikki. [Tulostettu 2018-01-05.]
- VALLI, Raine 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. uudistettu painos. Juva: PS-kustannus.
- VILLA, Janne 2013. Hengellinen väkivalta. Helsinki: Kirjapaja.
- VÄNSKÄ, Kirsti, LAITINEN-VÄÄNÄNEN, Sirpa, KETTUNEN, Tarja, MÄKELÄ, Juha 2011. Onnistuuko ohjaus. Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.
- USKONTOJEN UHRIEN TUKI UUT RY s.a. UUT ry [verkkajulkaisu]. Uskontojen uhrien tuki UUT ry. [Viitattu 2017-02-10.] Saatavissa: <http://www.uskontojenuhrientuki.fi/yhdistys/uut-ry/>
- WHO 2016. Mental health: strengthening our response [verkkajulkaisu]. World Health Organization. [Viitattu 2018-01-04.] Saatavissa: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

WINELL, Marlene s.a.a. Religious trauma syndrome: It's time to recognize it [verkkojulkaisu]. British association for behavioural & cognitive psychotherapies. [Viitattu 2017-12-17.] Saatavissa: <http://www.babcp.com/Review/RTS-Its-Time-to-Recognize-it.aspx>

WINELL, Marlene s.a.b. Religious trauma syndrome: Trauma from leaving religion [verkkojulkaisu]. British association for behavioural & cognitive psychotherapies. [Viitattu 2017-12-17.] Saatavissa: <http://www.babcp.com/Review/RTS-Trauma-from-Leaving-Religion.aspx>

LIITE 1: SOPEUTUMISVALMENNUSVIIKONLOPUN OHJELMA

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8.00-9.00		Aamupala ja kuulumiset (Vahvuus-kortit)	Aamupala ja oivallukseni eilisestä (Vahvuus-kortit)
9.00-10.00		Kriisit ja niistä selviytyminen (luento) Keskustelua omista selviytymiskeinoista ja niiden kirjaaminen	Mielenterveyden vahvistaminen (lyhyt luento) Keskustelua
10.00-11.30		Kriisit ja niistä selviytyminen (luento) Keskustelua omista selviytymiskeinoista ja niiden kirjaaminen	Omien voimavarojen lisääminen (yksilötehtävä; Ystäväni-kirja itsestä)
11.30-12.00		Lounas	Lounas (Huoneiden luovutus)
12.00-13.00		Aluksi rentoutus ja sen jälkeen Minuuden rakentaminen (lyhyt luento) Keskustelua	Omien voimavarojen lisääminen (yksilötehtävän purku)
13.00-14.30		Minuuden rakentaminen (tehtävän purku) Keskustelua	Tunnelmat vkonlopun päättyessä. Mitä sain, mitä jäin kaipaamaan? Mitä sopeutumisvalmennusvkonlopun jälkeen? Palautelomakkeen täyttö ja ohjeet tulevaan päätöskyselyyn
14.30-15.00		Päiväkahvi	Päiväkahvi Kotiin lähtö
15.00-16.00		Naiseus ja seksuaalisuus (luento)	
16.00-17.00	Esittelykierros Käytännön asiat Viikonlopun ohjelma Ryhmytyminen ja tutustuminen Ryhmän sääntöjen kokoaminen taululle ja jaetaan jokaiselle tulosteena	Naiseus ja seksuaalisuus (keskustelua)	
17.00-18.00	Päivällinen	Päivällinen	
18.00-19.00	Tunteet (luento)	Kylpylä, liikuntaa, ym rentoutusta	
19.00-20.30	Tunteet Keskustelua Tehtävä ja tehtävän purku	Kylpylä, liikuntaa, ym rentoutusta	
20.30-21.00	Kolmiotekävä (10min) Yhteinen iltapala	Kolmiotekävä (10min) Yhteinen iltapala ja illanvietto	
21.00-22.00		Yhteinen iltapala ja illanvietto	

LIITE 2: ENNAKKOTEHTÄVÄ

Sopeutumisvalmennusviikonlopun ennakkotehtävä

Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.

1. Ikä

- a. 18- 25
- b. 26- 35
- c. 36- 45
- d. 46- 55
- e. 56- 65
- f. yli 65 vuotta

2. Yhteisö, josta olen irtautunut _____**3. Kuinka kauan yhteisöstä irtautumisesta on vuosia?**

- a. 0- 1
- b. 2-3
- c. 3-5
- d. 5-8
- e. yli 8 vuotta

4.	Merkitse rastilla valitsemasi vaihtoehto.	☹ Olen täysin eri mieltä	Olen jok- seenkin eri mieltä	Olen jok- seenkin samaa mieltä	☺ Olen täysin samaa mieltä
a.	Elämäni on tasapainossa				
b.	Voin hyvin				
c.	Minulla on mahdollisuuksia vaikuttaa elämääni				
d.	Minulla on unelmia ja haaveita				
e.	Koen elämäni mielekkääksi				
f.	Koen voimavarani arjessa riittäviksi				
g.	Minulla on hyvä itsetuntemus				
h.	Olen saanut vertaistukea				

5. Toiveeni ja odotukseni sopeutumisviikonlopulle _____

LIITE 3: TUNNE-AJATUS-KEHO-TEHTÄVÄ

AJATUS-KEHO-TUNNE-KOLMIO

Olet kokonaisuus. Tärkeää on opetella erottamaan mikä on ajatuksesi tuotosta, mitä kehosi viestii ja mitä tunteesi kertovat.

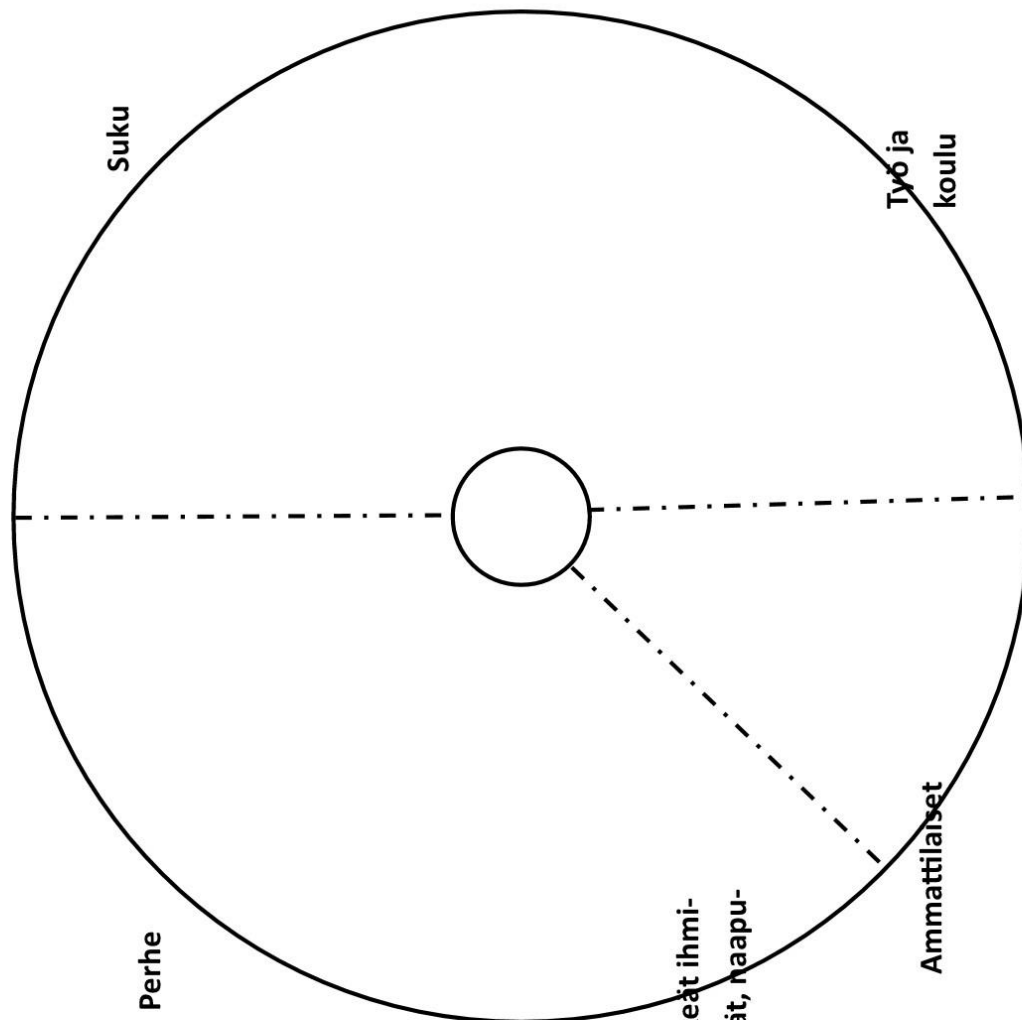
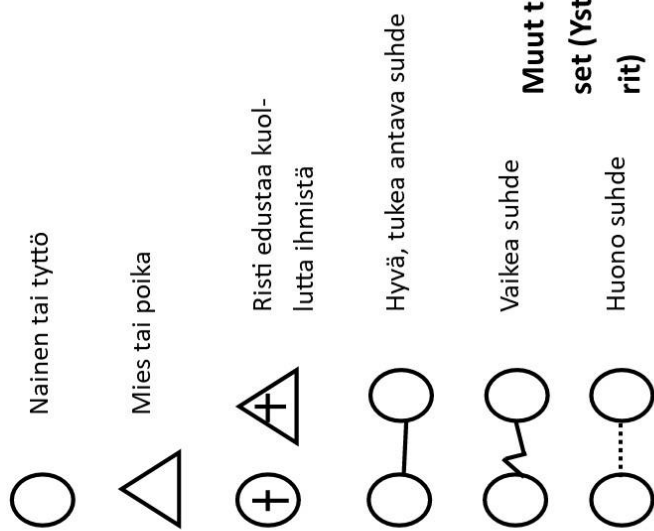
AJATUS

TUNNE

KEHO

LIITE 4: VERKOSTOKARTTA

VERKOSTOKARTTA



Lähde: THL s.a.

LIITE 5: YSTÄVÄNI-KIRJA

Minulle tärkeitä asioita ovat:

Elämäni tarkoitus on

Olen hyvä

Haluaisin luopua nyt

Kolme suurinta toivettani ovat

Viimeisen vuoden aikana olen oppinut

Parasta minussa



Vuoden päästä minä

Päästäkseni tavoitteeseeni, aion

LIITE 6: PALAUTELOMAKE

Sopeutumisviikonlopun palautekysely

Kehittääksemme sopeutumisvalmennusta, pyydämme vastaamaan alla oleviin väittämiin.

1.	Merkitse rastilla valitsemasi vaihtoehto.	 Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	 Täysin samaa mieltä
a.	Olen saanut vertaistukea				
b.	Sopeutumisvalmennuksen ohjelma oli riittävä				
c.	Sopeutumisvalmennuksen sisältö oli kiinnostava				
d.	Sain voimavaroja arkeeni				
e.	Tutustuin uusiin ihmisiin				
f.	Koin oloni hyväksytyksi ryhmässä				
g.	Sain riittävästi tietoa				
h.	Koen elämäni mielekkääksi				
i.	Koen voimavarani arjessa riittäviksi				
j.	Itsetuntemukseni on lisääntynyt				
k.	Ohjaajat olivat asiantuntevia				
l.	Ohjaajat olivat valmistautuneita				
m.	Sopeutumisvalmennusviikonloppu oli hyvin järjestetty				
n.	Oheisohjelmaa oli riittävästi				
o.	Ruoka oli maistuvaa				
p.	Tilat olivat sopivat				
q.	Suosittelisin sopeutumisvalmennusta muille				



2. Avoin palaute sopeutumisvalmennuksen kehittämiseksi _____

Kiitos!

LIITE 7: SEURANTAKYSELY

Sopeutumisvalmennusviikonlopun seurantakysely

Osallistuin sopeutumisvalmennusviikonloppuun ajalla ___/___-___/___20__

1.	Merkitse rastilla valitsemasi vaihtoehto.	 Olen täysin eri mieltä	Olen jokseenkin eri mieltä	Olen jokseenkin samaa mieltä	 Olen täysin samaa mieltä
a.	Olen saanut vertaistukea				
b.	Sopeutumisvalmennuksen sisältö oli tarpeellinen				
c.	Sain voimavaroja arkeeni				
d.	Tutustuin uusiin ihmisiin				
e.	Koin oloni hyväksytyksi ryhmässä				
f.	Sain riittävästi tietoa				
g.	Koen elämäni mielekkääksi				
h.	Koen voimavarani arjessa riittäviksi				
i.	Itsetuntemukseni on lisääntynyt				
j.	Koen sopeutumisvalmennuksen sisältöjen olleen hyödyksi itselleni				
k.	Koen sopeutumisvalmennuksen lisänneen elämänhallintaani				
l.	Suosittelisin sopeutumisvalmennusta muille				

2. Onko vointisi muuttunut siitä, kun päätit lähteä mukaan sopeutumisvalmennukseen?**Merkitse rastilla.**

Vointini on huonontunut merkittävästi	Vointini on huonontunut paljon	Vointini on huonontunut vähän	Ei muutosta	Vointini on kohentunut vähän	Vointini on kohentunut paljon	Vointini on kohentunut huomattavan paljon

3. Onko sopeutumisvalmennuksella ollut siihen vaikutusta?

Kyllä _____ Ei _____

4. Avoin palaute sopeutumisvalmennuksen kehittämiseksi _____

_____ Kiitos!