

Tanja Kupiainen

**MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN
RYHMÄYTTÄMINEN JA RYHMÄYTYMISEN
HAASTEET DRAAMAN KEINAIN**

Opinnäytetyö

KESKIPOHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä Taide

Toukokuu 2010

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KOKKOTYÖSÄÄTIÖ	2
	2.1 Sateenkaari- ryhmä	2
	2.2 Ammatillinen kuntoutus	4
3	RYHMÄ- KÄSITE JA RYHMÄN MUODOSTUMINEN	7
	3.1 Muodostusvaihe	7
	3.2 Kuohuntavaihe	8
	3.3 Sopimisvaihe	9
	3.4 Hyvin toimina ryhmä	10
	3.5 Lopettaminen	10
	3.6 Mitä on ryhmäyttäminen	10
	3.7 Draaman keinoin	12
	3.7.1 Psykodraama	13
	3.7.2 Sosiodraama	13
	3.7.3 Draamaterapia	13
	3.7.4 Draamalliset menetelmät	14
	3.7.5 Toiminnalliset menetelmät	14
4	“OMANNÄKÖISTÄ ELÄMÄÄ”- PROSESSI	16
	4.1 Tavoitteet	16
	4.2 Prosessin kulku	17
	4.4 Ryhmäytymisen haasteet	23
5	PALAUTE	27
6	TULOKSET JA POHDINTA	32

LÄHTEET
LIITTEET

Yksikkö Taide	Aika 18. kesäkuuta 2010	Tekijä/tekijät Tanja Kupiainen
Koulutusohjelma Esittävä taide		
Työn nimi Omannäköistä elämää - Draaman keinot mielenterveyskuntoutujien ryhmäytymisessä		
Työn ohjaaja Marjo-Riitta Ventola		Sivumäärä 35+ 2
Työelämäohjaaja Tiina Rupp		
<p>Opinnäytetyö on tehty hankkeistettuna Kokkotyösäätiön Sateenkaariryhmän kanssa. Kokkotyösäätiö on työhönvalmennuksen asiantuntija- ja palveluorganisaatio, joka tarjoaa Kelan kustantamaa ammatillista kuntoutusta.</p> <p>Opinnäytetyö tutkii ryhmäytymistä ja sen haasteita mielenterveyskuntoutujien ammatillisessa kuntoutusryhmässä. Tavoitteena oli soveltavaa draamaa ja toiminnallisia menetelmiä käyttäen ryhmäyttää kuntoutujia. Käytännön työskentely sisälsi työskentelyä kuvien kanssa, tekstiharjoituksia, sekä draamallisia kohtauksia. Lisäksi jokainen tapaaminen sisälsi virittävän osuuden ja loppurentotumisen. Tutkimusmenetelminä käytettiin havainnointia, eläytymismenetelmää, kirjallista palautetta sekä haastattelutekniikkaa.</p> <p>Työn alussa on selvennetty ammatillisen kuntoutuksen käsitteitä, ryhmä-käsitteen määritelmää ja ryhmän muotoutumista. Kappaleessa neljä selvennetään prosessin kulku ja työn lopussa ovat pohdinta ja reflektiot sekä palaute.</p> <p>Soveltavan draaman käytöstä ja toiminnallisista menetelmistä saatiin hyviä tuloksia. Tutkimustuloksista voidaan päätellä draamallisen toiminnan edistävän ryhmäytymistä ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Tulokset nousivat esille myös kuntoutujien antaman kirjallisen palautteen perusteella.</p>		

Asiasanat

ammatillinen kuntoutus, ryhmäytyminen, soveltava draama

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Art Unit	Date 18th of June 2010	Author Tanja Kupiainen
Degree programme Performing Arts		
Name of thesis Drama Methods in Grouping of mental Health Rehabilitators		
Instructor Marjo-Riitta Ventola		Pages 35 + 2
Supervisor Tiina Ruppä		
<p>This thesis has been made in co-operation with Sateenkaari Group at Kokkotyösäätiö. Kokkotyösäätiö is an authority of vocational rehabilitation, which is financed by Kela.</p> <p>The thesis studies the grouping and challenges of grouping of mental health rehabilitators at mental health educational rehabilitation. The aim was to organise grouping using applied drama and functional methods. Practical working included exercises using pictures, written text and drama exercises. Each meeting included warming up and a relaxing period at the end of the meeting. The research methods used were observation, involvement method, written feedback and interviews.</p> <p>The terms of educational rehabilitation and group terminology are clarified at the beginning of the thesis and it is also explained how grouping generally happens. Chapter four concentrates on the process and at the end of the thesis there is reflection, feedback and consideration.</p> <p>The results of using applied drama and functional methods were good. From the results it can be presumed that drama methods contribute to grouping and develop skills of interactive ability. Similar results came up also from the written feedback from the group.</p>		
Key words Educational rehabilitation, grouping, applied drama		

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin draaman keinoin ryhmäytymistä ja sen haasteita Kokkotyösäätiön mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennusryhmässä nimeltä Sateenkaari. Opinnäytetyö on hankkeistettu Kokkotyösäätiön kanssa.

Ajatus ryhmäytymisen haasteista tuli säätiön puolesta, lisäksi teemana oli tarjota eväitä ilmaisuun draaman keinoin. Työssäni olen käyttänyt osallistavan ja soveltavan draaman menetelmiä, sekä toiminnallisia menetelmiä tukemaan työtäni. Opinnäytetyöni on rajattu käsittelemään ryhmäytymistä draaman keinoin työhönvalmennusryhmässä ja ryhmäytymisen haasteita. Työssäni käytän termiä "draaman keinoin" ennemmin kuin termiä "teatterin keinoin", sillä sana teatteri tuo mielikuvan esittävästä teatterista, josta opinnäytetyössäni ei ole kyse.

Opinnäytetyön alussa selvennän Kokkotyösäätiön toimintaa, ammatillisen kuntoutuksen ja ryhmän käsitteitä, sekä draamallisia menetelmiä. Kappaleessa neljä käyn läpi käytännön työprosessia Sateenkaariryhmässä ja työn lopussa on arviointi ja pohdinta työn onnistumisesta.

Tekstissä kursivoidulla olevat kappaleet ovat otteita kuntoutujien teksteistä, jotka ovat syntyneet osana harjoitteita. Ryhmäläisten identiteettisuojaan vuoksi, käytän yksittäisestä kuntoutujasta ainoastaan termiä kuntoutuja tai ryhmäläinen ilman erittelyjä tai selvennyksiä. Olen myös jättänyt tekstistä pois tapahtumat, joista voidaan päätellä kuntoutujien henkilöllisyys.

2 KOKKOTYÖSÄÄTIÖ

Kokkotyösäätiö on työhönvalmennuksen asiantuntija- ja palveluorganisaatio, joka on perustettu 2001. Kokkotyösäätiö aktivoi vaikeassa työmarkkina- asemassa olevia henkilöitä, mukaan luettuna vajaatyökykyiset ja mielenterveyskuntoutujat. Kohderyhmälle pyritään löytämään työpaikka, opiskelupaikka tai muu elämänhallintaa tukeva ratkaisu.

Säätiön toiminta:
Tarjoaa neuvonta-, ohjaus-, ja koulutuspalveluja työelämään liittyvien palvelujen kohentamiseksi
Järjestää työhönvalmennus- ja työkokeilutoimintaa
Koordinoi työkyvyn arviointien tekemistä ja laatii henkilökohtaisia kuntoutussuunnitelmia yhteistyössä eri yhteistyötahojen kanssa
Tarjoaa työkuntoutuspalveluja, kuten suojatyötoimintaa, avotyötoimintaa sekä tuettua työtoimintaa
Tarjoaa työssä selviämiseen, itsenäiseen elämiseen ja vapaa-aikaan liittyviä tukipalveluja

TAULUKKO 1. Kokkotyösäätiön toiminta (Kokkotyösäätiö 2010)

Eri työyksiköitä Kokkotyöllä ovat muun muassa pesula, säätiön sanomien toimitus, Ekocenter, myymälä, ompelu- ja tekstiilityö-, metallityö-, autohuolto- ja mainos- ja kaiverrustyöyksiköt. Lisäksi säätiöllä on meneillään useita erilaisia hankkeita ja projekteja eri kohderyhmille. (Kokkotyösäätiö 2010)

2.1 Sateenkaariryhmä

Kokkotyösäätiön eri yksiköistä kohderyhmäksi valikoitui aloitteestani Kokkotyösäätiön Sateenkaariryhmä, joka on Kansaneläkelaitoksen (Kela) kustantama mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennusryhmä. Taulukossa 2. on kerrottu työhönvalmennukseen kuuluvat osa-alueet.

Työhönvalmennukseen kuuluu:
Yksilöllinen valmennus suunnitelma ja -ohjaus
Työskentelyä Kokkotyö-säätiössä
Työnhakuun ja opiskeluun liittyviä luentoja ja muuta kuntoutusta tukevaa toimintaa
Tutustumiskäyntejä oppilaitoksiin ym.
Tutustumista erilaisiin harrastustoimintoihin, esimerkiksi ohjattua liikuntaa.
Lopussa on työharjoittelujakso avoimilla työmarkkinoilla.
Päivittäinen lounas ja kahvi.

TAULUKKO 2. Sateenkaari-ryhmän toiminta (Kokkotyö-Säätiön esite 2009)

Jokaisella valmentautujalla on oma yksilövalmentajansa, joita Sateenkaariryhmällä on kaksi kappaletta. Ohjaajista Tiina Ruppala on ollut yksilövalmentajana ryhmän perustamisesta asti, viisi vuotta. Hänellä on taustalla psykiatrisen sairaanhoitajan tutkinto ja tällä hetkellä suorittaa päihdetyön ammattitutkintoa. Toinen ohjaaja, Niina Kuorikoski, aloitti ryhmän valmentajana keväällä 2009. Hänen työhistoriansa on sosiaalipuolelta, mielenterveys- ja vanhustyöstä sekä lastensuojelusta. Myös Kuorikoski suorittaa päihdetyön ammattitutkintoa. Yksilövalmentajat ovat tiiviissä yhteistyössä valmentautujien kanssa, he seuraavat valmentautujan kehitystä ja tukevat työnhakuprosessissa. Ohjaajat olivat tiiviisti tukenani koko prosessin ajan, jokaisella tapaamiskerralla vähintään toinen ohjaajista oli aina paikalla. Lisäksi minulla oli mahdollisuus tarvittaessa kysyä neuvoa tai apua ohjaajilta. (Haastattelu yksilövalmentajien kanssa)

Sateenkaariryhmällä ei ole kiinteää aloituspäivää, vaan uusia ryhmäläisiä tulee sovitusti ympäri vuoden. Tämä koskee myös ryhmästä pois jäämistä. Kiinteän aloituspäivän puuttuminen on suuri haaste Sateenkaarilaisten ryhmäytymisessä. Pisimmillään kuntoutuja on ryhmässä vuoden, sen

jälkeen on mahdollisuus käyttää vielä niin kutsuttuja seurantapäiviä, jolla seurataan kuntoutumisen edistymistä yhdessä yksilövalmentajan kanssa. Sateenkaareissa oloaikana kartoitetaan valmentautujan yksilölliset tarpeet ja etsitään yhdessä väylä työllistymiseen tai jatkokoulutukseen. Hyvin ryhmäytyneet ryhmät pystyvät tukemaan toisiaan kuntoutumisprosessissa, joten sen merkitys työskentelyssä on suuri. (Haastattelusta yksilövalmentajien kanssa)

2.2 Ammatillinen kuntoutus

Ammatillinen kuntoutus on osa työhallinnon toimintaa. Sen tavoitteena on auttaa kuntoutujaa tarkastelemaan työkykyään, ammatti- tai koulutussuunnitelmiaan ja siirtymään työelämään. Tarvittavien ammatinvalinnan selvitysten jälkeen hän voi aloittaa ammattiin opiskelun tai hakeutua valmentavaan koulutukseen. Rahoituksesta vastaavat Kela ja vakuutuslaitokset. Ammatilliseen kuntoutukseen kuuluu myös muita työllistymiseen tähtäviä toimia, kuten kuntoutustutkimus, työ- ja koulutuskokeilut, työvoimaneuvonta, työhön valmennus sekä elinkeinotuki. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 225.)

Kokkotyösäätiön toiminta on Kelan kustantamaa ammatillista kuntoutusta, jota säätelee Kelan kuntoutuslaki. Ammatillinen kuntoutus kohdistuu niihin henkilöihin, joilla on suurentunut riski syrjäytyä työmarkkinoilta ja tavoitteena on estää syrjäytymisprosessin eteneminen. Arvioitaessa kuntoutusta ja sen tarkoituksenmukaisuutta otetaan huomioon hakijan ikä, ammatti, koulutus, aiemman toiminnan, sekä sosiaalisen ja taloudellisen tilanteen. Arviossa huomioidaan myös millaiset ovat kuntoutuksen todennäköiset tulokset ja johtavatko ne mahdollisesti työelämässä jatkamiseen tai sinne siirtymiseen.

Ammatillinen kuntoutus on määritelty toiminnaksi, jolla pyritään parantamaan kuntoutujien ammatillisia valmiuksia, nostamaan heidän työkykyään ja näin edistämään heidän työmahdollisuuksiaan, sekä pyrkimys kuntoutujan integroitumisesta työelämään ja yhteiskuntaan. (Järvikoski & Härkäpää 2004.)

Kaksi päälinjaa ammatilliseen kuntoutukseen ovat kuntoutujien työmarkkinallisiin valmiuksiin vaikuttaminen sekä vaikuttaminen kysyntäaspektiin. Tämä tarkoittaa vaikuttamista paitsi kuntoutujaan, mutta myös olosuhteiden luomista, jotka lisäävät kuntoutujan työpanoksen kysyntää. Kysyntäaspektista puhuttaessa tarkoitetaan tilannetta, jossa työntekijä - tässä tapauksessa yksilövalmentaja- etsii kuntoutujan valmiuksia vastaavan työpaikan tai pyrkii tarpeen vaatiessa räätälöimään sellaisen. Kuntoutujan työmarkkinallisiin valmiuksiin vaikuttamisella tarkoitetaan sekä fyysisen, että psyykkisen kunnon kohentamista, koulutusta ja valmennusta. Toisin sanoen kehittää kuntoutujan resursseja päästä työmarkkinoille. (Järvikoski & Härkäpää 2004.) Taulukossa kolme on eriteltyä kuntoutuksen päälinjat.

Kuntoutujan työmarkkinallisiin valmiuksiin vaikuttaminen:	Työvoiman kysyntäaspektiin vaikuttaminen:
Henkilökohtaisten resurssien kehittäminen	Sopivien töiden etsiminen ja räätälöinti
Ammatillisten valmiuksien ja työnhallinnan kehittäminen	Työolosuhteiden suunnittelu ja sovittaminen
Ammatillinen perus-, uudelleen- ja täydennyskoulutus	Työpaikkojen asenteisiin ja ja rekrytointikäytäntöihin vaikuttaminen
Yleisten työelämätaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittäminen ja valmennus	Perehdytys- ja sopusuhteen tuen tarjoaminen työnantajalle
Työtehtäväspesifin osaamisen arviointi, kokeilu ja ohjaus	
Työn edellyttämä fyysisen ja psyykkisen kunnon kohentaminen	

TAULUKKO 3. Strategiat (Järvikoski&Härkäpää 2004)

Tuetun työllistymisen malli on kehitelty Yhdysvalloissa 1980-luvulla ja Suomeen se on levinnyt 1990-luvulla huomattavasti alkuperäistä toimintaa laajempaan. Tässä ammatillisen kuntoutuksen muodossa kuntoutujan sijoittumisen ja työhönvalmennuksen apuna ja tukena on tukihenkilö, työvalmentaja tai ohjaaja. Tuki ei myöskään rajoitu pelkästään työllistymisvaiheeseen, vaan jatkuu tarpeen vaatiessa myös työssäoloaikana niin, että kuntoutujan selvitymistä työelämässä varmistetaan niin pitkään kuin tarpeellista. Yhtenä käyttömuotona on nimenomaan pitkäaikaistyöttömien ja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kuntouttaminen.

Jotta päätavoitteeseen eli työllistymiseen päästään, on kuntoutujan saavutettava ensin työn edellyttämät valmiudet, tätä kutsutaan ns. valmenna-sijoita - malliksi. Lähtökohtana on myös työllistyjän kehittyminen taidollisesti ja valmiuksellisesti työssä ollessaan työtehtävien avulla, siksi räätälöidyt työpaikat työtehtävien etsiminen juuri kuntoutujan tarpeita vastaavaksi on oleellinen osa prosessia. (Järvikoski & Härkäpää 2004.)

3 RYHMÄ - KÄSITE JA RYHMÄN MUODOSTUMINEN

Aku Kopakkala nostaa kirjassaan Porukka, jengi, tiimi (Kopakkala 2005) esille sen, miten kirjallisuudessa ryhmän tunnusmerkeiksi mainitaan ryhmän koko tarkoitus, rajat, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit ja johtajuus. Ryhmän jäsenille tarvitaan yhteinen tavoite, käsitys ketkä ryhmään kuuluvat ja hieman vuorovaikutusta toistensa kesken. Nämä kolme tekijää erottavat ryhmän yhteisöstä tai joukosta satunnaisia ihmisiä. Vuorovaikutuksessa syntyvät johtajuus ja roolit ryhmän sisälle. (Kopakkala 2005.)

Kopakala esittelee kirjassaan myös Bruce Tuckmanin vuonna 1965 luoman mallin ryhmän vaiheittaisesta kehityksestä. Huolimatta siitä, että Sateenkaarella on jatkuvaa aaltoliikettä uusien tulijoiden ja poistuvien ryhmäläisten välillä, nämä vaiheet näkyivät ryhmän toiminnassa. Vaikuttimena saattoi olla myös se, että ihan alkuvaiheessa tavatessani ryhmän kanssa, oli juuri tullut uusia ja vanhoja poistunut. Toisaalta eri ryhmäläisten yksilölliset ryhmävaiheet olivat nähtävissä toiminnassa. Kopakkalan mukaan uudessa ryhmässä voi esiintyä epävarmuutta ja hämmennystä johtuen epätietoisuudesta siitä, mitä rooleja ryhmän jäsenen tulisi käyttää. Lisäksi Sateenkaariryhmässä epävarmuutta voi tuoda kuntoutujan oma sairaushistoria, tai esimerkiksi pitkään jatkunut työttömyys. Vaikka ryhmän jäsenet muuttuvat Kopakkalan mukaan ryhmän tarpeiden mukaisesti, muuttuminen on silti pientä, ja usein ihmiset toistavat samoja rooleja ryhmästä toiseen. (Kopakkala 2005.)

3.1 Muodostusvaihe

Ensimmäinen vaihe on vaihe jossa korostuu riippuvuus ohjaajaan. Tältä odotetaan apua ja tukea. Ryhmäläisten käytös ei vielä ole luontevaa, vältetään ärsyttämistä muita ja pyritään pitämään käytös korrektina ja muodollisena, etsitään omaa paikkaa ryhmässä samalla selvittäen ryhmän

tavoitteita ja pelisääntöjä, myös ryhmäroolit alkavat muotoutua tässä vaiheessa jo. Ryhmä voi tuntua turvalliselta ja ilmapiiri positiiviselta, vaikka hyväksyttävän käyttäytymisen rajoja vielä haetaan. Osa jäsenistä voi kokea olonsa epävarmaksi oudossa tilanteessa, jopa ahdistuneeksi, siitä huolimatta pyrkimys sopeutumiseen on suuri. (Kopakkala 2005.)

Alussa ryhmästä oli aistittavissa jännitystä uutta toimintaa ja ohjaajaa kohtaan. Osa tunsi ryhmäläisiä ja ryhmäytymistä oli osittain jo tapahtunut. Jännitys ja varovaisuus näkyivät muun muassa kommunikoinnissa, puhe oli varovaisempaa kuin prosessin loppupuolella ja oma-aloitteinen kommunikointi oli vielä lähes olematonta. Varsinaista riippuvuutta ohjaajaan en omalta kohdaltani havainnut, mutta yksilövalmentajien läsnäolo tapaamisissa oli selvästi tärkeä myös ryhmälle. Samalla he pystyivät keskustelemaan ja kommunikoimaan myös heidän kanssaan. Yksilövalmentajien osallistuminen toimintaan oli samalla ryhmää kannustava ja omalla esimerkillään monet rohkaistuivat ajan kanssa esimerkiksi esittelemään töitään.

3.2 Kuohuntavaihe

Kuohuntavaiheessa nousee esille yksilöiden halu erottua ryhmästä, tämä voi aiheuttaa sekä konflikteja ryhmäläisten keskuudessa että vastustamista annettuja tehtäviä tai ohjaajaa kohtaan. Ryhmässä on aistittavissa tyytymättömyyttä, vaikka omien mielipiteiden esille tuominen on rohkeampaa, myös muiden esittämiin ajatuksiin uskalletaan tarttua helpommin. Ryhmän jäsenet saattavat myös testata toisiaan ja ohjaajaa pelkäämättä konfliktitilanteita, käymistila voi kuitenkin aiheuttaa lukkiutumisen, joka näkyy myös ryhmän työpanoksessa. (Kopakkala 2005.)

Sateenkaaressa oli alkukesästä menossa sisäinen kuohuntavaihe, josta ei kuitenkaan näkynyt ulospäin kuin pieniä viitteitä, ja niitäkin vain yhdellä

tapaamiskerralla. Kyseessä oli muutamien ryhmäläisten keskinäiset konfliktit, jotka heijastuivat draamatunteihin esimerkiksi parinvalinnassa tai istumajärjestyksessä. Käytännössä tämä näkyi toiminnassa vain yhdellä kerralla, seuraavissa ryhmätapaamisissa heidän keskinäiset välinsä olivat korjaantuneet ja pystyivät toimimaan samassa pienryhmässä menestyksekkäästi. Koin myös ohjaajana, että ollessani ulkopuolisena työntekijänä ryhmän kanssa, ryhmä ei välttämättä halunnut tuoda esille keskinäisiä konflikteja, vaan he pyrkivät hoitamaan ne omien yksilövalmentajien kanssa muissa tilanteissa. Ohjaajana en myöskään kokenut vastustusta minua kohtaan, ainoastaan joitain harjoitteita kohtaan, joita ryhmä ei kokenut mieleisikseen.

3.3 Sopimisvaihe

Kolmannessa vaiheessa, eli sopimisvaiheessa alkaa muodostua ryhmähenki ryhmäläisten hyväksyessä toistensa roolit ja yksilöiden erilaisuuden ryhmän sisällä. Kun kuohuntavaiheessa hakeudutaan konfliktitilanteisiin, sopimisvaiheessa niitä halutaan vältellä ja ryhmä pyrkii toimimaan yhdessä, myös tunteiden ilmaiseminen alkaa olla vapaampaa. Ryhmässä voi alkaa syntyä myös sanattomia sopimuksia, mutta vaikka tunnelma voi näennäisesti vaikuttaa vapautuneelta, ryhmän toimivuus voi yhä olla näennäistä. Ryhmän jäsenet alkavat löytää paikkaansa ryhmässä, ja yksilöllisyydestä voidaan tinkiä. Tinkiminen voi aiheuttaa puolustusmekanismien synnyn, jolloin ryhmän jäsenet alkavat viestiä omalla tyyllillään, esiin nousee pyrkimys vaikuttaa toimintaan ja ryhmään omien tavoitteiden mukaisesti. (Kopakkala 2005.)

Tämä oli nähtävissä prosessin loppupuolella. Sanattomat sopimukset nousivat esille, esimerkiksi muutamien ryhmän jäsenten tapa ruokailla lounas yhdessä, ilman että siitä erikseen sovitaan. Näitä sanattomia sopimuksia myös kerrottiin minulle, ikään kuin selitykseksi miksi ryhmän

jäsenet toimivat tietyn mallin mukaisesti. Loppupuolella saattoi huomata eron myös tavassa kommunikoida, puhetyyli oli rohkeampaa ja suurempaa kuin ensimmäisillä tapaamiskerroilla, toisten kustannuksella saatettiin jopa vitsailla, mutta se tehtiin varoen, ettei kukaan ryhmän jäsenistä pääse loukkaantumaan.

3.4 Hyvin toimiva ryhmä

Viimeinen vaihe ennen lopettamista on Kopakkalan esittämän mallin mukaan hyvin toimiva ryhmä, jossa kaikki resurssit ovat käytössä, ryhmä on kaikin puolin tuottava, tehokas ja luova ja toimii kokonaisuutena. Ryhmä osaa ratkoa konfliktitilanteet, eikä niitä enää synny ihmissuhteisiin tai työnjakoon liittyen. Ryhmä voi olla jopa niin kiinteä, että uusien jäsenten on hankala päästä toimintaan mukaan. (Kopakkala 2005.)

Sateenkaari-ryhmä ei päässyt tähän vaiheeseen asti minun aikanani. Rohkenen myös väittää ettei ole tarkoituksenmukaista edes tavoitella tähän pääsyä, sillä uusia jäseniä tulee ryhmään jatkuvasti samalla kun vanhoja ryhmäläisiä poistuu työmarkkinoille.

3.5 Lopettaminen

Viimeisenä vaiheena Kopakkala mainitsee ryhmän lopettamisen, mutta Sateenkaaren kohdalla tätä vaihetta ei käytännössä ole, sillä ryhmä toimii ympäri vuoden jatkuvana. Yksittäisten kuntoutujien kohdalla tämän vaiheen tunnusmerkit olivat kuitenkin nähtävillä, sillä ryhmässä lopettavat joutuivat hyvästelemään muut ryhmäläiset toisten jatkaessa Sateenkaarella. Huolimatta siitä, että jokaisella kuntoutujalla on mahdollisuus käyttää seurantapäiviään myös ryhmäpäiviin, ryhmästä poisjäänti nostatti tunteita jotka voivat Kopakkalan mukaan vaihdella helpotuksesta aina masennukseen saakka. (Kopakkala 2005.)

3.6 Mitä on ryhmäyttäminen?

Sanasta ryhmäyttäminen käytetään useita variaatioita, jota myös työssäni käytän mieluiten, sillä koen sen eniten toimintaa kuvaavalta. Ryhmäyttämistä on parhaiten kuvannut Mikko Aalto kirjassaan Ryppäästä Ryhmäksi (Aalto 2000.), jossa hän tiivistää ryhmäytymisen olevan toiminnallisiin tehtäviin perustuva prosessi, jonka avulla ryhmän turvallisuus vaiheittain kasvaa. Martti Lindqvistin (Lindqvist 1992) mukaan spontaaniin ja luovaan toimintaan ihanneolosuhteissa päästään ketjureaktiolla, jossa yhden ryhmän jäsenen reaktiot vaikuttavat toiseen. Tämä edellyttää riittävän suurta luottamusta muita ryhmäläisiä kohtaan, siksi hyvä ryhmähenki ja ryhmäytyminen ovat tärkeitä. (Aalto 2000; Lindqvist 1992).

Hyvin ryhmäytyneessä ryhmässä myös kommunikaatio on parempaa ja kokonaisvaltaisempaa. Ryhmäytyminen lisää positiivista kommunikointia ja vuorovaikutusta ja nopeampaa tavoitteeseen pääsyä. (Niemistö 2007) Tämä sopii myös Kokkotyösäätiön arvoihin, sillä säätiö nostaa esille yhteisöllisyyden, tavoitteellisuuden, vastuullisuuden, sekä yksilön tarpeista lähtevän tasa-arvon valmennuksessa ja työyhteisössä. (Kokkotyösäätiö 2010)

Aalto mainitsee myös, miten lähtötilanteessa luottamuskysymys henkilöityy ensisijaisesti ryhmän ohjaajaan. Koska ryhmä oli jo osittain toisillensa tuttu, oli haastavaa voittaa ryhmäläisten luottamus. Lisäksi paikalla olivat henkilövalmentajat, joilla ryhmäläisten luottamus jo oli. Lindqvistin mukaan luottamusta ei saavuteta muulla kuin oman persoonan käytöllä ja ammattitaidolla. Prosessin jatkuessa ohjaajan rooli pienenee. Lindqvistin mainitseman ammattitaidon tulkitsin tässä tapauksessa tarkoittavan mahdollisimman avointa dialogista vuorovaikutusta ryhmäläisten kanssa, jolloin kaikilla on mahdollisuus tuoda omat ajatukset ja mielipiteet julki. Koin henkilökohtaisesti haastavana löytää ryhmäläisten luottamus, mutta

pyrin toiminnassani avoimeen kanssakäymiseen ja annoin myös oman persoonani näkyä työskentelyssä. Dialogisen, avoimen kohtaamisen ohjenuorana pidin Ventolan määrittelemiä elementtejä, joita ovat: osallistuminen, sitoutuminen, vastavuoroisuus, vilpittömyys ja rehellisyys, luottamus, sekä reflektiivisyys. (Ventola&Renlund 2005, 39-40) Käytännössä pyrin välttämään ohjaajan roolia, jossa ohjaaja nostaa itsensä ryhmän yläpuolelle. Ryhmän henkilövalmentajien antaman palautteen perusteella tämä oli onnistunut ratkaisu, sillä he kokivat ryhmän vakituisina vetäjinä, että onnistuin voittamaan kuntoutujien luottamuksen suhteellisen nopeasti. (Aalto 2000; Lindqvist 1992.)

Martti Lindqvist (Lindqvist 1992) puhuu kirjassaan myös ryhmän rajoista ja niiden merkityksestä ryhmän turvallisuuteen, miten rajat ja säännöt toiminnassa tuovat turvallisuuden tunnetta. Näillä rajoilla tarkoitetaan sekä yksilön rajoja että ryhmän rajoja, mitä on soveliaista puhua ja mikä ei, mikä toiminta on sallittua ja mikä toiminta ei. Jälkikäteen analysoituna, olisin voinut vetää ryhmän toiminnalle selkeämmät rajat, esimerkiksi tupakkataukojen suhteen. Varsinkin Kokkotyösäätiöllä tapahtuneet kokoontumiskerrat olivat levottomampia osittain siksi, että valmentautujat olivat tottuneet vapaampaan liikkumiseen. Muuten samat rajat ja säännöt toimivat kanssani tapahtuneissa kokoontumisissa kuin muussakin toiminnassa Kokkotyöllä. Lähinnä nämä rajat koskettivat eettisiä kysymyksiä, mistä on soveliaista puhua ja mistä ei; esimerkiksi liian seksistiset aiheet tai alkoholin käyttöä korostavat puheet eivät olleet suotavia. Näistä sain ohjeistuksen yksilövalmentajilta. (Lindqvist 1992.)

3.7 Draaman keinoin

Käyttäessäni termiä "draaman keinoin" tarkoitan eri draamallisia menetelmiä, joita olen käyttänyt työskennellessäni ryhmän kanssa. Harjoitteet ovat osittain päällekkäisiä toiminnallisten menetelmien ja

soveltavan draaman alueelta. Kyse ei ole psykodraamasta, sosiodraamasta tai draamaterapiasta, joten selvennyksen vuoksi olen määritellyt myös kyseiset termit alla. Työssäni Sateenkaariryhmän parissa tavoitteena ei ollut luoda draamallisia jännitteitä, vaan toiminnallisesti käsitellä eri aiheita ja samalla ryhmäyttää ja tutkia ryhmäytymisen haasteita. Tämän vuoksi käytän myös termiä draaman keinoin enemmän kuin teatterin keinoin. Sana teatteri tuo usein lukijalle mielikuvan esityksestä tai esittävästä toiminnasta, draaman keinoin antaa siis paremman kuvan työstäni Sateenkaariryhmän kanssa.

3.7.1 Psykodraama

Psyykodraaman ohjaajalta vaaditaan pitkä koulutus, sillä psykodraama on ryhmämuotoinen terapiamenetelmä, jossa perehdytään yksilön sisäiseen maailmaan, rooleihin tai ihmissuhteisiin draamallisten ja toiminnallisten menetelmien avulla. Vaikka psykodraama keskittyy yksilön tutkimiseen, se on aina nivoitunut ryhmäprosessiin. (Suomen psykodraamayhdistys ry 2010)

3.7.2 Sosiodraama

Psykodraamasta poiketen sosiodraama keskittyy tutkimaan ryhmää itsessään, jotain tiettyä aihetta tai sosiaalista tilannetta. Myös sosiodraama on ohjaajan johdolla tapahtuva prosessi, jossa ryhmä voi itse valita roolinsa tai roolit voivat olla annettuja. Vaikka menetelmät ovat samankaltaiset kuin psykodraamassa, sosiodraamassa tapahtumia tutkitaan kaikkien osallistujien näkökulmasta ilman erityistä päähenkilöä. (Suomen psykodraamayhdistys ry 2010)

3.7.3 Draamaterapia

Ventola selventää kirjassaan Draamaa ja teatteria yhteisöissä draamaterapian ammatillisessa ihmissuhdetyössä käytettäviksi draaman menetelmiksi. Draamaterapia on Suomessa vähemmän tunnettu kuin muut terapiamuodot, käyttäjinä ovat nimenomaan mielenterveystyön ammattilaiset ja tavoitteena voimavarojen esiin nostaminen. (Ventola & Renlund 2005) Psykodraamaan verrattuna draamaterapia keskittyy enemmän potilaan ilmaisukykyyn. Esimerkiksi tavoitteena on henkilön kannustaminen parempaan itseilmaisuun ja tunteiden ilmaiseamiseen, mahdollisesti kokeilemaan erilaisia, vielä löytymättömiä rooleja, tutkimaan sisäistä maailmaa. Tavoitteena voi olla myös yleisesti elämänhallinnan parantuminen. (The Dramatherapy Centre 2009.)

3.7.4 Draamalliset menetelmät

Opinnäytetyössäni puhun draamallisista menetelmistä, joista olen käyttänyt osallistavan ja soveltavan draaman menetelmiä. Soveltavaa draamaa voi kuvata parhaiten draamalliseksi toiminnaksi, joka tapahtuu muualla kuin tyypillisessä teatteriympäristössä. Usein kohde on marginaalinen yhteisö, kuten mielenterveyskuntoutujat, lapset, vanhukset tai varhaisnuoret. (Prendergast & Saxton 2010, 6) Soveltavaa draamaa voidaan käyttää myös päämääränä yksilöiden elämänlaadun parantaminen ja parempien yhteisöjen muodostumisen. (Nicholson 2005, 3) Osallistavan draaman tyypillisin piirre on että se aktivoi esityksessä tai työpajassa mukana olevia.

3.7.5 Toiminnalliset menetelmät

Marjo-Riitta Ventola määrittelee toiminnalliset menetelmät morenolaisiin käsitteisiin kirjassaan Draamaa ja teatteria yhteisöissä (Ventola & Renlund 2005.). Morenolaisilla käsitteillä ja tekniikoilla tarkoitetaan Jacob Levy Morenon teorioihin perustuvia toiminnallisia tekniikoita. (Psykodraayhdistys 2010). Draamallisten ja toiminnallisten menetelmien

avulla kuntoutusryhmässä voidaan myös tutkia joko yksittäisen ryhmänjäsenen tai koko ryhmän toimintaa, esimerkeiksi Tarkiainen ja Salomäki mainitsevat tunteet, kokemukset, mielipiteet, arvot tai tavoitteiden asetellut. Omassa työssäni keskityin koko ryhmän tutkimiseen ja ryhmäytymiseen. (Ventola & Renlund 2005; Tarkiainen & Salomäki 2005.)

Koska Sateenkaariryhmän toiminta on mielenterveyskuntoutujien ammatillista kuntoutusta, toiminnallisten menetelmien hyödyllisyys voi olla nähtävissä myös psyykkisellä puolella, sillä Salomäen ja Tarkiaisen mukaan apua niistä voi saada esimerkiksi stressiylikuormituksen kanssa kamppailevat henkilöt. Toiminnalliset menetelmät auttavat oman toiminnan tutkimisessa, esimerkiksi tarkkaillessaan muiden toimintaa, lisäksi muilta saatu positiivinen palaute voi olla arvokas apu selviytymisessä. (Tarkiainen & Salomäki 2005, 19.)

4 "OMANNÄKÖISTÄ ELÄMÄÄ"-PROSESSI

Ensimmäinen kohtaaminen ryhmän kanssa oli osana opintojani Keskipohjanmaan ammattikorkeakoulussa. Pidimme kaksipäiväisen työpajan Sateenkaariryhmälle, ja tuolloin myös syntyi ajatus toteuttaa opinnäytetyöni ryhmän kanssa. Käytännön tapaamisia ryhmän kanssa oli kerran kuukaudessa, yhteensä neljä kertaa. Kaksi ensimmäistä tapaamista olivat Keskipohjanmaan ammattikorkeakoulun Taiteen yksikön opetustiloissa ja kaksi tapaamista järjestettiin Kokkotyösäätiön kokoustiloissa.

Ryhmässä oli toimintajakson aikana keskimäärin 11 valmentautujaa. Luku vaihteli johtuen muun muassa kesä- ja sairaslomista, sekä ryhmän luonnollisesta vaihtuvuudesta osan jäädessä pois tai aloittaessa ryhmässä. Ensimmäinen tutustumiskerta oli maaliskuussa, jolloin olin mukana ryhmäpäivässä, jonka ohjelmassa oli virkistysmatka Palma Hoviin. Ensimmäinen toimintakerta oli toukokuussa.

4.1 Tavoitteet

Martti Lindqvist kirjoittaa kirjassaan *Unelma* rohkeasta elämästä siitä, millaisia ajatuksia sana luovuus herättää. Puhekielessä tuo sana käsitetään usein juhlallisena tai ihmisen erityispiirteenä, lahjakkuutena. Silti luovaan prosessiin liittyy kipua ja hämmennystä, ei suurta juhlaa. Itse asiassa Lindqvist yhdistää sen, miten luovuus ja kaaos kulkevat hetken käsi kädessä, olematta kuitenkaan toistensa synonyymeja. Kaaos ajaa siihen, että ihmisen on alettava etsiä uusia tapoja toimia. Psykyken tasolla Lindqvist yhdistää luovuuden kyvyksi kestää sisäistä kaaosta ja näin uudenlainen toiminta-ajattelu mahdollistuu. (Lindqvist 1992)

Lindqvistin ajatus uusista toimintatavoista oli johtava teema ryhmäytymisen ohella toiminnan suunnittelussa. Lähtökohtana oli draamallisia ja toiminnallisia menetelmiä käyttäen antaa kuntoutujille välineitä omaan kuntoutumiseen ja elämänhallintaan, sekä tutkia ryhmäytymis-prosessia. Esimerkiksi draamalliset kokemukset voivat aiheuttaa onnistumisen kokemuksia ja lisätä itsetuntoa. Yhtenä tavoitteista oli antaa työkaluja yksilövalmentajille toiminnan kehittämiseen, siksi opinnäytetyö hankkeistettiin. Konkreettisimmaksi tavoitteista muodostui kirjallisesta materiaalista painettu kirja "Omannäköistä elämää". Henkilökohtainen tavoitteeni oli oppia lisää työskentelystä mielenterveyskuntoutujien parissa tehtävästä työstä. Näistä ryhmistä minulla oli kokemusta vain vähän.

4.2 Prosessin kulku

Kaksi tapaamista järjestettiin Keski-pohjanmaan ammattikorkeakoulun Taiteen yksikön opetustiloissa ja kaksi Kokkotyösäätiön kokoushuoneessa. Näiden kertojen tunnelmat poikkesivat hyvin paljon toisistaan, kahdella ensimmäisellä kerralla tunnelma oli keskittyneempi ja rauhallisempi. Kaksi viimeistä kertaa, jotka järjestettiin Kokkotyösäätiön kokoushuoneessa, olivat levottomampia. Tämä johtui osittain siitä, että tila on avoin ja tilan poikki oli

läpikulkua huolimatta lapuista, jotka kertoivat tilan olevan varattu ryhmän käyttöön.

Ryhmästä aisti tunnelman olevan huomattavasti levottomampi kuin kahdella ensimmäisellä kerralla, huolimatta siitä, että kokoushuone oli paikkana tutumpi. Levottomuus näkyi käytännössä vapaampana liikkumisena tiloissa, ryhmäläisistä osa poistui tupakkatauoille muulloin kuin sovittuna taukoajana. Tähän saattoi vaikuttaa tilojen tutuus sekä se, että ryhmä alkoi päästä alkujännityksestään minun suhteen. Myös ohjaajana olisin voinut vaatia tiukempaa kuria liikkumisen suhteen.

*“Apina oivalsi,
toiveet tulee ottaa huomioon
anna sille: oikotie transsitilaan”
(Kuntoutujan teksteistä)*

Tärkeäksi rutiiniksi muodostui kuulumisten kysyminen. Jokainen tapaaminen aloitettiin hetkellä, jolloin kysyin kaikilta kuulumiset ja jokaisella ryhmäläisellä oli vapaus valita vastaako vai jättääkö vastaamatta. Suurin kehitys ryhmäläisistä näkyi juuri aamun hetkissä, ensimmäisellä kerralla ainoastaan muutama halusi vastata, mutta viimeisellä kerralla yhtä lukuunottamatta kaikki vastasivat ja kertoivat kuulumisiaan. Tapaamisissa oli myös konkreettisesti nähtävissä miten ryhmä tiivistyi, tämä näkyi henkilöiden asettumisessa tilaan. Toukokuun tapaamisessa aamu alkoi kaikkien istuessa seinän vierellä, mahdollisimman kaukana minusta. Toisella kerralla ryhmä muodosti jo selvän kaaren ympärilleni, ainoastaan kaksi istui hieman erillään muista. Kokkotyösäätiöllä yhtä lukuunottamatta kaikki keskittyivät istumaan kokouspöydän toiseen päähän tiiviiksi ryhmäksi.

Kuulumisten jälkeen aloitin jokaisen tapaamisen virittävillä harjoitteilla tapaamisen teemaan liittyen. Virittävien harjoitteiden tavoite poistaa jännitystä ja orientoida tulevaan tehtävään, lämmitellä ryhmä toimintavalmiuteen (Niemistö 2007, 80 - 81). Lämmittely aloitin kertaamalla

päivän ohjelman, tilat ja samalla sovimme myös tauoista. Vasta tämän jälkeen siirryin toiminnallisten harjoitteiden kautta lämmittelyyn.

Brigid Panet kuvaa keskittymisharjoituksen, jonka huomasin erittäin toimivaksi Sateenkaari-ryhmän kanssa työskenneltäessä. Harjoitteessa ryhmä muodostaa ringin silmät suljettuina ja alkaa laskea 20:een sattumanvaraisessa järjestyksessä. Mikäli kaksi ryhmäläisistä sanoo numeron samaan aikaan, alkaa tehtävä alusta. Harjoitus lisäsi ryhmässä huomattavasti keskittymiskykyä ja orientoi ryhmäläisiä draamatunteihin. Kuten Panet selventää kirjassaan, tehtävä myös lisää toisten kuuntelemista ja huomioimista. (pANET 2009, 10.)

Toinen virittävä harjoite oli janalla mitattava tunnelmamittari tai mielipidemittari. Harjoitteessa esitin väitteitä, joko tunnelmaan liittyen tai kysyäkseni mielipiteitä päivän teemasta. Ryhmäläisten tehtävänä oli asettua janalle siihen kohti mitä mieltä he aiheesta olivat tai mikä tunnelma heillä oli. Harjoite oli toimiva, sillä siihen pystyi osallistumaan ilman puhumista, toisaalta niille jotka halusivat, harjoite tarjosi mahdollisuuden kommentoida tai pohtia mielipidettään avoimesti. Tämän harjoitteen otin käyttööni oppimateriaaleistani Keski-pohjanmaan ammattikorkeakoulussa.

Kolmantena virittävä harjoitteena oli patsas-harjoite, joka liittyi aina päivän teemaan. Harjoitteessa esitin väittämiä, joista ryhmä muodosti kuvia omalla kehollaan.

Varsinaisessa työskentelyssä käytin tarinoita, joiden aiheeseen liittyen ryhmäläisten tehtävänä oli kuvittaa niitä, joko valmiita kuvia käyttämällä tai piirtämällä. Näihin tehtäviin sovelsin omista opinnoista tuttuja tehtäviä, jossa lehtori Riitta Koukun johdolla teimme kuvaharjoitteita ja tutkimme kuvien käyttöä draamallisissa harjoitteissa.

Esimerkiksi kirjasta Elämän kartasto (Swaaij & Kare 2000) luin kahteen otteeseen eri tarinan, joiden pohjalta työskenneltiin kuvia käyttäen. Ensimmäinen tarina oli seikkailusta, millainen on elämän seikkailu ja miten erilaisia seikkailut eri ihmiselle voivat olla. Jokainen teki oman elämänsä seikkailukartan, johon keräsi kuvia asioista, jotka ovat olleet osa omaa elämän seikkailua.

Työskentelymuoto oli ryhmäläisille uusi, joten hiljaisuudesta joka laskeutui saliin saattoi aistia suurta keskittymistä, mutta myös jännitystä, joka näkyi pienenä hermostuneena liikehdintänä. Suurin osa sai tehtyä tehtävän silti valmiiksi. Osa kuntoutujista ei halunnut käyttää valmiita kuvia vaan kirjoittivat omat seikkailunsa, jokainen teki tehtävän omalla tavallansa. Tavoitteeni oli, että sai olla omannäköisensä, oma itsensä ja toteuttaa itseään omien rajojensa puitteissa. Ohjaajana en halunnut painostaa ketään toimimaan pakotetusti ohjeiden mukaan, halusin antaa vapauden toteuttaa tehtävää itselleen luontevimmalla keinolla. Pidin edistysaskeleena jo sitä että kaikki etsivät aktiivisesti kuvia.

Toinen tarina, joka luettiin elokuussa, kertoi Innoituksen lähteistä. Luettuani tarinan laitoin musiikin soimaan ja ohjeistin ryhmän mielikuvamatkalle, josta löytyy heidän innoituksensa lähde. Tämän jälkeen jokainen kirjoitti oman tarinansa aiheesta. Tässä oli nähtävissä jo selvää muutosta ryhmäläisissä, kaikki uskalsivat jo osallistua toimintaan ja saivat kirjoitettua ajatuksiaan paperille. Vieläkään kaikki eivät olleet valmiita lukemaan tarinaa ääneen, mutta koin positiivisena edistysena jo sen, että kaikki kirjoittivat.

Toiminnan suunnittelua inspiroi Halkolan, Mannermaan, Koffertin ja Koulun kirjoittama kirja Voimauttava valokuvaus (2009). Valokuvaterapia on valokuvan ja valokuvauksen menetelmällistä käyttöä psykoterapiassa tai terapeuttisessa työssä (Halkola 2009, 15.). Vaikka työskentelyssäni Kokkotyösäätiöllä ei ollut kyse terapeuttisesta työstä, vaan kuntoutusta tukevassa työssä, koin, että menetelmät sopivat myös Sateenkaariryhmän

kanssa työskentelyyn. Valokuvien kautta ihminen pystyy helpommin kertomaan omasta elämästään tai itselle merkityksellisistä asioista.

Valokuvaterapian menetelmiä ovat 1) asiakkaan omaelämäkerrallisten valokuvien käyttäminen 2) symbolisten, assosiativisten kuvien käyttäminen ja 3) uusien valokuvien ottaminen ja niiden käyttö terapeutuksena välineenä. Työn perustana tulee olla henkilön omapsykoterapian viitekehys tai ammatillinen terveys-, sosiaali-, tai kasvatustieteiden ammattipätevyys (Halkola 2009, 15.)

Koska en omaa tarpeellista osaamista terapeutuksiseen työhön, tietoisesti jätin pois omaelämäkerrallisten kuvien käytön. Sen sijaan mielikuvia lisäävien kuvien käytöstä muodostui yksi punainen lanka toiminnalle.

Lisäksi käytin kolmatta menetelmää, jossa ryhmäläisten tarkoituksena oli ottaa kuvia oman elämänsä tärkeistä tai merkityksellisistä asioista. Ensimmäisellä kerralla jaettuani kertakäyttökamerat, ryhmä näytti todellisen ryhmäluonteensa kokeillessaan kameroita ja selvitellessään niiden käyttöominaisuuksia. Ryhmässä tapahtui selvä muutos toiminnassa ja reaktioissa, esimerkiksi oma-aloitteisuudessa kysyä neuvoa. Tunnelmassa oli selvä ero aiempiin kertoihin verrattuna, ja kuvailisin tuota hetkeä käsin kosketeltavaksi. Samalla tapaamiskerralla vahvistin kontaktia ryhmäläisiin, sillä uuden tilanteen edessä myös minun apuuni käännettiin aiempaa rohkeammin. Koin vahvasti, että tunnelma oli lähes käsin kosketeltavana ilmassa, ikäänkuin henkilöt olisivat unohtaneet suojamuurinsa.

Kuvien valmistuttua lopputulosten esittelyprosessi oli mielenkiintoinen, kuinka ryhmäläiset esittelivät kuviaan. Kaikista oli aistittavissa, että kuvaustehtävä oli ollut mielenkiintoinen, jokaisella oli myös vapaus valita millä tekniikalla esittelee kuvat, joko kertoen tai kuvat saattoi jättää pöydälle muiden tutkittavaksi.

Toiselle kerralle ohjeistin syventämään jotain kuvatuista aiheista, etsimään uusia kuvakulmia tai erilaisia tapoja tarkastella tärkeää kuvauksen kohdetta. Valitettavasti tämä sattui aikaan, jolloin monet olivat kesälomalla, joten kuvia tutkittavaksi saatiin ainoastaan neljältä. Olin positiivisesti yllätynyt kuvien määrästä, ensimmäisellä kerralla kuvien määrät vaihtelivat yhdestä kuvasta täyteen rullaan, toisella kerralla kaikilla oli lähes täydet rullat. Tämä mielestäni kertoo tehtävän mielekkyydestä ja kuvauskohteen tärkeydestä. Molemmilla kerroilla kuvia esitellessä ryhmäläiset olivat vilpittömän kiinnostuneita muiden tuotoksista ja kuvia tutkittiin aktiivisesti. Tämä toi selvästi uudenlaista luottamusta ryhmäläisten välille. Kuvat olivat hyvä syy virittää keskustelua osallistujien välille, toinen uskaltaa kysyä, toinen saa mahdollisuuden kertoa. Luottamus syntyi osaltaan myös siitä, että kuvien kohteena oli tärkeät asiat elämässä, kuvia näytettäessä oli mahdollisuus näyttää samalla myös omaa elämää. Ryhmän keskellä vallitsi myös kunnioitus toisiin, mikä heijastui kuvien esittelyhetkessä kiinnostuksena ja asiallisena suhtautumisena toisten otoksiin.

Pikkuhiljaa kuviin liitettiin sanoja, aluksi nekin leikkaamalla lehdistä, ihan yksittäisiä sanoja tai kokonaisia lauseita ja siitä siirryttiin vaiheeseen, jossa ryhmä kirjoitti itse omia tuotoksiaan. Ihan viimeisessä vaiheessa onnistuttiin yhdistämään nämä kaksi elementtiä, kuvat ja teksti.

Vaikka Halkola toteaa että työn perustana tulee olla psykoterapian viitekehys tai ammatillinen pätevyys terveyst-, sosiaali-, tai kasvatusalalta (Halkola 2009) arvioin menetelmän käyttöasteen sen mukaan, ettei se mene liian syvälle, ja vältin tietoisesti ottamasta liian syvälle menevää suhtautumista aiheeseen. Tavoitteena oli saada ryhmäläiset avautumaan ja kertomaan elämästään muille ryhmäläisille ja näin vahvistaa ryhmähenkeä.

Yrittäessäni saada kuvauslupaa ryhmän sisällä ryhmäläisiltä, tarkoitukseni käyttää kuvia omaan dokumentointiin, huomasin jo tässä selkeän tunnelman muutoksen ja välittömän jännityksen lisääntymisen. Tämä näkyi yllättävänä

hiljaisuutena, fyysisenä jännittyneisyytenä, sekä katsekontaktin etsimisenä toisiin kuntoutujiin. Myöhemmin keskusteluissa kuntoutujien kanssa tuli esille, ettei kaikki pitäneet ajatuksesta tulla kuvatuksi. Koska en halunnut liiallisen jännityksen vaikuttavan toimintaan ryhmätilanteissa, jätin kuvallisen dokumentoinnin pois. Päätin hylätä myös suunnitelman, jossa olisimme tehneet draamallisia harjoitteita ja tutkineet niitä myöhemmin valokuvien avulla.

Toisena merkittävänä toiminnan ohjaajana oli musiikki. Tuomo Paakkonen kirjoittaa artikkelissaan Musiikkiterapian hyödyt ja kehittämistarpeet lasten ja nuorten kuntoutuksessa siitä, miten tärkeä non-verbaalisen, eli sanattoman kommunikoinnin muoto musiikki on. Tilanteesta riippuen rytmi voi olla merkittävä tekijä, tarpeen vaatiessa se voi esimerkiksi rauhoittaa ja edesauttaa rohkeampaan toimintaan ja vapautumisen kokemukseen. Tämä johtuu siitä että musiikilla on ihmiseen stimuloiva vaikutus. (Paakkonen, 2009, 33) Pysin siihen, että jokaisella tapaamiskerralla oli musiikkia mukana ja useimmissa harjoitteissa musiikki myös soi taustalla. Esimerkiksi loppurentoutukset ja mielikuvamatkat toteutettiin aina musiikin avulla. Muutamalla kerralla musiikki oli itse valitsemaani, mutta sain ryhmältä vinkkejä musiikkivalikoiman laajentamiseksi. Seuraavalle kerralle valmistelin suunnitelman niin, että ryhmältä saadut vinkit olivat käytössä mukana. Käytetty musiikki antoi ryhmäläisille tilaisuuden jakaa muille mielipiteitään kuullusta musiikista ja samalla jakaa ajatuksiaan omasta musiikkimausta. Kuten Paakkonen toteaa artikkelissaan, ryhmästä oli nähtävissä, miten musiikki rentoutti ja vapautti tunnelmaa ryhmän keskuudessa. Tämä näkyi keskustelun rentoutena, sekä jopa hyräilyinä musiikin tahdissa.

Tapaamiset koulun tiloissa päätettiin joka kerta loppurentoutukseen, valitettavasti siihen ei ollut mahdollisuutta Kokkotyöllä tilan rauhattomuuden takia. Loppurentoutuksessa käytettiin mielikuvia ja musiikkia, jokainen ryhmäläinen otti oman paikkansa lattialta ja rauhoittui

hetkeksi. Koin, että tämä oli positiivinen kokemus kaikille ryhmäläisille, olla hetki hiljaa ja rauhassa, silti muiden keskuudessa. Loppurentoutuksessa oli myös hyvä tutkia ryhmäläisten tuntemuksia ja omaa paikkaansa ryhmässä, siitä miten he käyttivät tilaa ja mistä he ottivat oman paikkansa tilasta. Tällä tarkoitan sitä, että osa valitsi alussa paikkansa mieluummin tilan reunalta, omasta rauhasta, mutta tutustumisprosessin edettyä paikka vaihtui keskeemmäs tilaa.

Prosessin aikana muodostui ajatus pienimuotoisen kirjan painattamisesta, johon koottaisiin ryhmästä syntyneitä kuvia ja tekstejä. Yksilövalmentajat pitivät ideaa hyvänä, mutta alkuvaiheessa en uskaltanut mainita asiasta ryhmälle. Olin epävarma kuinka se vaikuttaisi ryhmän toimintaan ja pelkäsin joidenkin kuntoutujien alkavan sensuroida itseään toimintavaiheessa. Kerroin kirjasta vasta toiseksi viimeisellä kerralla, ja ajatus sai ryhmän keskuudessa vaihtelevan vastaanoton. Mietinnän jälkeen kaikki antoivat suostumuksensa ja osassa näkyi pientä innostumista. Emme käyttäneet yhteisiä tunteja kirjan tekemiseen, vaan kirjaan valikoitui ryhmän suostumuksella heidän ottamia kuviaan ja draamatuntien aikana kirjoittamia tekstejä. Kirja valmistui syksyllä 2009, jonka ensimmäisestä painosta jokainen ryhmässä mukana ollut sai oman kappaleensa.

4.3 Ryhmäyttämisen haasteet Sateenkaaressa

Lindqvist (Lindqvist 1992) kirjoittaa pelon ja epäluottamuksen olevan esteinä luovuudelle. Nämä olivat myös haasteita työskentelyssä. Miten voittaa ryhmäläisten luottamus ja miten saada heidät voittamaan omat pelkonsa ja heittäytymään mukaan toimintaan? Lindqvist kehottaa varomaan näiden tunteiden moralisoimista, itse pyrin sallimaan ja hyväksymään nämä tunteet ryhmän keskuudessa. Korostin jokaisen tehtävän alussa, ettei tehtävissä ole yhtä ainoaa tapaa toimia, vaan riittää että osallistuu. Jokainen voi tehdä tehtävät omannäköisesti. Esimerkiksi kuvatehtävissä, joissa ryhmä valmiita

kuvia käyttäen kuvitti tarinoita, ei voi olla yhtä tapaa toimia. Jokaisella on oma mielikuvansa siitä, minkälaisen kuvan tarinaan haluaa ja miten sen asettelee paperille. Jokaisella on myös oma tarinansa taustalla, joka vaikuttaa puolestaan mielikuvien syntyyn. (Lindqvist 1992)

Keskeisin haaste ryhmäytymisessä oli saada kuntoutujat ylittämään omat rajansa ja asenteet "en minä kuitenkaan mitään osaa/en kehtaa". Saada jokainen uskomaan, ettei toiminnassa ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa toimia, eikä toiminnassa ole oikeita tai vääriä vastauksia. Tehtävien omannäköisesti tekemisen korostaminen myös auttoi kuntoutujien epäilyissä omien kykyjen suhteen.

Useimmilla ryhmäläisillä ei ollut minkäänlaista aiempaa kokemusta draamallisesta työskentelystä, joten jouduin ikään kuin hienovaraisesti houkuttelemaan heitä avautumaan mukaan toimintaan. Osa ryhmäläisistä oli osallistunut aiemmin Sateenkaressa oloaikana opiskelijoiden vetämiin työpajoihin. Alussa haasteellinen tapahtuma oli jo pelkkä kuulumisten kysyminen jokaiselta erikseen, kuinka saan voitettua jokaisen valmentautujan luottamuksen niin, että he rohkaistuvat vastaamaan kysymykseeni. Tässä alkutilanteessa oli lähes pois suljettu ajatus aloittaa draamallisten kohtausten rakentamisella. Mutta pienin askelin ryhmä alkoi avautua ja tuoda omaa luovuuttaan rohkeammin esille. Tämä näkyi "onko tämä oikein?" - kysymysten vähentymisenä ja rohkeampana heittäytymisenä tehtäviin. Heittäytyminen tapahtui usein asteittain, toisella kerralla rohkaistui tekemään hieman enemmän kuin edellisellä kerralla. Tuula Pulli kirjoittaa heittäytymisen olevan omien rajojen ylitystä, johon päästään oman ylimääräisen estyneisyyden ja suorituspaineen vähentyessä. (Pulli 2010, 104.)

Draamalliset harjoitteet muodostuivat haastaviksi ryhmäläisten omien asenteiden vuoksi, enkä löytänyt keinoja rohkaista ryhmäläisiä tarpeeksi. Ryhmästä löytyi useita eri ajatuksia ja mielipiteitä varsinkin fyysisistä harjoitteista. Draama on kehollista, fyysistä, ja ihmisen keho on paikka, missä

ihminen kokee asioita. (Pulli 2010, 104.). Olisin voinut aktiivisemmin etsiä keinoja ylittää omia rajojaan ja kannustaa heittäytymään ja samalla etsimään positiivisia kokemuksia kehon avulla. Mutta ryhmätilanteiden ollessa päällä, pelkäsin että aiheutan enemmän haittaa houkuttelemalla heidät tekemään jotain mikä on vastenmielistä. Siksi päätin mennä enemmän ryhmän ehdoilla.

Ryhmätilanteet olivat haastavia suunnitella ennakkoon, sillä viime hetken muutoksia ryhmään tuli aivan aamun viimeiselle minuutille saakka. Päädyin tekemään tavoitesuunnitelman jokaiselle tapaamiskerralle, mutta riippuen tunnelmasta ryhmässä, vaihdoin käytännön keinoja paremmin hetkeen sopivaksi. Tähän valmistauduin suunnittelemalla eri variaatioita harjoituksista, joita sovelsin käytännön tilanteessa hetkeen sopivaksi. Tilanteiden nopeat muutokset olivat myös ryhmäytymisen kannalta suurimpia ongelmakohtia, sillä ryhmäkoon ja henkilöiden määrän vaihdellessa jokaisella tapaamiskerralla, on vaikea luoda tunnelmaa yhdestä toimivasta ryhmästä, jolla on yhdistävä tekijä. Pyrin ottamaan toimintaan joitakin säännönmukaisia rutiineja, joiksi muodostuivat aamulla kuulumisten kysyminen, virittävät harjoitukset sekä päivän päätteeksi loppurentoutus. Kokkotyösäätiön tiloissa loppurentoutukselle ei ollut mahdollisuutta, mutta pyrin löytämään yhteisen rauhallisen lopetushetken.

Vaikka ryhmä mielsi itsensä ryhmäksi jo siinä vaiheessa kuin astuin kuvaan mukaan, oli silti havaittavissa jännittämistä muiden seurassa. Tämä ilmeni muun muassa harjoitteissa, joissa olisi ollut mahdollisuus lukea tai äänen kertoa omista tuotoksistaan. Kesti pitkään, ennen kuin ryhmäläiset rohkaistuivat ja avautuivat.

Nopeasti opin myös sen, että joskus ryhmähengen kannalta tärkeää voi olla myös kahvihetki aamulla kuin itse suunniteltu toiminta. Se, että jutellaan ja vaihdellaan kuulumisia, eikä ole kiire minnekään. Tämä perustui omiin huomioihini ryhmän käyttäytymisestä, sillä kuntoutujille oli tärkeää että

jokaisella tapaamiskerralla oli mahdollisuus kahvitaukoon. Myös taukojen aikana keskustelu oli aktiivista ja ryhmäläiset ottivat kontaktia sekä toisiinsa, että minuun.

Lisäksi haasteena teatteri-ilmaisun ohjaajan näkökulmasta oli ryhmäläisten taustojen ymmärtäminen. Kuinka suhtautua erilaisiin sairaustaukoihin, missä menee raja kuinka paljon tietoa on hyvä ryhmäläisistä saada ennakkoon ja kuinka suunnitella toiminta niin, että kaikki pääsevät osallistumaan, toiminta on mielekästä, eikä mene liian pitkälle aiheuttaen haittaa.

5 PALAUTE

“Avatessani salaperäiseltä vaikuttavan kirjeen joka oli postilaatikkooni laitettu, mieleeni tulvi muistoja. Minkälaisia muistoja saatatte ihmetellä Tohtori Watson. No tietysti muistoja Sateenkaaren draamaryhmästä ja sen mukavista hetkistä yhdessä. Paljon leikimme erilaisia pelejä ja leikkejä, joilla ei näyttänyt olevan minkäänlaista järjellistä syytä, tarkemmin ajateltuna niissä oli kuitenkin etunsa, ensiksikin näin ryhmä läheni ja jokainen tunsi kuuluvansa joukkoon. Freudin mukaan tällaiset leikit myös avaavat meidän alitajunnassamme olevia tunnelukkoja. Muutenkin muistan että nämä ryhmäkokoontumiset ovat olleet erittäin antoisia. Tehtävät ovat kehittäneet meidän kykyjä pahasta maailmasta ja antaneet uusia näkökulmia ajatteluunne.”

(Kuntoutujan tehtävävastaus tulevaisuus-kysymykseen)

Alkuperäinen tavoite antaa keinoja itseilmaisuun eri taiteen keinoin ei täysin toteutunut, sillä projekti oli tarkoitus toteuttaa yhdessä kuvataiteilijaopiskelijan kanssa. Hän estyi osallistumasta projektiin, joten tein ratkaisun hoitaa projektin yksin. En pitänyt ryhmän kannalta tarkoituksenmukaisena ottaa uutta ohjaajaa lyhyellä varoitusajalla mukaan, sillä koko tutustumisprojekti olisi alkanut jälleen alusta. Tämä vaati uuden suunnitelman uudelta pohjalta ja jouduin tarkastelemaan omia resurssejani uudesta kuvakulmasta. Päädyin kuitenkin käyttämään sekä draamallisia että toiminnallisia menetelmiä, sillä olin havainnut jo tavatessani ryhmän osana opintoja, esimerkiksi kuvatyöskentelyn olevan antoisaa ja ryhmälle mielekäästä.

Käytännön toteutus ei kaikilta osin vastannut myöskään alkuperäistä suunnitelmaa käyttää draamallisia keinoja. Erityisryhmän ollessa kyseessä, hyväksyin sen tosiasian, ettei ryhmä ole valinnut minua vaan minä ryhmän. Tällä tarkoitan sitä, että annoin oman tieto-aidon puutteeni vaikuttaa toimintaan ja keskityin enemmän toiminnallisiin harjoitteisiin kuin draamallisten kohtausten rakentamiseen. Hylkäsin paljon harjoitteita peläten että ne voivat johtaa fyysiseen toimintaan, vaikka itse harjoite ei olisi edellyttänyt sitä, mutta tiedostin ryhmän asenteita liikuntaa kohtaan enkä halunnut painostaa liaksi epämiellyttäviin harjoitteisiin. Sen sijaan että

keskityin siihen, mitä pitää välttää, en osannut ajatella, että draamaharjoitteet olisivat voineet saada ryhmän myös rentoutumaan ja innostumaan tehtävistä. Jälkikäteen ajateltuna, olisin voinut etsiä enemmän tietoa ja muiden kokemuksia vastaavasta työstä ja ottaa oppia heidän tekemistä harjoitteista.

Kokonaisuudessaan koen onnistuneeni ryhmän kanssa tavoitteessani päästä dialogiseen kohtaamiseen, mutta ihan kaikkien yksilöiden kanssa tavoitteeseen en päässyt. Suurimmaksi osaksi kaikki osallistuivat toimintaan, kaikki olivat sitoutuneita ja saapuivat jokaiselle tapaamiskerralle sovitusti. Poislukien luonnollisesti lomalla olijat tai sairastapaukset. Vastavuoroisuus oli molemminpuolista, tämä näkyi varsinkin kommunikoinnissa. Vilpittömyydestä, rehellisyydestä ja luottamuksesta voin puhua ainoastaan omien tuntemusteni kautta, sillä en kyseenalaistanut kenenkään sanomisia tai tekemisiä ryhmässä. Osa käytti tilaisuutta olla puhumatta asioistaan, mutta luottamuksen vahvistuttua ryhmä avautui huomattavasti projektin aikana. Omassa työssäni pyrin myös reflektiivisyyteen, jossa arvioin omaa toimintaani. Tätä tein jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen.

“Viiden vuoden päästä istun asunnossani ja muistelen aikaani Sateenkaari-ryhmässä. Muistelen yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka vallitsi meidän, kovia kokeneiden keskuudessa. Sitä tunnetta, että ei ole yksin. Että on ihmisiä, jotka tietävät myös elämän varjoisista puolista. Muistelen hyvää yhteishenkeä, ja kasvoja, joista kuvastui surua, tuskaa ja kärsimystä. Kasvoja, joista näki myös herkkyyttä ja hyväsydämisyyttä.”

(Kuntoutujan palautteesta)

Valmentautujien palautteessa korostui merkityksellisenä keskustelut, ajatusten vaihtaminen ja se, että saa olla oma itsensä.

“Draamatunnit ovat lähentäneet osallistujia” (Kuntoutujan palautteesta)

Kuusi ryhmäläisistä oli paikalla viimeisellä tapaamiskerralla, jolloin ryhmäläiset antoivat kirjallista palautetta tunteista. Osa ryhmäläisistä koki tuntien parhaimmaksi anniksi ryhmässä toimimisen, osalle taas oma

henkilökohtainen onnistuminen oli parasta; "yhdessä tekeminen, on saanut huomata että jokainen on omalla tavallaan heittäytynyt mukaan". Muutama koki nimenomaan tekemisen parhaimpana, mutta kolme ryhmäläisistä nosti esille myös muut arvot: luovuuden, yhteenkuuluvaisuuden tunteen, tunteiden tunnistamisen ja niiden käsittelyn. Yksi arvosti vaihtelevuutta ja yksi nosti tuntien merkityksellisimmäksi anniksi tunneilla nukkumisen.

Palautteesta voi päätellä että itsensä ylittäminen ja sitä kautta saadut onnistumisen kokemukset olivat ryhmäytymisen kannalta oleellisimpia. Myös yhteiset vaikeat kokemukset ja niiden jakaminen on lähentänyt ryhmäläisiä ja tiivistänyt ryhmähenkeä entisestään; "Ihmiskuva syvenee, oppii tuntemaan yksilöitä paremmin". Palautteessa nousi myös tunnelman ja huumorin merkitys toiminnassa: "Tunnelma "vapautunut" -> tuntuu kivalta kun ryhmätoverit nauravat ja hymyilevät". Huumorin ja hyvän tunnelman luomisen merkityksen saattoi huomata tunneilla: Vaikeitakin asioita pystyi keventämään huumorilla ja sitä kautta välttää liian vakavaa otetta työskentelyyn, poistamatta kuitenkaan sitä tosiasiaa että kuntoutuja halusi nostaa vakavampiakin asioita käsittelyyn. Tämän koin teatterin-ilmalaisuhoajana kaikkein haasteellisimmaksi; miten käsitellä vaikeita asioita tilanteeseen sopivalla vakavuudella, mutta huumorin kanssa? Koin hyvin tärkeänä sen tosiasian ettei teatteri-ilmalaisuhoajalla ole resursseja hoitaa kuntoutujaa eikä eväitä varsinaiseen hoidolliseen ohjaukseen, mutta jokaisella on oltava mahdollisuus puhua myös vaikeista ja kipeistäkin asioista luottamuksella ryhmän kanssa näin halutessaan. Hoidollisella ohjauksella tarkoitan sitä, ettei teatteri-ilmalaisuhoajalla ole mielenterveysalan koulutusta, jota tarvitaan syvemmissä hoito-suhteessa kuntoutujiin. Näissä tilanteissa korostui myös yksilövalmentajien läsnäolo, koin oloni huomattavasti turvallisemmaksi, sillä yleensä ryhmäläinen ikäänkuin valmisteli vaikean asian esilletuomista mielessään ja useimmiten ne nousivat pintaan ohjaajan näkökulmasta katsottuna täysin yllättäen.

Palautteessa nousi esille sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen kohentuminen; "oppinut ottamaan toiset huomioon paremmin". Myös vastaukset "nukkuminen" ja "kaikki on hulluja", voidaan ottaa huomioon juuri vuorovaikutustaitojen kohentumisessa. Toisaalta, minulla ei ollut keinoa selvittää vastaajan suhdetta ryhmään, saapuihan hän paikalle esimerkiksi tavatakseni muita kuntoutujia tai olisiko hänellä ollut mahdollisuus korvata draamatunnit muulla toiminnalla.

Sosiaalisten ja vuorovaikutustaitojen mahdolliseen kohentumiseen uskon vaikuttaneen myös sen, etten ollut liian tuttu ryhmäläisille. Se, että minulla ei ollut kuin perustiedot ryhmäläisistä, mahdollisti myös sen, että pystyin suhtautumaan heihin ennakkoluulottomammin ilman ennakkokäsityksiä.

Negatiivista palautetta kyselyissä ei tullut esille. Palautekysymykseen "mitä draamatunneilla olisi voinut tehdä toisin?" yleisin vastaus oli "ei mitään". Osa vastaajista nosti esille oman tai ryhmän aktiivisuuden ja yksi kommentoi kysymyspaperin tekstiä suhteessa paperiin. Vastauksiin on voinut vaikuttaa kyselyyn vastanneiden kokemattomuus draamatoiminnasta, matalat odotukset draamatyöskentelystä tai tieto, että käsittelen vastauksia opinnäytetyössäni, vaikkakin nimettömänä.

Kerroin Sateenkaariryhmälle avoimesti tekeväni opinnäytetyötäni, mutta tietoisesti vältin korostamasta sitä liikaa, sillä en halunnut sen vaikuttavan liiaksi toimintaan tai tuovat liikaa jännitystä kuntoutujille. On vaikea arvioida kuinka paljon tämä tieto on vaikuttanut ryhmän toimintaan tai palautteeseen. Valmentajien mukaan draamatunneista kyseltiin ja monet olivat myös odottaneet seuraavaa tapaamista.

Toukokuussa pidetyssä palaverissa yksilövalmentajien kanssa sain tietää vain keskeisimpiä asioita ryhmäläisistä, jotka saattaisivat vaikuttaa toimintaan. Näitäkään tietoja ei personoitu, eli minulla ei ollut tietoa kenellä on mikäkin sairaustausta tai henkilöhistoria. Tämän koin helpottavana, jotta

osasin suhtautua tulevien tapaamisten suhtautumiseen aivan uudelta pohjalta, tiedon olematta kuitenkaan liian tarkkaa. Tieto myös vapautti ylimääräisestä syyllisyydentunteesta, jota koin hetkittäin miettiessäni ryhmän reaktioita ja haluttomuutta osallistua toimintaan. Koin vahvasti että minun on saatava lisää tietoa mielenterveysasioista, joten luin aktiivisesti jotta pystyin käsittämään paremmin miten ne vaikuttavat kuntoutujan elämään. Jälkikäteen ajateltuna, olisin kaivannut tuota tietoa jo ennen ensimmäistä tapaamista ryhmän kanssa, jotta olisin osannut valmistua harjoitteiden kanssa paremmin. Onneksi tuo tapaaminen valmentajien kanssa oli kuitenkin jo ennen toista tapaamiskertaa. Näin pystyin ottamaan saamani tiedon huomioon muilla tapaamiskerroilla, ja pystyin välttämään tilanteet, jotka olisivat voineet olla vahingollisia ryhmäläisille. Esimerkiksi vältin tietoisesti viemästä harjoitteita liian henkilökohtaisiksi.

Ryhmän henkilökohtaisilta valmentajilta saadun palautteen mukaan he kokivat positiivisena sen, etten lähtenyt ottamaan liikaa selvää ryhmäläisistä ja heidän taustoistaan. Valmentajien palautteessa nousi esille positiivisena kokemuksena joustavuus tilanteiden mukaan ja ryhmäläisten kunnon huomioiminen tilanteessa. Ohjaajat olivat myös kokeneet työskentelyn innostavaksi ja kannustavaksi, mikä on tärkeää varsinkin mielenterveyskuntoujien kanssa työskenneltäessä. Ohjaajat kokivat draamatunnit hyödyllisiksi sekä kuntoutujille, että itsellensä. Lisäksi ohjaajien huomiona tuli nopea luottamuksen saavuttaminen ryhmäläisten keskuudessa. Valmentajat kokivat myös itse oppineensa ja saaneensa työkaluja vetämistäni tunneista, sen lisäksi että itse ryhmä hyötyi toiminnasta.

6 TULOKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyössä oli tavoitteena antaa kuntoutujille välineitä omaan kuntoutumiseen ja elämänhallintaan, antaa välineitä yksilövalmentajille ja tutkia draaman keinoin ryhmäytymistä. Projektissa käytettiin soveltavan – ja osallistavan draaman menetelmiä sekä toiminnallisia menetelmiä. Ryhmäläisiltä ja yksilövalmentajilta saadun palautteen perusteella toiminnalliset ja draamalliset menetelmät ovat erittäin käyttökelpoisia mielenterveyskuntoutujien kanssa työskenneltäessä.

Oman työskentelyn kannalta olisin voinut helpottaa projektin suunnittelua ja toteutusta etsimällä enemmän informaatiota mielenterveyskuntoutujien kanssa tehdystä työstä. Ennestään tietoa kuntoutujien kanssa tehtävästä työstä minulla oli hyvin vähän. Esimerkiksi koulutuksen kautta saatu tieto erityisryhmien ohjauksesta oli hyvin pintapuolista. Lisäksi aloituspalaveri yksilövalmentajien kanssa olisi voinut olla jo ennen ensimmäistä tapaamista, sillä kuntoutujien taustatietojen hahmottaminen olisi helpottanut ryhmätapaamisten suunnittelua.

Suurin ja keskeisin haaste oli saada ryhmä heittäytymään ja uskomaan itseensä. Pulli kirjoittaa heittäytymisen olevan omien rajojen ylitystä, johon päästään estyneisyyden ja suorituspainneiden vähentyessä (Pulli 2010, 104). Tämä oli prosessi, joka oli nähtävissä asteittaisena kehityksenä ryhmässä

koskien suullisia tai kirjallisia tehtäviä. Niiden osalta koin onnistuneeni menestyksekkäästi luoden hyvän dialogisen ja luottamuksellisen suhteen ryhmään. Sen sijaan fyysisten harjoitteiden kanssa olisin voinut toimia toisin ja kannustaa ryhmää heittäytymään rohkeammin mukaan, mutta annoin oman pelkoni ja tietämättömyyteni vaikuttaa.

Vaikka nopeat muutokset ryhmäkokoontamisessa olivat haastavia, samalla ne antoivat mahdollisuuden toimia joustavasti ryhmän ja tilanteen ehdoilla. Koin hyväksi tekniikan, jossa valmistin suunnitelman ja valitsin harjoitukset joita pystyi tilanteeseen soveltamalla varioimaan joko isommalle tai pienemmälle ryhmälle sopivaksi. Koska nopeat muutokset ryhmätilanteissa vaikuttavat myös ryhmäytymiseen, koin rutiinien luovat jatkumoa ja säännönmukaisuutta toimintaan.

Kuten Martti Lindqvist summaa: Luovuus ei ole erityislahjakkuutta, vaan tapa elää, käyttää voimavarojaan, ilmaista itseään ja olla yhteydessä ympäristöönsä. Ja toteaa vielä Morenon sanoin: Luovuus on kykyä toimia tutuissa tilanteissa uudella tavalla ja uusissa tilanteissa mielekkäällä tavalla. (Lindqvist 1992.)

Tämän viestin toivoin myös vieväni ryhmälle. Antaa työkaluja käsitellä omia tunteitaan ja tuntee kuuluvansa entistä paremmin ryhmään. Palautteissa nousi juuri nuo asiat esille, kysyttäessä mitä on oppinut tunneista: *“Oppinut tuntemaan ja käsittelemään tunteitaan ja ajatuksiaan monelta eri kantilta, antanut uskallusta kokeilemaan jotain normaalista “poikkeavaa” ja antanut myös iloa.”*

Kuten Häkämies summaa kirjassaan Muodolla on mieli, olisi toivottavaa saada Suomeen psykodraaman ohella myös draamaterapiakoulutusta. Oman kokemukseni mukaan draamalla terapiaa ja kuntoutusta tukevana työkaluna voitaisiin edistää huomattavasti kuntoutujien hyvinvointia ja kuntoutusprosessin edistämistä. Draamallinen toiminta antaa positiivisia onnistumisen kokemuksia ja näin vahvistaa itsetuntoa.

Mikäli olisin voinut jatkaa ryhmän kanssa, olisin rohkeammin kannustanut draamakohtausten rakentamiseen. Mielestäni muuten toimintamalli oli toimiva, jota voi hyvinkin käyttää tulevaisuudessa mielenterveyskuntoutujien ammatillisen kuntoutuksen ohessa tukemaan kuntoutumisprosessia.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä Ryhmäksi. 3. p. Kustannuspaikka: My Generation.

Halkola, U. 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim.

Heikkinen-Peltonen, R. Innamaa, M. Virta M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.

Häkämies, A. 2007. Metodilla on merkitys - muodolla on mieli: draamatyöskentely mielenterveyshoitotyön ammattikorkeakouluopinnoissa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Järvikoski, A. Härkäpää K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY (19).

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi - Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Lindqvist, M. 1992. Unelma rohkeasta elämästä: ryhmämatkoja luovuuteen. Helsinki: Otava.

Nicholson, H. 2005. Applied drama - the gift of theatre. Basingstoke: Palgrave Macmillian.

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 7.p. Helsinki: Palmenial

Paakkonen, T. 2009. Musiikkiterapian hyödyt ja kehittämistarpeet lasten ja nuorten kuntoutuksessa. Kuntoutus, 3, (32) 2009.

Panet, B. 2009. Essential acting. Routledge.

Prendergast, M. Saxton, J. 2009. Applied Theatre- international case studies and challenges for practice. Bristol: Intellect.

Pulli, T. 2010. Totta ja Unta - Draama puhe- ja kehitysvammaisten ihmisten yhteisöllisenä kuntoutuksena ja kokemuksena. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Tarkiainen, L. & Salomäki, J. 2005. Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Teoksessa Psykodraaman ohjaajat kertovat, toim. Janhunen, T. & Sura, S. Tampere: Resurssi.

Ventola, M. & Renlund, M. 2005. Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsingin ammattikorkeakoulu: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisusarja, Sarja B, Oppimateriaalit.

Suomen Psykodraamayhdistys ry 2010. Saatavilla: www.psykodraama.fi luettu 15.4.2010.

The Dramatherapy Centre, 2010. Saatavilla: www.dramatherapy.com.au luettu 8.5.2010.

LIITE 1

Hyvän olon hengitysharjoitus

Istu mukavasti, jalat maata vasten, kädet mukavasti sylissä, sulje silmät kevyesti. Kuuntele kuinka hengität sisään, kuinka hengität ulos. Älä pyri muuttamaan hengityksesi rytmiä, anna sen kulkea omaan tahtiinsa. Keskity kunkin kehonalueen hengitykseen yhden tai muutaman hengitysrytmin verran, kunnes koet hengittämäsi alueen rauhoittuvan ja tasapainottuvan.

Ajattele hengittäväsi jalkapohjien kautta sisään ja kuuntele kuinka uloshengityksellä hengittämäsi happi leviää koko jalkojen alueelle.

Ajattele hengittäväsi sisään kohdasta, joka on pari sormen leveyttä navan alapuolella. Uloshengityksellä happi leviää koko alavatsan alueelle.

Ajattele hengittävi pallean kohdalta sisään ja tunne kuinka uloshengityksellä happi leviää koko vatsan alueelle.

Ajattele hengittäväsi sisään keskeltä rintalastaa, sydämen korkeudelta ja kuinka uloshengityksellä hengittämäsi ilman happi leviää rintakehän ja hartioiden alueelle, aina käsiin ja sormenpäihin asti.

Ajattele hengittäväsi kurkun alueelta sisään ja kuinka uloshengityksellä happi leviää yläkeuhkojen, olkapäiden ja niskakuopan alueelle.

Ajattele hengittäväsi otsasi kautta sisään ja kuinka uloshengityksellä hengittämäsi happi leviää silmiin, korviin, kasvoille ja koko pään alueelle.

Ajattele kuinka hengität sisään ja ulos päälakesi kautta ja kuinka hengittämäsi happi antaa voimaa jokaiselle solullesi ja rauhoittaa mielesi levollisuuteen.

Anna syvän rauhan täyttää sinut pääläeltä varpasiin, varpaista pääläelle kuin aalto joka huuhtoo ja kirkastaa ajatukset. Kuuntele oloasi ja huomaa virkistyväsi, kun sen aika on, (Sari Pusa: Intialainen päähieronta, Elämänilon lähteille stressipesulla, Gummerus, 2004)

LIITE 2

Laitathan yläreunaan nimesi. Näitä vastauksia tulen käsittelemään opinnäytetyössäni, mutta nimettömänä. Vastauksia, mistä voi päätellä vastaajan henkilöllisyyden, ei tulla käyttämään missään kirjallisessa tuotoksessa, vaan ne jäävät pelkästään minun tietooni.

- Milloin olet aloittanut ryhmässä? Tunsitko ketään ryhmäläistä entuudestaan?

Mitkä seikat ovat vaikuttaneet mielestäsi siihen että.....

- viihdyt ryhmässä?

- et viihdy ryhmässä?

Koetko draamatuntien vaikuttaneen ryhmään tai ryhmänä olemiseen?
Miten?

Mikä draamatunneissa on ollut parasta?

Mitä draamatunneilla olisi voinut tehdä toisin?

Mitä koet oppineesi draamatunneilla?

Muita terveisiä Tanjalle?