



# **SELVIITYJÄT-RYHMÄN VAIKUTUS SEKSUAALISTA HYVÄKSIKÄYTTÖÄ JA/TAI VÄKIVALTAAN KOKENEIDEN NAISTEN TOIPUMISEEN**

Nataša Mojškerc

Opinnäytetyö  
Helmikuu 2014  
Sosionomi (AMK)  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Tampere University of Applied Sciences

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

MOJŠKERC, NATAŠA:

Selviytyjät-ryhmän vaikutus seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneiden naisten toipumiseen

Opinnäytetyö 121 sivua, joista liitteitä 10 sivua  
Helmikuu 2014

---

Lapsuudessa seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneet käyttävät aikuisina paljon sosiaali- ja terveystalvveluita ja voivat olla palveluverkoston väliinpuotoajia, jotka eivät välttämättä saa asianmukaista apua. Tampereella on jo kaksikymmentä vuotta toiminut ryhmä, joka on kehittynyt vuosien varrella keskeiseksi täydentäväksi palveluksi seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneille naisille. Selviytyjät-ryhmässä etsitään ja löydetään sanoja vaietuille tapahtumille ja tunteille, kohdataan niitä ja toivutaan eheäksi. Ryhmästä ei kuitenkaan toistaiseksi ole tehty tutkimusta, selvitystä tai dokumentointia.

Opinnäytetyön tehtävänä on tarkastella, kuvata ja selittää Selviytyjät-ryhmän vaikutusta seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneitten naisten toipumiseen. Tavoitteena oli kuvata Selviytyjät-ryhmää ja sen toimintaa, selittää Selviytyjät-ryhmän vaikutusta naisten toipumiseen ja tuoda Selviytyjät-ryhmän onnistumisia näkyväksi. Tutkimuskysymykset ovat: miten Selviytyjät-ryhmä vaikuttaa seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneitten naisten toipumiseen ja millainen on Selviytyjät-ryhmän asema sosiaali- ja terveystalvveluverkostonssa? Tutkimusaineisto koostuu kuudesta teemahaastattelusta, joista neljässä haastateltiin ryhmään osallistuneita naisia ja kahdessa ryhmänohjaajia. Täydentävä aineisto koostuu yhdestä ryhmään osallistuneen naisen kirjoituksesta ja kuudesta palautelomakkeesta. Tutkimusmenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä narratiivien analyysia traumateoria- ja psykodraamaviitekehksessä.

Tulokset osoittivat, että tärkeimpiä toipumista edistäviä prosesseja ovat psykoedukaation kautta opittu tieto ja taito säädellä omaa vireystilaa ja kohtaamispsykodraamassa työstetyt traumamuistot. Naisten arjessa toipumista osoittivat parempi jaksaminen kotona, koulussa ja työssä, uskallus olla oma itsensä ja voimaantunut, helpottunut ja vapautunut olo. Muihin palveluihin verrattuna ryhmän erikoisuutena nousi esille ammatillisesti ohjattu vertaistuki. Avun saanti on osoittautunut tehokkaaksi ja sujuvaksi ryhmänohjaajien asiakaslähtöisyyden, vastuunottamisen ja asiantuntijuuden takia. Lisäksi keskeistä oli avun saamisen matala kynnyks: asiakas ei tarvinnut lähetettä ja toiminta oli asiakkaille ilmaista. Selviytyjät-ryhmän pitkä historia, vahva ja tunnistettu asema palveluverkostonssa sekä osallistujien palautteet osoittavat pysyvän rahoituksen tarpeen.

Ryhmä on tarkoitettu vain naisille, mutta herää kysymys, sopisiko tämäntyyppinen työskentelymuoto myös miehille. Olisi tärkeätä tutkia, millaiset työskentelymuodot auttaisivat seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneita miehiä. Ryhmän alkuhaastattelua olisi syytä kehittää edelleen. Käyttöön voitaisiin ottaa mittareita traumaperäisten oireiden voimakkuuden tunnistamiseksi. Naisten ohjaus sopivaan palveluun olisi näin vielä onnistuneempaa ja ryhmän traumatyöstäminen vielä tehokkaampaa.

---

Asiasanat: seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö, trauma, psykodraama, Selviytyjät-ryhmä, vertaistuki

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

MOJŠKERC, NATAŠA:

Influence of Selviytyjät-group on the Recovery of Women Survivors of Sexual Violence and Abuse

Bachelor's thesis, 121 pages, appendices 10 pages  
February 2014

---

Adults who have experienced sexual violence and abuse in their childhood, may often have difficulties getting adequate help from Finnish social and health care services. However, there has been a group in Tampere, operating as long as two decades already, where adult survivors of child sexual abuse have been working on their traumatic experiences, finding their ways towards recovery. Until now, no research on the group has yet been made.

This thesis aims to present, examine and explain the influence of the Selviytyjät-group on the recovery of women survivors of sexual violence and abuse. The objective was to present the functioning of the group, explain its contribution to women's recovery, and evaluate its position in the social and health care service network. What is there in this group that has such an influence on the recovery of women survivors? What is the uniqueness of this group in comparison to other social and health care services available?

The data consisted of six semi-structured interviews, of which four were made with the group participants and two with the instructors. In addition data consisted of one written entry and six feedback-questionnaires. The narrative analysis was used and the questions were addressed in the context of traumathery and psychodrama.

The results showed that the acquired knowledge and skills of arousal regulation and the processing of trauma-memories in confrontation psychodrama were the most significant factors in women's recovery. Women were reported to perform better at home, studying and at work. They found the courage to be themselves and they felt empowered, relieved and emancipated. The uniqueness of Selviytyjät-group is in the professionally guided peer support. Two highly trained professionals make help safe and efficient. Low threshold service means that no referral is needed and the participation is free of charge. The group's history, strong and well acknowledged position in the social and health care service network and the users feedback justify the need for permanent financing of this group.

Since the group is meant for women, question arises, would this kind of group benefit also men survivors of sexual violence and abuse. It would be important to conduct a research on the forms of help that suits men better. The interviews before participating in the group could also be further developed. Various tests could be used for detecting the intensiveness of trauma-related stress symptoms.

---

Key words: Sexual violence and abuse, trauma, psychodrama, Selviytyjät-group, peer-support

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	3
2.1	Vallankäyttö .....	3
2.2	Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö arkikielessä ja teoriassa .....	3
2.3	Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö juridisena käsitteenä .....	5
2.4	Tilastoja .....	7
2.5	Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen seksuaaliväkivaltakysymyksissä.....	8
2.6	Seksuaaliväkivallan trauma .....	13
2.6.1	Seksuaaliväkivaltatrauman käsittely .....	16
2.6.2	Seksuaaliväkivaltatraumasta selviytyminen.....	18
2.7	Psykodraama seksuaaliväkivaltatrauman hoidossa .....	21
2.7.1	Psykodraaman keskeiset käsitteet .....	21
2.7.2	Psykodraaman dynamiikka .....	26
3	TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	31
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TIEDONHANKINTA .....	32
4.1	Konstruktivismi ja narratiivisuus tutkimuksen lähtökohtana .....	32
4.2	Tiedonhankinta ja aineistonkeruu.....	34
4.3	Tutkijan asema ja tutkimussuhteen sisäänkirjoitetut vaikutukset .....	36
4.4	Kohtaamisen edellytyksiä haastattelutilanteessa .....	38
4.5	Valinnat aineistovalmistelussa: analyysi ja koodaus.....	40
5	TULOKSET.....	44
5.1	Selviytyjät-ryhmä .....	44
5.1.1	Matka Musta Ruususta Selviytyjiksi.....	44
5.1.2	Nykyisen Selviytyjät-ryhmän rakenteet.....	52
5.2	Psykoedukaatio toipumisen edistäjänä vakauttamisvaiheessa .....	61
5.3	Psykodraaman käyttö Selviytyjät-ryhmässä.....	68
5.3.1	Päähenkilö tulee kuulluksi ja nähdyksi.....	68
5.3.2	Traumantyyöstämisen vaihe: viha tekijän kohtaamisessa ja helpotus sen jälkeen .....	73
5.3.3	Apuhenkilö pääsee itselle tärkeään rooliin .....	80
5.4	Selviytyjät-ryhmän ammattilaisesti ohjattu vertaistuki.....	81
5.5	Kokemuksia avun hakemisesta: Selviytyjät-ryhmän vahvuuksia .....	88
5.6	Naisten kokemuksia Selviytyjät-ryhmän vaikutuksista omaan elämään.....	91
5.6.1	Parempi arki .....	93
5.6.2	Mahdollisuus olla oma itsensä .....	96
6	POHDINTA JA ARVIOINTI.....	101
7	POST SCRIPTUM.....	107
	LÄHTEET.....	108
	LIITTEET .....	112

## 1 JOHDANTO

Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö on tabu, josta yleensä on vaikea puhua. Sitä on vaikea kohdata, ja vastaavasti uhrien voi olla vaikea saada asianmukaista apua. Lapsuudessa seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneet käyttävät aikuisina paljon sosiaali- ja terveyspalveluita etsien usein apua joihinkin muihin ongelmiin. Koska seksuaalinen hyväksikäyttö ydinkokemuksena tulee usein ilmi vasta myöhemmin, jos olenkaan, he voivat olla palveluverkoston väliinputoajia tai kiertolaisia, jotka eivät välttämättä saa asianmukaista apua.

Tampereella on kuitenkin jo kaksikymmentä vuotta toiminut ryhmä, joka on kehittynyt vuosien varrella keskeiseksi täydentäväksi palveluksi seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneille naisille. Selviytyjät-ryhmässä etsitään ja löydetään sanoja vaietuille tapahtumille ja tunteille, kohdataan niitä ja toivutaan eheäksi. Selviytyjät-ryhmään osallistuneet naiset ovat ryhmän loppussa helpottuneita, vapautuneita ja vahvistuneita.

Setlementtiyhdistys Naapurissa Tampereella toimiva Selviytyjät-ryhmä on yksi harvoista ryhmäavun muodoista, joissa naiset saavat täsmällistä apua seksuaaliväkivaltatrauman työstämiseen. Rikosuhripäivystys aloitti tämän ryhmätoiminnan Musta Ruusu -nimellä, ja Selviytyjät-ryhmäksi se muuttui 2000-luvulla Perheväkivaltaklinikan alaisuudessa. Vuodesta 2012 lähtien ryhmää on pitänyt Naapurissa alkanut VÄLITÄ!-hanke. Alusta asti ryhmä on ollut toiminnallinen, ja siinä käytettiin myös psykodraamaa. Välitä!-hanke on seksuaaliväkivaltatyöhön liittyvä verkostohanke, jolla kehitetään palveluja ja toimintamalleja auttamaan tehokkaammin seksuaaliväkivaltaa kokeneita henkilöitä, näiden läheisiä sekä näitä tekoja tehneitä henkilöitä.

Selviytyjät-ryhmä antaa mahdollisuuden käsitellä traumaattista ydinkokemusta, eheyttää ja koota tapahtumia muistiin käsitteelliseksi kokonaisuudeksi. Ryhmällä on keskeinen rooli seksuaaliväkivaltatrauman työstämisessä ja vertaisavun saamisessa. Vaikka ryhmä on toiminut jo toistakymmentä vuotta ja kokemukset ovat olleet myönteisiä, ryhmästä ei kuitenkaan vielä ole tehty tutkimusta, selvitystä tai dokumentointia, joten tämän opinnäytetyön tavoitteena on muun muassa tehdä näkyväksi ryhmän hyviä käytäntöjä seksuaaliväkivaltatraumahoidossa.

Tutkimustehtävänä on tarkastella, kuvata ja selittää Selviytyjät-ryhmän vaikutusta seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneitten naisten toipumiseen. Opinnäytetyössä tarkastellaan ryhmään osallistujien ja ryhmäohjaajien tuottamia reflektioita ryhmän toiminnasta ja subjektiivisesti koetuista merkityksistä. Lisäksi niiden perusteella tarkastellaan Selviytyjät-ryhmän asemaa sosiaali- ja terveystalverluverkostossa. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata Selviytyjät-ryhmää ja sen toimintaa, selittää Selviytyjät-ryhmän vaikutusta naisten toipumiseen, tuoda Selviytyjät-ryhmän onnistumisia näkyväksi ja näin vahvistaa ryhmän asemaa palveluverkostossa sekä lisätä sen legitimitettä ja näin olleen vaikuttaa rahoituksen saamiseen tälle toiminnalle myös tulevaisuudessa. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat: Miten Selviytyjät-ryhmä vaikuttaa seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneitten naisten toipumiseen? Millainen on Selviytyjät-ryhmän asema sosiaali- ja terveystalverluverkostossa?

Tutkimusaineisto koostuu kuudesta teemahaastattelusta, joista neljässä haastateltiin ryhmään osallistuneita naisia ja kahdessa ryhmäohjaajia. Lisäksi aineisto koostuu yhdestä ryhmään osallistuneen naisen kirjoituksesta ja kuudesta palautelomakkeesta. Opinnäytetyössä tehtiin aineistolähtöistä narratiivien analyysia traumateoria- ja psykodraamaviitekehysessä.

Tärkeimpiä toipumista edistäviä prosesseja ovat psykoedukaation kautta opittu tieto ja taito säädellä omaa vireystilaa ja kohtaamispsykodraamassa työstetyt traumamuistot. Naisten arjessa toipumista osoittavat esimerkiksi parempi jaksaminen kotona, koulussa ja työssä, uskallus olla oma itsensä ja voimaantunut, helpottunut ja vapautunut olo. Muihin palveluihin verrattuna ryhmän erikoisuutena nousee ammatillisesti ohjattu vertaistuki. Avun saanti on osoittautunut tehokkaaksi ja sujuvaksi ryhmäohjaajien asiakaslähtöisyyden, vastuunottamisen ja asiantuntijuuden takia. Lisäksi keskeistä on avun saamisen matala kynnys: avun saamiseen ei tarvita lähetettä ja toiminta on asiakkaille ilmaista.

Selviytyjät-ryhmän pitkä historia, vahva ja tunnistettu asema palveluverkostossa sekä osallistujien palautteet ryhmän vaikutuksista heidän toipumisessaan osoittavat, että ryhmä on keskeinen täydentävä palvelu seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneille naisille Tampereella. Olisi tärkeätä varmistaa ryhmän jatkuvuus tulevaisuudessakin.

## **2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT**

### **2.1 Vallankäyttö**

Sukupuoli ja seksuaalisuus kytkeytyvät toisiinsa. Nykyään on laajasti hyväksytty sukupuolitutkimuksen väite, että sukupuoli ei ole biologinen, vaan yhteiskuntarakenteiden tuottama kategoria, joka on vahvasti sidoksissa valtaan (Beauvoir 1999; Butler 2006; Kantola 2010). Myös seksuaalisuus on sidoksissa yhteiskunnan rakenteisiin ja vallankäyttöön (Ilmonen & Nissinen 2006, 24). Kun pohditaan sitä, mistä asioista on mahdollista puhua ja mistä ei, on kyseessä vallan vaikutus. Vallan seurauksena seksuaalisesta väkivallasta ja hyväksikäytöstä voi olla esimerkiksi vaikea puhua ja tulla kuulluksi. Seksuaalinen väkivalta teemana on tabu. ”Tabu on usein kaksinkertaisesti kiellettyä, koska kielletystä ei aina voi edes puhua. Vaikeneminen voi estää ilmiöiden käsitteellistämisen ja rationaalisen käsittelyn” (Ilmonen & Nissinen 2006, 24.)

Voidaan sanoa, että seksuaalinen väkivalta on aina hyväksikäyttöä, koska siinä toista ihmistä käytetään objektina hyväksi ja loukataan hänen autonomiaansa. Lisäksi voidaan sanoa, että seksuaalinen hyväksikäyttö on aina myös väkivaltaa, vaikka teko olisi tehty ilman selvää pakottamista, koska vallan epätasapainoa käytetään hyväksi ottamatta huomioon toisen ihmisen etua.

Vallan väärinkäyttö, kuten pakottaminen ja hyväksikäyttö, edellyttävät aina hierarkkisen suhteen, joten seksuaalinen väkivalta ilmenee ainakin kahden parametrin mukaan: sukupuolen ja iän. Vaikka tasa-arvoisuus on virallinen totuus, on käytännössä naisten ja lasten asema edelleen monissa asioissa alistetumpi, heikompi ja haavoittuvampi kuin miesten ja aikuisten asemaa.

### **2.2 Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö arkikielessä ja teoriassa**

Seksuaalisesta väkivallasta ei ole vain vaikea puhua tabun takia, vaan seksuaaliväkivallatatekoja voi olla vaikea tunnistaa ja nimittää seksuaaliväkivallaksi. Arkikielessä seksuaalista häirintää on joskus vaikea nimittää väkivallaksi, vaikka sitä onkin. Voi olla, että lap-

suudessa seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneet eivät välttämättä nimitä tapahtunutta väkivallaksi, koska tekijä ei käyttänyt suoraa pakottamista, vaikka lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö on seksuaalista väkivaltaa.

”Väkivalta on aina loukkaus ihmisen koskemattomuutta kohtaan, rajojen ja itsemääräämisoikeuden rikkomista. Seksuaalinen väkivalta loukkaa uhria erityisen syvästi, koska väkivalta silloin kohdistuu ihmisen herkimpään ja yksityisimpään alueeseen, seksuaalisuuteen.” (Brusila 2006, 333.) Seksuaalinen häirintä ja ahdistelu ovat seksuaalista käyttäytymistä, joka on ei-toivottua, yksipuolista ja voi sisältää painostusta. Seksuaalinen väkivalta on teko, jossa ”uhriin käydään käsiksi tai häntä kosketellaan tavalla, joka tuntuu seksuaalisesti hyvin loukkaavalta.” (Brusila 2006, 334.)

Seksuaalinen väkivalta on toimintaa, joka rajoittaa tai loukkaa henkilön fyysistä ja psyykkistä itsemääräämisoikeutta. Tekijä alistaa toisen ihmisen omien tarpeittensa kohteeksi tämän tahdosta välittämättä. Uhrin itsemääräämisoikeutta ja arvoa ihmisenä on loukattu. (Ylikomi & Virta, 2008.)

Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö on yläkäsite, jolla tarkoitetaan aikuisen lapseen kohdistamaa seksuaalista toimintaa, sisältäen myös pedofilian ja inestien. Teoriassa määritelmässä on käytetty kahta eri perusajatusta. Toisen mukaan ”aikuinen on kiinnostunut lapsesta seksuaalisesti, jolloin hän tyydyttää eroottisia tarpeitaan lapsen kanssa. Pedofiilit näkevät lapsen seksuaalisesti kiihottavana ja usein perustelevat toimintaansa väitteellä, että lapsikin on (aikuismaisella tavalla) seksuaalinen olento häivyttäen näin rajan lapsen ja aikuisen ihmisen välillä.” (Heikinheimo & Tasola 2004, 17.) Toisessa määritelmässä lähtökohdaksi on vallankäyttö, missä aikuinen tyydyttää lapsen kautta vallanhalua. Hyväksikäyttö ”perustuu aikuisen tai vanhemman murrosikäisen tekijän ylivoimaiseen ja dominoivaan asemaan verrattuna lapsen ikään, riippuvuuteen ja alempaan asemaan.” (Heikinheimo & Tasola 2004, 18.) Seksuaalinen riisto on yläkäsite: ilmiöt, jotka loukkaavat lapsen seksuaalista koskemattomuutta (Heikinheimo & Tasola 2004, 19). Seksuaaliseen riistoon sisältyy esimerkiksi sukupuolielimiin kohdistuvan ruumiillisen pahoinpitely, sukupuoliyhteys tai sen yritys alle 16-vuotiaan lapsen kanssa, sukupuolielinten koskettelu, lapsen johdattaminen ikää ja kehitystasoa vastaamattomaan seksuaalikäyttäytymiseen (esim. toisen sukupuolielinten koskettelu), lapsen alistaminen seksuaalisille ärsykkeille kuten yhdyntöjen seuraamiseen, pornofilmien ja pornolehtien katseluun tai johdattaminen pros-



tituutioon. Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö on käsitteenä suppeampi kuin riisto ja sisältää välittömän lapsen ruumiiseen puuttumisen ja myös psyykkisen riiston, kuten rivoudet ja loukkaavat seksuaalipuheet, vihjailevat eleet ja pornon esittämisen lapselle. (Heikinheimo & Tasola 2004, 19.)

### **2.3 Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö juridisena käsitteenä**

Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö on juridisesti määritelty Suomen rikoslaissa, Seksuaalirikokset-luvun alla. Seksuaalirikoslakiin ei sisälly pelkästään sukupuoliyhteyden liittyviä tekoja, vaan myös seksuaalisiin tekoihin liittyviä ilmiöitä. Kolme rikoksen kriteeriä on taas läsnä: väkivalta, sen uhka ja tilanteen hyväksikäyttö. Seksuaalinen teko voi olla koskettamista käsin, suulla tai sukupuolielimillä, salakatselua tai pakottamista katsomaan, kun tekijä tyydyttää itseään, uhrin painostamista tyydyttämään itseään tekijän katsoessa jne. ”Yhteiskunta pyrkii suojelemaan jäseniään, siksi lainsäädäntö määrittää seksuaalisen väkivallan rajat” (Brusila 2006, 333).

Raiskauksesta on kysymys silloin, kun toisen ihmisten kanssa ollaan sukupuoliyhteydessä käyttämällä väkivaltaa tai sen uhkaa tai käyttämällä hyväkseen tietynlaista tilannetta, kuten sitä, että uhri ei voi puolustaa itseään tai ei voi muodostaa tai ilmaista tahtoaan. Syynä voi olla sairaus, vammaisuus, pelkotila tai muu avuttomuuden tila. Kolme keskeistä elementtiä ovat siis väkivalta, sen uhka tai tilanteen hyväksikäyttö. Esimerkiksi liiallisesta alkoholin käytöstä sammunut henkilö ei voi ilmaista oma tahtoaan, myöskään pelosta lamaantunut ei pysty puolustautumaan. Vaikka uhri onnistuisi puolustautumaan tai pakenemaan raiskaustilanteesta, on raiskausyrityskin rangaistava teko. Sukupuoliyhteys puolustuskyvyttömän kanssa muuttui raiskauksen tunnusmerkiksi vuonna 2011 rikoslain 20 luvun muutoksissa 20.5.2011/540 (Rikoslaki, Seksuaalirikokset 2013.) ”Avio- liitossa tapahtunut raiskaus tuli Suomessa rikokseksi vasta 1994. Rikoksen rangaistavuus perustuu käytetyn väkivallan määrään ja laatuun.” (Brusila 2006, 334.)

Seksuaalisessa hyväksikäytössä on aina kysymys vallan epätasapainosta. Tekijä käyttää hyväkseen oman asemansa ja on uhrin kanssa sukupuoliyhteydessä tai ryhtyy seksuaaliseen tekoon tai alistaa uhria sellaisen teon osapuoleksi. Rikoksesta on kyse myös silloin, kun uhri on alle 18-vuotias ja ympäristö on koulu tai muu vastaava laitos. Kyseessä on

rikos myös silloin, kun uhri on laitoksessa hoidossa tai jos uhri on tekijästä erittäin riippuvainen. Lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä on kyse silloin, kun seksuaalisen teon uhri on alle 16-vuotias. Lapsen törkeästä seksuaalisesta hyväksikäytöstä on kyse silloin, kun tekijä on sukupuoliyhteydessä alle 16-vuotiaan uhrin kanssa tai jos uhri on enemmän kuin 16-vuotias mutta vähemmän kuin 18-vuotias ja tekijä on vanhempi tai samassa taloudessa asuva tai samassa asemassa olevaan (esimerkiksi kasvattajat lastenkodissa, uusperheissä isäpuoli...) tai jos teolla oli tehty erityistä vahinkoa, teko on tehty nöyryyttävällä tavalla tai suhteessa, jolla on ominaista erityinen luottamus. Jos teko ei loukkaa kohteen seksuaalista itsemääräämisoikeutta eikä tekijän ja uhrin välillä ole suurta eroa henkisessä ja ruumiillisessa kypsyydessä, niin kyseessä ei ole hyväksikäyttö (ei koske nuorten keskinäistä tasavertaisia ja vapaaehtoisia seksisuhteita). (Rikoslaki, Seksuaalirikokset 2013.) (Laki määrittelee muitakin seksuaalirikoksia, joita ei tässä käsitellä tarkemmin.<sup>1)</sup>)

Jos uhri on alaikäinen, rikos on virallisen syytteen alainen.<sup>2</sup> Nykyään useimmat seksuaalirikokset ovat virallisen syytteen alaisia ja vanhentumisajat 10 tai 20 vuotta.<sup>3</sup> Asianomistajarikos tarkoittaa sitä, että syyttäjä ei saa nostaa syytettä, ellei uhri tee rikosilmoitusta eli vaadi rangaistusta. Nykyään asianomistajarikokset ovat edelleen pakottaminen sukupuoliyhteyteen, pakottaminen seksuaaliseen tekoon ja riippuvuussuhteessa olevan henkilön seksuaalinen hyväksikäyttö. Asianomistajan vakaasta tahdosta voidaan syyte jättää nostamatta pääsääntöisesti ainoastaan yli 18-vuotiaan raiskauksesta.

Ilmoitusvelvollisuus lapseen kohdistuneista seksuaalirikosepäilyistä on muuttunut vuoden 2012 alussa. Kaikilla lastensuojeluilmoituksen tekemiseen velvoitetuilla on velvollisuus tehdä kaksi ilmoitusta: rikosilmoitus poliisille ja lastensuojeluilmoitus. (Lapsiin kohdistuneiden seksuaalirikosepäilyjen ilmoitusvelvollisuus 2013.)

---

<sup>1</sup> Seksikaupan kohteena olevan henkilön hyväksikäyttö, seksuaalipalvelujen ostaminen nuorelta, lapsen houkuttelemine seksuaalisiin tarkoituksiin, sukupuolisiveellisyyttä loukkaavan lasta koskevan esityksen seuraaminen, paritus ja törkeä paritus (Rikoslaki, Seksuaalirikokset 2013).

<sup>2</sup> Kun tieto tulee Poliisille, asianomistaja ei voi enää vaikuttaa siihen, meneekö asia eteenpäin vai ei.

<sup>3</sup> Suomessa nyt ajankohtainen lainmuutos: lasten hyväksikäyttö ei vanhentuisi.

## 2.4 Tilastoja

”Seksuaalisesta väkivallasta on vaikea saada tarkkaa tilastotietoa sen piilorikollisen luonteen vuoksi. Suomessa tapahtuu arvion mukaan 6000–10000 raiskausta vuodessa. Poliisin tietoon tulee vuosittain kuitenkin vain noin 800 tapausta.” (Rantanen 2011, 66.) ”Naisten ja miesten kokeman väkivallan kokonaismäärässä ei ole merkittäviä eroja. Sen sijaan väkivallan piirteet ja muodot vaihtelevat sukupuolen mukaan. Miesten väkivaltakokemukset ovat useimmiten tuntemattomien tekemiä uhkailuja ja fyysistä väkivaltaa, kun taas naiset kokevat enemmän seksuaalista väkivaltaa.” (Miehiin kohdistuva väkivalta 2013.) Tärkeässä roolissa aikuisten välisessä seksuaalisessa väkivallassa on sukupuolien välinen vallan epätasapaino.

”Lasten seksuaalisesta hyväksikäytöstä vuosina 1996–2000 tuomituista 98 % oli miehiä. Yleisimpiin tyyppitapauksiin (n. 10 %) kuului isän alle 7-vuotiaaseen tyttärensä kohdistunut hyväksikäyttö, joka jatkui usean vuoden ajan. Yhtä yleinen tapausryhmä oli hyväksikäyttö, jossa tekijänä oli alle 30-vuotias mies ja uhrina 12–15-vuotias tyttö, ja teko oli tapahtunut yhteisymmärryksessä uhrin kanssa. Tutkimuksen mukaan hyväksikäytön uhreista tyttöjä oli kolme neljästä.” (Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö 2013.)

Kun kyseessä on lasten seksuaalinen hyväksikäyttö, uhrin ovat sekä tyttöjä että poikia. Merkittävä asia tässä on aikuisen ja lapsen välisen vallan epätasapaino. Tietysti myös aikuiset miehet joutuvat seksuaalisen väkivallan uhriksi. ”Suuntaa-antavia arvioita rikosten yleisyydestä saadaan kyselytutkimuksista. Naisuhritutkimuksen mukaan suomalaisista 18–74-vuotiaista naisista viidesosaa oli ainakin kerran elämänsä aikana pakotettu tai yritetty pakottaa seksuaaliseen kanssakäymiseen. Toisen tutkimuksen mukaan miehistä 2,5 prosenttia oli joutunut tällaisen pakottamisen tai sen yrityksen uhriksi.” (Raiskaus ja muut seksuaalirikokset 2013.) Kannattaa pitää mielessä myös se, että hegemoninen maskuliinisuus ei alista vain tapoja, miten olla nainen, vaan myös miehenä olemisen muotoja (Hearn 2004.) Mies voi joutua uhriksi, mutta hänen uhrin statuksensa on vielä vaikeampi tunnistaa.

Poliisin tietoon tulleista raiskauksista 75 %:ssa tekijä on uhrille tuttu ja 13 % on tapahtunut parisuhteessa. Seksuaalisen hyväksikäytön epäilyissä 75 % uhreista on tyttöjä. 96 %:ssa tapauksista epäilty tekijä on mies. (Kainulainen 2004.) Suomessa 15 % yli 15-vuotiaista naisista on kokenut seksiin pakottamista tai sen yritystä. 8 % raiskatuista tekee

rikosilmoituksen poliisille. 8.-luokkalaisista tytöistä 11,3 % ja pojista 10,3 % ilmoitti kokeneensa seksuaalista kaltoinkohtelua. 9.-luokkalaisista tytöistä 20 % ja pojista 6 % oli saanut netissä tuntemattomalta seksiehdotuksia tai kuvapyyntöjä. (Heiskanen & Piispa 1998/2005; Ellonen ym. 2008.)

Tilastokeskuksen mukaan vuona 2012 seksuaalirikoksia tuli tietoon 3511, joista 1009 raiskauksia ja 1567 lapsen seksuaalisia hyväksikäyttöjä. (Eräiden rikostyyppien kehitys 2008–2012.) Suurin osa raiskauksista ei tule koskaan poliisiin tietoon häpeän, itsesyytösten ja pelon takia. Mitä läheisempi suhde tekijän ja uhrin välillä on, sitä korkeampi on ilmoittamiskynnys. ”Tilastojen valossa seksuaalinen väkivalta on monimuotoisesti ja hyvin konkreettisesti läsnä suomalaisten arjessa.” (Brusila 2006, 335.)

## **2.5 Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen seksuaaliväkivaltakysymyksissä**

Valtio säätelee seksuaalista väkivaltaa ja hyväksikäyttöä erilaisten tahojen ja instituutioiden kautta. Sosiaali- ja terveysministeriö pyrkii edistämään väkivallan ja rikoksen ehkäisyä, erityisesti lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisyä. Keskeinen väkivallan ehkäisyn kansallinen ohjelma on Naisiin kohdistuvan väkivallan vähentämisen ohjelma 2010–2015. Yksi ohjelman tavoitteista on parantaa seksuaalisen väkivallan uhrien asemaa ja heille tarjottavaa kriisiapua ja tukea. (Naisiin kohdistuvan väkivallan vähentämisen ohjelma 2010.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos toteutti 23.4.–30.9.2013 nuoriin suunnatun seksuaalisen väkivallan vastaisen kampanjan (Mun kroppa mä päätän). Internet-sivut tarjoavat tietoa seksuaalisesta väkivallasta ja hyväksikäytöstä, voimaannuttavia vinkkejä väkivallan ehkäisyyn tai avun hakemiseen sekä tietopaketin ammattilaisille (Seksuaalisen väkivallan vastainen kampanja – tietopaketti ammattilaisille 2013.) Sosiaaliportissakin lasten seksuaalisesta hyväksikäytöstä on tarkkoja ohjeita ammattilaisille, esimerkiksi ”Tiivistelmä ohjeista lapsen pahoinpitelyn ja seksuaalisen hyväksikäytön epäilyn selvittämiseksi” (Pahoinpitely ja seksuaalinen hyväksikäyttö 2013). Valtion oikeusjärjestelmä määrittelee seksuaalirikoksia, ja poliisi on tärkeässä roolissa rikoksen tutkinnassa sekä torjunnassa. Seksuaalisen väkivallan uhrilla on oikeus maksuttomaan oikeudenkäyntiavustajaan tuloista riippumatta sekä rikosuhripäivystyksen tukihenkilöön (Väkivallan erityspiirteitä: Seksuaalinen väkivalta 2013).

Vaikka seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset ovat jo muuttuneet osaksi päivittäistä hoitotyötä sosiaali- ja terveyshuollossa ja myös seksuaaliväkivalta ja hyväksikäyttöilmiöt ovat vähitellen tulleet huomion kohteeksi, on niihin liittyvä leima yhä voimakas. Seksuaalisen väkivallan ja hyväksikäytön uhrilla on erittäin haastava tilanne avun hakemisessa. Vaikka uhri onnistuisi rikkomaan hiljaisuuden, vaatii avun saaminen myös ammattilaiselta valmiuksia kohdata mainittuja tabuja. Jotta asiakkaan oikeus laadukkaaseen sosiaalipalveluun toteutuisi, tulisi sosiaalialan ammattilaisen kehittää seksuaaliväkivaltaan ja hyväksikäyttöön liittyvää tietoa ja kompetensseja.

Seksuaalisen väkivallan uhrille on tarjolla apua jo jonkin verran, mutta tarve tähän teeman erikoistuneisiin tahoihin on edelleen suuri. Valtakunnallisesti seksuaaliseen väkivaltaan erikoistunut taho on Raiskauskriisikeskus Tukinainen. Se on toiminut vuodesta 1993 lähtien seksuaalisen väkivallan ja seksuaalisen hyväksikäytön uhrien auttamiseksi ja tukemiseksi. Se on tunnettu ja sen asema on jo vahva. Tukinainen tarjoaa maksutonta teraputtista ja juridista ammattiapua seksuaalista väkivaltaa ja/tai hyväksikäyttöä kokeneille ja heidän läheisilleen. Päätoimipiste sijaitsee Helsingissä ja alueellinen toimipiste Jyväskylässä (Raiskauskriisikeskus Tukinainen 2013.)

Tampereella palveluihin erikoistuneita auttajatahoja seksuaaliväkivaltakysymyksissä ovat esimerkiksi Setlementti Naapurin Välitä!-hanke. Välitä!-hanke on seksuaaliväkivaltatyöhön liittyvä verkostohanke, jolla kehitetään palveluja ja toimintamalleja, jotka auttavat seksuaaliväkivaltaa kokeneita henkilöitä, näiden läheisiä sekä näitä tekoja tehneitä henkilöitä. (Välitä!-hankkeen esite, Setlementti Naapuri ry 2013). Tampereella kolmannen sektorin toimintaa voidaan pitää seksuaaliväkivaltatyön kehittäjänä.

Yksi Välitä!-hankkeen tavoitteita on kehittää saumatonta palvelujärjestelmää seksuaaliväkivaltaa kokeneille ihmisille. Tämä on tärkeä tavoite, koska lapsuudessa hyväksikäytetyt aikuiset ovat edelleen usein palveluverkoston väliinputoajia. Lapsuudessa seksuaalisesti hyväksikäytetyt henkilöt käyttävät aikuisina paljon sosiaali- ja terveyspalveluita. Melkein aina he etsivät apua joihinkin muihin ongelmiin, ja hyväksikäyttö ydinkokemuksena tulee vasta myöhemmin ilmi (Hytönen 2007). Wessman (2012) puhuu hoidon kiertolaisista, jotka yleensä hakevat apua aivan erilaisiin ongelmiin, kuten esimerkiksi masennukseen, ahdistukseen tai erilaisiin somaattisiin ongelmiin, jotka ovat jo seksuaaliväkivaltatrauman oireita. He saavat apua oireisiin, kun olisi parempi saada apua oireiden syihin eli apua alkuperäisen traumakokemuksen työstämiseen.

Setlementti Naapurissa toimiva Selviytyjät-ryhmä Tampereella on yksi harvoista ryhmävun muodoista, joissa naiset saavat täsmällistä apua itse ongelmaan. Tämä ryhmätöiminta alkoi Naapurissa Rikosuhripäivystys Musta Ruusu -nimellä, ja Selviytyjät-ryhmäksi se muuttui 2000-luvulla Perheväkivaltaklinikan alaisuudessa. Vuodesta 2012 lähtien ryhmää on ylläpitänyt Naapurissa alkanut Välitä!- seksuaaliväkivaltatyön verkostohanke.

Selviytyjät-ryhmä on tarkoitettu lapsuudessa seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneille naisille. Syksystä 2013 lähtien ryhmä on tarkoitettu vain lapsuudessa seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneille. Käytännössä osallistujat ovat olleet hyväksikäyttöä kokeneita aiemminkin. Ryhmässä työskentelymenetelminä käytetään keskustelua, trauma- ja psykoedukaatiota, sensorimotorista kehotyöskentelyä, toiminnallisia menetelmiä ja psykodraamaa. Tavoitteena on löytää ja vahvistaa eheyttäviä selviytymiskeinoja ja työstää traumakokemuksia. (Selviytyjät-ryhmä 2013.)

Sosiaalityön asema seksuaaliväkivallan kysymyksissä on näkemykseni mukaan keskeinen. Uhrit/selviytyjät jakautuvat iän perusteella kahteen ryhmään: alle 18-vuotiaat ja aikuiset. Kun asiakkaana on alle 18-vuotias henkilö, sosiaaliohjaajan (sosionomin) tai sosiaalityöntekijän tehtävä on tehdä yhteistyötä lapsen, heidän vanhempiansa sekä muiden yhteistyötahojen kanssa. Työntekijän velvollisuus on tehdä paitsi lastensuojeluilmoitus, myös rikosilmoitus. Yleensä lapsi tai nuori vastustaa rikosilmoitusta kaikin voimiin, koska ensimmäinen reaktio on sen kieltäminen, että seksuaalinen väkivalta on tapahtunut, ja sitten asiaa yritetään vain unohtaa. Lapsiin kohdistuva seksuaaliväkivalta on kuitenkin virallisen syytteen alaista eli poliisi voi tutkia sitä ja syyttäjä syyttää, vaikka asianomistaja ei vaatisikaan rangaistusta. Sosiaaliohjaajan tehtävänä on paitsi kuunnella ja uskoa, myös rohkaista ja antaa tarvittavaa tietoa. Työntekijän pitää myös toimia aktiivisesti asiakkaan asiassa (kriisitilanteissa he eivät itse kykene) ja varmistaa, että asiakas saa tarvittavaa apua eikä jää yksin. Sosiaaliohjaaja voi toimia esimerkiksi näin: ensinnäkin rohkaista ja kertoa, että on todella hyvä ja oikein, että henkilö otti yhteyttä ja kertoi asiasta. Sitten henkilöä kuunnellaan ja uskotaan, hänelle osoitetaan empatiaa ja rohkaistaan. Sitten annetaan tietoa siitä, mitä apua on saattavilla ja mistä on hyvää aloittaa (esimerkiksi lääkäriin käynti). Tarkistetaan, ettei asiakas jää asian kanssa yksin: jos tukea ei saa omasta verkostosta (kuten seksuaalirikoksissa usein voi tapahtua), varmistetaan, että uhri saa tukihenkilön Rikosuhripäivystyksestä. Aikuinen uhri voidaan akuuttitilanteessa ohjata Välitä-

hankkeen projektityöntekijälle (voidaan varata aika uhrin puolesta), joka antaa kriisiapua, keskusteluapua sekä osaa ohjata tarvittaessa eteenpäin.

Lastensuojelussa sosiaaliohjaajat törmäävät usein myös seksuaalisesti hyväksikäytettyihin lapsiin. On tärkeä ymmärtää seksuaaliväkivaltatrauman vaikutuksia lapsen kehitykseen sekä ymmärtää ja tunnista joitain traumaperäisiä oireita, jotta voidaan paremmin ymmärtää lapsen reaktioita ja käyttäytymistä sekä auttaa häntä.

Aikuissosiaalityössä on tärkeää osata ottaa seksuaalinen väkivalta puheeksi sekä kysyä asiakkailta myös mahdollisista lapsuudessa koetuista hyväksikäyttötapauksista. Varsinkin lapsuudessa seksuaalisesti hyväksikäytetyt ovat usein sosiaali- ja terveystalveluiden kiertolaisia, mutta voi olla, että yksikään hoitotaho ei kysy mahdollisesta seksuaalisesta hyväksikäyttötaustasta. Jotta voisimme tarjota tarkoituksenmukaista apua, on tärkeää osata puhua myös vaikeista asioista ja ottaa seksuaaliväkivalta puheeksi. Kuunteleminen, uskominen, empatia sekä kannustaminen, rohkaiseminen ja motivoiminen ovat tärkeitä sosiaaliohjaajan tehtäviä.

Asiakastyön lisäksi sosiaalialan tehtävä seksuaalisen väkivallan kysymyksissä on yleisiin asenteisiin vaikuttaminen. Tässä yhteydessä on hyvä hyödyntää erilaisia verkostotahoja. Jokainen taho tuo työhön oman erikoisosaamisensa. Esimerkiksi eri tahojen yhdessä suunnittelemalla ja toteuttamalla koulutuksella tai vaikuttamiskampanjalla on enemmän painoarvoa ja se tavoittaa enemmän ihmisiä. Sosionomin rooli on siis tehdä yhteistyötä eri tahojen kanssa ja järjestää julkisia tilaisuuksia, joissa seksuaaliväkivallasta keskustellaan ja levitetään tietoa erilaisista avunsaantimahdollisuuksista.

Tampereen hoitoketju seksuaaliväkivallan kysymyksissä on moninainen, mutta katkonainen. Tärkeimpiä hoitoketjun kehittämistarpeita ovat selkeä hoitopolku, työnjako, tuki uhrille ja tiedonkulku. Hoitopolun heikkous on mielestäni se, että se ei ole riittävästi asiakaslähtöinen. Esimerkiksi raiskausakuuttitilanteessa uhrin on vaikea päättää, haluaako hän tehdä rikosilmoituksen vai ei. Jos uhri päättää tehdä rikosilmoituksen, hänen olisi mentävä Acutaan. Voi olla, että sokkitilanteessa uhri päättää, ettei tee rikosilmoitusta, koska haluaa unohtaa asian niin nopeasti kuin mahdollista. Näytteitä ei oteta, ja jos hän myöhemmin haluaisi tehdä rikosilmoituksen ja vaatia rangaistusta sekä korvausta, näyttöiden puuttuessa syytäjän on vaikeaa viedä asiaa oikeuteen. Helsingissä näyttöitä otetaan,

vaikka uhri ei tee rikosilmoitusta. Se on parempi toimintamalli, koska uhri voi myöhemmin rauhassa miettiä ja tehdä ilmoituksen, eikä vielä ole liian myöhäistä. Acutassa on hyvät ja selkeät ohjeet, miten raiskaustapauksessa toimitaan (RAP- kansio<sup>4</sup>), mutta ohjeet ovat enemmän organisaatiolähtöisiä kuin asiakaslähtöisiä. Ohjeet ovat tarkkoja näytteiden ottamisen kannalta, mutta uhrin henkisestä tukemisesta ei juurikaan löydy mainintoja. (Seksuaalista väkivaltaa kokeneen tutkimus ja hoito terveydenhuollon toimipisteissä 2013.)

Nuorisopsykiatrian poliklinikan toimintaohjeisiin kuuluu, ettei nuoren kanssa voi puhua raiskauksesta ennen poliisin esitutkintakuulemista. Tämä johtuu siitä, että traumasta puhuminen voi muuttaa muistia ja poliisi haluaa kuulla niin alkuperäisen version kuin mahdollista. Työntekijä voi siis kuunnella, jos nuori haluaa puhua tapahtumasta, mutta nuorelle ei saa tehdä johdattelevia kysymyksiä. Tämä voi olla sekä vahvuus (rikosprosessin näkökulmasta) että heikkous (uhrin henkisen avunsaamisen näkökulmasta). Koska uhreilla on useimmiten häpeän ja syyllisyyden tunteita, joiden vuoksi raiskauksesta on vaikea puhua, ei voi olla kestävä ratkaisu, että kun kerrankin rohkenee ottaa asian esille, työntekijä ei kysy siitä enempää.

Monet tahot antavat keskusteluapua, mutta ongelmana on avun lyhytaikaisuus. On huono asia vaihtaa hoitotahoa ja työntekijää, kun luottamuksellinen vuorovaikutussuhde on syntynyt. Moni työntekijä ei myöskään uskalla tai kykene käsittelemään seksuaalista väkivaltaa, ja sen seurauksena asiakkaita ohjataan seuraavalle hoitotaholle. Pahimmillaan asiakas joutuu siirtymään palvelusta toiseen tai auttajalta toiselle. Hoitoketju toimii parhaiten lasten ja nuorten kohdalla, mutta siinäkin on puutteita. Työikäisten kohdalla polku ei ole helppo, vaikka he voivat periaatteessa saada myös pitkäaikaista Kelan kustantamaa psykoterapiaa.

Kolmannen sektorin vahvuus seksuaaliväkivallan alueella on toimijoiden joustavuus ja nopea reagointi verrattuna isoimpiin instituutioihin. Toiminta on vähemmän byrokraattista ja enemmän asiakaslähtöistä. Usein juuri kolmannen sektorin toimijat tarjoavat uhreille helposti saatavaa, matalankynnyksen psykososiaalista tukea ja apua, joten ne ovat uhrin näkökulmasta usein elintärkeitä toimijoita. Kolmannen sektorin heikko puoli on

---

<sup>4</sup> Seksuaalista väkivaltaa kokeneen tutkimus ja hoito terveydenhuollon toimipisteissä (Raiskatun akuuttiapu)



palvelujen määräaikaisuus. Jos kolmannen sektorin projektin kehittämää palvelua tarvitaan jatkuvasti, Ray ei suostu rahoittamaan sitä enää, vaan vastuu siirtyy Tampereen kaupungille. Kysymys kuuluu, miten kaupunki pystyy tulevaisuudessakin rahoittamaan näitä tärkeitä matalankynnyksen avunsaamisen palveluita. Voi olla, että tulevaisuudessakin kolmannen sektorin asema sosiaalipalveluissa tulee olemaan tärkeä ja vahva. Rahanhankkiminen pidempiin sosiaalialan projekteihin tulee olemaan yhä tärkeämpi sosiaalialan ammatillinen kompetenssi.

## 2.6 Seksuaaliväkivallan trauma

Seksuaalista väkivaltaa ilmiönä voidaan tarkastella eri tasoilla. Makrotasolla seksuaalinen väkivalta on rikos, jota yhteiskunnalliset lait määrittelevät. Sekä yhteisö- että yksilötasolla tämä ilmiö aiheuttaa suurta kärsimystä. Seksuaalisen väkivallan syyksi ei voi ajatella vain tekijän kriminaalista poikkeavuutta. Seksuaalinen väkivalta ilmiönä seuraamuksineen on yhteiskunnallinen tuotos, joten olemme vastuussa uhrien ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden puolustamisesta paitsi makrotasolla myös yksilötasolla, eli uhrien auttamisesta. Seksuaaliväkivalta yksilötasolla on traumaattinen kokemus, joka aiheuttaa monia seurauksia ihmisten kehossa, tunteissa, ajatuksissa ja ihmissuhteissakin. Traumaterapiatietämys ja tieto vaiheorientoituneesta hoidosta ovat antaneet mahdollisuuden ymmärtää ja suunnitella myös paremmin seksuaaliväkivaltraumahoitoa. Kehon, tunteiden ja ajatusten sirpaleisuudesta pyritään eheään tarinaan ja eheään kokemukseen minuudesta. Tavoitteena on ihmisen toipuminen. Psykodraamalla on menetelmällisiä keinoja tämän prosessin edistämiseksi. Lisäksi psykodraaman arvoperusteet, teorettinen pohja ja toiminnallisuus rakentavat terapeutista kenttää, jossa seksuaalista väkivalta kokeneet ihmiset voivat käsitellä tapahtunutta ja nousta kipeästä sirpaleisuudesta helpottavaan, voimaantuneeseen minuuteen.

Seksuaalisen väkivallan seurauksia tarkastellaan usein traumateoreettisessa viitekehyksessä. Miten trauma määritellään? ”Psykiatristen häiriöiden luokituksen mukaan traumaattiseksi määritellään kokemus, johon liittyy joko omaan tai jonkun muun ihmisen henkeen, terveyteen ja/tai fyysiseen koskemattomuuteen kohdistuva uhka. Ihminen reagoi traumaattiseen tilanteeseen tuntemalla voimakasta pelkoa, avuttomuutta tai kauhua. Henkilö traumatisoituu, kun tilanne ylittää hänen psyykkisen kapasiteettinsa käsitellä siihen liittyviä havaintoja, ajatuksia ja tunteita.” (Raijas 2003, 34.) ”Traumalle on ominaista

äärimmäinen voimakkaiden ärsykkeiden tulva, joka ylittää yksilön sietokyvyn, kyvyn hallita kiihtymisen tunnetta ja työstää sitä” (Saari 2003, 16).

Traumatilanteessa ihminen kokee asiat eri tavalla kun normaalisesti. Tapahtumamuistot tallentuvat mieleen alkuperäisinä aistimuksina, tunteina, ajatuksina. Niiden yhdistäminen ei onnistu, koska ihmisen mieli ylikuormittuu liian stressaavassa tilanteessa. Sen takia traumamuisto yleensä ei ole yhtenäinen kertomus, vaan sirpaleisia mielikuvia, ääniä ja hajuja, kehon tuntemuksia ja tunteita sekä ajatuksia. (Raijas 2003.) Traumatilanteessa uhri reagoi automaattisella tavalla, joko pakenemalla, taistelemalla, yrittämällä miellyttää tekijää tai lamaantumalla (Levine 2008; Ogden ym. 2009). Tavoitteena on pysyä hengissä mahdollisimman vähin psyykkisin ja fyysisin vaurioin. Liian voimalliselta tuskalta ihminen suojaa itseään sisäisillä psyykkisillä keinoilla turruttamalla aistinsa, eristämällä tunteensa tai irrottamalla itsensä pois tapahtumatilanteesta.

Nämä dissosiatiiiviset reaktiot ovat automaattisia, niihin ihminen ei voi vaikuttaa tahdolla. Dissosiatiiivisista oireista puhutaan, kun ihmisen havainnoinnin, muistin ja identiteetin integraatio puuttuu. Pitkäkestoinen seksuaalinen hyväksikäyttö lapsuudessa liittyy usein vakavimpiin dissosiaatiomuotoihin ja aiheuttaa kompleksisen PTSD:n<sup>5</sup> ja persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaation (Van der Hart ym. 2009; Raijas 2003.)

Traumaattisessa tilanteessa ihmisten reaktiot ja puolustusmekanismit toimivat automaattisesti. Niiden tavoitteena on henkiinjääminen mahdollisimman vähäisin vaurioihin. Traumatilanteessa ihmisen tietoisuus kapenee. Kognitiivinen tietoisuuden taso on ikään kuin leikattu pois. Tämän ymmärtämiseen tarvitaan tietoa aivorakenteista ja niiden toiminnasta traumatilanteessa. Aivokuori on rakenne, joka on vastuussa ajattelusta. Limbiset aivot ovat yhteydessä tunteisiin. Aivorunko säätelee vireystilaa. Aivokuori mahdollistaa kognitiivisen tietoisuuden, limbiset aivot emotionaalisen ja aivorunko sensomotorisen tietoisuuden. (Levine 2008; Ogden ym. 2009.) Traumatilanteessa tapahtuu tunnekaappaus (Goleman 1997). Kun ihminen kokee fyysistä tai psyykkistä uhkaa, tietynlaiset puolustusreaktiot laukeavat. Ensisijainen on vuorovaikutuksellinen strategia: ihminen muuttaa eleitä, äänensävyä ja kehonkieltä hyökkäyksen estämiseksi. Jos tämä ei toimi, ihmisen vireystila nousee ylivireydeksi ja ihminen toimii kolmella eri tavalla: pakenee, taistelee tai jähmettyy. Jos on mahdollista taistella, vihan tunteet aiheuttavat taistelua. Jos

---

<sup>5</sup> Post Traumatic Stress Disorder.

taistelu ei ole mahdollista, mutta pakeneminen on, pelon ja kauhun tunteet aiheuttavat autonomisessa hermostossa pakenemisreaktiota. Jos nämä kumpikaan eivät ole mahdollisia, ihminen jäähmettyy. Hengitys on nopeaa ja sydän hakkaa, mutta hän ei voi liikkua. Jos hyökkääjä jättää hänet hetkeksi rauhaan, uhri voi vielä paeta tai taistella henkiin jäämiseksi. Jos mikään tähän mennessä käytetyistä puolustusmekanismeista ei auta, ihminen antautuu. Hän kokee tilanteen niin ylivoimaiseksi ja toivottomaksi, että on alivireystilassa, mikä voidaan nimetä ”valekuolemaksi”. (Levine 2008; Ogden ym. 2009.)

Tavallisessa ei-traumaattisessa tilanteessa aivojen eri tasojen integrointikyky säilyy. Ajatukset, tunteet ja kehotuntemukset ovat integroituneet eheään kokemukseen ja säilyneet narratiivisessa muistissa. Ihmisen ajattelu on traumaattisessa tilanteessa eloonjäämisen näkökulmasta kuitenkin liian hidasta. Automaattinen toiminta on tehokasta ja nopeaa, joten tunnetasolla tapahtuvat hälytykset aiheuttavat autonomisen hermoston reaktioita sensorimotorisella tasolla. Tunteet ja kehotuntemukset eivät yhdisty ajatuksiin vaan jäävät implisiittiseen traumamuistiin. Jos tämä traumaattinen kokemus jää työstämättä ja ajatukset, tunteet ja kehotuntemukset integroitumatta, tapahtuma hallitsee edelleen ihmistä. Eri-laiset traumamuistuttajat aiheuttavat tunteita ja kehotuntemuksia, joita ihminen tunsi alkuperäisessä tapahtumassa. Niiden voima on edelleen samaa. Vaikka ihminen ei osaa kertoa, mitä tapahtui, hän tunnetasolla ja kehossa tuntee samoja ylivoimaisia tunteita. Keho muistaa sen, mitä mieli ei. Traumatyöstämisen tavoitteena on yhdistää tapahtumaan liittyviä ajatuksia, tunteita ja kehontuntemuksia, jotta implisiittisestä traumamuistista kehittyisi narratiivinen muisti. Traumaattisen tapahtuman voimakkuus vähenee ja ihminen hallitsee sitä, eikä tapahtuma enää hallitse häntä. (Levine 2008; Ogden ym. 2009; Van der Hart ym. 2009.)

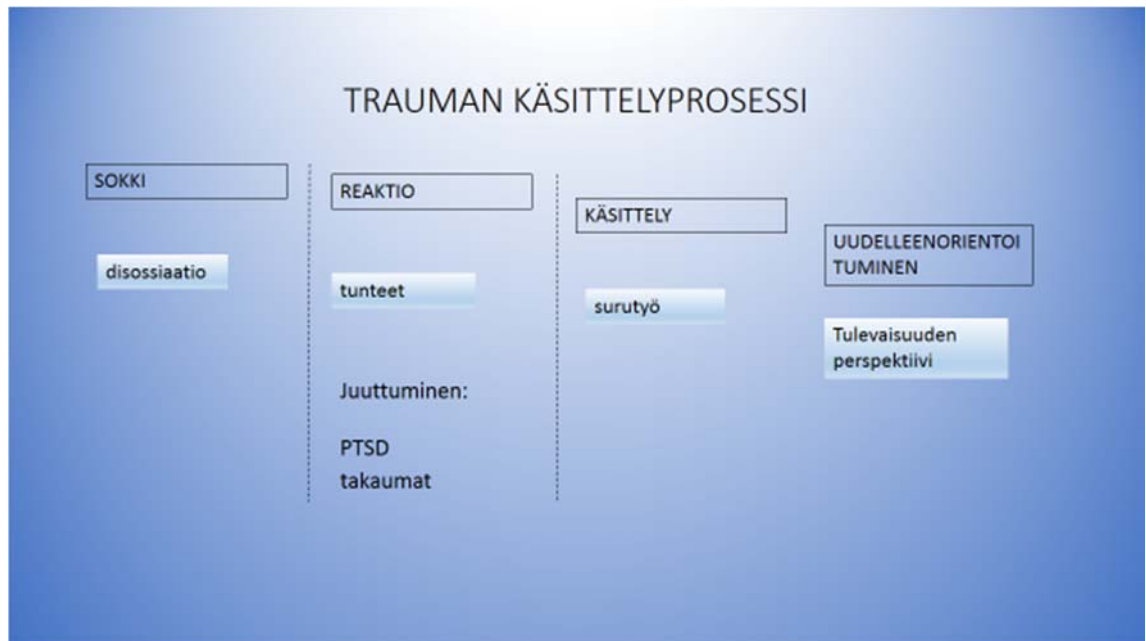
Lapsuuden aikana tapahtunut seksuaalinen hyväksikäyttö tapahtuu useimmiten läheissuhteissa, joissa lapsen luottamus petetään ja lapsen kiintyminen häiriintyy vakavasti ja aiheuttaa kehityksellisen trauman. (Raijas 2003.) Seksuaalisen väkivallan seurauksia on monia: psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia (uhrin käsitys muista ihmisistä ja itsestään on muuttunut ratkaisevasti), seksuaalisia (haluttomuus, esineellistäminen) sekä taloudellisia (asuminen, työstä poissaolo) seurauksia. (Raijas 2003.)

Seksuaalinen väkivalta on traumaattinen ja nöyryyttävä kokemus, joka kohdistuu seksuaalisuuteen, joka on ihmisten yksityisimpiä alueita. Kun tekijä on tuttu tai läheinen ja teko

on tehty tahallaan, kokemus on vielä traumaattisempi. Uhrin luottamus on petetty. Seurausena on voimakas haavoittuvuuden tunne. Seksuaalisen väkivallan uhri on kohdattu arvottomana esineenä. Uhrin käsitys omasta itsestä ja hänen perusolettamuksensa muuttuvat kielteiseen suuntaan. Oma minuus koetaan heikkona, avuttomana ja syyllisenä. Häpeän, syyllisyyden, arvottomuuden, avuttomuuden, pelon ja turvattomuuden sekä vihan tunteet ovat yleisiä. (Raijas 2003.) ”On mahdotonta sietää sitä tosiasiaa, että me emme aina pysty vaikuttamaan siihen, mitä tapahtuu. On helpompaa kestää syyllisyydentunteita kuin menettää hallinnan tunne.” (Saari 2003, 24.)

### **2.6.1 Seksuaaliväkivaltatrauman käsittely**

Traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessissa on neljä vaihetta: sokki, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleenorientoitumisen vaihe (kuviot 1). Ensimmäinen reaktio järkyttävään tapahtumaan on psyykinen sokki. Siinä mieli ottaa aikalisän. Havainnot ovat tarkkoja ja ajan käsitys muuttuu. Tähtäimessä on henkiinjääminen. Aivot toimivat ylitehokkaasti. Ihmisillä ei yleensä ole sokissa tunteita, eikä kipuakaan havaita. Sokissa ihminen voi lamaantua. Lamaantuminen voi olla niin voimakasta, että se vie jalat alta eikä ihminen kykene liikkumaan. Psykologinen ilmiö, joka liittyy psyykkiseen sokkiin, on dissosiaatio. Siinä henkilö siirtää oman itsensä tilanteen ulkopuolelle. Dissosiaatio on tyyppillinen traumaattisissa tilanteissa, jotka ovat ajallisesti pitkiä, kuten raiskaustilanteessa. Reaktiovaiheessa tunteetkin tulevat tietoisuuteen: itku, viha, aggressio, helpotus, pelko ja häpeä. Seksuaalisen väkivallan kokeneet tuntevat yleensä voimakasta häpeää. Ihminen reagoi fyysisesti vapinalla, pahoinvoinnilla, säryillä ja väsymyksellä. Työstämis- ja käsittelyvaiheessa ihminen ei yleensä enää halua puhua kokemuksesta ja kääntyy sisäänpäin. Usein tästä seuraa pitkäkestoista surua. Ihmisillä on usein muisti- ja keskittymisvaikeuksia. He ovat ärtyisiä ja vetäytyvät ihmissuhteista. Tulevaisuuden perspektiivi puuttuu. Uudelleenorientoitumisen vaiheessa kiinnostus elämään vähitellen lisääntyy. Parhaimmillaan traumaattisesta kokemuksesta tulee tietoinen ja levollinen osa omaa itseä, jota voi ajatella tai olla ajattelematta. (Saari 2003.)



KUVIO 1. Trauman käsittelyprosessi

Traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessissa ihminen voi helposti juuttua mihin tahansa vaiheeseen. Kieltäminen ja torjunta voi olla niin voimakasta, että unohdetaan koko tapahtuma, vaikka usein unohdettu tapahtuma salakavalasti vaikuttaakin kaikkeen elämässä. Kun ihminen juuttuu reaktiovaiheeseen, silloin kyseessä ovat traumaperäiset stressioireet (Post Traumatic Stress Disorder: PTSD), jolloin voimakkaat reaktiot ja oireet eivät heikkene vaan jäävät päälle. Pelkkien oireiden hoitaminen ei riitä, vaan tarvitaan alkuperäisen traumakokemuksen käsittelyä ja ajatusten ja tunteiden purkamista. (Saari 2003.) Traumaperäiset stressioireet ovat yleisiä seurauksia seksuaaliväkivallasta. Kun jokin ärsyke toimii traumamuistuttajana (haju, ääni, tunne...), ihminen kokee takauman, ns. ”flashbackin”. Ihminen kokee traumahetkellä koettuja tunteita uudelleen (uudelleenkokemisoireet). Ihminen yrittää välttää näitä ärsykeitä (välttämisoireet). Ihmisellä voi olla myös vireystilaoireita kuten ärtyneisyyttä, univaikeuksia, säpsähtelyä sekä jatkuvaa varuillaanoloa (vireystilaoireita). Monilla on masennusta ja ahdistusta, PTSD (diagnostisoituvia seurauksia) ja muita psykosomaattisia oireita.

Traumaperäiseen stressihäiriöön kuuluvat mieleen tunkeutumiseen liittyvät oireet, välttämisoireet ja ylivireysoireet. Mieleentunkeutumisoireita ovat esimerkiksi painajaiset tai takaumat, jolloin ihminen elää traumatisoivan tapahtuman uudelleen, ikään kuin se tapahtuisi nykyhetkessä. Välttämisoireita ovat esimerkiksi pyrkimys välttää traumamuistuttajia kuten ajatuksia, tunteita ja tilanteita, jotka muistuttaisivat traumatapahtumasta. Ihminen voi keskittyä liialliseen työntekoon, olla jatkuvasti kiireinen, käyttää päihteitä

jne. Välttämisoireita ovat myös muistinmenetys, turtuneisuus ja eristäytyminen. Ylivi-reysoireita ovat esimerkiksi fyysinen jännittyneisyys, säikkyminen, ahdistuneisuus ja är-tyneisyys sekä keskittymisongelmat. Optimaalisessa vireystilassa voimme tuntea rak-kautta, oppia, työskennellä ja leikkiä. Uhkatilanteessa vireystila nousee hälytystilaan, joka mahdollistaa taistelemisen, pakenemisen tai jähmettymisen. Voimakkaan virittynei-syyden lisäksi voimme puolustautua tavoilla, jotka liittyvät alivireystilaan. Syke ja hen-gitys hidastuvat, lihasjännitys katoaa, emootiot ja keho ovat turtuneet, mieli tyhjä, em-mekä kykene liikkumaan. (Boon ym. 2011.)

Ihmisillä, joilla traumatisoituminen on tapahtunut pidemmän ajan ihmissuhteissa, on enemmän ongelmia ja oireita kuin ihmisillä, jotka ovat kokeneet yksittäisen traumatilanteen. Sen takia terapeutit ovat ehdottaneet uutta diagnoosia: vakava traumaperäinen stres-sihäiriö. Tätä diagnoosia ei kuitenkaan ole vielä tautiluokituksissa. Vakavassa traumape-räisessä stressihäiriössä on kuusi oireyhtymää: tunteiden ja impulssien säätelyn vaihtelut (vaikea sietää ja säädellä tunteita), tarkkavaisuuden ja tietoisuuden muutokset (tietoisuus kapenee), muutokset itseä koskevissa havainnoissa (syyllisyys, häpeä itseä kohtaan, uhri luulee olevansa tyhmä, kyvytön, saastainen, arvoton, laiska), ihmissuhteissa tapahtuvat muutokset (vaikea luottaa ihmisiin, ristiriitoja), somaattiset oireet (vatsakivut, päänsärky) ja muuttuneet merkitykset (eivät usko hyvään tulevaisuuteen, toivottomuus, hyviä asioita ei voi tapahtua). (Boon ym. 2011.)

”Erytisesti lapsuudessaan seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneiden naisten on usein vai-keaa tai mahdotonta kokea itseään arvokkaaksi ja odottaa sen mukaista kohtelua” (Raijas 2003, 41). Dissosiaatio vaikuttaa havainnointiin nykyhetkessä, ja sen vuoksi nainen ei havaitse vaaran ennakoivia merkkejä ympäristössä, joten uudelleen uhriutumisen vaara on todellinen. (Raijas 2003.)

### **2.6.2 Seksuaaliväkivaltatraumasta selviytyminen**

”Mitä selviytymisellä tarkoitetaan? Vähimmillään se tarkoittaa hengissä säilymistä. Tässä mielessä kaikkia eläviä seksuaalista väkivaltaa kokeneita ihmisiä voidaan hyvällä syyllä sanoa selviytyjiksi: selviytymistä on jo se, että tavalla tai toisella elää elämäänsä eteen-päin. Jo seksuaalisesta väkivallasta hengissä selviytyminen on kaukana itsestäänselvyys-destä.” (Raijas 2003, 41.)

Selviytyminen parhaimmillaan tarkoittaa sitä, että seksuaalista väkivaltaa kokenut ”voi työstää traumansa niin, että muiston eri elementit tulevat käsitellyksi, sen eri puolet tulevat liitetyiksi yhteen ja näin syntynyt uusi traumakertomus sulautuu osaksi trauman kokijan elämäkerrallista muistia. Kokemus menettää voimansa ja sijoittuu paikalleen muistoksi muistojen joukkoon: ihminen hallitsee tapahtunutta, eikä tapahtunut enää hallitse ihmistä.” (Raijas 2003, 42.) Vaikeaksi tai jopa ylivoimalliseksi koetut tunteet, kuten kauhu, inho, raivo, häpeä, syyllisyys ja suru, muuttuvat siedettäviksi tai jopa kokonaan poistuvat. Tapahtuma saa oikean nimen ja sen merkityksen voi nähdä uudella tavalla.

”Seksuaalista väkivaltaa kokenut on ennen kokemuksensa työstämistä joutunut vähätteleämään kokemustaan ja sen merkitystä, koska hän ei ole tiennyt, miten siitä ylipäättään voi selvitä. Kun hän on saanut kokemuksen työstettyä, hänen ei enää tarvitse vähätellä tapahtuneen merkitystä, vaan sen merkitys on nyt aidosti muuttunut vähäisemmäksi sen psyykkisen työn ansiosta, jonka hän on tehnyt.” (Raijas 2003, 44.)

Seksuaalisen väkivaltatrauman käsittelyyn tarvitaan avuksi empaattista toista, joka kuuntelee ja rohkaisee ilmaisemaan tunteita. ”Koska uhria on kohdeltu kuin esinettä, josta ei tarvitse välttää, hän tarvitsee kokemusta siitä, että häntä kunnioitetaan, arvostetaan ja kuullaan.” (Raijas 2003, 44.) Uhrin pitää olla oman toipumisensa tasa-arvoinen subjekti.

”Selviytymistä tukevaan verkostoon kuuluvat parhaimmillaan myös yhteiskunnan tarjoama psykososiaalinen tuki ja oikeusjärjestelmän tarjoama välintulo, kuten rikoksesta langetettu tuomio ja uhrille määrätty korvaukset” (Raijas 2003; 45). Rakentavat selviytymiskeinot ovat muun muassa itseilmaisuus, tiedon etsiminen, rauhoittavat ja rentouttavat keinot, kuten liikunta ja rentoutustekniikat.

Traumahoito on vaiheorientoitunutta. Traumahoidon tavoitteena on lisätä ihmisen integraatiokykyä. Seurauksena on parempi toimintakyky ja sopeuttavampi käyttäytyminen. Traumahoidossa tunnetaan kolme vaihetta: vakauttaminen, traumamuistojen työstäminen ja integraatio. Ensimmäinen vaihe on vakauttamisvaihe, jolloin pyritään oireiden vähentämiseen ja stabilisaatioon. Traumamuistojen käsittely ei kuulu tähän vaiheeseen. On tärkeä tunnistaa ero, milloin vältetään ylivoimaista traumamuistoa ja milloin toisaalta tietoisesti siirretään ne sivulle. Vakauttamisvaiheessa psykoedukaatio on tärkeä. Opetellaan

eri taitoja: olemaan läsnä, pysymään nykyhetkessä, vähentämään pelkoa ja normalisoimaan arkielämää. Turvallisuuden tunne on tärkeä. Pyritään kehittämään empatiaa itseä ja omia tunteita kohtaan. Kun ihminen on jo vakautunut, seuraa traumamuistojen käsittelyvaihe. Keskeistä onnistumiselle on huolellinen ajoittaminen ja vireystilan säätely. Kaikkia traumaan liittyviä yksityiskohtia ei tarvitse jakaa. Erittäin tärkeää on, että traumakäsittely tapahtuu optimaalisessa vireystilassa, joten traumamuistoa ei eletä uudelleen, vaan sitä yhdistetään narratiiviseksi elämäkerralliseksi muistoksi (kuvio 2). Kun tämä onnistuu, traumatapahtumasta tulee tietoinen osa oman elämän historiaa. (Ogden ym. 2009; van der Hart ym. 2009; Wallgren 2012.)



KUVIO 2. Seksuaaliväkivaltatraumasta toipuminen traumateorian viitekehyksessä

Vaikka ihminen tulee tietoiseksi traumakokemuksesta ja sitä, miten se on vaikuttanut hänen elämäänsä, voi olla, että sen realisaatiossa on edelleen puutteita. Kolmannessa traumahoidon vaiheessa tavoitteena on integraation ja normaalielämään liittyminen. Realisaatiota syvennetään surutyön avulla. Ihmisellä voi olla hämmennystä ja häpeää normaalielämään kohtaan. Kaventunut elämäntapa alkaa laajentua. Hyvät rajat mahdollistavat läheisyyden ihmissuhteissa. (Ogden ym. 2009; van der Hart ym. 2009; Wallgren 2012.)



## 2.7 Psykodraama seksuaaliväkivaltatrauman hoidossa

### 2.7.1 Psykodraaman keskeiset käsitteet

Psykodraama on Jacob Levi Morenon kehittämä teoria ja menetelmä. Psykiatri Jacob Levi Moreno (1889–1974) opiskeli Wienin yliopistossa filosofiaa ja lääketiedettä ja toimi lääkärinä 1900-luvun alussa. Häneen tekivät suuren vaikutuksen eksistentialismi, teatterin uudet muodot, ekspresionismi, uudet ideat ja psykoanalyysikin. Morenon kiinnostus kohtaamiseen oli suuri. Hän pyrkii edistämään ihmisten luovuutta ja keskinäistä kohtautamista. Vuonna 1925 hän muutti Yhdysvaltoihin ja myöhemmin kehitti psykodraaman kliinisen käytön. Hänen pääteoksensa on ”Who Shall Survive”, jossa keskeinen viesti on yhteisöllisyyden, luovuuden ja spontaanisuuden merkitys ihmiskunnassa. (Aitolehti & Silvola 2008.) Moreno kehitti psykodraaman, sosiodraaman ja sosiometrian. Keskeisenä kiinnostuksen kohteena on yksilön ja yhteisön kehittäminen spontaanisuuden ja luovuuden suuntaan. Nykyään voidaan sanoa, että hänen mielenkiintonsa kohde oli sekä yksilön että yhteisön hyvinvointi.

Suppeammassa merkityksessä psykodraama tarkoittaa päähenkilökeskeistä draamaa. Päähenkilö näyttämöllä tutkii omaa subjektiivista todellisuuttaan vuorovaikutuksessa apuhenkilön kanssa. Ryhmä on yleisö, joka toimii tärkeänä todistajana päähenkilön tuotamalle maailmalle. Tavoitteena on ihmisen kehitys siten, että hänen spontaanisuutensa ja luovuutensa lisääntyvät. Päähenkilökeskeisessä psykodraamassa yksi ryhmäläinen tutkii jotakin omaan elämänsä liittyvää asiaa ryhmän ja ohjaajan avulla. Psykodraaman pituus vaihtelee puolesta tunnista puolentoista tuntiin, ja siinä voi olla vaihtuvia näytöksiä. Psykodraama voi sijoittua menneisyyteen, nykyisyyteen tai tulevaisuuteen, ja siinä voidaan käsitellä todellisia tai kuvitteellisia asioita. Psykodraama on yksi vanhimpia psykoterapian muotoja ja kuuluu 1900-luvun alussa syntyneisiin terapioihin. (Aitolehti & Silvola 2008.)

Psykodraaman menetelmillä tapahtuva työskentely jakaantuu virittäytymiseen, toimintaan, jakamiseen ja pohdintaan. Virittäytymisessä ryhmään ja istuntoon pyritään luomaan olosuhteet, jotka edistävät tehtävään paneutumista keskittyneesti ja vapautuneesti. (Aitolehti & Silvola 2008, 13.) Virittäytymisvaiheessa luodaan suhdeverkostoa, etsitään yh-

teistä teemaa keskusteluun tai toimintaan, tutustutaan työskentelytapaan ja sovitaan pelisäännöistä. Jakamisessa ryhmän jäsenet kertovat toisilleen toiminnan aikana syntyneistä henkilökohtaisista kokemuksista. Tarkoituksena on auttaa päähenkilöä siirtymään takaisin ryhmätodellisuuteen. Jakamisessa ei neuvota, opeteta, kysellä, analysoida eikä yleistetä. Ohjaajan tehtävä on huolehtia tästä. Vasta pohdinnassa jäsenetään toiminnassa syntyneitä kokemuksia. (Aitolehti & Silvola 2008.)

Psykodraamaan tarvitaan näyttämö, ohjaaja, päähenkilö, apuhenkilö ja yleisö. Draama tapahtuu näyttämöllä. Näyttämöllä ajan ja paikan realiteetit toimivat eri tavalla kuin todellisuudessa. Näyttämö on muusta tilasta erikseen rakennettu tila, johon esineillä, kuten tuoleilla, pöydillä ja kankailla, luodaan erilaisia ajan ja paikan realiteetteja. Ohjaaja kiinnittää huomiota päähenkilön kertomuksen yksityiskohtiin, joita tuodaan näyttämölle. (Aitolehti & Silvola 2008, 17.) Esimerkiksi rakennettaessa lapsuuden aikaista keittiötä voidaan jokin esine asettaa edustamaan kahvinkeitintä tai yksi ryhmän jäsen voi tuottaa samaa ääntä. Näin symbolien kautta rakennetaan näyttämölle päähenkilön sisäistä maailmaa ja autetaan häntä eläytymään siihen.

Päähenkilönä voi olla yksilö, koko ryhmä tai osa ryhmää. Virittäytymisen aikana on lämmitetty tutkittavalle teemalle, jota sitten käsitellään eläytymällä rooleihin vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa. Psykodraamassa käytetään apuhenkilöitä. He ottavat päähenkilölle tärkeiden ihmisten, asioiden tai esineiden rooleja. Heidän tehtävänsä on mahdollistaa vuorovaikutuksessa tapahtuva tutkiminen ja auttaa päähenkilöä kokemaan rooleja kokonaisvaltaisesti. Yleisö istuu näyttämön ulkopuolella ja seuraa toimintaa. Se toimii päähenkilölle todistajana ja näkijänä. Ryhmän jäsenet eläytyvät joskus asioihin voimakkaasti juuri yleisönä ja antautuvat kokemukselle. (Aitolehti & Silvola 2008.) Psykodraamaryhmässä eheyttäminen edellyttää tietynlaisia ulkoisia rakenteita, kuten turvallista ja pysyvää tilaa, tiheitä istuntoja, pitkää prosessia ja sitoutumista yhteistyöhön. Jakamis- ja yhteistyökulttuuri vaikuttaa ryhmän jäseniin terapeuttisesti. (Niemistö 2008, 23.)

Pohdittaessa miksi psykodraama toimii traumahoidossa, on tärkeä ottaa huomioon symbolin merkitys ihmisten elämässä. Ihminen on *homo symbolicus*, joka symbolin (se, joka voidaan nähdä ja on tavoitettavissa) avulla voi mielikuvituksessa nähdä ja kokea sitä, mikä on näkymätöntä ja tavoittelematonta (Škamperle 2013, 15). Mielikuvitus vapauttaa

meitä paljaasta havaitsemisesta, siirtää meitä paikasta, muuttaa meitä ja tuottaa mielikuvia, jotka vievät ajattelua ja aistimuksia uuteen ja erilaiseen. (Bachelard teoksessa Škamperle 2013, 18). Symbolin merkitys ei ole etukäteen määrätty, vaan siihen tutustutaan ja sitä etsitään. Sen takia symbolien ymmärtämisessä ei ole yhtä ja oikeaa menetelmää. (Škamperle 2013, 25.) Psykodraama menetelmänä antaa symbolisen työskentelyn kautta mahdollisuuden tavoittaa ja kokea myös sitä, mikä on narratiivisen muistin ja sanojen ulottumattomissa.

Symbolisen työskentelyn kautta voidaan käsitellä vaikeita asioita ja tabuteemoja, joita on vaikea käsitellä ja joihin on vaikea löytää sanoja. Esimerkiksi naamioiden käyttö psykodraamassa auttaa käsittelemään vaikeita asioita. Kehonkarta-työskentelyä toteutetaan siten, että päähenkilö valitsee naamiot kehon eri osiin ja lähtee työskentelemään niiden kautta (Toijanen 2012). Tavoitteena on eheän ja hyväksyttävämmän kehonkuvan ja mielen sisäisen tasapainon savuttaminen (Toijanen 2012). Naamioiden käyttöä psykodraamassa voidaan tarkastella myös roolinottamisen kautta. Toipumisprosessissa roolitkin muuttuvat ja uhrin roolista voi vähitellen kehittyä selviytyjän rooli.

”Ihminen saa naamion kautta kosketuksen traumaansa ja omaan varjonsa, joka sisältää tukahduttuja tunteita. Siinä vaiheessa, kun ihminen valitsee naamioita, tulee paljastavia kohtia traumaattista hetkistä, jotka ovat jähmettyneitä muistoja ja tulevat yhtäkkisesti esille. Terapeutille voi tulla näkyväksi asiat, joita kohti on hyvä lähteä työskentelemään.” (Toijanen 2012, 18.) Juuri sen takia, että symbolien merkitystä ei ole etukäteen määritelty, ohjaajalla ja päähenkilöllä on mahdollisuus tehdä tämä terapeutin tutkimusmatka tuntemattomaan.

Morenon keskeisiä käsitteitä ovat spontaanisuus, luovuus ja rooli. Spontaanisuus ymmärretään nykyään helposti väärin. Spontaanisuus ei tarkoita välitöntä toimintaa eikä ole luonnepiirre tai kontrolloimaton impulssi. Spontaanisuus on pikemminkin olo, valmiustila tai läsnäolo ja voi olla sekä olemista että tekemistä. Tällaisessa tilassa ihminen kykenee luomaan uutta, esimerkiksi luo uusia rooleja, oivalluksia ja kehittää mieltä. (Aitolehti & Silvola 2008, 17.)

”Spontaanisuus on mielekäs vastaus uuteen tilanteeseen ja uusi vastaus vanhaan tilanteeseen” (Moreno teoksessa Niemistö 2008, 23). Jos vastaus on mielekäs (meaningful, rewarding), tapahtuu ihmisen sisäinen liikkautus (movement) (Niemistö 2008, 23). Nykyään

traumateoreettisen tietämyksen myötä voidaan sanoa, että ihminen on spontaani silloin, kun hän ei ole yli- tai alivireystilassa vaan sietotilan sisällä. Spontaanissa tilassa ihminen ei reagoi jäykästi ärsykkeisiin (reaktio ei ole konemaista), vaan hän toimii proaktiivisesti, spontaanisesti, pro-aktiivisesti, eli luo uutta. Spontaanisessa tilassa ihminen voi toimia tai levätä. Molemmissa tapauksissa hän on pro-aktiivinen. Spontaanisuus on siis valmiustila, jossa luovuus on mahdollista myös sen takia, koska emme ole yli- tai alivireystilassa.

Tätä näkemystä puolustaa myös se, että spontaanisuus on käänteisessä suhteessa ahdistukseen (Niemistö 2008, 24). Psykodraamassa sisäinen vastustus voi ilmetä jännittämisenä, tunteiden torjuntana tai poissaolona. Vastustusta ei pyritä murtamaan, vaan yhteistyössä tutkitaan ahdistusta ja pyritään lievittämään sitä, jotta spontaanisuus lisääntyisi. Virittäytyminen lämmittää spontaanisuuteen; ihminen kiinnostuu tehtävästä ja innostuu tekemään jotain asiaan eteen. Kun ryhmän jäsen tunnistaa jonkin henkilökohtaisen kysymyksen, hänessä voi herätä tarve tehdä asialle jotain. (Niemistö 2008.) Kohtaamisen sisältö syntyy läsnä olevasta hetkestä, siinä eivät toistu totut mietteet ja tunteet. Uudet roolit, oivallukset ja mielen kehittyminen tarvitsevat spontaaniutta ja kohtaamista. (Aitolehti & Silvola 2008, 17.)

Rooli on kosketuspinta mielen sisäisen todellisuuden ja ulkomaailman välillä. Ihmisen identiteetin kokemus rakentuu monista eri rooleista. Morenolainen rooliteoria ottaa huomioon sekä yksilön että yhteiskunnallisen vaikutuksen roolin muodostumisessa. (Aitolehti & Silvola 2008, 17.) Merkittävät muutokset ulkomaailmassa aiheuttavat yksilön roolin toimimattomuutta. Epäreilut olosuhteet, joissa ihminen elää, voidaan ymmärtää yksilökärsimystä tuottavina. Ne voidaan tuomita, mutta se ei tarkoita, etteikö ihmistä autettaisi. Päinvastoin: ihmistä autetaan, mutta häntä ymmärretään yhteydessä ulkomaailman rakenteisiin. Tämä on syvästi eettinen näkökulma. Yksilön kärsimyksen ei katsota olevan vain yksilöllistä, vaan yhteiskunnan tuottamaa. Tällainen näkökulma mahdollistaa kokonaisvaltaisen kohtaamisen. Keskeistä ei ole diagnoosi, vaan aito kohtaaminen.

Luovuus on käsite, jota on tärkeää ymmärtää oikein psykodraamateorian ymmärtämiseksi. Luovuus ei tarkoita sisäisen kokemuksen ulkoistamista eikä ulkoisen maailman sisäistämistä, vaan luovuus on mielikuvien *muodostamista tai entisen yhdistelyä ja ilmaisu* (Niemistö 2008, 31). Spontaanisuudessa ihmisellä on vapaa tahto ja hän valitsee vapaasti toimintansa. Luovassa toiminnassa ihminen työskentelee keskittyneesti tavoitteen saavuttamiseksi. Hän ei ole enää vapaa valitsemaan mitä tahansa, vaan hän on sitoutunut

ja hän ponnistelee tavoitteellisesti. Luovassa ja keskittyneessä vaativassa toiminnassa syntyy ”flow”-kokemus. Luova prosessi voi päätyä tuloksiin, jotka ovat kulttuurisäilykkeitä. (Niemistö 2008, 29.) Luovuus ei siis synny tyhjästä, vaan sitä rakennetaan aikaisempia kulttuurisäilykkeitä yhdistelemällä.

Luovuus ei myöskään tarkoita oikukasta vapautta, vaan hillittyä vapautta. Jos halutaan, että luova toiminta puhuttelee muitakin ihmisiä, ilmaisutapaa täytyy mukauttaa sovinnaisemmaksi. Liian omaperäinen ilmaisu ei puhuttele ketään. Yhteisössä on haasteena löytää alue, jolla autenttisuus ja jaettavuus yhdistyvät. Rajaton viettien purkaminen ei ole luovuutta, vaan tarvitaan hillittyä vapautta. (Hägglund teoksessa Niemistö 2008, 34.) ”Luova ilmaisu hakee aina muodon, joka on vastaanotettavissa ja jaettavissa” (Niemistö 2008, 35).

Ihminen ei voi jatkuvasti elää spontaanissa, autenttisessa olotilassa, koska sosiaaliset tilanteet vaativat tinkimistä. Jos todellinen minä jää jatkuvasti varjoon, kosketus siihen on estynyt ja spontaanisuus ei ole mahdollista. Traagista on, kun ihminen ei koe elävänsä, koska toisten odotukset, kuvittelut ja todelliset, säätelevät hänen elämäänsä. (Niemistö 2008, 33.)

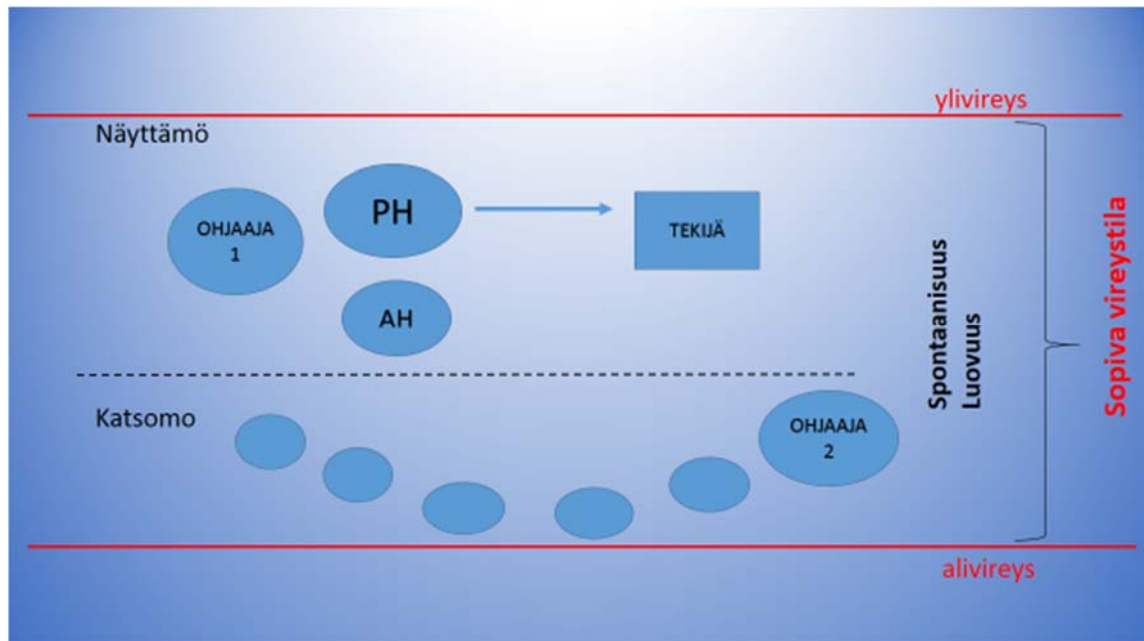
Suomessa oli vasta 1990-luvulla riittävästi psykodraamakoulutuksen asiantuntijoita, jotta psykodraamakoulutus saatettiin aloittaa. Alalla toimii nykyään kolme yhdistystä: Morenolaisen psykodraaman kouluttajayhdistys Mops, johon kuuluu kansainvälisen tutkinnon suorittaneita psykodraamaohjaajia tai sitä suorittavia psykodraaman ammattilaisia. Psykodraamaohjaajat ry yhdistää tutkinnon suorittaneita psykodraamaohjaajia. Suomen psykodraamayhdistys yhdistää monentasoisia psykodraaman ammattilaisia ja harrastajia. Koulutuksen vaiheet ovat seuraavat: noin kolme vuotta kestävä toiminnallisen ryhmätyön ohjaajan tutkinto (TRO), noin kolme vuotta kestävä psykodraamaohjaajan tutkinto (CP), jonka jälkeen voidaan suorittaa kansainvälisesti hyväksytty Pohjoismaiden kouluttaja-tutkinto (TEP). (Aitolehti & Silvola 2008, 21.)

### 2.7.2 Psykodraaman dynamiikka

Psykodraamanäyttämöllä ihmisen mielen sisäinen maailmaa tulee konkretisoiduksi. Se on ulkoistettu rooleiksi, näytöiksi ja suhteiksi. Näyttämöllistäminen auttaa havaitsemaan ja koskettamaan myös asioita, jotka ovat vaikeasti tavoitettavissa. Näyttämö on muusta tilasta erotettu pelkistetty tila. Työskentelyn alussa ohjaaja haastattelee päähenkilöä ja draaman ensimmäisen kohtaus rakennetaan yhdessä käyttämällä varusteita kuten kankaita, pöytää ja tuolia ja muita esineitä. Huomio kiinnitetään yksityiskohtiin, joiden avulla henkilö eläytyy syvemmin rakennettuun todellisuuteen. Myös ryhmä virittäytyy paremmin. Draaman edetessä näyttämöt ovat viitteellisiä. Draaman lopussa päähenkilö ja ryhmä purkavat näyttämön. (Silvola & Stenberg 2008.)

Näyttämöllä päähenkilön ruumiillisuus, puhuminen ja toiminta rakentavat kokonaisuutta, jota ohjaaja pyrki ymmärtämään ja ohjaamaan niin, että auttaa muuttamaan toiminnan sanoiksi sekä sanoja, ajatuksia ja tunteita toiminnaksi. Liikutaan kahden ilmaisumuodon välillä ja tutkitaan hämmäntäviä, mieltä askarruttavia asioita. Näyttämöllä oleelliset asiat tavoitetaan konkretisoinnin ansiosta usein yllättävän helposti, nopeasti ja intensiivisesti. (Silvola & Stenberg 2008.)

Eri aistien ja toiminnan kautta työskentely ja apuhenkilöiden toiminta näyttämöllä tekevät tilanteet eläviksi, joten koskaan ei voi tietää etukäteen, miten draama kehittyy. Näyttämöllä yhdessä luotua draamaa ei voi loppuun asti hallita. Ennalta ei tiedetä, millaista draamaa on tulossa. Valmista käsikirjoitusta ei ole. Psykodraamassa saattaa mieleen nousta yllättäviä asioita. ”Näyttämön rakentaminen ja siellä toimiminen avaa mielen niille muistin alueille, jotka eivät ole välittömästi sanojen ja puheen tavoitettavissa” (Silvola & Stenberg 2008, 57). Voi olla, että mieleen palautuvat liian ahdistavat asiat. Silloin ohjaaja auttaa rauhoittamisessa. Tärkeää on kokemuksen säateleminen ja hallinnan tunteen palauttaminen. Tavoitteena on pysyä oman sietoalueen sisäpuolella (kuvio 2). Tunteiden ilmaisu näyttämöllä voi olla pientä tai runsasta eikä ilmaisun voimakkuus kerro vielä mitään psyykkisen työn etenemisestä. Ohjaaja ja ryhmä auttavat päähenkilöä hyväksymään omat kokemukset ja heränneet tunteet. (Silvola & Stenberg 2008.)



KUVIO 2. Päähenkilökeskeinen draama (PH = päähenkilö, AH = apuhenkilö)

Päähenkilö tutkii subjektiivista todellisuutta ohjaajan, apuhenkilön ja ryhmän avulla. Ajan ja paikan realiteetit muuttuvat. Symbolinen työskentely antaa mahdollisuuden kokea myös sitä, mikä on sanallisen muistin ulkopuolella. Terapeuttinen tutkimusmatka ja sisäinen liikahdus tapahtuu, jos aistimukset, tunteet ja ajatukset yhdistyvät traumamuistosta narratiiviseksi muistoksi, mikä on mahdollista vain sopivassa vireystilassa. Sopivassa vireystilassa päähenkilö työskentelee spontaanisti ja luovasti.

Kaksoisminä, peili ja roolinvaihto ovat psykodraaman perusteknikoita. ”Roolinvaihdon avulla luodaan suhdetta toiseen ihmiseen tai hänen sisäistettyyn kuvaansa. Peilitekniikan ja kaksoisminän avulla kehittyä kokemus itsestä.” (Aitolehti 2008, 61). Roolinvaihdossa pyritään ymmärtämään toisen kokemusta ja näkökulmia. Kaksoisminässä vain toinen osapuoli asettuu ymmärrettäväksi. Peilitekniikan avulla havainnoidaan itseä, kohdataan eristettyjä tunteita ja vahvistetaan identiteettiä. (Aitolehti 2008.)

Kaksoisminä tai tupla astuu päähenkilön rinnalle ja tuottaa eleitä, lauseita tai ääniä, jotka syntyvät roolissa. Päähenkilö saa torjua vierailta tuntuvat sisällöt. Tuplaa käytetään silloin, kun päähenkilö on jäykistynyt omiin reagoititapoihinsa. Traumatyöskentelyssä on käytössä ”containing double” eli säiliökaksoisminä. ”Kun päähenkilö lähestyy trauman herättämiä tunteita, ne voivat olla hämmentäviä ja pelottavia eikä niille löydy sanoja. Kaksoisminä on vierellä ja auttaa rauhallisesti sanojen löytymistä.” (Aitolehti 2008, 64.)

Tähän käytetään koulutettua apuhenkilöä eli psykodraamaohjaajaa. Varsinkin kun päähenkilö on pelokas, tupla ikään kuin antaa kahden ihmisten voiman. (Aitolehti 2008.)

Peilitekniikka auttaa näkemään itseään realistisesti ja armollisesti. Kun peilikuvatekijä ja ryhmä ovat hyväksyviä, ymmärtäviä, empaattisia ja tekevät peilaamisen kunnioittaen, päähenkilö voi itse arvioida, mitä peilistä näkee. Peilitekniikan avulla voi syntyä etäisyys voimakkaisiin tunteisiin. Ylivoimaiset tunteet tulevat siedettäväiksi. Joskus päähenkilön ongelmana voi olla tunteiden puuttuminen tilanteessa, jossa ne olisivat luonnollisia. Silloin peili voi auttaa tunteiden kokemisessa. Yhteyden syntyminen eristyneisiin tunteisiin on näin mahdollista. (Aitolehti 2008.)

Kohtaaminen on psykodraaman keskeisiä asioita. Roolinvaihdossa syntyy voimakas kohtaamisen kokemus. Kahden ihmisen välistä reaalista roolinvaihtoa käytetään kuitenkin psykodraamassa harvoin, koska osapuolet voivat olla haavoittuvia. Varsinkin tilanteissa, joissa ihmiset ovat konfliktissa, eivät haluta ymmärtää toisiaan tai toista ei kunnioiteta, reaalinen roolinvaihto voi tuottaa kaunaa, vihaa, kostonhalua tai katkeruutta. ”Vastaroolissa luodaan silloin irvikuva tai stereotypia.” (Aitolehti 2008, 71.) Tämä on tärkeä yksityiskohta ja herättää kysymyksen, mitkä ovat konstruktiiivisen kohtaamisen edellytyksiä.

Monikulttuurisessa kasvatuksessa uskotaan, että esimerkiksi tiettyä kansalaisryhmää kohtaan voidaan rakentaa positiivisempia ajatusmalleja, jos oppilaat harjoittelevat roolinvaihtoa ja tutkivat stereotyyppisiä ajatusmalleja. Myös koulukiusaamista halutaan ratkaista niin, että muun muassa kannustetaan kiusaajaa ottamaan kiusatun roolin. Tämä kohtaaminen voi olla kuitenkin haavoittava ja konstruktiiivista kohtaamista on vaikea saavuttaa, koska reaalisessa roolinvaihdossa, mistä tasa-arvoisuus ja kunnioitus puuttuvat, stereotypiat tulevat esiin itsestään. On tärkeä huomata, että vaikka psykodraamassa spontaanisuus ja luovuus ovat keskeisiä, rooleihin asettuminen ja roolien tuottaminen ei ole täysin vapaata. Päähenkilöllä on niiden luomisessa eniten vapautta ja apuhenkilöt ottavat päähenkilön roolin päähenkilöä tarkasti kuunnellen ja pyrkien toistamaan sisältöä empaattisesti ja kunnioituksella. Vaikka psykodraamassa puhutaan näyttämöstä, roolinvaihdosta ja katsomosta, kyse ei ole näyttelemisestä. Ei tarvita osata näytellä, koska draaman sisältö muotoutuu päähenkilön mukaan ja roolinvaihdossa yhdessä etsitään ja tutkitaan mahdollisia sisältöjä, joita päähenkilö voi aina torjua. Tämä on psykodraaman syvästi eettinen ydin, koska se ei ainoastaan estä vallan väärinkäyttöä haavoittuvassa asemassa



olevaa ihmistä kohtaan, vaan myös edistää konkreettisesti hänen osallistumistaan, antaa vaikutusmahdollisuuksia ja vahvistaa hänen subjektiivuuttaan ja toimijuuttaan.

Pitkässä roolinvaihdossa päähenkilö voi muuttaa paikalleen pysähtynyttä sisäistä dialogia. Roolinvaihdon avulla tapahtumille annetut merkitykset voivat muuttua. Joskus päähenkilön tarpeita ja mielikuvia on hyvä voimistaa. Projektion vahvistumisessa tietoisuus siitä ja realiteeteista lisääntyy. (Aitolehti 2008.)

”Psykiatrian käyttämä pääosin oirekriteereihin perustuva diagnostiikka sopii huonosti psykodraamassa tapahtuvan hoitamisen lähtökohdaksi” (Aitolehti & Silvola 2008, 79). Psykodraamassa voidaan käyttää roolidiagnostiikkaa vuorovaikutuksen vaikeuksien avulla. Kun hoito etenee, roolit muuttuvat. ”Pyritään ymmärtämään, missä kehitysvaiheessa kasvu on häiriintynyt tai pysähtynyt ja miten se näkyy aikuisen ihmisen elämässä.” (Aitolehti & Silvola 2008, 80). Pitkissä psykodraamaprosesseissa keskeytynyt ja häiriintynyt kehitys voidaan käynnistää uudelleen.

Psykodraamaa käytetään nykyään hoidon kuntouttavissa vaiheessa, kun ihmisen akuutit oireet ovat hallinnassa ja hän pystyy olemaan ryhmässä. Joskus vaikeuksia tunnistetaan vasta psykodraamaryhmän alkaessa, jolloin eri häiriöt ja ahdistus vaikeuttavat työskentelyä ryhmässä. Jos vaikeudet ovat liian suuria, ryhmämuotoinen hoito ei ole sopiva. Näyttämöllä tapahtuva työskentely onnistuu pienimuotoisesti. Jos yhden ryhmän jäsenten materiaalin määrä on liian suuri, se tuottaa vaikeuksia ryhmälle. Yhden jäsenen horjuva taspaino herättää muissa ryhmän jäsenissä monia tunteita, joskus voimakkaita reaktioita, auttamisen tai kiistelyn halua, kyllästymistä, raivoa ja avuttomuutta. (Aitolehti & Silvola 2008.)

”Pakottavan voimakkaita tunteita saatetaan pyrkiä purkamaan näyttämöllä. Taustalla voi olla uskomus, että aggressio helpottuu sitä purkamalla tai läheisyyden kaipuu ratkea sen suoralla tyydyttämällä.” (Aitolehti & Silvola 2008.) Suora tyydyttäminen ei aina vie kehitystä eteenpäin. Päähenkilö haluaa usein tuoda näyttämölle jo ryhmän alkuvaiheessa traumaattisia asioita, mutta tämä on kuitenkin hyvä siirtää myöhemmäksi. Traumojen liian nopea avaaminen ja tarkka kuvaileminen voivat aiheuttaa kertojan torjuntaa tai ylihuolehtimista ryhmässä. Molemmat ovat kasvulle haitallisia.

Houkutus luoda kärsivälle ihmisille nopeasti lohduttavaa ympäristöä voi olla suuri. Mutta ”myötätuntoinen sanahelinä ei auta, vaan empaattinen kokemuksen ymmärtäminen ja ymmärryksen rauhallinen ilmaiseminen. Tarkoitus ei ole ottaa vaikeita tunteita pois, vaan auttaa niiden tunnistamisessa, sietämisessä ja hallitsemisessa.” (Aitolehti & Silvola 2008, 84.)

”Riittävän tiheästi ja pitkään kokoontuva ryhmä luo tilan, jossa omaa elämäntarinaa voi vähitellen näyttää ja kertoa. Syntyy kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta sellaisena kun on.” (Aitolehti & Silvola 2008, 84.) Ohjaaja ja ryhmä parhaimmillaan mahdollistavat henkilökohtaista kasvua. Autetaan suhtautumaan omiin tunteisiin, toimintaan ja olemukseen myötätuntoisesti. ”Korjaavan kokemuksen ydin on vähittäinen samaistuminen ohjaajan ja ryhmän ystävällisiin katseisiin ja hyväksyvään asenteeseen, kun yhdessä katsotaan hankalia ja kivuliaita vuorovaikutustilanteita peilistä.” (Aitolehti & Silvola 2008, 86.)

Apuhenkilönä toimiminen voi myös edistää omaa kasvua ikään kuin vahingossa. Apuhenkilövalinnat ovat usein osuvia. Apuhenkilöroolissa ihminen voi ikään kuin vieraiden roolien suojassa tutkia ja kokea omiin ongelmiinsa liittyviä tunteita. Usein juuri vieraassa roolissa uskalletaan olla enemmän kuin omassa draamassa. Sen takia apuhenkilönä toimimisella voi jopa auttaa kasvua enemmän ja syvemmin kuin omassa päähenkilöroolissa. (Aitolehti & Silvola 2008.)

### 3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimustehtävänä on tarkastella, kuvata ja selittää Selviytyjät-ryhmän vaikutusta seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneitten naisten toipumiseen. Tarkastelu kohdistuu ryhmään osallistujien ja ryhmäohjaajien tuottamiin reflektioihin ryhmän toiminnasta ja subjektiivisesti koetuista merkityksistä. Lisäksi niiden perustella tarkastellaan Selviytyjät-ryhmän asemaa sosiaali- ja terveystalveluverkostossa.

Tutkimuksen tavoitteina on:

- kuvata Selviytyjät-ryhmää ja sen toimintaa
- selittää Selviytyjät-ryhmän vaikutusta naisten toipumiseen
- tuoda Selviytyjät-ryhmän hyviä käytäntöjä näkyväksi ja näin vahvistaa ryhmän asemaa palveluverkostossa sekä lisätä sen legitimitettä ja näin olleen
- vaikuttaa rahoituksen saamiseen tälle toiminnalle myös tulevaisuudessa.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten Selviytyjät-ryhmä vaikuttaa seksuaalista hyväksikäyttöä- ja/tai väkivaltaa kokeneitten naisten toipumiseen?
2. Millainen on Selviytyjät-ryhmän asema sosiaali- ja terveystalveluverkostossa?

Tarkennetut kysymykset liittyvät selviytymiseen: Onko ryhmän vaikutus ollut myönteinen ja voimaannuttava? Onko ryhmä vahvistanut osallistujien positiivisia selviytymiskeinoja tai auttanut löytämään uusia tai auttanut luopumaan ei-toimivista keinoista? Mikä on psykodraaman rooli toipumisessa ja sopiiko se traumatyöstämiseen? Mitkä ovat sen hyviä ja huonoja puolia? Mitä sellaista osallistujat saavat Selviytyjät-ryhmästä, mitä eivät muiden sosiaali- ja terveystalveluiden piirissä saa? Ryhmän käytäntöjen dokumentoimisella ja selvittämisellä pyritään tuomaan ryhmän hyviä käytäntöjä seksuaaliväkivaltatrahmaahoidossa näkyväksi.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TIEDONHANKINTA

### 4.1 Konstruktivismi ja narratiivisuus tutkimuksen lähtökohtana

Tutkimus on laadullinen. Tarkemmin sanottuna se on narratiivinen tutkimus monella tavalla. Toisaalta aineiston osana käytetään ryhmän osallistujien ja ohjaajien kertomuksia, toisaalta tutkimus voidaan ymmärtää kertomuksen tuottamiseksi. Lisäksi psykodraama-ryhmän päämenetelmänä on tarinallinen menetelmä. Narratiivisuus voidaan ymmärtää tiedonprosessina (konstruktivismi), tutkimusaineiston laatuna, aineiston analyysitapoina ja käytännöllisenä työvälineenä (Heikkinen 2007, 144–152).

Tutkimuksen epistemologiset lähtökohdat ovat konstruktivismissa. Konstruktivistinen käsitys tiedosta edustaa tietoteoreettista relativismia, jonka mukaan tietäminen on suhteellista – ajasta, paikasta ja tarkastelijan asemasta riippuvaa. Objektiivisuuden tilalle postmoderni ajattelutapa tuo tietämiseen kontekstuaalisuuden: tietämisen sidokset aikaan, paikkaan ja sosiaaliseen kenttään. (Heikkinen 2007, 146.) Tietäminen on aina jostakin perspektiivistä, ja juuri osittainen perspektiivi on tiedon vahvuus (Haraway 1999). Moderni ajatus universaalista, yleispätevästä tiedosta hylätään (Harding 1986): tietäminen on aina jonkun ihmisen tietoa, joka elää jossain tietyssä sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä (Heikkinen 2007, 146). Postmoderni tiedonkäsitys on rohkaissut alistettuja ja marginaaliin jätettyjä ihmisryhmiä luomaan omia kertomuksiaan, joiden välityksellä ne irrottautuvat ”suurten kertomusten” hallitsevista ja alistavista tarinoista. (Heikkinen 2007, 146.)

Esimerkiksi Bordo (1988) auttaa ymmärtämään syömishäiriöitä kulttuurisesti tuotettuina psykopatologioina. Samoin lapsuudessa hyväksikäytettyjen yksilöllinen kärsimys voidaan ymmärtää yhteiskuntavallan tuottamana. Syyllisyyden ja häpeän tunne sekä vaikeus puhua tapahtuneesta ovat seksuaalisen väkivallan kohdalla osittain kulttuurinen tuote, koska sekä seksuaalisuus että väkivalta ovat tabuja (Laitinen 2004.)

Mikä on hallitseva tarina lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä? Että uhri on ikuisesti rikki, että se on hänen oma syynsä ja että se tapahtuu vain tytöille? Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö on vallan kysymys myös siinä mielessä, että yhteiskunnallisena tabuna se lisää henkilökohtaista kärsimystä. Ikään kuin uhri olisi kantannut kollektiivista häpeää ja

syällisyyttä. Tämän alistavan kulttuuritarinan tasapainoksi etsitään uutta, paikkaan, aikaan ja henkilöihin sidonnaista tietoa. Siksi Selviytyjät-ryhmän osallistujien kertomukset ovat tärkeä uuden tiedon ja ymmärtämisen lähde. Niitä voidaan tulkita hallitsevasta ja alistavasta ymmärryksestä irrottautuneina paikallisina tietoina. Tämä tutkimus on tavallaan tapaustutkimus, niin sanottu *case study* Selviytyjät ryhmästä.

Kerrontaan perustuvaa narratiivista aineistoa ovat esimerkiksi haastattelut tai kirjalliset vastaukset, joissa tutkittaville annetaan mahdollisuus kertoa käsityksensä omin sanoin. Narratiivinen tutkimusaineisto on kerrontaa, joko suullisesti tai kirjallisesti esitettynä. Aineistolta voitaisiin edellyttää enemmänkin kertomuksen tunnuspiirteitä, kuten esimerkiksi sitä, että tarinalla on alku, keskikohta ja loppu sekä ajassa etenevä juoni. Yksinkertaisimmillaan se on kuitenkin mitä tahansa kerrontaan perustuvaa aineistoa, jossa ei aina välttämättä aseteta vaatimuksia eheidien, juonellisten kertomusten tuottamisesta. (Heikkinen 2007, 147.) On tärkeää, että kertomuksen ei tarvitse olla ehjä, koska juuri traumaattisten kokemusten kuvaamisessa pirstaleisuus on tavallista ja ehjä tarina tarkoittaa jo toipumista.

Sisällönanalyysissa käytetään narratiivien analyysia, jossa Heikkisen (2007, 148) mukaan huomio kohdistuu kertomusten luokitteluun tapaustyyppien, metaforien tai käsitteiden avulla. Toisaalta tehdään myös narratiivinen analyysi, koska aineiston kertomusten perusteella konfiguroidaan tutkimuksen tuloksia, jotka pyrkivät tuomaan esiin aineiston kannalta keskeisiä teemoja.

Erilaisten tutkimustapojen ja kirjoittamistapojen yhdistämistä voi pitää luontevana seurauksena siirtymisestä modernistisesta tieteenihanteesta postmoderniin, konstruktivistiseen tiedekäsitykseen. Postmoderni mielentila on paitsi yhdistelyä, kerroksellisuutta ja moniäänisyyttä myös epämääräisyyttä, epäkoherenssia ja ristiriitaisuutta, jota modernistinen tiede on aina karttanut. Tutkijan esikuvaksi Denzin ja Lincoln lainaavatkin – vapaasti postmodernin tapaan – Levi-Straussin *bricoleur*-hahmoa. (Heikkinen teoksessa Aaltola & Valli 2007, 150.)

*Bricoleur* käyttää luovalla tavalla erilaisia menetelmiä ja materiaaleja välittämättä niiden alkuperäisestä tai ”oikeasta” käyttötarkoituksesta. *Bricoleurille* oman luovan ajattelun käyttäminen on ensisijaista ja metodien ja materiaalien ”oikein käyttäminen” toissijaista.

*Bricolage* on luovaa ja divergenttiä toimintaa, jossa käytetään järkeä ilman metodia pikemmin kuin metodia ilman järkeä. *Bricoleur* tutkijana soveltaa luovasti eri tutkimusmetodeja ja kirjoittamisen tapoja. (Heikkinen teoksessa Aaltola & Valli 2007, 150.)

## 4.2 Tiedonhankinta ja aineistonkeruu

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Välitä!-hankkeen kanssa. Keväällä 2013 olin kolme kuukautta harjoittelijana Setlementti Naapurin Välitä!-hankkeessa, millä oli ratkaiseva merkitys traumateoriaan ja seksuaaliseen väkivaltatyöhön perehtymisessä. Tutkimuksen kohde on Selviytyjät-ryhmä 2012–13. Aineisto koostuu teemahaastatteluista (neljä Selviytyjät-ryhmän osallistujaa ja kaksi ohjaajaa), yhdestä kirjoitetusta kertomuksesta ja kuudesta palautelomakkeesta.

Tiedonhankinta alkoi helmikuussa 2013 osallistumisella työväenopistossa järjestetyille psykodraamakurssille (kuvio 3). Osallistumalla kyseiselle kurssille sain käytännössä oman kokemuksen ja kosketuksen psykodraamaan, mikä myöhemmin tutkimuksen aikana helpotti asian ymmärtämistä.

Selviytyjät-ryhmän vaikutusta toipumisprosessissa haluttiin selvittää haastattelemalla syksyllä 2012 alkaneeseen Selviytyjät-ryhmään osallistuneita naisia. Vaihtoehtona haastattelulle olisi tarjottu mahdollisuus kirjoittaa ryhmän merkityksestä omassa toipumisessa. Maaliskuun alussa tulin Selviytyjät-ryhmään esittäytymään ja kertomaan tutkimuksestani. Tämä oli ensimmäinen tapaaminen minun ja mahdollisten haastateltavien välillä. Yhteydenotto naisiin ja haastatteluajan sopiminen tapahtui myöhemmin ryhmäohjaaja Maire Toijasen kautta. Haastatteluun suostui neljä naista.

Haastattelujen tilaksi valittiin Setlementti Naapurin tiloja Hatanpäällä Tampereella. Tämä tuntui olevan sopiva ratkaisu monista syistä. Olin ollut siellä harjoittelijana, joten haastatteluja oli helppo järjestää sinne. Haastatteluihin oli mahdollista varata sopivat huoneet (sopivan kokoiset ja kodikkaat) ja tehdä haastatteluja rauhassa, ilman ulkopuolisia häiriöitä. Kaikki haastattelut olivat noin tunnin pituisia. Tarjottavana oli kahvia, teetä, muffineja ja rypäleitä. Selviytyjät-ryhmä on toiminut Setlementti Naapurin tiloissa, joten ympäristö oli tuttu ja turvallinen. Haastattelu saattaisi nostaa pintaan voimakkaita, epämu-

kavia tunteita. Haastattelun mahdollinen henkinen kuormittavuus osallistujille huomioitiin niin, että tarvittaessa olisi tarjottu ammatillista tukea, siis ryhmäohjaaja oli tavattavissa, jos keskusteluapua olisi tarvittu. Koska uudelleentraumatisoitumisen uhka oli olemassa, haastatteluissa ei lähdetty traumakokemuksen tutkimiseen, vaan keskityttiin selviytymiskokemuksiin. Kertomukset selviytymisestä ja omasta toipumisesta voivat parhaimmillaan lisätä elämänhallinnan tunnetta.<sup>6</sup>

Haastateltavien suostumusta tutkimukseen haettiin erillisellä lomakkeella (liite 1). Ennen suostumuksen allekirjoittamista haastateltaville kerrottiin tutkimuksesta ja tutkimusmetodeista sekä tutkimuksen etenemisestä (Hirsijärvi ym. 1997, 28). Osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista. Haastatteluja tehtiin toukokuussa ja kesäkuun alussa 2013 naisten valitsemana ajankohtana, jotkut aamuisin ja jotkut iltapäivisin.

Viimeiseksi haastattelin taas ryhmäohjaaja Maire Toijasta. Koska takana oli jo viisi haastattelua - yksi ohjaajan ja neljä osallistujien kanssa - ymmärsin Mairen tuottamaa diskurssia vielä paremmin. Samalla pystyin tavoittamaan paitsi ryhmän objektiivisia rakenteita myös subjektiivisia kokemuksia ja psykodraaman tuottamia vaikutuksia paremmin. Tieto siis syventää ymmärrystä, joka taas syventää keskustelua.

Päätin osallistua toiselle psykodraamakurssille Työväenopistossa vielä lokakuussa osin sen takia, että psykodraaman tehokkuus ja vaikuttavuus teki minuun suuren vaikutuksen. Toisaalta halusin käytännön kokemuksen kautta yrittää syventää tutkimukseen liittyvää ymmärrystäni, toisaalta pyrin löytämään mahdollisia uusia näkökulmia, joita en vielä ollut huomannut, ja refleктоimaan siihen asti tehtyä tutkimustani. Ehkä oman kokemuksen kautta olisin voinut tarkistaa ja kyseenalaistaa paremmin tutkimustuloksia ja tehtyjä tulintoja.

---

<sup>6</sup> Haastattelut Selviytyjät-ryhmän osallistujien kanssa kestivät noin tunnin.

Psykodraama- kurssi työvä- enopistossa, helmikuu 2013	Harjoittelu Välitä! hankkeessa (4.3. – 7.6.2013)	Haastattelu: Riita-Liisa, ryhmän oh- jaaja, toukokuu 2013	Neljä haastat- telua ryhmään osallistujien kanssa, toukokuu ja kesäkuu 2013  Kirjallinen ker- tomus	Haastattelu: Maire Toijanen, ryhmänohjaaja kesäkuu 2013  Palautelomakkeet	Psykodraama- kurssi työväen- opistossa, loka- kuu 2013
--	--	--	---	--	---

KUVIO 3. Tiedonhankinta ja aineistokeräyksen kulku

### 4.3 Tutkijan asema ja tutkimussuhteen sisäänkirjoitetut vaikutukset

Tutkimussuhde on sosiaalista vuorovaikutusta, johon voi liittyä käytännöllisiä ja teoreettisia ongelmia. Vaikuttaminen tuloksiin halutaan poissulkea, mutta vääristymät ovat kuitenkin sisäänrakennettuja itse tutkimussuhteeseen. Tutkimuskohde ja tulokset eivät ole neutraaleja todistuksia totuudesta. Tiede, joka tämän tiedostaa, pyrkii kuitenkin löytämään ja hallitsemaan konstruktion seurauksia niin paljon kuin mahdollista. (Bourdieu 1999, 608.)

Tutkimussuhde on myös epäsymmetrinen. Tutkija on se, joka määrittelee tutkimuksen ja niin myös haastattelujen tavoitteet ja käytännöt. Lisäksi tutkijan ja haastateltavan välillä voi olla sosiaalinen epäsymmetria myös kulttuurisessa tai kielellisessä pääomassa. (Bourdieu 1999, 609.) Yksi merkittävä epäsymmetriaa aiheuttava tekijä omalla kohdallani on se, että suomen kieli ei ole äidinkieleni. Tämä tarkoittaa sitä, että jotkut itsestäänselvydet eivät ole minulle itsestäänselviä, joten joudun kysymään asioista ja näin ehkä kyseenalaistamaankin niitä. Toisaalta tämä voi kannustaa haastateltavia tuomaan esiin omia näkemyksiään selkeämmin ja perusteellisemmin.

Haastattelu on myös mielivaltainen tunkeutuminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tietynlainen sensuuri ehkäisee kertomasta jotakin ja aiheuttaa muiden asioiden korostamista. Haastateltava tietoisesti tai tietämättään tyrkyttää omaa käsitystään tilanteesta. Uhattuna voi olla sekä hänen minäkuvansa että kuva, jota hän halua antaa itsestään. Nauhuria käytettäessä sensuuri vahvistuu. (Bourdieu 1999, 609, 615.) Nauhuri tuo tavallaan



kolmannen persoonan mukaan haastattelutilanteeseen. Tuntui siltä, että tämä kolmas tekijä, joka ei osallistu mutta sanatarkasti tarkkailee keskustelua, voi olla turha häiriötekijä.

Päätin, etten käytä nauhuria enkä kysele lupaa sen käyttöön. Joku saataisi hyväksyä nauhurin käytön vastoin todellista intressiä, ja se vaikuttaisi keskusteluun, joten tämän halusin estää. Kyse on osittain vallankäytöstä. Tutkijan asema antaa valtaa tulla väliin ja tunkeutua haastateltavan elämään. Sen takia tutkijalla on myös vastuu jo etukäteen estää vallan väärinkäyttöä.

Valta tässä tapauksessa ymmärretään Lukesin (2005) *Power: A Radical View* -kirjaan mukaan. Lukes (2005) esittelee vallan kolme ulottuvuutta. Jos subjektiivisen intressin konflikti on näkyvä, kysymyksessä on yksiulotteinen valta ja vallankäyttö on helppo huomata, esimerkiksi jos minä kysyn haastateltavalta lupaa nauhoittamiseen ja hän kieltä sen. Vallankäyttö on kuitenkin mahdollista myöskin silloin, kun ei ole näkyvää konfliktia, jossa esimerkiksi estetään tai hiljennetään jotakin. Esimerkiksi vastaaja suostuu nauhurin käyttöön sosiaalisen paineen alla. Tämä on Lukesin mukaan kaksiulotteista valtaa. Molemmissa on subjektiivisen intressin konflikti olemassa, toisaalta näkyvä ja toisaalta taas näkymätön. Lisäksi on mahdollista, ettei konflikti ole edes näkyvä eikä näkymätön, vaan se on latentti: vallankäyttäjän intressi voi olla ristiriidassa vallan kohteen *todellisen* intressin kanssa. Kysymyksessä on kolmiulotteinen valta. Lukesin mukaan kaikki kolme vallan ulottuvuutta voidaan ymmärtää yhtenä ja samana vallan käsitteenä: A käytä valtaa vastoin B:n intressiä. (Lukes 2005, 27.)

Jos vastaaja suostuu nauhoittamiseen, herää kuitenkin kysymys siitä, suostuiko hän sosiaalisen paineen alla tai vastoin oma *todellista* intressiään. Esimerkiksi hän voi objektiivisesti haluta suojella itseään tutkijan liialliselta välintulolta tai tunkeutumiselta omaan yksityisyyteen sekä turvata oman anonymiteettinsa. Tutkijana tässä tapauksessa päätin, että en ota riskiä mahdollisesta vallan väärinkäytöstä ja siksi en käytä nauhuria naisten haastatteluissa. Tämäkin päätös on vallankäyttöä, koska päätin sen ilman naisten kanssa neuvottelemista, mutta silti vallan väärinkäytön estämiseksi.

Koska nauhuria ei käytetty, kirjoitin näiden haastattelujen jälkeen välittömästi muistipanoja haastattelusta. Haastattelun aikana tein silloin tällöin muistipanoja, en kuitenkaan aina. Tutkimuksessa haastateltujen henkilöiden anonymiteetti säilyy. Heidän nimensä sekä muut heihin liittyvät yksityiskohdat on muutettu niin, ettei heidän identiteettiään

voida tunnistaa. Noudatan vaitiolovelvollisuutta. Haastattelujen ja kirjoitettujen tekstien käsittely tapahtuu luottamuksellisesti ja aineiston tallentaminen tapahtuu asianmukaisesti. Tiedostot hävitetään tutkimuksen lopussa.

#### **4.4 Kohtaamisen edellytyksiä haastattelutilanteessa**

Sosiaalinen läheisyys ja perehtyneisyys ovat kaksi väkivallattoman vuorovaikutuksen edellytystä. Sosiaalista etäisyyttä voidaan helpottaa tapauksissa, jossa haastattelijan ja haastateltavan välillä on tietynlainen yhteys. Tällaisia ovat esimerkiksi naisten tai maahanmuuttajien väliset affiniteetit, jotka helpottavat ongelmia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa vähentämällä pelkoa holhoavasta kohtaamisesta tai siitä, että haastattelijalla kohtelee haastateltavaa objektina. Tälläkin on kuitenkin rajat. Haastattelu on paikantunut kahden ääripään välille. Jos haastattelijan ja haastateltavan välillä on täydellinen ymmärrys, mitään ei voi sanoa, koska mitään ei voi kyseenalaista, kun kaikki on itsestään selvää. Toisaalta, myös täydellinen erilaisuus heidän välillä estää ymmärtämistä ja luottamusta. (Bourdieu 1999, 612)

Haastattelijan täytyy tiedostaa sosiaalinen etäisyys ja samalla pyrkiä asettautumaan haastateltavan tilaan. Haastattelun pitää olla merkityksellinen haastateltavalle. Haastattelijalla pitää olla tietoa aiheesta. Haastattelijan olisi hyvä mahdollisuuksien mukaan tehdä jo etukäteen haastatteluja samaan haastateltavan tai muiden kanssa. Etukäteen hankittu tieto mahdollistaa kysymysten improvisointia. (Bourdieu 1999, 613.)

Asiaan perehtyäkseni päätin tehdä ainakin yhden haastattelun yhden ryhmänohjaajan kanssa, ennen kuin aloitin osallistujien haastattelemisen. Sen lisäksi, että paneuduin aiheeseen liittyviin kirjoihin, artikkeleihin ja muihin lähteisiin ja olin ollut jo kaksi kuukautta harjoittelijana Välitä!-hankkeessa, halusin kuitenkin vielä ennen osallistujien haastattelujen aloittamista saada tietoa juuri tämän Selviytyjät-ryhmän todellisuudesta ryhmän ohjaajan ohjaajalta. Halusin tällä tavalla niin paljon kuin mahdollista herkistää itseäni tuleviin haastattelutilanteisiin. Haastattelemalla Riitta-Liisa Rusia, pyrin saamaan tietoa Selviytyjät-ryhmän perustamisvaiheista ja historiasta. Lisäksi halusin selvittää, millainen näkemys hänellä oli ryhmän merkityksestä toipumisessa. Tämä osoittautui hyväksi ratkaisuksi, koska ehdin tehdä suurimmat virheet Riitta-Liisaa haastatellessani, osit-

tain tietämättömyyden, osittain huomaamattomuuden takia. Samalla sain viimeisen osittaisen oivallukseni ryhmästä ennen ensimmäistä osallistujan haastattelua. Teoreettinen ja käytännöllinen perehtyminen asiaan haastattelun avulla oli tärkeää, koska tavallaan etäisyyteni kyseiseen tutkimusaiheeseen väheni. Sen takia osasin lukea paremmin osallistujien tuottamia totuuksia. Toisaalta minun etäisyyteni kyseiseen tehtävään oli kuitenkin merkittävä. Sen takia pystyin kysymään asioita ja näkemään haastatteluhetkessä kunkin haastateltavan ainutlaatuisuuden.

Yhdelle haastateltavalle tarjottiin haastattelupaikalla myös mahdollisuus kirjoittaa, mitä Selviytyjät-ryhmä hänelle merkitsi. Kuten aiemmin osoitettiin, on tarpeen ottaa huomioon tilanteen vaatimukset.<sup>7</sup> Osallistuja oli muutenkin haastattelupäivänä asioinut Settlementti Naapurin tiloissa, ja haastattelun jälkeen hänelle jäi aikaa ennen omaa asiointia, joten tarjosin hänelle kirjallinen kertomus -tehtävää siinä välissä. Se sopi hänelle hyvin, ja hän tuotti neljä sivua tekstiä.

Haastattelussa on pyrittävä siis aktiiviseen ja metodologiseen kuuntelemiseen, joka on yhtä kaukana ei-strukturoidusta haastattelusta kuin kyselylomakkeesta. Käytännössä sitä ei ole helppo tehdä. Haastateltava voi olla torjuva. Kaikkein hienotunteisin tapa vastustaa tutkimusobjektin asemaa on alitajuinen näennäinen autenttisuus. Tämä vakuuttaa tutkijaa ja estää asian todellista tutkimista, koska haastateltava käyttäytyy odotusten mukaan. (Bourdieu 1999, 615–617.)

Toisaalta haastattelijan pitää olla täydellisesti haastateltavan käytettävissä ja alistua tietynlaisen elämätarinan erikoisuuteen. Tämä voi viedä haastateltavan kielen, näkökulmien, tunteiden ja ajatusten omaksumiseen. Samalla pitää tehdä metodologista konstruktia, jonka peruste on tieto sosiaalisen kategorian objektiivisista olosuhteista. Haastateltavat voivat oikeasti antaa vastauksia vain, jos he hyväksyvät tutkimuksen tai tiedustelun ja tulevat tutkimuksen subjekteiksi. (Bourdieu 1999, 609.)

Haastattelu on tavallaan henkinen harjoitus (*spiritual exercise*), joka mahdollistaa haastateltavan ongelmien ottamisen omaksi sekä hänen ymmärtämisensä (omassa erottuvassa

---

<sup>7</sup> Tutkimussuunnitelmavaiheessa aikana ajatukseni oli, että tarjoan Selviytyjät-ryhmän osallistujille haastattelua. Jos haastattelu ei tuntuisi sopivalta, tarjoaisin myös mahdollisuutta kirjoittaa omista kokemuksista ryhmästä. Käytännössä tapahtui niin, että osallistujat, jotka eivät halunneet tulla haastattelun, eivät halunneet myöskään kirjoittaa. Tämän seurauksena sain kirjoitettuja tekstejä vain yhden kappaleen, jonka sain sen takia, koska tein tilanteessa päätöksen antaa osallistujalle myös mahdollisuuden kirjoittaa.

välttämättömydessään). Tämä on tavallaan intellektuaalista rakkautta (intellectual love). (Bourdieu 1999, 614.) Niin kuin Berne (1972) sanoo, pitää antautua sille, että toinen oikeasti tapahtuu sinulle. Tämä tarkoittaa sitä, että ollaan tietoisia toisesta ilmiönä ja antautetaan sille, että molemmat tapahtuvat toisilleen. (Berne 1972, 3.) Sellainen kohtaaminen muuttaa myös haastattelijaa. Tutkija auttaa luomaan edellytyksiä uuteen diskurssiin. Tämä aiheutettu ja saatettu itseanalyysi on samalla ilahduttavaa ja tuskallista. Haastattelut saavat mahdollisuuden todistaa, tuoda omaa ääntään kuuluviin, viedä oman kokemuksensa yksityisalueelta julkiselle, selittää itseään ja konstruoida oman näkemyksensä itsestään ja elämästään. He voivat löytää ilmaisemisen ilon. (Bourdieu 1999, 614, 615.)

Ainoa spontaani prosessi haastattelutilanteessa on siis konstruoitu prosessi. Tieto haastattelun realiteeteista voi auttaa haastattelijaa tuomaan esiin realiteetteja, joita haluaa talentaa. Haastattelutilanteessa haastattelijan on helppo tyrkyttää omaa mielipidettään, ja siksi on hyvä olla kriittinen omien väliintulojen suhteen. Toisaalta pitää muistaa, että juuri pidättäytyminen kaikista interventioista ja vaikuttamisesta haastattelutilanteessa vapauttaa kentän automaattisille seurauksille (väärennöksille), jotka ovat lähtöisin sosiaalisista mekanismeista. Tutkija pitää improvisoida siinä tilanteessa, ottaa huomioon haastattelutilanteesta syntyvä tarve ja auttaa haastattelijaa tuomaan esiin omaa totuuttaan. (Bourdieu 1999, 620–621.)

#### **4.5 Valinnat aineistovalmistelussa: analyysi ja koodaus**

Tutkimusaineisto, kuten haastattelujen muistipanot, litteroinnit sekä kirjallinen materiaali, kuten kirjallinen kertomus, muokattiin sellaisen muotoon, että sitä oli mahdollista syöttää tietokoneavusteiseen tietoanalyysijärjestelmään Maxqdaan ja koodata. Tämä vaihe on tutkimuksessa tärkeä, ja sitäkin pitää reflektoida. Niin kuin aikaisemmin mainittiin, jo haastattelutilanteessa esiin nousevat asiat ovat sosiaalisesti rakennettuja, ja yhtä lailla muistipanojen kirjoittamisessa, litteroimisessa ja yleensä aineiston käsittelyssä on tärkeää tehdä näkyväksi tutkijan valintoja aineiston järjestelmissä.

Herää esimerkiksi kysymys, kirjoitetaanko muistipanot ryhmään osallistuneiden naisten haastatteluista ensimmäisessä vai kolmannessa persoonassa. Koska nauhuria ei käytetty ja muistipanoja on kirjoitettu haastattelujen jälkeen, kolmannen persoonan käyttö kuulos-

taa itsestään selvältä. Käytännössä kuitenkin kirjoitin muistipanoja ensimmäisessä persoonassa. Ensinnäkin siksi, koska tuntui luonnolliselta kirjoittaa sillä tavalla kuin naiset ovat puhuneet. Toisaalta myös siksi, että heidän viestintänsä voima tulisi paremmin esiin. Se myös tekee tekstistä luettavampaa. Huonoja puoliakin valinnassa on. Ensimmäisessä persoonassa kirjoitettu teksti voi näyttää autenttiselta, vaikka se ei sitä ole. Sen takia käytin tulosten kirjoittamisessa kuitenkin kolmatta persoonaa: tutkijan muistipanoja siitä, mitä haastattelijat sanoivat.

Toinen pohdinnan arvoinen valinta on litteroinnin tarkkuus. Ryhmäohjaajien haastatteluja nauhoitettiin ja litteroitiin. Litteroitaessa tulee päätettäväksi, kuinka tarkkaan kaikki toistot, huokaukset, änkytykset tai kesken lopetetut lauseet kirjoitetaan, ja noudatetaanko kirjoitettaessa puhekieltä vai kirjakieltä. Koska tässä tutkimuksessa ei tehdä diskursiivista analyysia, jossa puheen ja kielen käyttöä olisi tärkeä seurata pikkutarkasti, päätettiin, että tehdään pragmaattinen ratkaisu. Tavoitteena on helposti luettava ja toimiva teksti, jossa sisältö on tärkeämpi kuin muoto. Siksi litteroitu tiedosto ei sisällä kaikkia toistoja. Puhekielen ilmaisuja muutettiin parhaan mukaan kirjakielisiksi opinnäytetyön tekijän oman rajoituksen takia. Tapauksessa, jossa suomen kieli ei ole opinnäytetyön tekijän äidinkieli, on siirto lähemmäksi virallista kirjakieltä järkevämpi ratkaisu kuin epävarma yritys tavoittaa oikukasta puhekieltä.

Kirjallisen aineiston, kuten kirjallisen kertomuksen ja palautelomakkeiden, osalta päädyttiin kuitenkin toisenlaiseen ratkaisuun. Osallistujien itse kirjoittamia tekstejä oli helppo siirtää elektroniseen tiedostoon puhekielen ilmaisut ja lyhennykset huomioiden. Luokittelu ja koodaus on tehty traumateoreettinen ja psykodraaman teoreettinen viitekehys mielessä pitäen. Sosiaalinen konstruktivismi lähestymistapana tarkoitti, että lähdettiin siitä, että ryhmän merkitys naisille omassa toipumisprosessissa on sosiaalisesti rakentunut.

Tutkimuksen aineisto voidaan jakaa kahteen osaan, jotka ovat samalla myös kaksi erilaista näkökulmaa tutkimuskysymyksiin. Ensisijainen on Selviytyjät-ryhmään osallistuneiden naisten näkökulma. Heiltä saatu aineisto, kuten haastattelujen muistipannot ja kirjallinen kertomus, koodattiin erikseen ryhmän ohjaajien haastatteluista (liite 4). Vaikka ryhmän jäsenet ja ohjaajat puhuvat samasta asiasta, tapahtumasta tai työskentelystä, käyttävät osallistuja ja ohjaaja eri sanastoa, eri kieltä, eri diskurssia. Voidaan sanoa, että ohjaajat käyttävät ammattikieltä ja osallistujat käytännönläheistä, kokemuksellista kieltä. Jälkimmäisessä on ehkä enemmän ilmaisuvoimaa, jonka halusin säilyttää myös tulosten

kirjoittamisessa. Muistipanojen tekemisessä haastattelujen jälkeen yritin mahdollisimman täsmällisesti seurata haastateltavien ilmaisua. Ohjaajien kielenkäytön avulla sain toisaalta kosketusta ammatilliseen reflektioon ryhmästä, jota myös pidetään tärkeänä. Päätettiin, että teen avointa koodausta aineistosta, jota sain ryhmään osallistuneilta naisilta. Vasta sen jälkeen tein koodausta ryhmäohjaajien aineistosta. Tämän jälkeen vertailin koodauksia ja yritin vertailun pohjalta mahdollisuuksien mukaan rakentaa yhteistä tekstiä tai osoittaa erilaisuuksia.

Aloitin lukemalla haastatteluja ja kirjallisen kertomuksen aineistoa useaan kertaan ja tekemällä avointa koodausta. Koodasin yhdellä tai useammalla sanalla, joita kyseisessä aineistokohdassa käytettiin. Osallistujien kohdalla sain 21 koodia neljässä kategoriassa ja ohjaajien kohdalla 22 koodia viidessä kategoriassa. Yhteensä loin siis 43 koodia yhdeksässä kategoriassa. Koodatun tekstin työstämisessä pyrittiin tiivistämiseen ja muutamien kategorioiden luomiseen, joista tulisi tutkimuksen päälukuja.

Täydentävää aineistoa, kuten palautelomakkeita, käytettiin siten, että niistä nostettiin esiin vain asioita, jotka esiintyivät myös haastatteluissa. Selviytyjät-ryhmästä 2012–2013 saatiin 6 palautetta. Palautelomakkeella oli 27 kysymyksiä. Osaan kysymyksistä vastattiin omin sanoin. Asteikkojen kohdalla (1–10, 1=ei lainkaan, 10=erittäin paljon) vastaaja merkitsi rastin haluamaansa kohtaan (liite 3).

Koska en nauhoittanut osallistujien haastatteluja, palautelomakkeiden vahvuutena oli, että sain sieltä sanantarkkoja ilmaisuja, jotka kuvasivat asiaa joissain kohdin paremmin kuin omat muistipanonni. Toisin sanoen pyrin siis täydentävän aineiston avulla joissain kohdin havainnollistamaan merkityksiä (vrt. Laitinen 2004, 88).

Haastateltujen ryhmään osallistuneiden nimet on muutettu. Yleensä käytetään nimitystä ”haastateltava”, kun puhutaan ryhmään osallistuneista naisista, jotka osallistuivat tutkimukseen. ”Ohjaaja”-nimitystä käytetään puhuttaessa Selviytyjät-ryhmän 2012–2013 ohjaajista, joita haastateltiin. Haastattelujen muistipanoja on käytetty tuloksissa kolmannessa persoonassa. Ohjaajien pidemmät, haastattelujen litteroinneista poimitut sitaatit on kirjoitettu sistentään. [...] -merkki sitaateissa tarkoittaa, että osa sitaatista puuttuu. Lyhyet sitaatit on osoitettu lainausmerkein. Kirjoitustehtävästä lainatut sitaatit ovat alkuperäisessä muodossa, ne on kursivoitu ja sisennetty. Kirjoitustehtävän sitaatteja sekä sitaatteja

palautelomakkeista on kirjoitettu kursivoituna, sisennettynä ja lainausmerkein. Kaikki kurssivoidut sitaatit ovat siis ryhmään osallistuneiden naisten sitaatteja.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Selviytyjät-ryhmä

#### 5.1.1 Matka Musta Ruususta Selviytyjiksi

Yksi tutkimuksen tavoitteista on kuvata Selviytyjät-ryhmää ja sen toiminta. Kuvaus vaatii paitsi nykyisen ryhmän esittelemistä, myös katsausta menneisyyteen. Nykyisen Selviytyjät-ryhmän aseman ymmärtämiseksi on tärkeää asettaa asia kontekstiin ja paneutua ainakin hieman ryhmän historiaan. On siis tärkeää tietää, millä tavalla ja missä olosuhteissa Selviytyjät-ryhmä sai alkuunsa. Ryhmän asemaa on hyvää tarkastella suhteellisesti eli suhteessa asiakkaisiin, ammattilaisiin, rahoittajiin, tieteeseen, palveluihin ja ammatilliseen etiikkaan. Seuraavaksi kerrotaan, miten ryhmä sai alkunsa ja miten se kehittyi yhä enemmän määriteltyyn ja profiloituun suuntaan tarkoituksena vastata paremmin asiakkaiden tarpeita.

Musta Ruusu -niminen ryhmä alkoi Tampereella RIKUn<sup>8</sup> alaisena ryhmätoimintana vuona 1995. Työntekijät huomasivat pian, että seksuaalirikoksen uhrin tarvitsevat jotain muutakin kuin tukea oikeusprosessiin. Jotkut hakivat apua vaikka eivät tehneet lainkaan rikosilmoitusta. RIKUn työntekijä perusti yhdessä ammattilaisen vapaaehtoisen kanssa Musta Ruusu -nimisen avoimen ryhmän seksuaalirikoksen kokeneille *naisille*. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

RIKUn rintamalla huomattiin, koska tuli vastaan ihmisiä, jotka olivat seksuaalisen väkivallan, raiskauksen, seksuaalisen hyväksikäytön kokeneita ja siellä tavallaan rikoksen uhrina, niin että on tarve enempään kuin siihen oikeusprosessiin. Osa näistä ei sitten tehdä oikeus, ei, ei totta hakenutkaan, ja että siinä kohtaa sitten silloin RIKUn työntekijä niin yhdessä ammattilaisten vapaaehtoisten kanssa perusti tällöisten Musta Ruusun ryhmän,

---

<sup>8</sup> Rikosuhripäivystyksen toiminta Tampereella alkoi vuona 1994.



joka oli siis avoin ryhmä seksuaalisen väkivallan, seksuaalisen hyväksikäytön, raiskauksen kokeneille naisille, ei miehille. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Ryhmän sai siis alkunsa asiakkaiden tarpeista. Tarve tällaisen ryhmän saamiseksi nousi kentältä ja sensitiiviset ammattilaiset osasivat vastata siihen. Nykyisestä näkökulmasta, 18 vuotta myöhemmin, huomiota herättää se, että ryhmä oli perustettu naisille. Koska ryhmän perustaminen oli vastaus kentän tarpeisiin, voidaan päätellä että naisilla oli silloin seksuaaliväkivaltakysymyksissä jo sen verran ääntä ja näkyvyyttä, että heidän tarpeensa huomattiin toisin kuin miesuhrien tarpeet, jotka jäivät näkymättömiksi ja äänettömiksi. Voi olla, että tarve apuun jäi näkymättömäksi myös uhreille itselleen. Herää kysymys, miten voidaan tunnistaa sellaisia tarpeita, jotka ovat kentällä latenteja? Koulutuksella voi olla merkittävä rooli tässä yhteydessä.

Avoin ryhmä järjestettiin kerran kuukaudessa vuoteen 2001 saakka. Kesäisin oli pidempiä taukoja.

Oli vähän niin kuin AA -ryhmän tyyppistä, eli ihmiset saattoivat kertoa siellä omaan elämäntarinansa siellä avoimessa ryhmässä. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Joka vuosi oli, siis se oli avoin ryhmä, kerran kuukaudessa sinne vuoteen 2001 saakka. [...] Säännöllisesti niin, kesäaikana saattoi olla pitempiä taukoja mutta muuten se oli avoin ryhmä sillä tavalla. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Avoimen ryhmän lisäksi tarjottiin lyhyitä ja intensiivisiä suljettuja ryhmätyöskentelyjaksoja.

Sitten siinä oli semmoisia suljettu ryhmätyöskentely ryppäitä [...] Jotkut ihmiset halua syvemmin käsitellä ja enemmän käsitellä omia asioitaan ja heille sitten järjestivät, että oli semmoisia vaikka kaksi kertaa kolmen tuntia tai kolme kertaa kolme tuntia niin semmoisia toiminnallisia psykodraamaakin käyttäviä työskentelyä. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Avoin ryhmä oli toiminut monta vuotta, mikä voi osoittaa sitä, että ihmiset tunsivat tarvitsevansa sentyyppistä apua. Ryhmätoiminnan puitteet, kuten avoimuus, osallistujien ja

vetäjien vaihtelevuus ja pieni intensiteetti (järjestetty harvakseltaan ja kesällä ei ollenkaan), olivat kuitenkin ryhmän heikkouksia.

Ja se ryhmä kokoontui aika monta vuotta sillä tavalla, että kerran kuukaudessa [...] Ihmiset tulivat ryhmään niin sanotusti kadulta, että, että me emme heitä ennen tavanneet. Ja joku heistä saattoi käydä se yhden kerran ja hävitä jonnekin. Ja sitten jotkut kävivät pitkäänkin jokun aikaa siinä ryhmässä sillain kerran, kerran kuukaudessa. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Siinä avoimessa ryhmässä [...]ei tiedä ketä tulee [...]ja on niin harvoinkin kerran kuukaudessa, ja kun vaihtelevat [...] että siellä oli kaksi ohjaajaa kerrallaan ja sitten niistä kahdesta niin se toinen jäi siihen seuraavaan kertaan tai se taas vaihtuu. [...] Sillä tavalla se ryhmä ei juuri, riittävän tiheällä intensiteetillä, eikä samat ihmiset eikä samat vetäjät ja niin edelleen, että siinä aika tämmöinen pintapuolinen tuki...(Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Jälkeenpäin kun ajattelen niin [...] ehkä se turvattomuus ja se, että joku saattoi avautua siellä aika paljon ja että sitten hän sen avautumisensa kanssa meni omiin oloihinsa... Mitä tapahtui sille ihmisille? Niin totta, jälkeenpäin nousee niitä kysymyksiä ja alkoi nousta siellä sitten myös myöhempinä vuosina jo sen ryhmän ollessa. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Jo aikaisemmin huomattiin, että ammattilaisten sensitiivisyys asiakastarpeisiin ja halu vastata niihin oli keskeisessä roolissa ryhmän perustamisessa. Perustajat osoittivat myös ammatillista vastuuntunnetta: aitoa huolta asiakkaista sekä ammatillista reflektioita, toimintatapojen kyseenalaistamista. Ammattitaidon kehittämisen ja asiantuntijuuden ajan tasalla pysymisellä on ollut suuri vaikutus ryhmään.

Silloin varmaan 2001–2002 vaihteessa niin, silloin sitten oli itselläni jo, ja meidän tiimillä niin traumatyönohjaus, jossa oli saadun työnohjauksen ja traumakoulutuksen myötä tieto, että monenlaisia jarruja tarvitsee olla ja monenlaisia vakauttamiskeinoja ihmisillä, ennen kun he voivat lähteä avaamaan sitä omaa tarinansa. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Vuona 2001 alettiin ajatella, että tällainen ryhmätoiminta ei mahdu RIKUn toimenkuvaan, joten vuonna 2002 ryhmä siirrettiin Aallonmurtaja-projektille<sup>9</sup>. Ryhmä muuttui olennaisesti. Avoimesta ryhmästä tuli suljettu ryhmä, johon halukkaita haastateltiin. Suljetun ryhmän työskentelyjaksoon sisältyi 10–15 tapaamista. Traumateoreettinen viitekehys ja toiminnalliset ryhmätyömenetelmät alkoivat olla olennaisissa roolissa.

Silloin sitten vuona 2002 [...] en halunnut enää pitää sitä avointa ryhmää, että sitä olisi pitänyt kehittää jotenkin. [...] Sitten aloitin sen suljettuna ryhmänä, johon ihmiset haastateltiin ja he sitoutuivat siihen, niin kuin yhden sarjan, yhden lukukauden työskentelyyn, joka oli 10–15 kertaa. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Ryhmä järjestettiin kaksi kertaa vuodessa. Ryhmässä oli 5–8 osallistujaa. Työntekijät saivat Traumaterapiakeskuksen kautta traumatyön koulutusta ja työnohjausta. Tärkeäksi nousivat taidot, joita pitää opetella ennen traumatyöstämistä.

Ihmisillä, osalla on hyvin suuri tarve lähteä kertoman siitä. Oli ajatus ja kuvitelma ja on edelleenkin jollakin niin että, siis joillakin lailla luulee, että kun saa sen kerrotuksi kokonaan perusteellisesti, muistaa ihan kaiken, niin silloin on myöskin käsitelty ja ohitse ja niinhän se ei ole. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Monenlaisia jarruja tarvitse olla ja monenlaisia semmoisia vakauttamiskeinoja ihmisillä, ennen kun he voivat lähteä avaamaan sitä omaa tarinaansa. Näitä jarruasioita alettiin ottaa kuvaan mukaan. Koetetaan pysyä tässä ja nyt ja löytää voimavaroja ennen kuin lähtee traumakokemusta työstämään. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Ryhmän menetelmät siis muuttuivat saadun traumatiedon mukaan. Keskeiseksi nousivat erilaiset keholliset hallintakeinot.

---

<sup>9</sup> Perheväkivaltatyön projekti, josta tuli nykyinen Perheväkivaltaklinikka.

Traumatietämys, kun me pääsimme, kun Tampereella Aallonmurtaja-projektin kautta, saatiin muuten aika paljon traumatyön kolutusta, Traumaterapiakeskuksen<sup>10</sup> kautta. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Että sitten alettiin ihan systemaattisesti ensin rauhassa opetella näitä hallintakeinoja, vakauttamiskeinoja, ettei se traumakokemus vie sinne menneeseen tai ei ainakaan jätä sinne niin pitkäksi ajaksi ja miten pääsisi pois, ihan näitä kehollisia, itseänsä rauhoittamiskeinoja. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Psykodraama menetelmänä oli mukana jonkin verran jo avoimissa ryhmissä ja heti alussa suljetuissa ryhmissä. Toinen ryhmänohjaaja vaihtui aluksi lähes vuosittain. Toinen ohjaaja otettiin Settlementti Naapurin ulkopuolelta. Varsin sujuvaksi ryhmäntoiminta muuttui silloin, kun traumatietolähtöisyyttä ja psykodraamaa yhdistettiin. Vuosina 2004–2007 sama ohjaajatyöpari toimi yhdessä kolme vuotta.

Psykodraama oli menetelmänä mukana heti alusta saakka niissä suljetuissa ryhmissä ja myöskin sitä oli käytetty, jossain määrin niissä avoimissa ryhmissä koska, RIKUn silloinen työntekijä oli käynyt toiminnallisten ryhmän työmenetelmien ohjaajien koulutuksen, elikkä psykodraamaa hänen kanssaan oli opiskeltu yhdessä siinä kolmevuotisessa koulutuksessa. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Sitten vuona 2004 tuli Anneli Wallgren tänne työntekijäksi ja sen jälkeen sitten kolmen vuoden ajan Annelin kanssa pidin sitä ryhmää. [...] Sillä tavalla työskentelimme kolme vuotta ja se oli tosi hyvä, että siinä oli sama työpari ja sitten vielä jotenkin että meidän työskentely jotenkin sujui tavattoman luonnokkaasti. Annellilla on kriisipsykoterapian koulutus, eli trauma psykoterapia koulutus, ei psykodraama, mutta että siis psykodraamalla työs-

---

<sup>10</sup> Kriisikonsultointi- ja koulutuskeskus perustettiin vuona 1994 viiden vuoden projektina, jossa luotiin traumatisoivien tapahtumien uhrien ja auttajien auttamisen ensivaiheen auttamismalli. Jatkoprojektissa kehitettiin toisen vaiheen auttamis- ja hoitamismalli. Projektin kutsumanimeksi tuli Traumaterapiakeskus. (Saarinen 2003.)

kentelimme kuitenkin, josta tietysti se psykodraama ohjaus osuus oli mi-  
nulla muuten, sitten kaikilla lailla yhdessä. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänoh-  
jaaja.)

Ryhmä sai alkunsa, kun sensitiiviset ammattilaiset huomasivat asiakkaiden tarpeen ja pe-  
rustivat ryhmän vastauksena siihen tarpeeseen. Koulutuksen kautta ja saadun uuden tie-  
don ja reflektion myötä ammattilaiset muuttivat ryhmän rakennetta ja menetelmiä, koska  
tunnistivat paremmin asiakkaiden tarpeita: muun muassa sen, että ennen traumatyöstä-  
mistä tarvitaan kehollisia hallintakeinoja. Tieteellisesti perusteltu ammatillinen toiminta  
on ollut alusta saakka yksi Selviytyjät-ryhmän vahvuuksia.

Mahdollista oli myös jatkaa ryhmästä toiseen. Se, että aina joku jatkoi, ehkä kertoo siitä,  
että pitempiinkin työskentelyihin on tarvetta. Jotkut ottivat apua vastaan, kun se vain oli  
mahdollista. Herääkin kysymys, tarvitaanko myös pitempiaikaista työskentelyä ja millä  
tavalla sellaista voisi järjestyä.

Ryhmä alkoi yleensä vuoden alusta ja syksyllä toinen ryhmä. Ja sitten, ih-  
misille tarjottiin myös sitä mahdollisuutta, että voi jatkaa siinä toisella, että  
niin kuin kaksi jaksoa, jota tuli semmoinen reilu 20–25, miten niitä osui  
niitä kertoja olemaan. Heitä oli... aina joku joka jatkoi. (Riitta-Liisa Rusi,  
ryhmänohjaaja.)

Ihmiset tulivat tänne suurin osa yhteistyökumppaneiden kautta. Osa kun  
Naapurilla oli säännöllinen ilmoitus Tamperelaisessa joka viikko, osa il-  
moituksen kautta. Osa on kertonut että jo vuosikausia katseli sitä ja täytyy  
joskus mennä, mutta se aika on... että joku kohta oli, että hän tuli. (Riitta-  
Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Avun aktiivinen ja jatkuva tarjonta sekä näkyvyys ovat tärkeitä, koska näin uhrilla on  
aikaa miettiä ja kypsytellä päätöstä osallistumisesta.

Joka vuosi oli se, se totta taistelu kun on kysymys RAY:n rahoituksesta, että  
onko ryhmä vai eikö, oli se sauma, joka oli tavattoman rasittavana työnte-  
kijälle ja rasittava myös niille ihmisille, jotka odottivat siihen ryhmään. Jos

sanottiin että katsotaan nyt, kun tulee se jouluviikko, jolloin kun tiedetään mitä tapahtuu ensi vuona. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Mutta käytännössä se jatkoi kuitenkin, mutta se epävarmuus kohta oli. Ja ehkä sitten epävarmuus kohdassa osa ihmisiä katosi jonnekin [...] toivottavasti osa muihin hoitopaikkoihin, ettei ole jäänyt ilman, mutta kaikesta ei tiedä. (Riitta-Liisa, ryhmänohjaaja.)

Epävarmuuden takia osa mahdollisista tulevista asiakaista voi pudota palvelujärjestelmän ulkopuolelle. Toiminnan jatkuvuus on siis erittäin tärkeää myös siinä mielessä. Sitoutuminen ryhmään pidemmäksi ajaksi vaatii asiakkailta myös oman arjen järjestelyä siten, että he voivat osallistua. Jos ryhmän toiminta ei ole varmaa, on paljon vaikeampaa tehdä päätös osallistumisesta. Vaikka RAY:n tuki on käytännössä jatkunut ja mahdollistanut ryhmän toimintaa, voidaan silti kysyä, kenelle kuuluu taloudellinen vastuu ryhmän järjestämisestä. Ryhmän pitkä historia (melkein kaksikymmentä vuotta) ja kaikin puolin myönteinen palaute ryhmän vaikutuksista naisten toipumiseen eivät osoita vain sitä, että tarve sellaiseen ryhmään on jatkuva, vaan myös sitä, että rahoituksen jatkuvuus olisi looginen ja perusteltu asiaa. RAY on ottanut tässä tapauksessa yhteiskunnallisen vastuun ja ollut kullannarvoisessa roolissa rahoituksessa.

Nykyään, kun Selviytyjät-ryhmä on Välitä!-hankkeen alaisena ja toimintaan on enemmän resursseja, naiset voivat saada tukea jo ennen ryhmään pääsyä, vaikka eivät sitten ryhmään osallistuisikaan.

Tietysti kun on vain yksi ryhmä ja joka alkaa määrättyinä kohtana ja kestää sen vähintään puoli vuotta, noin puoli vuotta, niin sitten yhteistyökumppaneilta tuli kysymyksiä, että olisi tarvinnut heti jonnekin, melko heti, niin sitten ei voinut tietenkään ottaa. Ja sitten no, nyt on onneksi tämä projekti<sup>11</sup> että nyt on mahdollista... resurssia enemmän [...] ottaa siihen [...] vaikka harvakseltaan olevalle käyneille tai jotakin tämmöistä, että aiemmin ei ollut resursseja semmoiseen kaltaiseen. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

---

<sup>11</sup>Kyseessä on Välitä!-hanke.

Monesta eri tahoista tuli kysymyksiä ja yhteydenottoja, puheluita, esimerkiksi ennen ryhmää tai yleensä tämän ryhmän aikana, näinä vuosina. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Ryhmän nimi oli Musta Ruusu sen ajan, kun ryhmä oli avoin ryhmä. Kun avoimesta ryhmästä tuli suljettu ja menetelmätkin muuttuivat traumaterapia- ja psykodraamakeskeisiksi ja ryhmä alkoi toimia Aallonmurtaja-projektin alaisena, Musta Ruusu -nimestä luovuttiin ainakin työntekijöiden keskuudessa. Yhteistyökumppanit saattoivat edelleen kysyä Musta Ruusu -ryhmästä, mutta ryhmän toimintaa alettiin markkinoida ulospäin nimettömänä, seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneille naisille. Ryhmäläiset sitten itse valitsivat ryhmälle nimen. Selviytyjät-nimi toistui kaikkein useimmin.

Musta Ruusu oli siihen saakka kun oli avoin ryhmä. [...] Ja itse asiassa tämä Selviytyjät tuli niin että [...] tämä oli jonkun ryhmän nimi niin, itse asiassa varmaan useampikin ryhmä valitsi toisistaan tietämättä Selviytyjät-nimen, että mitä on vanhempia, mitä nimiä vois olla. [...] Siellä on ollut kaikenlaisia nimiä, on ollut Kauniit ja rohkeat ja, mitä mutta siellä on ollut. Selviytyjät ehkä toistui useammin, näiden ryhmäläisten, ihmisten valitsemana. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Että sillä lailla oikeastaan aika nimettömänä markkinoitiin ulospäin ihan sillä pitkällä litanialla, että seksuaalisen väkivallan ja/tai hyväksikäytön kokeneille naisille oleva ryhmä. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Mutta Musta Ruusu se on kuitenkin ollut niin monta vuotta, esimerkiksi yhteistyökumppaneiden keskuudessa sieltä kysyttiin aina Musta Ruusua. Ehkä nyt on väistynyt se, ehkä mutta voi olla että edelleen...(Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Nykyään Selviytyjät-ryhmä toimii Välitä!-hankkeen alaisena. Syksyllä 2012 alkanutta ryhmää oli vielä markkinoitu Selviytyjät-nimellä ”seksuaalisen hyväksikäytön ja/tai väkivallan kokeneille naisille”. Syksyllä 2013 alkanutta ryhmää oli markkinoitu myös Selviytyjät-nimillä, mutta ”seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneille naisille”. Välitä-hankkeen alaisena ryhmä on siis profiloitunut vielä tarkemmin. Tampereella ja lähialueella

tämä on tällä hetkellä ainoa psykodraaman menetelmin toimiva ryhmä seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneille naisille. Matka Mustasta Ruususta Selviytyjiksi on matka, joka kertoo asiakaslähtöisyydestä, toiminnan ammatillisesta kehittämisestä, tieteen soveltamisesta käytäntöön ja yhä täsmällisemmästä profiloinnista.

### 5.1.2 Nykyisen Selviytyjät-ryhmän rakenteet

Ryhmän koko on minimissään viisi ja maksimissaan kahdeksan ihmistä. Ryhmän koko on palautelomakkeeseen vastanneiden mielestä sopiva. Yksi vastaaja sanoi, että ryhmä oli liian pieni silloin, kun 1–2 oli poissa. Työskentelytila oli vastaajien mielestä sopiva, mutta yhden vastaajan mielestä tila oli hieman kylmä ja ilma huono. Yksi vastaaja sanoi, että tila olisi voinut olla viihtyisämpi, kodikkaampi.

*Olisi voinut olla viihtyisämpi. Esim. Pappilanniemi oli paljon ”inhimillisempi”. Kodikkuus puuttui Hatanpään teollisuustalon tilasta. (palautelomakkeista.)*

*Tila on sopivan kokoinen ja ihan ok, neutraali tila. (palautelomakkeista.)*

Palautelomakkeista käy ilmi, että vastaajat saivat tiedon Selviytyjät-ryhmästä eri tahoilta: mielenterveystoimistosta, Acutasta (Tays), Internetissä olleesta mainoksesta sekä omalta psykiatriselta hoitajalta, Setlementti Naapurilta, Tampereen evankelisluterilaisen seurakunnan perheasiainneuvottelukeskuksesta ja terveystieteiden keskuksen depressiohoitajalta. Tästä voidaan päätellä, että tietoa Selviytyjät-ryhmästä on melko laajasti saatavilla ja että ryhmä on tunnistettu melko hyvin palveluverkostossa.

Ryhmään tulevia osallistujia haastatellaan ennen ryhmän aloittamista. Ryhmän ohjaajat keskustelevat halukkaiden kanssa ja varmistavat, että ryhmään osallistuminen on heille oikea valinta ja että he pystyvät sitoutumaan sovittuihin ryhmäkokoontumisiin, joita on 13 kertaa viikoittain. Keskustelussa myös saadaan tärkeitä tietoja esimerkiksi lapsuudessa koetuista haavoittaneista kokemuksista ja elämäntilanteesta, jotta ohjaajat osaisivat paremmin ottaa heitä huomioon ryhmän ohjauksessa.



Se vaati myöskin se sitoutuminen ja tämä tämmöinen niin kuin siltä henkilöltä, että etukäteen kysytään hyvin tarkkaan se, että, se sitoutuminen on tärkeätä, että pääsee joka kerta mukaan. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Että se on aina näihin tämmöisiin terapeutteihin psykodraamaryhmiin ja muihin pitempiin tämmöisiin ryhmiin on tärkeä se haastattelu etukäteen. Ja se että minkälaista apua on saanut jo. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Kun heitä haastatellaankin niin, sitten aina täytyy katsoa ketkä ovat sopivia siihen ryhmään. [...] Se oma tilanne, oma terveystilanne, minkälainen se tilanne on, että onko sopiva sen ryhmään ja voiko sitoutua ja tällä lailla. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Sitoutuminen on tärkeä edellytys ryhmään pääsemiselle. Nykyään kaikilta osallistujilta edellytetään myös traumainfoihin<sup>12</sup> osallistumista ennen ryhmän alkua. Mitään erityistä sosiaalisuuta tai aikaisempaa ryhmäkokemusta ei kuitenkaan tarvita.

Se vain että [...] ajattelee, että minä pystyn tulemaan ryhmään. Mehän haastatellaan kaikki etukäteen, se on noin tunnin kestävä syvähaastattelu, että me ohjaajina tiedetään heidän elämänsä haavoittuvuudet ja lapsuuden perheet ja elämänsä erilaiset ongelmakohdat. Mutta ryhmään ei semmoisenaan niitä tuoda. He itse saavat tuottaa sitä, mitä he tuottavat siihen, mutta se on meille ohjaajille totta kai hyvin tärkeä. Heidän jokaisen prosessia ohjataan ja päähenkilötyötä ja muuta, että meillä on tarkasti tieto siitä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

On hyvää että aina sen ryhmän esimerkiksi jälkeen niin, ei olisi kotona mitään semmoista kovin stressaavaa tai tarvitsisi mennä mihinkään, että jotenkin pystyisi työstämään niitä omia tunteitaan. Koska silloin jos on koko ajan kiire ja meno, niin silloinhan se tavallaan sulkee, ne mitä se ryhmän aikana tuottaa, niille ei jää tilaa niin paljon. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

---

<sup>12</sup> Traumainfot olivat Riitta-Liisa Rusin, Tarja Pihlajan ja Anneli Wallgrenin idea. Ideana oli antaa ryhmän osallistujille perustieto traumasta ja sen vaikutuksista sekä hallintokeinoista ennen ryhmän alkamista, jotta psykoedukatioon menisi ryhmän aikana vähemmän aikaa. Nykyään sekä Traumainfot että Selviytyjät-ryhmä ovat Välitä!-hankkeen alaisia.

Yksi ryhmän osallistuja kertoo, että tähän ryhmään tuleminen ei kuitenkaan vaadi mitään erityistä. Hän esimerkiksi ei tunne olevansa kovin sosiaalinen ja hän on hiljaa. Siksi ei olisi luullut, että ryhmässä oleminen toimisi hyvin hänen kohdallaan. Toisin kuitenkin kävi. Hänen mielestään Selviytyjät-ryhmän tapaamisiin kerran viikossa on helppo sitoutua, ne voi ottaa melkein kuin harrastuksena. (Leena, ryhmän osallistuja.) Toinen sanoo tietävänsä nyt, että vain kohtaamalla ja työskentelemällä läpi paha olo katoaa ja tulee hyvä olo. (Anna, ryhmän osallistuja.)

Ryhmän aloittaessa toimintansa luodaan ryhmän säännöt. Yksi olennaisista on vaitiolovelvollisuus, joka on yksi luottamuksen edellytyksistä. Ryhmän ulkopuolella ei saa puhua ryhmään liittyvistä asioista. Vain omista asioista saa puhua, ei muusta. Ryhmän jäsenten keskinäinen tapaaminen ei ole ryhmän aikana sallittua. Tämän säännön kautta yritetään varmistaa, ettei ryhmän ulkopuolella syntyisi klikkejä, jotka vaikuttaisivat haitallisesti ryhmädynamiikkaan. Tällä tavalla kaikki ryhmän jäsenet voivat myös käsitellä ja työstää omia asioitaan kaikessa rauhassa.

Kenenkään asioista eikä draamoista ei saa, vaikka olisi apuhenkilönä, ei saa kertoa. Täällä Setlementissä pyydetään kirjallinen lupaus siihen vaitiolovelvollisuuteen, että se on vielä tarkennettu siinä alkutilanteessa. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Olisi tärkeätä että ryhmäläiset eivät etukäteen tuntisi toisiaan siinä, eikä myöskään tapaisi toisiaan sen ryhmän aikana. Ettei tavallaan pääse tuleen semmoisia niin kuin ulkopuolisissa klikkejä ja sitten se saattaa ryhmään vaikuttaa niin että haittaa. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Kun tulee luottamus siihen, että minä voin, että silloin ne psykodraamatkin, mitä he tuottavat niin, he uskaltavat sitten tuottaa tämmöisiä vaikeita, häpeällisiä asioita sinne enemmän. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Ryhmän sääntöjen noudattaminen on tärkeää. Niiden puitteissa luodaan turvallisuutta ja luottamusta. Kaikkien osallistujien vaitiolovelvollisuus suojellee asiakkaan oikeutta yksityisyyteen. Sääntöjen mukaan toimiminen myös estää tiettyjä vaaroja. Laitinen (2004, 293) kertoo, että toiminta voi kääntyä tuhoisaksi, kun esimerkiksi sekä auttaja että autet-

tava tarvitsevat tukea ja hoitoa. Hyväksikäyttökokemus ei itsestään yhdistä ihmisiä. Pidempään kestävässä hoidollisissa ryhmissä asiakkaita kehoitetaan olemaan kokoontumatta vapaa-ajalla.

Selviytyjät-ryhmään osallistuminen on prosessi, jonka aikana jokainen ryhmän jäsen käy omaa toipumistaan läpi. Vaikeita tunteita nousee pintaan ja joskus ne voivat tuntua ylivoimaisiltakin. Siksi ohjaajat tarjoavat tarvittaessa myös henkilökohtaista tukea. Heille saa soittaa, ja heidän kanssaan saa tulla keskustelemaan. Sekin luo turvallisuudentunnetta, kun tiedetään, että apu on tarvittaessa saatavilla ja ketään ei jätetä ylivoimaisten tunnemyllerrysten kanssa taistelemaan yksin. Yksilötapaamisista kerrotaan ryhmälle, koska läpinäkyvyys on tärkeää.

Se on prosessi, että kun sinne lähtee niin, siinä on monenlaista. Se ei ole helppoa myöskään, että niitä kipuja, kipuja tulee ja sen asian ympärillä ollaan siinä, sen seksuaalisen hyväksikäytön kokemuksen ryhmässä niin. Jos olisi semmoinen tilanne, että joku olisi ehkä lopettamassa, niin kyllä ohjaajana teemme kaikkeamme ettei sitä ei kukaan lopettaisi. Tässä ryhmässä kaikki jatkoivatkin. Monethan sano, että he odottaa että se tulee se viikko, että siinä jaksaa niissä oloissa kun tietää, että sinne minä vien ne jutut ja siellä taas saan tukea ja apua ja kannustusta. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Toisen draama saattaa koskettaa niin paljon, että meneekin omiin tilanteisiin. Se vie sinne omaan elämään niin voimakkaasti, että sitten kun on niitä lopetukseen liittyviä ja kysytään tunnekokemuksia, aina tarkistetaan se, että minkälaisessa tilanteessa ollaan lähdössä. Ohjaajat jäädään sen henkilön kanssa vielä ja rauhoitetaan häntä, ettei kukaan lähde ihan valtavissa tunne... isojen tunteiden kanssa. Se on meidän ohjaajien tehtävä ja näin tapahtuu. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Monethan heistä ovat saattaneet olla jo pitkissäkin terapioissa. Tämän ryhmän aikana on hyväkin että samaan aikaan voi olla jotakin muutakin tukea. Ja sitten jos ei ole muuta, sitten ryhmäläiset saa sitten minuun ottaa yhteyttä. Heillä on tärkeätä olla se tieto, että heillä on puhelinnumero, mihin he saavat soittaa. Juuri tämän, kun ryhmään on tärkeä tuoda kaikki ne asiat, niin sitten

se (on tärkeä) että ryhmän ohjaaja on sitten käytettävissä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Jotkut ovat tarvinneet tämmöistä, mutta ei kovin usein, että on välillä se yksilötapaaminen. Ja aina se yksilö tapaaminen, ne asiat me tuomme siihen ryhmään. Se on tärkeätä ryhmän kanalta niin kuin tietää, jos joku ryhmäläinen on tavannut ohjaajaa ja sitten, mikä on ollut se asia siinä. Ettei jää mitään salaisuuksia. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Selviytyjät-ryhmän ohjaajat ottavat selkeästi vastuun ryhmäläisten tukemisesta. Asiakkaat otetaan vakavasti, tosissaan ja yksilöinä. He saavat ryhmässä apua ja tukea ja sen lisäksi tarvittaessa tukea yksilökäynneillä. Jotkut eivät tarvinneet yksilökäyntejä, mutta jotkut kuitenkin tarvitsivat, joten niiden mahdollistaminen tarkoittaa myös asiakkaiden yksilöllisyyden huomioimista. Asiakkaiden ainutlaatuisuutta, yksilöllisyyttä ja tarpeita otetaan huomioon myös muun muassa niin, että heitä kohdataan kokonaisvaltaisesti juuri sellaisina kuin he sinä hetkenä tulevat ryhmään, heidän ajankohtaisten tunteidensa mukaan. Ohjaajat toimivat asiakaslähtöisesti ja edistävät asiakkaiden osallisuutta tekemällä yhteydenottokynnyksen lisätukea tarvitseville matalaksi: ohjaajille saa soittaa, he ovat käytettävissä ja helposti lähestyviä. He myös tarkistavat ryhmäläisten tilan ja jäävät heidän kanssaan tarvittaessa. Lisäksi ohjaajat ovat joustavia antamalla tilaa asiakkaiden ajankohtaisille tunteille.

Sitä kannustetaan juuri että on sellainen kun on ja tulee sellaisena kun tulee. Ja tulee hyvin väsyneenä, ihmisellä on erilaisella tilanteita aina niin, saa siinä ryhmässä olla juuri sellainen kun on. Sitä kannustetaan, että jos jossain joutuu näyttämään eri lailla ja olemaan sitten vahva niin siinä ei tarvitse olla, saa olla just semmoisen, ja saada sitten jotenkin sen ryhmän. Se on hyvin tärkeätä sille henkilölle saada tässä ryhmä muotoisessa, saada ryhmän huomio ja ryhmän tuki. Ja totta kai ohjaaja tukee ryhmäläistä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Tässä ryhmässä kuitenkin hyvin herkästi juuri alkaa sitten ne omat tunteet tulla. Tai sitten voi olla, että henkilöllä on viikon aikana tapahtunut jotain. Tulee hyvin itkuisena ja sitten annetaan tilaa. Kuulumiskierros käydään jo-

kaisen ryhmän alussa läpi jollakin toiminnallisilla tavoilla. On erilaisia tilanteita ihmisillä jossa menee valtavasti ajallisesti, sitten me siinä kohtaa sen huomio annetaan. Hän saa tuntea, tärkeä että saa tuntea niitä tunteita juuri meidän ryhmässä, koska sitä vartenhan se on, että siihen saa tuoda niitä sitten. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Ryhmäläiset saavat uutta tietoa, joka auttaa heitä ymmärtämään paremmin omia tunteita ja reaktioita ja harjoittelemaan niitä asioita, jotka auttavat heitä voimaan paremmin. Ohjaajat tuovat faktatiedon ryhmään ja antavat myös kotitehtäviä, joiden avulla toipumisprosessia edistetään ryhmän ulkopuolisena aikana. Tarve tietynlaisen tiedon käsittelemiseen saattaa nousta myös ryhmästä.

Tässä ryhmässähän on varmaan joka ryhmä kerralla joku pieni tietoisuus. Joka nousee siitä, mitä ihmiset ovat tuottaneet tai sitten on etukäteen mietitty sitä että mikä se voisi olla. Häpeästä tai dissosiaatio puolista tai vihasta tai muita. Yleensä tunteista ja että he ovat saaneet tosiaan jotakin kotiin lukemista siitä teemasta. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

On ihan tärkeä se tieto, ihan yksinkertaisesti vireystilaikkuna esimerkiksi: niin monet sanovat, että, voi kun olisin tiennyt tätä kymmenen vuotta sitten, se olisi helpottanut itseä kovasti, siihen vireystilan ikkunaan, autonomisen hermoston toimintaan liittyvä tieto. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Totta kai teoretieto mitä tuodaan ohjaajien kautta niin, joka kerta jotakin on semmoista jonka ajattelisi että, että kun he saavat tietoa, he ymmärtävät itseänsä myöskin enemmän. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Muuttaman kerran ryhmäprosessin aikana kysytään toiveita ja tarkastellaan sitä, mitä on käsitelty ja mitä on vielä käsittelemättä ja se saattaa nousta myös sieltä, että tähän me emme olleet vielä, mitenkään puututtu. Yleensä seksuaalisuus teema esimerkiksi nousee sillä tavalla että suoraan sitä seksuaalisuutta ei ole käsitelty ja ihmiset toivat sen siihen ja sitten annettiin heille lukemista ja vähän puhuttiin yhdessä yhdellä kerralla. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Selviytyjät-ryhmän asiakkaat eivät ole hoidon objekteja, vaan oman toipumisensa subjekteja. Heille annetaan relevanttia tietoa, jonka avulla he voivat itse auttaa itseään ja sillä tavalla vaikuttavat omaan toipumisprosessiinsa, mikä on yksi keskeisistä asiakkaan osallisuuden määritelmistä. Tieteellisen faktan antamisella on myös eettinen ulottuvuus; onhan tiedon vieminen takaisin ihmisille tutkimustieteen moraalinen velvollisuus.

Kun ryhmän jäsenet ovat tutustuneet toisiinsa ja ryhmässä on jo luotu turvallisuuden ja luottamuksen tunne, noin kokoontumisten keskivaiheessa on järjestetty viikonlopputyöskentely Pappilanniemen kurssikeskuksessa. Siellä työskennellään perjantai-ilta sekä lauantai. Yhteinen viikonloppu siellä tarkoittaa tavallaan pientä taukoa arjesta. Tästä kertoo myös yksi ryhmäläinen, jolle Pappilanniemen viikonloppu oli tärkeä pääsy pois arjesta. Kun perheessä on pieniä lapsia, heitä pitää hoitaa koko ajan eikä heistä voi ottaa lomaa. Pappilanniemen viikonloppu oli toisaalta arvokasta aikaa vain hänelle. (Anna, ryhmän osallistuja.) Siellä on kaunis luonto, hyvää ruokaa, sauna ja on aikaa ja rauhaa yhdessä olemiseen. Näissä puitteissa kerrotaan omaa haavoittuvuuden tarinaa ja miten on selviytytty siitä. Seuraavana päivänä seuraa psykodraamatyöskentely, joka vapauttaa monia tunteita. Osallistujille tämä intensiivinen viikonloppu oli erittäin merkittävä kokemus.

Tämän ryhmän syvin kokemus kaiken kaikkiaan oli se kun oltiin Pappilanniemessä, he ovat kuvanneet ryhmäläiset myös jälkepäin ja meistä ohjaajista myös samalla näytti. Kun meillä oli viikonloppu siellä, meillä oli perjantaista lauantaihin. Perjantaista, meillä oli pitkä ilta siellä, työskenneltiin ja sitten lauantapäivänä vielä pitkästi niin, meillä oli siellä semmoinen, että kaikki olivat näyttämöllä vuorotellen ja saivat sitten kohdata tämän tekijän. Eli siinä aikuisena kohtasi siis tämän tekijän sillä lailla hän sai itse laittaa sen paikan sen, missä kohtaa tekijän. Ohjaaja oli siinä turvana vierellä pitämässä nykyhetkessä ja ohjaamassa ja myös turvapaikan symboli oli siinä, ja he saivat siinä sanoittaa niitä tunteita. Se oli hyvin voimakas, voimakas ja syvälle menevä draamatyöskentely näyttämöllä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Se oli tärkeätä tehdä juuri jotenkin tässä kohtaa ja se oli suurin pirtein noin puolessa välissä ryhmää. Että siinä oli jo käyty monia asioita läpi. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Tuolla kurssikeskuksessa Pappilanniemessä [...]Tämä oli silla tavalla erilainen tämän ryhmän kanssa, että me saatiin se ajoitettua siihen ryhmän suunnilleen keskivaiheelle. Jolloin ihmiset ovat jo tutustuneet toisiinsa, oli aika turvallinen kohta ja sitten vielä ryhmää oli jäljellä aika monta kertaa. Tätä olin aikaisemmin haaveillut, että tämmöinen olisi. Tämmöistä haluaisin, jos pystyttiin sitten toteuttamaan. Kun niiden ryhmien kanssa on ollut niin, että se viikonloppu on ollut sitten kun ryhmä on päättynyt, tavallaan semmoinen lopetus, mutta se oli ihan erilainen, tavallaan irrallinen tapausmisensa. Mutta tässä se ohjautui niin kuin tämän ryhmän prosessin keskivaiheeseen ja se osoittautui hyväksi. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Kyllä se syvensi totta kai sitä ryhmän yhteenkuuluvuutta, minä ajattelin se, se on ehdottomasti se, joka kannattaa tässä jatkossa olla tässä ryhmässä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Näyttää siltä, että paikan ja ajan merkitys ryhmä- ja toipumisprosessissa on tärkeä. Aikaa tarvitaan paljon ja eri prosesseja ei voi kiirehtiä. Paikka voi parhailaan (kuten Pappilanniemessä) vaikuttaa ikään kuin antamalla lisää aikaa tai tavallaan venyttämällä aikaa: viemällä asiakkaita pois omasta arjestaan, antamalla asiakkaalle vain omaa aikaa ja rauhaa olemiseen. Tämä voi paradoksaalisesti jopa nopeuttaa toipumisprosessia. Esimerkiksi pienten lasten äitinä on vaikea ryhmän jälkeen kotona olla omassa rauhassa, ja ryhmän aikana koetuille asioille ja tunteille jää vähän tilaa. Jotta ryhmä vaikuttaisi paremmin, pitää myös arjessa antaa sille tilaa. Intensiivinen viikonloppu on tarjonnut sellaisen tilan.

Ryhmän loppuvaiheessa ei avata enää vaikeita asioita, vaan keskitytään uudelleen löydettyihin voimavaroihin. Sen jälkeen kun ryhmä loppuu, seuraa vielä pari tapaamista parin kuukauden välein. Jatkoseurantatapaamiset tavallaan päättävät ja kruunaavat yhteisen matkan.

Yksi haastateltavista naista sanoo, että ryhmässä oli intensiivistä ja ryhmän päättymisen jälkeen ollut pidempi tauko on ollut hyvä, koska sen aikana on saanut ikään kuin levätä. Toisaalta nyt tavallaan huomaa, että ryhmä oli todella tärkeä. Heillä oli yksi tapaaminen vielä (jatkoseuranta), ja hän sanoo, että on kiva tavata muita taas ja keskustella, miten asiat järjestyivät ja löysivätkö kaikki muut ryhmäläiset jatkopaikan ja miten heillä menee. (Marja, ryhmän osallistuja.)

Jotkut ryhmän jäsenet tuntevat tarvitsevänsä edelleen jotain apua ja tukea, ja ohjaajat auttavat heitä löytämään sopivan jatkohoitopaikan tai muun ratkaisun. Ohjaajat pyrkivät löytämään kaikille sopivan vaihtoehdon. Yksi ryhmäläinen sanoikin tästä, että nyt on varmempi olo, tunne, että hän on nyt varman päällä ja tietää, mikä seuraava askel on, mitä seuraavaksi tekee (Anna, ryhmän osallistuja).

Ja vielä on niin kuin paljon semmoista totta kai keskeneräisyyttä, että on tarpeen käydä ja saada vielä terapiaa. Heille on suositeltu että hakisi lisää apua, tämä on kuitenkin suhteellisen lyhyt kestoinen tämmöiseen tilanteeseen, että ei tämä ole riittävää. Mutta joku, joku ajatteli että tässä tilanteessa, että hän on saanut apua jo tässä näin. [...] Tämä on niin vaikea, lapsen hyväksikäyttö on kuitenkin niin haavoittavaa ja vaikuttaa hyvin syvältä, niin siinä mielessä olisi tärkeä että olisi pitempään terapiaa. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Tulevien ryhmien kohdalla tiedetään etukäteen, että keskivaiheessa järjestetään intensiivinen viikonlopputyöskentely. Ehkä kotitehtäväasioissa terästäydytään. Selviytyjät-ryhmän osallistujilta edellytetään, että he ovat käyneet traumainfoissa ennen ryhmän aloittamista. Näin jää enemmän tilaa syvällisempään työskentelyyn.

Nyt on tiedossa jo, että siinä puolivälissä on se intensiiviviikonloppu tai se vuorokausi, sen olemme jo varanneet. [...] ja sitten [...] esimerkiksi on puhuttu näistä kotitehtävä asioista, jotka on annettu, mutta jotenkin niitä on aika vaikea siis... siinä aikaisemmissakin ryhmässä oli ihan sama juttu, että ihmiset jostain syystä eivät ole aktivoitunut niitä tekemään. [...] Niitä hallintakeinoja aika monet kokeillee ja opetellee ja haluaa niitä tehdä kylläkin [...] Artikkeleja mitä on annettu, suurin osa on lukenut, mutta että ehkä jotenkin terästäytymistä sen kotitehtävä asiassa. Ehkä. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Traumainfohan on Tarja Pihlajan ja Anneli Wallgrenin ja minun idea. [...] Me kokeiltiin niitä ja sillä tavalla juuri että edellytettiin kaikilta, että on käynyt traumainfon, juuri se, että päästäisiin nopeammin sitten eteenpäin. Ei tarvitsisi joka kerran käyttää niin paljon aikaa siihen sen psykoedukaatioon, sen tiedon antamiseen, vaan että kaikilla olisi jo se ja että voidaan sitten



siihen viitata ja sitä käyttää hyödyksi. Niin siitä oli selkeästi hyötyä niissä ryhmissä mitä silloin, joka Annelin kanssa ja Tarjan kanssa tein, traumainfojen jälkeen. Niin nyt ollaan sillain viivalla sitten tässä, koska nämä ihmiset on käyneet, että me emme tarvitse siellä pitää luentoa vireystilaikkunasta enää, mutta toki lyhyesti palataan siihen, koska se on ihan tärkeä kerätä. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Selviytyjät-ryhmä on kehittynyt kahdessakymmenessä vuodessa monin tavoin. Suhteessa asiakkaisiin se on kehittynyt avoimesta ryhmästä suljetuksi ryhmäksi, johon mahdollisia osallistujia haastatellaan ja edellytetään heiltä traumainfoon osallistumista sekä ryhmään sitoutumista. Suhteessa teoriaviitekehukseen ja ammattilaisiin Selviytyjät-ryhmä kehittyi yhä profiloitumpaan suuntaan. Keskeiseksi nousi traumateoriatieto ja psykodraama menetelmänä. Ratkaisevana rahoittajana on toiminut RAY. Ryhmä on toiminut eri toimijoiden alaisena: Rikun alaisesta Perheväkivaltaklinikan kautta Välitä-hankkeeseen.

Selviytyjät-ryhmän asema sosiaali- ja terveystalverkostossa näyttävä olevan tärkeä: se on tunnettu ja tietyille asiakasryhmälle keskeinen täydentävä palvelu. Selviytyjät-ryhmän toiminnassa näkyy vahva ammatillinen etiikka: asiakas on oman toipumisen osallistuva subjekti, ja ryhmän toimintaa kehitetään jatkuvasti sekä ohjaajien reflektion että asiakkaiden palautteiden avulla.

Nykyisiä keskeisiä Selviytyjät-ryhmän rakenteita ovat muun muassa: alkuhaastattelut, sitoutuminen, traumainfo, vaitiolovelvollisuus, tapaamisista kieltäytyminen ryhmän ulkopuolella, henkilökohtainen tuki tarvittaessa, läpinäkyvyys, asiakaslähtöisyys, faktatieto ja kotitehtävät. Ryhmäprosessin keskivaiheessa on viikonlopputyöskentely. Loppussa on vielä jatkoseurantatapaamisia ja ohjaus jatkohoitoon tarpeen mukaan.

## **5.2 Psykoedukaatio toipumisen edistäjänä vakauttamisvaiheessa**

Toiminta Selviytyjät-ryhmässä on ryhmän alussa vahvasti psykoedukatiivista. Pyritään ymmärtämään seksuaaliväkivaltatrauman vaikutuksia ja opetellaan ja harjoitellaan eri tapoja vaikuttaa oman oloon. Tavoitteena on vakauttaa ja luoda turvallisuuden tunnetta. Tässä näyttyy ryhmän traumateoreettinen tausta, erityisesti vaiheorientoitunut trauma-hoito.

Vaiheorientoituneessa traumahoidossa pyritään oireiden vähentämiseen ja stabilisointiin. Opetellaan eri taitoja: läsnäoloa, nykyhetkessä pysymistä, pelon vähentämistä ja elämän normalisoimista. Vakauttamisvaiheessa psykoedukaatio on siis tärkeää. (Ogden ym. 2009; van der Hart ym. 2009; Wallgren 2012.)

Keskeinen faktatieto, jota sekä osallistujat että ohjaajat korostivat haastatteluissa ja palautelomakkeissa on tieto vireystilasta ja traumaattisten kokemusten vaikutus ihmiseen vireyteen. Keskeiseksi taidoksi, jota piti opetella, nousi siis vireystilan säätely. Vireystilan säätelyä harjoiteltiin eri harjoitusten avulla.

Moni haastateltava mainitsi tiedon saamisen Selviytyjät-ryhmässä erittäin tärkeäksi. Yksi nainen kertoo, että hänelle teoria vireystilaikkunasta<sup>13</sup> oli tärkeä. Kun teoria kerrottiin, hän ymmärsi omia reaktioitaan hyväksikäytösuhteen aikana. Hän ymmärsi myös, miksi hänestä nyt tuntuu siltä kuin tuntuu. Tämä tieto helpotti hänen omaa oloaan, koska nyt hän ymmärtää, että hän reagoi ihan normaalisti. (Marja, ryhmän osallistuja.) Faktatieto siitä, miten hyväksikäyttö vaikuttaa, oli toisellekin haastateltavalle todella tärkeää (Leena, ryhmän osallistuja).

*”Minulle oli tärkeä tietää faktaa & teoriaa.” (palautelomakkeet.)*

*”...alussa ja pitkin matkaa tiedonjako norm. reagoinnista traumaan on ollut välttämätöntä ja hyvää.” (palautelomakkeet.)*

Ryhmän ohjaaja kertoo, että tieto kehollisista seksuaalisista tuntemuksista oli tärkeää.

Erytisesti minä ajattelen että, mikä heitä auttoi myöskin... kun selitettiin seksuaalisuuteen liittyviä asioita, näistä kiihottumisesta ja muusta. Siinä tilanteessa, että halusiko sitä... kun elimistö on semmoinen että nämä tulevat kaikki nämä seksuaalituntemukset siihen kohtaan vaikka ei haluakaan sitä. Jotenkin heille se oivallus siitakin, että ”joo, minun kehossa tapahtuu jota-kin semmoista, vaikka minä en niitä haluasikaan”. Kun kehossa käynnistyy

<sup>13</sup> Yksi trauman vaikutuksista on se, että ihmisen tietoisuusalue kapenee ja erilaiset ärsykkeet aiheuttavat liiallisen kokemuksen (ylivireyden) tai liian vähäisen kokemuksen (alivireyden). Ihmiseltä puuttuu hallinnan tunne tai jopa toimintakyky. Lisää trauman vaikutuksista ja vireystilasta oppinäytetyön teoriaosassa.

nämä... että sukupuolielimet kostuvat ja turpoavat, mikä on taas normaalisakin seksuaalikanssakäymisessä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Yksi ryhmän osallistujista sanoi, että hän kaipasi ehkä enemmän seksuaalisuuteen liittyvää keskustelua. Sitä oli hänen mielestään aika vähän, lähinnä lopussa. Tietysti seksuaalisuus on niin henkilökohtainen asia, että siitä ei voi keskustella ryhmässä ihan heti alussa. Hänen mielestään on ymmärrettävää, että keskustelua käytiin vasta lopussa. Ajankohta oli ihan hyvä. Hän pohtii, että ehkä seksuaalisuutta voi paremmin käsitellä yksilöterapiassa. (Marja, ryhmän osallistuja.)

*‘Viimeisellä tapaamisella oli hyvä, kun käsiteltiin myös seksuaalisuutta. Sitä lisää.’ (palautelomakkeet.)*

Toinen haastateltava sanoo, että faktatiedon myötä hän ymmärsi paremmin omia reaktioitaan, kuten väsymistä, ja se helpotti hänen oloaan. Omien reaktioiden ymmärtäminen faktatiedon kautta myös helpotti niiden hyväksymistä. Tavallaan hän pystyi hyväksymään omaa väsymistään. (Elina, ryhmän osallistuja.) Ohjaaja kuvaa vireystilaikkunatiedon konkreettista havainnollistamista seuraavasti:

Heille annetaan tieto siitä traumasta, mitä tapahtuu ihmisten keholle. Myöskin tämä vireystila - puhutaan siitä vireystila ikkunasta - tehdään konkreettisesti lattialla. Tehdään konkreettisesti niin että se vireystila paikka, yli- ja alivireystila niin, luodaan lattialle, ne raamit ja sitten he menevät semmoiseen paikkaan, mikä on heille niin kuin tyypillinen paikka olla. [...] Suuri, valtaosa näistä ryhmäläisistä itsensä koki siihen ylivireystila paikkaan. Ja sitten siinä kohta kysytään tuntemuksista, mitä siellä ylivireystilassa on, ja sitten heti sen jälkeen, että millä on päässyt pois sieltä. Eli mitä on jo semmoisia keinoja heillä olemassa, että he pääsevät tavalliselle alueelle. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Ennen traumatyöstämistä ryhmässä opetellaan niin sanottua jarruttamista, oman vireystilan säätelyä. Heti ei mennä asiaan. Haastateltava kertoo, että autoakaan ei lähdetä ajamaan ilman jarruja. Ryhmän alussa opeteltiin, kuinka jarruttaa, kun vireystila nousee. Oli tärkeä oppia jarruttamista, ennen pahantekijän kohtaamista. (Leena, ryhmän osallis-

tuja). Toinenkin haastateltava korostaa, että ryhmän alussa pitää oppia jarruttamista. Hänestä oli hyvä, että vasta myöhemmin avattiin asioita ja kohdattiin tekijä, kun oltiin valmiita. Hänen mielestään oli todella hyvä tehdä näin. (Anna, ryhmän osallistuja.)

*”Sain käyttökelpoisia työkaluja mm. vireystilan säätelyyn.” (palautelomakkeista.)*

Ryhmään osallistuneet naiset kertovat tunteista, jotka liittyvät ryhmän aloittamiseen ja ryhmään sitoutumiseen. Yksi heistä kertoo, että pitää uskaltaa, pitää olla jotenkin valmis, että ei halua enää vain peitellä paha oloa. Jokainen on valmis eri aikoina. Hän ymmärtää myös, että joku ei ole vielä valmis käsittelemään vaikeita asioita, koska se on pelottavaa ja vaati kovaa työtä. On kohdattava todella iso pelko, mikä on vaikeaa. Se pelottaa ja vaati uskaltamista. (Anna, ryhmän osallistuja.) Yksi haastateltava kertoo itkeneensä usein, kun käveli ryhmätapaamisiin, koska tulee niin paha olo, kun pitää käsitellä vaikeaa asiaa. (Leena, ryhmän osallistuja.) Toinen nainen sanoi, että alussa hän pelkäsi, että heti pitää kertoa omista traumakokemuksista ja että siitä tulee liian raskasta. Näin ei kuitenkaan käynyt. Alussa opeteltiin kaikkia niitä keinoja, joita tarvitaan, kun kohdataan traumakokemus. Ryhmässä tutustuttiin pikku hiljaa ja ohjaajat etenivät todella hitaasti. (Elina, ryhmän osallistuja.)

Tässä näkyy selvästi vaiheorientoituneen hoidon periaate: traumamuistojen käsittely ei kuulu vakauttamisvaiheeseen. Tämä ei tarkoita, että vältetään ylivoimaista traumamuistoa, vaan se siirretään tietoisesti sivuun. Traumamuistoa käsitellään myöhemmässä vaiheessa. (Ogden ym. 2009; van der Hart ym. 2009; Wallgren 2012.) Moni ehkä ajattelee, että traumakäsittelyyn kuuluu kaikkien trauman järkyttävien yksityiskohtien rankka kohtaaminen. Taustalla voi olla ajatus, että tuska helpottuu, kun sitä ilmaistaan esimerkiksi kontrolloimattomien impulssien kautta (*acting out*). Näin ei kuitenkaan ole. ”Rajaton viettipurkaminen ei ole luovuutta, vaan tarvitaan hillittyä vapautta” (Hägglund teoksessa Niemistö 2008, 34). Sekä traumateorian että psykodraaman voidaan sanoa olevan hillityn vapauden puolella. Psykodraaman spontaanisuus voidaan ymmärtää valmiustilana, jossa luovuus on mahdollista, koska emme ole yli- tai alivireystilassa. Tätä näkemystä puolustaa myös se, että spontaanisuus on käänteisessä suhteessa ahdistukseen (Niemistö 2008, 24). Vakauttamisen vaiheessa, Selviytyjät-ryhmän alussa, pyritään siis vähentämään ahdistusta ja lisäämään turvallisuuden tunnetta. Traumamuistojen käsittelyä siirretään myöhempään vaiheeseen, kun osallistujat hallitsevat paremmin vireystilasääteilyä.

Asiakkaille annetaan ensin relevantti tieto. Sen jälkeen siirrytään teoriasta käytäntöön. Tietoa siis käytetään hyödyksi. Tehdään harjoituksia, jotka lisäävät asiakkaiden hallinnan tunnetta. Vireystilan säätely on keskeinen taito, jota harjoitellaan. Jarruttamista on tärkeää oppia, ennen kuin lähdetään kohtaamaan vaikeampia asioita. ”Se on ehdoton edellytys traumatyöstämiseen. Sopivalla vireystilavyöhykkeellä aivokuoren toiminnot säilyvät, mikä on edellytys sille, että tieto yhdistetään niin kognitiivisella, emotionaalisisella kuin sensomotorisellakin tasolla.” (Ogden ym. 2009, 28.) Traumaa ei voi työstää, jos ihminen on sopivan vireystilan ulkopuolella. Sen takia on myös erittäin tärkeää edetä asiakkaan ehdoilla. ”Silloin, kun terapeutin käytös on vastaanottavaista ja väliintulot ovat asiakkaan sekä pitkäkestoiset että hetkestä toiseen muuttuvat terapeuttiset tarpeet huomioivia, asiakkaan sosiaalisen sitoutumisen järjestelmä kehittyy ja voimistuu koko ajan.” (Ogden ym. 2009, 40.) Tehtävänä on palauttaa asiakkaan kyky havainnoida ja työstää merkittäviä elämäkokemuksiaan – menneitä ja nykyisiä, tuskallisia ja miellyttäviä, tavallisia ja traumaattisia – niin, että se tapahtuu sietoikkunan puitteissa” (Ogden ym. 2009, 41).

Oman olon ymmärtäminen teorian kautta mahdollisesti niiden taitojen harjoittamisen, joiden avulla voidaan vaikuttaa omaan oloon. Erilaisilla harjoituksilla voidaan auttaa itseä pysymään sietoikkunan puitteissa. Tällaisia harjoituksia ovat erilaiset huomioivaa läsnäoloa lisäävät harjoitukset, kuten rentoutumisharjoitukset ja hengittämisharjoitukset. Nykyhetken palautumista auttaa esimerkiksi takauman pysähdyttävä harjoitus. Turvattomuuden tunnetta voidaan helpottaa turvapaikkaharjoituksella. (Boon ym. 2011.)

Haastateltava kertoo, että hän on oppinut ryhmässä erilaisia keinoja, miten omaan oloon voi vaikuttaa. Helpotusta voi hakea esimerkiksi kehon asennon muuttamisesta. Seinän työntäminen voi auttaa, kun halua lisää vahvuutta. Kun on paha olo, haastateltava miettii, liittykö paha tunne johonkin muuhun aikaan ja paikkaan. Hän muistuttaa itseään: ”Olen nyt tässä ja nyt”, ja miettii, mikä päivämäärä nyt on. Hän selitti tämän myös poikaystävälleen. Silloin kun hänellä on ensin ihan hyvää olo ja sitten yhtäkkiä todella huono ja itkuinen olo, poikaystävä kertoo hänelle, että ”ei tässä ole mitään hätää, kaikki on hyvin.” ”Kaikki on hyvin” on hänelle mantra. Se on helpompi uskoa, kun toinen ihminen sanoo sen. (Leena, ryhmän osallistuja.)

Harjoitusten avulla yksi haastateltava kertoo oppineensa pysymään nykyhetkessä. Yksi harjoitus oli hänelle erityisesti tärkeä. Sen idea on, että kun haastateltava huomaa viitteitä pahasta olostaan, hän aloittaa ikään kuin mantran: ”Aha olen nyt tässä, tässä tilassa, tässä

hetkessä ja minulle se paha ei enää tapahdu.” Hän ei muista harjoituksen nimeä, mutta sanoo, että se on kuin mantra, jota hän edelleen käyttää omassa elämässään ja se auttaa häntä. (Marja, ryhmän osallistuja.)

Ryhmässä luodaan turvallisuuden tunnetta muun muassa turvapaikkaharjoituksen avulla. Ohjaaja selittää:

Ensin se turvapaikkatarina luetaan ja he kokevat sen mielikuvissansa ja sitten sen jälkeen jokainen konkreettisesti rakentaa sinne ryhmän tilaan oman paikkansa sen oman turvapaikan, laittaa ne kaikki elementit mitä siinä on, ja sen jälkeen ohjaaja haastattelee häntä siellä turvapaikassa ja se tulee vielä paljon konkreettisemmaksi. Eli näin työskennellään ja se tehdään aika alussa se turvapaikka. Heillä on niin kuin [...] eri ulottuvuus kuin se, että se on pelkästään mielikuvissa tehty, kun se on siellä. Valitettavasti niitä ei sitten voi joka kertaa että ne olisivat esillä siellä, mutta siellä on aina jokin esine siellä turvapaikasta mikä heillä on, niin se esine tuodaan aina joka kerta, se on esillä siinä pöydässä. Joku pieni symboli siitä niin, he saavat itse valita että minkä he siltä ottavat ja se aina, me tuomme ne siihen, ne ovat siinä pöydällä näkyvissä. Turva tietenkin se on hyvin tärkeitä, että luodaan sitä turvaa ja luottamusta näillä erilaisilla keinoilla. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Ja sitten voidaan rakentaa ihan selkeästi ihmisille voimavaroja ympärille, eli psykodraamassa puhutaan sosiaalisen atomin tyyppisestä näyttämöstä eli päähenkilö on keskellä ja sitten hän rakentaa siihen että, mikä hänen elämässä on sitä tärkeää, ihmiset, asiat, joku hänen ominaisuutensa, eri puoli-aan se on myöskin on hyvin erilailla voimavaraistavaa kun se että henkilö vain puhuisi siitä. Kaikki on konkreettisesti näkyvillä viesteineen ja päähenkilön mielen sisäisen näyttämön kautta tehtynä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Yksi haastateltava koki turvapaikkaharjoituksen erityisen auttavana. Turvapaikkaa rakennettiin pikkuesineillä ja kankailla. Myöhemmin hän muutti tätä turvapaikkaa. Siihen tuli aurinko ja lämpöä. Hän kertoo, että aina kun hän nykyään koskettelee omia hiuksiaan,

kun hän tekee poninhännän, hänelle tulee tosi mukava, lämmin ja turvallinen olo. (Elina, ryhmän osallistuja.)

*”Ryhmässä tehty ”turvapakki” oli tosi hyvä. Kaikki teemat, ”esitykset”, havainnollistamiset oli erittäin tärkeitä ja toimivia. Niistä on apua/ hyötyä vieläkin ja ne tunteet tulee vieläkin, esimerkiksi turvapaikan auringon lämpö. Saan sen tunteen vieläkin aina edes ajattelematta sitä. Se rauhallisuus vaan tulee.” (Elina, ryhmän osallistuja, kirjoitus.)*

Sisäisen turvallisuuden tunteen kehittäminen on tärkeää ja sitä yritetään tehdä niin konkreettisesti kuin mahdollista. Sen takia turvapaikkaharjoitusta ei tehdä vain mielikuvituksessa, vaan hyödynnetään monta ulottuvuutta: turvapaikka rakennetaan esineillä ja symboleilla konkreettisesti tilaan. Myöhemmin jokin pikku esine sieltä symboloi turvallisuudentunnetta ja vie asiakkaita itsessään turvalliseen olotilaan.

Haastateltava kertoo, että harjoituksiin voi toisaalta liittyä myös vaikeuksia. Tällaisia ovat esimerkiksi hengitysharjoitukset, joilla harjoitellaan rentoutumista. Hän sanoo, että rentoutumisharjoitukset eivät sovi hänelle kovin hyvin, koska hän ei saa jalkoja rentoutumaan. Kun keskitytään hengitykseen, häntä ahdistaa, koska hengitystä ahdistaa ja jalat ovat painavat. Hänestä turvapaikkaharjoitukset ovat parempia. Parasta hänen mielestään oli kuitenkin draamatyöskentely, varsinkin apuhenkilönä toimiminen. (Anna, ryhmän osallistuja.)

Selviytyjät-ryhmän alkuvaiheen ja vakauttamisen jälkeen ryhmässä on parhaimmillaan jo turvallisuuden tunne ja luottamus, ahdistus on vähentynyt ja spontaanisuus vastaavasti lisääntynyt, jotta luova työskentely traumatyöstämisessä psykodraamakeinoin on mahdollista.

## 5.3 Psykodraaman käyttö Selviytyjät-ryhmässä

### 5.3.1 Päähenkilö tulee kuulluksi ja nähdyksi

Palautelomakkeista käy ilmi, että psykodraamatyöskentely oli vastaajien mielestä parasta monin tavoin. Sekä päähenkilötyöskentely että apuhenkilönä toimiminen olivat tärkeitä. Juuri intensiivinen viikonlopputyöskentely Pappilanniemessä, jossa psykodraamanäyttämöllä kohdattiin hyväksikäyttäjä, nousi esiin vastaajien mielestä hyödyllisimpänä ryhmäkertana. Draamatyöskentelyä toivotaan jopa enemmän.

*”Oma päähenkilötyöskentely oli tärkeä. Sen jälkeiset kerrat eivät enää olleet niin tärkeään tuntuisia.” (palautelomakkeet.)*

*”Kaksi mieleen painuvinta on oma päähenkilötyöskentely sekä yksi toisen ryhmäläisen päähenkilötyössä mukana oleminen. Myös intensiivinen 2 päivää oli hyvä!” (palautelomakkeet.)*

*”Ryhmän koko huomioiden olisi voinut olla vielä lisää draamatyöskentelyä.” (palautelomakkeet.)*

Ryhmässä toimiminen ja ryhmän menetelmät ovat osallistujille uusia. Kuluu aikaa, ennen kuin ihminen sopeutuu ja oppii olemaan tässä ryhmässä. Yksi osallistuja kertoo, että hänellä ei ollut aikaisemmin kokemuksia ryhmästä. Vei jonkin aikaan, ennen kuin hän oppi olemaan ryhmässä sekä oppi psykodraamaa ja sen käyttöä. Tämä ryhmä, psykodraama ja kaikki harjoitukset olivat hänelle jotenkin uusia. (Leena, ryhmän osallistuja.)

On hyvin tärkeätä, että ryhmässä toimitaan asiakaslähtöisesti, koska osallistuja on hyvin haavoittuvassa asemassa ensinäkkin seksuaaliväkivaltatrauman takia. Toiseksi hän on vasta oppimassa, kuinka tässä psykodraamaryhmässä toimitaan. Selviytyjät-ryhmän ohjaaja mainitsee heti ensimmäiseksi erittäin tärkeän asian, joka voidaan määritellä myös asiakaslähtöiseksi ja itsemääräämisoikeutta toteuttavaksi lähtökohdaksi.



No, sillä lailla että, he tulevat kuuluksi ja nähdyksi seksuaalisen hyväksikäytön kokemusten asioissa sillä lailla kun he haluaa itse, itse niin kuin tuoda niitä asioita esille. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

He tulevat kuulluiksi ja nähdyiksi sillä tavalla kuin he itse haluavat. Tämä tarkoittaa, että asiakkaiden ihmisarvoa ja yksilöllisyyttä kunnioitetaan. Kun tavoitteena on kokemus kuulluksi tulemisesta, toiminta on ihmisarvoa kunnioittavaa. ”Jokaisen ihmisen ihmisarvon kunnioittaminen merkitsee käytännössä sitä, että kaikessa työskentelyssä tavoitteena on asiakkaan aito *kokemus* ihmisarvosta, kokemus kuulluksi tulemisesta ja mahdollisuudesta osallistua oman tilanteensa käsittelyyn” (Kananaja 2007, 116).

Se on mahdollista tehdä tämä tilanne, missä tapahtuu tämä seksuaalinen hyväksikäyttö, niin siinä kohta otetaan - kun se on niin traumaattinen tilanne - niin ei päähenkilöä laiteta sinne heti näyttämään itse, vaan hän kertojan tuolilta kertoo siinä ohjaajan vierellä ja sitten ohjaaja ohjaa apuhenkilöitä tuottaman niitä roolia. Eli toisin sanoin tämä päähenkilö istuu tässä ohjaajan kanssa vierekkäin, istuu tuolilla ja hän kertoo sen tarinana, jolloin ei laiteta häntä enää siihen uudelleen sen traumaattiseen tilanteeseen, minkä hän on kokenut. Hän kertoo pala palata aina ja mennään sinä lailla eteenpäin siitä. Eli niitä, ryhmäläiset eivät suurimmassa osassa ei halua tuottaa juuri sitä tilannetta, hän (ohjaaja, N.M.) ei tietenkään tuoda siihen jos ei päähenkilö sitä haluakaan. Että se on näitä muita tilanteita ehkä sen jälkeen, juuri sitä semmoista masennus aikaa ja arjen ongelmia miten ne näyttäytyvät hänen elämänsä tämä tilanne mikä heillä on ollut siellä. Päähenkilö valitsee itse aina sen kun hän vuoronsa on, mistä hän haluaa tehdä sen ja tätä kunnioitetaan. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Psykodraaman tavoitteena on, että ihmisen spontaanisuus ja luovuus lisääntyvät. Spontaanisuudessa ihmisellä on vapaa tahto ja hän valitsee vapaasti toimintansa. Luovassa toiminnassa työskentely on keskittynyttä. (Aitolehti & Silvola, 2008.) Koska asiakkaan itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan, hän itse päättää, mitä hän haluaa käsitellä omassa psykodraamassaan näyttämöllä. Voidaan sanoa, että virittäytyttyään sopivaan vireystilaan, asiakas spontaanisuudessaan valitsee vapaasti toiminnan. Valinnan jälkeen hän sitoutuu tekemään psyykkistä työtä ryhmän ja ohjaajan avulla ja yhteisymmärryksessä. Eteneminen on yksilöllistä, ja se tapahtuu asiakkaan ehdoilla. Ohjaaja ja asiakas menevät

yhdessä eteenpäin, eli asiakkaalla on mahdollisuus vaikuttaa omaa itseään koskevaan prosessiin, joten toiminta tällä tavoin myös toteuttaa asiakkaan osallistumisoikeutta.

Ja kenenkään ei ollut pakko tehdä tätä (tekijän kohtaaminen psykodraamanäyttämöllä, N.M.). Nimenomaan psykodraamassa kaikki tapahtuu sillä lailla, jos ei halua tehdä, jos ei ole valmiuksia siihen... ohjaajana sitten, tietysti siinä miettii että voiko pienesti jotakin, onko jotakin, ei tarvitse olla mitään sanoa, voi olla vain se tuoli, katse, se on jo kohtaaminen. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Tärkeää, että se eteneminen menee niin... kun jokaisella on hyvin yksilöllistä. Että toisella voi tapahtua aika isoja muutoksia ja toisilla taas, ne voi olla pienempiä, mutta on tärkeää [...] että tällä lailla he saavat apua. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Psykodraamahan on semmoinen että niitä mielen sisäisiä tilanteita ihminen tuottaa näkyväksi näyttämölle, sitä mielen sisäistä maailmaa. [...] He tuottavat jonkin - voi sanoa semmoisen arkipäivän ongelman - joka toistuu heidän elämässä. Päähenkilö tuo sen näyttämölle ja sitä tutkitaan. Minä ohjaajana vien sitä hänen kanssaan eteenpäin niin että hän saa ymmärrystä siihen omaan käyttäytymiseensä ja tunteisiinsa ja ajatuksiinsa. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Psykodraamanäyttämöllä tutkitaan yhdessä päähenkilön itse määrittämää asiaa. Ohjaaja vie psykodraamaprosessia eteenpäin yhdessä päähenkilön kanssa sitten, että päähenkilön haluja, toiveita, tarpeita, tunteita ja yksilöllisyyttä kunnioitetaan. Eteneminen tapahtuu päähenkilön ajatusten, repliikkien ja valintojen mukaan. Ohjaaja vie yhteistyössä asiakkaan kanssa psykodraamaa näyttämöllä eteenpäin niin, että kokemus on voimavaraistava.

Jos laitetaan psykodraama näyttämölle, voi esimerkiksi semmoinen olla, että siitä tilanteesta juuri kun on tapahtunut tämä seksuaalisen hyväksikäytön tilanne, niin sen jälkeistä elämää. Esimerkiksi masennusta. [...] Hän ensin itse päähenkilönä näyttää sen tilanteen, miten hänen arkensa sujuu, ja sitten sen jälkeen hän peilistä katsoo sitä tilannetta ja reagoi siihen itseensä

kun hän näkee itsensä siinä. Esimerkiksi hyvin usein masentunut on semmoisessa niin kuin... se asento on jo alaspäin. Ja kiinnitetään huomio siihen päähenkilösanotukseen...mitä hän siitä niin sanotusti peilistä näkee ja jos on taakkoja, ne aletaan tutkimaan niitä Juuri sitä taakkaa ja mitä hän siinä tilanteessa tarvitsisi, olisi tarvinnut, niin rakennetaan sitä. Eli se muutos tavallaan hänen kokemaansa tilanteeseen tehdään voimavaraistavaksi. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Ja vaikka se henkilö olisi ollut kuollut jo. Psykodraamanäyttämöllähän on kaikki mahdollista; kuolleita voidaan ottaa siihen näyttämölle, ja eri aikoja elää siinä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Päähenkilön sisäistä maailmaa kunnioitetaan. Se on hänen totuutensa, hänen subjektiivinen näkökulmansa, oma kokemuksensa asiasta. Sen vuoksi apuhenkilön toiminnan näyttämöllä pitää tarkasti seurata päähenkilön tuottamaa subjektiivisuutta.

Sekin että, sehän on sen ihmisen mielen maailman tilanne, miten hän näkee. Joku läheinen joka ehkä olisi samassa tilanteessa... Hän saattaa sitten taas sen tilanteen kokea ja nähdä eri lailla. Se on niin kuin hänen maailmasta. Siinä se aina, että kuka on päähenkilö, hän tuottaa, niitä hänen sisäistettyjä erilaisia rooleja mitä hänellä on siellä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Siinä mielessä apuhenkilötyöskentely on kanssa hyvin tärkeitä että se tulee sen päähenkilön mukaisesti. Saattaa olla apuhenkilöllä, jos on vähän saman tyyppinen niin, saattaa olla kiusaus mennä toimii juuri niin kuin hänen tilanteensa oli, mutta näin ei, ei näin, se on päähenkilön ja aina tarkistetaan. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Kun eteneminen tapahtuu päähenkilön mukaisesti, se lisää päähenkilön hallinnan tunnetta. Tästä seuraa myös turvallisuuden tunnetta, mikä helpottaa pysymistä vireystilan sietoalueella.

Hän näyttää ensin sen tilanteen (päähenkilö, N.M.) ja tuo ne repliikit ja sitten apuhenkilö tuottaa sen saman siinä, että se menee sillä päähenkilöjohtoisesti. Todella tärkeitä että hän näkee sitä omaa elämäänsä sivusta, pei-

listä, katsoen. Se on hyvin tärkeä, se peili johtaa aina ehkä tiettyihin tilanteisiin tai sitten se johtaa siihen että hän tuottaa sanallisesti siinä niitä asioita mitä hän näkee. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Siinä joutuu tietenkin alussa enemmän ohjaajana niin kuin kertomaan ja näyttämään, että miten kun päähenkilö valitsee apuhenkilön niin, että hän todella käyttää niitä päähenkilön tuottamia repliikkejä. Se on tärkeätä päähenkilölle, että ne menevät hänen haluamalla tavalla ne asiat siinä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Apuhenkilön rooli on tärkeä, koska hän käyttämällä päähenkilön repliikkejä näyttämöllä tarjoaa peilin, joka aiheuttaa tunnereaktioita päähenkilölle. Muutokset tapahtuvat tunnetasolla.

Kun katsoo sivusta sitä omaa elämäänsä, siinä jos ihminen pääsee kiinni omiin tunteisiinsa, hän tunteiden kautta pääsee siitä surua tuottamaan, sen surun olon ja puhumaan siitä, mitä se tarkoittaa, se että hänen elämässään on ollut niin. Hän pääsee sanottamaan sitä ja kehontuntemusten kautta pääsee tuottamaan tunteita. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Jos siitä nykypäivätilanteista viedään siihen lapsuuden tilanteeseen [...] hän katsoo siis sivusta, peilistä sitä omaa tilannettaan ja apuhenkilöt näyttävät sen hänen tilanteensa, niin siinä kohtaa hän tunteiden kautta saattaa tunnistaa jotain hyvin tärkeätä ja hänessä tapahtuu siitä muutosta. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Se tapahtuma sinänsä on se mitä on tapahtunut, mutta se mielen sisäinen tunne ja ajatus siitä, muuttuu. Ja nimenomaan sillä lailla, että siinä on vahvistava vaikutus, että tulevia tilanteita varten hänellä on vahvuuksia toimia eri lailla. Se tunnekokemus on erilainen. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Voidaan sanoa, että päähenkilötyöskentely Selviytyjät-ryhmässä mahdollistaa emotionaalista työstämistä, joka sijoittuu kognitiivisen ja sensomotorisen tason välimaastoon: ”Se ei ole niin joustavaa kuin kognitiivinen työstäminen eikä niin ennalta määrättyä kuin

sensomotorisella tasolla.” (Ogden ym. 2009, 7). Emotionaaliseen työstämiseen tarvitaan aikaa.

Se voi olla eripituinen, se psykodraama, pitkät psykodraamat... kyllä se melkein sen puolitoista tuntia, vähän ylikin kestää, sinä eri näyttämöillä. Siinä voi olla eri ajan näyttämöitä. Siinähan ei voi olla kiirettä, jos on ajallisesti sitten se vaan jossain kohtaa lopetan tiettyyn kohtaan. Kaikille tarjotaan juuri se oma päähenkilö... se pitempi mahdollisuus työskentelyyn tämän ryhmän aikana, että jokainen saa, ehti kerran tehdä sen pitkän psykodraaman. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Yksi haastateltava kertoo, että oma draama oli hänelle tärkeä, koska sen myötä hän ymmärsi paremmin omia tunteitaan. Hänen omassa draamassaan näyttämöllä esitettiin, milaista hänen elämänsä oli lapsuudessa ennen hyväksikäyttöä ja sen jälkeen ja miten hyväksikäyttö vaikutti. (Marja, ryhmän osallistuja.)

Kuten Selviytyjät-ryhmässäkin, päähenkilökeskeisessä draamassa ohjaaja ja päähenkilö yhdessä tutkivat päähenkilön subjektiivista todellisuutta toiminnallisina menetelmin ja apuhenkilön avulla (Aitolehti & Silvola, 2008). Emotionaalinen työstäminen voidaan ymmärtää ikään kuin psyykkisenä työnä, jota päähenkilö tekee ja ohjaaja ohjaa. Yhteinen terapeutin tutkimusmatka aiheuttaa sisäisen liikahduksen, jos asiakas on sopivassa viireystilassa (traumateoreettisin käsiteisin) tai spontaanissa tilassa (psykodraama käsiteisin), ja toiminta on vapaavalintaisuuteen perustuvaa, luovaa ja keskittyntä työskentelyä.

### **5.3.2 Traumantööstämisvaihe: viha tekijän kohtaamisessa ja helpotus sen jälkeen**

Olenneiseksi psykodraamatyöskentelyssä, joka jäi ehkä syvällisimmin osallistujien mieleen, nousi työskentely Pappilanniemessä intensiiviviikonloppuna. Silloin psykodraamatyöskentelyissä kohdattiin hyväksikäyttäjää. Palautelomakkeista käy ilmi, että vastaajien mielestä viikonloppukerta Pappilanniemessä – ”*Viikonloppukerta, kun hyväksikäyttäjää kohdattiin.*” (palautelomakkeet)-, oli juuri se hyödyllisin ryhmäkerta tai tapahtuma.

Tässä on hyvä muistaa vaiheorientoituneen traumahoidon periaatteet. Kohtaamisdraama kuuluu traumatyöstämisvaiheeseen. Sen aika tulee vasta sitten, kun asiakkaan akuuttioireet ovat helpottuneet ja hän on käynyt läpi vakauttamisvaiheen ja oppinut säätelämään omaa vireystilaansa. (Ogden ym. 2009.)

Pitää siis muistaa, että ”traumamuiston käsittelemisessä on monia riskejä, kuten entistä vaikeampi dissosioituminen, uudelleen traumatisoituminen, traumaperäisten taipumusten käynnistyminen, herkistyminen traumaärsykeille sekä arkielämän toimintakyvyn menettäminen” (Ogden ym. 2009, 248).

Tähän asti ryhmässä tietoisesti siirrettiin traumamuistoja sivuun, missä ne odottivat sopivampaa aikaa. Nyt aika on kypsä. Traumamuistoja otetaan käsittelyyn hyvin tarkoin määrättyllä tavalla, uudelleentraumatisoitumiskokemuksen estämiseksi.

Perjantai-iltana osallistujat kertoivat lyhykäisyydessään oman tarinansa. Ohjaaja kertoo, että ilta oli hyvin koskettavaa.

Ihmiset saivat kertoa elämänsä haavoittuvuuden kohtia. Vähän mimmoisesta perheestä he tulevat, mitä siellä tapahtui tähän seksuaaliseen väkivaltaan ja hyväksikäyttöön liittyen - siis niin kuin otsikon omaisesti -, kuka oli hyväksikäyttäjä ja miten ne ovat selviytyneet. (Riita-Liisa, ryhmänohjaaja.)

Oli siis mahdollista kertoa oma tarinansa ryhmässä, missä muilla on samankaltaisia haavoittuvuuden kokemuksia, ja tulla kuulluksi ilman uudelleentraumatisoitumiskokemusta. Ohjaajat koko ajan seurasivat, mitä ihmisissä tapahtui, koska myös toisen tarinan myötä he menivät helposti syvälle omaansa. Ohjaajat tekivät pysäytyksiä kehontuntemuksen tunnistamiseksi, jotta ihmiset pysyisivät tässä ja nyt tilanteessa. Illalla oli yhteistä saunomista ja rentoutumista, jotta ihmiset eivät jääneet ohjaajan mukaan ”siinne niihin sfääreihin” (Riitta-Liisa, ryhmänohjaaja.)

On tärkeää, että tähän on varattu paljon aikaa ja että työskentelyaikaa on jäljellä vielä seuraavanakin päivänä. Myös se on tärkeää, että vielä tämän jälkeenkin ryhmätapaamisia on useita. Traumatyöstämisen pitää tapahtua optimaalisessa vireystilassa, jotta traumamuistin sirpaleisuudesta syntyisi eheä, narratiivinen muisti, jossa psyykkisen työn myötä

traumaan liittyvät aistit, tunteet ja ajatukset integroituvat. (Levine 2008; Ogden ym. 2009; van der Hart ym. 2009.) Kuten käy ilmi haastatteluista, optimaalisessa vireystilassa pyyminen traumatyöstämisen aikana on erittäin haastavaa.

Yksi haastateltava kertoi vaikeuksistaan sinä perjantai-iltana. Tarinoiden kertominen aiheutti hänelle paniikkikohtauksen, hän itki ja hänellä oli erittäin paha olo illalla. Hän kuitenkin nukahti, ja aamulla kun hän heräsi, hänellä oli jo parempi olo ja hän kykeni psykodraamatyöskentelyyn. (Anna, ryhmän osallistuja.) Vaikka kohtaamisdraamassa pyritään työskentelemään optimaalisessa vireystilassa, se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että voimakkaat tunteet eivät olisi sallittuja. Päinvastoin kosketusta tunteisiin mahdollistetaan ja usein työskennellään vireystilaikkunan ääri rajoilla. (Ogden ym. 2009.) Tarkoituksena ei ole sivuuttaa vaikeita tunteita vaan auttaa niiden tunnistamisessa, sietämisessä ja hallitsemisessa (Aitolehti & Silvola 2008, 84).

Yksi haastateltava kuvaa oma psykodraamatyöskentelyään sinä viikonloppuna. Hän kertoo, että silloin, kun näyttämöllä kohdattiin pahantekijä, pyrittiin tavoittamaan vihaa pahantekijää kohtaan. Hän ei kuitenkaan löytänyt vihaa. Hän ajatteli, että hyväksikäyttö oli hänen oma syynsä, ja hän vähätteli tapahtunutta. Hän ei löytänyt psykodraamanäyttämöllä ensin ääntä, mutta sitten hänen viereensä tuli tukihenkilö, jolla oli voimakas ääni ja joka kykeni sanoman, että tapahtunut oli väärin. Tukihenkilö sanoi: ”sinä teit minulle väärin” ja oli vihainen pahantekijälle. Tämä auttoi myös naista olemaan vihainen ja tuottamaan enemmän omaa ääntä. (Elina, ryhmän osallistuja.) Hän kertoi tämän itkien, mikä kertoo siitä, kuinka herkkä, tärkeä ja merkittävä tapahtuma psykodraamanäyttämöllä oli. Ohjaaja kertoo, että lauantaina vihan tunteet nousivat melko voimakkaasti.

Tehtiin vihantunteen kanssa työtä, tai se oli itseasiassa siis kenelle haluaa sanoa jotakin ja siinä nousi se vihaa. Ja se oli mahdollisesti se hyväksikäyttäjä tai vaikka oma äiti. Että oli tärkeä sanoa että, miksi et suojellut. (Riitta-Liisa, ryhmänohjaaja).

Ryhmäläisille sanottiin, että kuviteltu ihminen on nyt näyttämöllä ja he saavat tuottaa niitä tunteita ja sanoa mitä haluavat nykypäivän tilanteesta käsin. Päähenkilö määrittelee itse etäisyyden, mihin kohtaan hän haluaa asettaa tuolin, joka edustaa hyväksikäyttäjää.

Tilanteeseen ei otettu apuhenkilöä, koska se olisi haavoittavaa. Ohjaaja kyseli päähenkilöltä hieman tietoja tekijästä, esimerkiksi millainen hän on. Tuolille sai asettaa myös kangasta tai jotain muuta tilanteeseen sopivaa materiaalia.

Siellä tuli myös tällöisiä voimallista ilmaistua, sitä vihaa, sanoilla tai sitten voimakkaasti tuolia lyöden tai jotenkin voimallisuus näkyy siinä hyvin äänessä ja fyysisesti myöskin. Tietenkin aina katsottiin, että on turvallista olla siinä sitten kuitenkin. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Se oli hyvin, minä ohjaajana jotenkin näen, että oli hyvin semmoista puhdistavaa heille. Joku sanoikin sitä, että kerrankin sai sanoa ja sai juuri toimia niin kuin toimi siinä kohtaa. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Kuten edellisestä nähdään, psykodraamanäyttämöllä emotionaalisessa työstämisessä liikutaan kahden ilmaisumuodon välillä: kielen ja kehon toiminnan välillä. Ohjaaja auttaa muuttamaan toiminnan sanoiksi sekä sanoja, ajatuksia ja tunteita toiminnaksi (Silvola & Stenberg, 2008.) Näin kielen ja kehon toiminnan integraatioita edistetään.

Haastateltava kuvailee tätä tekijän kohtaamista. Hän kertoo, että oli mahdollista valita, mihin tekijä istuu, ja tekijälle saattoi sanoa mitä tahansa. (Haastateltavalla on pelkoa katseessa, kun hän selittää tätä.) Alussa hän itki, mutta pystyi sitten kuitenkin sanomaan ihan kaiken mitä halusi. Ryhmä oli tukena, mistä oli hänelle suuri apu. Tämä psykodraamatyöskentely vapautti haastateltavaa. Hän sanoo, että hänellä on nyt vapautunut olo. Vaikka hän silloin lapsuudessa vaikenä, näyttämöllä hän kuitenkin sai sanottua kaiken sen, miten väärin tekijä hänelle teki. (Leena, ryhmän osallistuja.)

Se todella oli heille hyvin voimavaraistavaa siinä mielessä, että sai tuottaa niitä mitä siellä sisällä on, mitä ei ole pystynyt tuotaman aikaisemmin, vihan ja niitä monenlaista tunnetta, mitä sitä tekijää kohtaan on. Koska monellahan se on ollut niin pitkään salaisuutena, ettei voinut kertoa kellekään tai sitten on niin että on muistanut sen nyt vasta aikuisena. Ei ole muistanut sitä, se on niin dissosioitunut, siellä lokeroissa ollut ja sitten se on vähän aikaa sitten vasta muistanut tämän tilanteen. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)



Tekijän kohtaaminen ja tunteiden ilmaiseminen hänelle vapautti ja vahvisti heitä.

*”Eniten tykkäsin niistä psykodraamoista. Siitä tuntu olevan eniten apua, kun sai kuvitella sen hyväksikäyttäjän siihen tuoliin ja sanoo sille mitä haluaa. Sanoin kaiken, kuinka se on haavottanu ja pilannu mun ihmissuhteita ja itsetuntoo rikkonu ja haavottanu mua. Ja tehny niin paljon paha. Se auttoi tosi paljon. Myös vielä käsittelen, hyväksyn ja ymmärrän mitä oikeesti on tapahtunu ja mitä se oikeesti on tehny. Ja mihin kaikkeen se on oikeesti vaikuttanu mussa ja mun elämässä ja ihmissuhteissa. Siihen asti se oli vielä vähän ”epätodellista” tai tuntu, että onko ne kaikki asiat oikeesti tapahtunu ees. Vaikka tiesi ja tunsu että oli. Ja vaikka siitä oli puhunu sitä, ei aina tajunnu. Mutta nyt kun sai sanottua ne ”sille” ääneen nii konkreettisesti se miten asiat oikeesti on. Nii se vapautti tosi paljon. Siitä vapautu niin paljon. Ja oli tosi helpottunu olo sen jälkeen ja pysty kohtaan tän ihmisen sen jälkeen ihan eri tavalla.” (Elina, ryhmän osallistuja, kirjoitus.)*

Naisten voimantunnut, vapautunut ja helpottunut olo kertoo sitä, että tapahtui sisäinen liikahdus. Heidän spontaanisuutensa on lisääntynyt ja ahdistus vähentynyt (Niemistö, 2008). Päähenkilötyöskentelyssä symbolinen työskentely psykodraamanäyttämöllä antaa mahdollisuuden tavoittaa ja kokea ennen tavoittamattomia tunteita ja muuttaa tapahtuman merkitystä itselle. Naiset ehkä ensimmäistä kerta kokevat, että hyväksikäyttö oli väärin eikä se ollut heidän syynsä sekä pystyvät kokemaan vihaa.

Seksuaalihyväksikäyttötraumaan liittyviä tunteita, muistia, mielikuvia ja kehoreaktioita on vaikea sanoittaa tai ne ovat jopa sanojen ulottumattomissa. Sen takia pelkästään keskustelu ja analyttinen järjen käyttö ei välttämättä auta työstämään traumaa. Psykodraama tarjoa toiminnallista lähestymistä traumatyöstämiseen. Sen sijaan, että asioista puhuttaisiin, niitä konkreettisesti rakennetaan näyttämölle. Symboleilla, metaforilla ja erilaisilla esineillä (tuoleilla, kankailla, naamioilla) on tärkeä rooli tässä symbolisessa työskentelyssä.

Ja ne ovat kuitenkin semmoisia menetelmiä jota, että ei pelkästään puhumista... Että mitä ei niin kuin sanoilla pystyy tavoittamaan. Ajattelen että nämä haavoittuvuuden kokemukset mitä heillä on niin, nehän on semmoisia joita on vaikea sanoittaa tai ne ovat ihan sanojen ulottumattomissa. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Ne naamiot ovat semmoisia, että tärkeä lisää mikä nyt on tuonut tähän näin. Kun tuotetaan omia tunteita näkyväksi naamioilla, niin sinne tulee jo näkyviin sen naamion kautta, jota ei osaa pukea sanoiksi. Tai on hyvin voimakkaita myöskin, viemään sitä prosessia eteenpäin, ja näissä niin kuin naamion kautta saadaan käsittelyyn semmoisia tärkeitä asioita elämässä. Ja he itse myöskin näkevät sen, ne naamiot ovat esillä aina joka kerta, siellä eli he tuottavat omia tunteita näkyväksi naamioon. He pitävät kasvoillaan, ja eläytyvät siihen asentoon ja eläytyvät siihen kohtaan ja sillä lailla niiden kanssa työskennellään, he katsovat peilistä naamioita peilistä ja tässä lopussa työskennellään vielä naamioden kanssa. Naamioden kanssa työskennellään myöskin muutenkin toiminnallisesti, sitä tullaan käyttää ryhmässä jatkossakin. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Totta kai puhumalla päästään, ehkä vie aikaa enemmän ja paljonko ihminen on tottunut, paljonko on tottunut työstämään sitä. [...] Kun ollaan puheessa, se on hyvin paljon aina tämä järki ja mieli ja analysointi ja hyvin tämmöinen mukana. Kun ollaan näyttämöllä, ihminen on alitajuntaisessa tilanteessa. Hän tuottaa tiedostamattakin hyvin tärkeitä asioita esille siinä näyttämöllä. Eikä ihminen tiedä sitä mitä sieltä tulee, eikä ohjaaja, yhtään mitä sieltä tulee, mitä alkaa tulee, mikä johtaa mihinkin. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Psykodraamatyöskentelyssä ohjaaja ja asiakas lähtevät yhteiselle matkalle tutkimaan päähenkilön sisäistä maailmaa tietämättä tuloksista. He ovat avoimia uudelle. He mahdollisesti löytävät uusia mielekkäitä vastauksia vanhaan ongelmaan. Psykodraamakäsitteiden sanoin heidän spontaanisuutensa siis lisääntyy. (Aitolehti & Silvola 2008.) Asiakkaan sisäisessä maailmassa, hänen tunnetasollaan tapahtuu liikahdus, joka tarkoittaa henkilökohtaista kasvua.

Eli tämmöisen näyttämölle laitettuvana, näkyväksi tekemisenä, se on aika konkreettista ja sillä lailla nopeasti mennään syvälle niihin asioihin, eli nopeammin kuin puhumalla. Ehkä pienemmässä ajassa tapahtuu enemmän, näin minä sen näkisin. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Koska psykodraamanäyttämöllä hyvin voimallista on jo se, että laittaa vaikka tuolit sinne ja sitten päähenkilöä vähän haastatellaan. Saatan päästä hyvin nopeasti tunteisiin. Keskustelemalla se on... siinä voi mennä paljon pitempään, kun saa niitä tunteista kiinni. Oli nähtävissä tässäkin ryhmässä. Ei tarvitse aina niin suuresti näyttää, ei tarvitse olla valtavan isoakaan, kun se on hyvin vaikuttavaa sille ihmiselle. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Erilaiset psykodraamassa käytetyt menetelmät, kuten peili, roolinvaihto, mielikuvituksen ja naamioiden kanssa työskentely, auttavat tavoittamaan sitä, mikä on sanojen ulottumattomissa, sekä pysymään optimaalisessa vireystilassa, mikä on edellytys ajatusten, tunteiden ja kehollisten tuntemusten yhdistämisen kyvyille. Psykodraama näyttämöllä toteutetaan aina vireystilan optimaalisessa tilassa.

Ilman muuta, se on edellytys. Muuten hän ei voi omaksua mitään tietoa. Ja sitten, että kun siellä tapahtuu, aina tapahtuu jonkun kohdalla, että menee ylivireystilaan tai jähmettymiseen tai alivireystilaan niin silloin sitten eri tavoin pyritään auttamaan siitä pois. Psykodraamassa on jo menetelmällisesti näitä keinoja joka on esimerkiksi se, että lähdetäänpä tästä ja katsotaan täältä ulkopuolelta tätä, joka tuo siihen, toisen ulottuvuuden. Jos on täällä, sen omana itsenensä sen psykodraaman sisällä on mennyt vaikka jähmettymisen tilaan, niin kun tullaan tänne peiliin ja tällä vähän kävellään ja katsotaan ulos ikkunasta ja tehdään jotakin ja sitten katsotaan sinne näyttämölle täältä ulkopuolelta niin, se tuo jo pois sieltä. Kun psykodraamassa vaihdetaan roolia, siinä ei ole koko ajan omassa roolissansa, vaan että ottaa sen jonku, joka näyttää - jos on vaikka mennyt alivireystilaan - sitten siellä on joku tällainen vahvemman rooli. [...] Näin siinä saa voimaa ja siinä on sitten selkeästi jälleen tämän optimaalisen vireystilan sisällä. Tai sitten näiden esineiden kautta. ”Minä olen uuni joka lämmitän tätä huushollia” ja niin edelleen, niitä on hyvin monenlaisia tällaisia. Ohjaajana käsissä on se että huomaa, että nyt tähän tarvitaan ehkä joku tällainen vahvistava roolinvaihto. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Pohdittaessa, miksi psykodraama toimii traumahoidossa, on tärkeää huomioida, että ihminen on *homo symbolicus*, joka symbolin avulla voi mielikuvituksessa nähdä ja kokea

sitä, mikä on näkymätöntä ja tavoittelematonta (Škamperle 2013, 15). Mielikuvitus vapauttaa meitä paljaasta havaitsemisesta, siirtää meitä paikasta, muuttaa meitä ja tuottaa mielikuvia, jotka vievät ajattelua ja aistimuksia uuteen ja erilaiseen (Bachelard teoksessa Škamperle 2013, 18).

Psykodraama menetelmänä symbolisen työskentelyn kautta antaa mahdollisuuden tavoittaa ja kokea myös sitä, mikä on narratiivisen muistin ja sanojen ulottumattomissa. Juuri se, että symbolien merkitys ei ole etukäteen määritelty, mahdollistaa ohjaajalle ja päähenkilölle tämän terapeutin tutkimusmatkan tuntemattomaan.

### 5.3.3 Apuhenkilö pääsee itselle tärkeään rooliin

Palautelomakkeista käy ilmi, että jopa *merkittävin* tapahtuma oli apuhenkilönä oleminen toisessa draamassa. Haastateltava kertoo, että esitti apuhenkilönä toisessa draamassa Eliina silloin, kun Elinalle tapahtui hyväksikäyttö, ja Elina oli oma itsensä nykyhetkessä. Elina sanoi hänelle, että kaikki vielä järjestyy, sinä näet, että sinulla on jonain päivää vielä mies ja lapsia ja kaikki järjestyy. Haastateltava alkoi itkeä, koska oli niin liikuttunut. Aikaisemmin hän ei edes tiennyt, että juuri tämä hänen tarvitsi kuulla. (Anna, ryhmän osallistuja.) Ohjaaja kertoo:

Ihmiset sanovatkin että toisen psykodraaman kautta tavoittaa jotain enemmän kun omansa. Siinä omassa jotenkin on... missä siinä onkaan, siinä voi olla mukana monenlaista, mutta että pystyy tavoittamaan toisenlaisen tunteen kuitenkin kun ollaan toisen draamassa apuhenkilönä tai vaikkapa yleisössä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Apuhenkilönä toimiminen psykodraamassa on siis hyvin tärkeää paitsi päähenkilölle myös apuhenkilölle, koska hän voi saada siitä jotain tärkeää itselleen. Voi olla, että apuhenkilön ollessa toisessa draamassa torjunta on pienempi kuin päähenkilön ollessa omassaan, ja itselle tärkeä kokemus on sen takia helpommin tavoitettavissa. Samoin esimerkiksi päähenkilön ollessa vastaroolissa torjunta on yleensä pienempi ja kokemus helpommin tavoitettavissa. (Niemistö 2008, 29.) Ryhmän ohjaaja kertoo myös siitä, miten osuvia apuhenkilövalinnat ovat.

Apuhenkilövalinnat ovat hyvin semmoisia että, toisaalta aika osuvia usein. [...] Ajatellen siksi juuri hän pääsi siihen roolin, kun se oli niin tärkeä hänelle. Apuhenkilön valinta, kun päähenkilö tekee sitä, mihinkä rooliin kenkin haluaa niin, siinä jollain tasolla ihminen tiedostaa, että tämä henkilö on juuri siinä oikea, saa olla oikeasti siinä hänen roolissansa. Se herättää joskus ajatuksia, että miten niin osuvasti... On ehkä vaikeaa selittää. Se täytyy kokea. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Siinä mielessä psykodraama on myöskin tärkeä ja tehokas, että jokainen henkilö ryhmästä joka kerta saa jotakin tärkeätä itselle. Koska apuhenkilö rooleissa ihminen jo voi tavoittaa jotakin hänelle itsellään hyvin tärkeätä. Ja katsomalla sitä tilannetta - jos on katsomon puolella niin hän tavoittaa sieltä jotakin mikä on lähellä omaa kokemusta. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Psykodraamatyöskentelyssä päähenkilön lisäksi apuhenkilöt voivat saada esimerkiksi metaforien kautta hyvin tärkeitä kosketuksia omiin tunteisiinsa, kun jotain tuntemusta on vaikea sanallisesti ilmasta.

Siellä on toisia ihmisiä, jotka ovat näissä... voi olla vaikka joku esine, pöydän jalan roolissa, joka on liian lyhyt. Jotenkin siitä kautta saattaa löytää itsestään jotain semmoista, sen kokemusten kautta. Että ”hei, minä olen tässä semmoinen pöytä joka lenkku”. Sitä on vaikea sanottaa, mutta kun ollaan siinä...(Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

#### **5.4 Selviytyjät-ryhmän ammattillisesti ohjattu vertaistuki**

Selviytyjät-ryhmän 2012–2013 palautteista käy ilmi, että osallistujat tunnistivat ennen ryhmän aloittamista tarpeen vertaistukeen ja trauman ohjattuun työstämiseen ja käsittelemiseen.

*”Halusin käsitellä traumani intensiivisesti, myös vertaistuki tuntui hyvältä ajatukselta.” (palautelomakkeet.)*

*”Halusin vertaistukea kokemuksilleni.” (palautelomakkeet.)*

*”[...] koen ryhmän tuen tarpeellisena. Koen hyötyväni enemmän vertaistukea kun yksilöterapiasta jossain määrin.” (palautelomakkeet.)*

*”En ollut aikaisemmin päässyt purkamaan trauman aiheuttamia ongelmia terapiassa tai oikeastaan missään kaipasin ohjattua työstämistä.” (palautelomakkeet.)*

Ryhmän osallistujat kokevat ryhmässä tapahtuvat prosessit ja vertaistuen keskeiseksi auttavaksi tekijäksi. Palautelomakkeista käy esimerkiksi ilmi, että heidän mielestään tärkeintä auttanut asia on juuri ongelmien yhteisen jakaminen ja tunne, että ei ole yksin. Toisten auttaminen ja tukeminen olivat seuraava tärkeä asia. Lisäksi kokemuksellisen tiedon jakaminen yhdessä ryhmäläisten ja ohjaajien kesken sekä toisten ryhmäläisten kehityksen ja kasvun näkeminen ovat tärkeitä.

Ohjaajien näkökulmasta Selviytyjät-ryhmän tärkein merkitys on ammatillisessa ohjauksessa, joka pohjautuu psykodraama- ja traumatietoviitekehykseen sekä näissä puitteissa tapahtuva vertaistuki.

Varmaan isoin merkitys on ammatillisesti ohjatulla vertaistueella. Että se on ohjattu, että se ei ole pelkästään vertaisryhmä vaan että se on selkeästi terapeutin ryhmä, jossa on ammatilliset sitä ohjaamassa. [...] Jossa psykodraama viitekehyksenä siihen yhdistetään trauma ja kehityöskentely. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Tämmöiset ryhmät täytyy olla ammatillisesti ohjattuja. Kyllä, se on semmoinen. Ja kaikki ne turvat, menetelmät, mitkä siihen tuodaan. Sitten on vertaistuki, kun on käsitellyt jo sitä asiaansa. [...] Saattaisi olla että kun jokin kertoo ja tuo ne omat tilanteensa siihen, räväyttää tavallaan niin kuin heti auki. Sitten onkin aikamoisessa tilanteessa kun on niissä ja menee niiden muiden kaikkien tunteisiin mukaan ja on ne omat. Sillä lailla olisi tärkeää, että heillä on näitä jarruttamiskeinoja juuri ja näitä millä hallita itseään. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Totta kai on hyvin arvokasta että on niitä vertaisryhmiä ja nettikeskusteluja ja muita. Ne ovat tärkeä apu mutta että ensin, olisi hyvä että olisi tätä apua

saanut ammatillisesti ohjatussa ryhmässä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Vaikka vertaistuki on erittäin tärkeää, seksuaalista hyväksikäyttöä tai väkivaltaa kokeneille ryhmätoiminnan on hyvä olla ensin ammatillisesti ohjattua. ”Hyväksikäyttökokemus ei itsestään selvästi yhdistä ihmisiä, eikä yhdessä toimiminen edistä heidän toipumistaan.” (Laitinen 2004, 293.) ”Kun sekä auttaja että autettava tarvitsevat tukea ja hoitoa, toiminta voi kääntyä tuhoisaksi” (Laitinen 2004, 293). Kuten nähtiin aikaisemmin traumateoriassa, ensimmäinen traumahoitovaihe on vakauttamisvaihe, johon asiakkaat tarvitsevat psykoedukaatiota ja ohjausta vireystilan säätelyyn oman olonsa stabilisoitumiseksi. Tähän tarvitaan koulutettujen ammattilaisten ohjausta. Esiin nousee myös sen tärkeä merkitys, että molemmat ohjaajat ovat psykodraamaohjaajia ja että heitä on kaksi.

On tärkeätä ja mikä on ollut tosi mukavaa, että on kaksi psykodraamaohjaajaa siinä ryhmää vetämässä. [...] Heillä on niin kuin se samanlainen tieto, taito ja jotenkin se, että pystyy yhdessä hyvin tekemään. Jos siinä on psykodraamaohjaaja yksi ja sitten toinen jotain muuta edustava, siten näitä draamoja, psykodraamoja... ei voi ohjata kukaan muu kuin psykodraamaohjaaja. Niin se on sitten erilainen, totta kai voi olla näin, mutta että nyt tässä tilanteessa ja se on ollut erittäin hyvä. Ja sitten että ohjaajat keskenään ryhmän aikana niin myöskin ääneen keskustelelee siitä että miten edetään, että se on semmoista avointa. Mutta myöskin ohjaajilla on kahdenkeskistä suunnittelu-aikaa aina ennen sitä ryhmää ja tärkeätä että toinen näkee jotakin sieltä ja voi yhdessä sitten. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Siksikin että kun on kysymys ryhmästä, nimenomaan toinen näkee toista kun on kysymys useista ihmisestä. Vaikka siellä katsomossa tapahtuu jotakin, joku menee itsensä ulkopuolelle. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Ja toinen ohjaa näyttämöllä ja toinen on sitten siellä katsomossa, ja jotenkin siinä kohtaa siis läsnä koko ajan. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Ohjaajien samanlainen ammatillinen tieto- ja taitopohja sekä teoriaviitekehys ovat hyödyksi. Ne mahdollistavat sujuvampaa ja toimivampaa yhteistyötä vaativassa ryhmäoh-

jauksen tehtävissä. Tämä tuli jo aikaisemmin esiin, kun puhuttiin ryhmän historiasta: molemmilla ohjaajilla oli traumatietämys lähtökohtana ja työ sujui todella hyvin. Selviytyjät-ryhmän molemmilla ohjaajilla on trauma- ja psykodraamatietämystä ja –taitoja, millä näyttää olevan tärkeä merkitys.

Vertaistuki on ollut olennaisessa roolissa toipumisessa sekä naisten omasta mielestä että ohjaajien mielestä. Ryhmässä naiset näyttivät jotain hyvin tärkeää omasta elämästään ja saivat siihen ymmärrystä ja empatiaa muilta naisilta, joilla oli samankaltaisia kokemuksia. Sellaisen vertaistuen vaikutus on normalisoivaa.

Se on hyvin tärkeä minun mielestä se vertaistuki, että he saavat tämän kaiken niin kuin, puhua siitä tai näyttää ja puhua semmoisen kanssa joilla on oma kokemus. Juuri tässä ryhmässä on hyvin tärkeätä että kaikilla on sen kokemus siellä. Vaikka se on erilainen; eri vaiheessa, eri ikävaiheessa, mutta siitä huolimatta... että he kun puhuu niistä tunteista ja tuottaa niitä, on ihan samanlaista. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Ja siten saa vahvistusta vielä ohjaajan kautta, että tämä on täysin normaalia juuri tuntee näin ja nämä reaktiot mitä tässä tapahtuu. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

*”Tunne etten ole asian kanssa yksin. Ryhmän tuki ollut tärkeä.” (palautelomakkeet.)*

Sen jälkeen, kun ihminen on tehnyt päähenkilötyötä omassa psykodraamassa, tulee ryhmässä jakaminen. Monesti juuri näissä jakamisissa toteutuu tärkeä vertaistuki. Ryhmän ohjaajat ohjaavat oikeanlaiseen jakamiseen, jossa tapahtuu vahvistavaa vertaistukea. Ohjaajat selittävät, mikä on oikeanlaista jakamista ja mikä ei ole.

Jakaminen [...] tarkoittaa sitä, että ihmiset kertovat mikä tuossa päähenkilötyössä kosketti itseä... mikä tuli lähelle. [...] Ei lähdetä vielä mitenkään selittämään tai tulkitsemaan päähenkilötyötä vain se jätetään siihen, että hän saa olla rauhassa se, joka sen ison työn teki, oli siellä esitaistelijana, päähenkilönä, niin hän saa ihan rauhassa istua ja asettua ryhmäläiseksi ja samalla kuulla. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)



Siinä kohtaa, kun ihminen on tehnyt päähenkilötyön, hän on myöskin hyvin haavoittuva ja auki ja ei voi kuulla mitään semmoista kritiikkiä ja muuta. Siinä kohtaa hän tarvitsee sen empaattisen ymmärryksen. ”Minä olen nyt näyttänyt itsestäni jotakin tärkeätä”, voi olla hyvin häpeällistä. Heitä opastetaan tähän oikeanlaiseen jakamiseen, eli jakamiseen siitä omasta kokemuksesta, minkälainen kosketus oli omaan elämään tai sitten rooleista käsin, mitä hän tunsi rooleissa. [...] Ei sitä millä lailla pitäisi toimia, vaan että mitä draama, millä lailla se kosketti minun omaa elämäni. Ohjaajan tehtävä on tietenkin siinä opastaa. Minusta nämä ryhmäläiset oppi hyvin nopeasti sen. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Psykodraamatyöskentelyssä, missä kohdattiin tekijä, nousi esiin erittäin voimakkaita tunteita. Varsinkin syvällisissä jakamisissa psykodraamojen jälkeen vertaistuen merkitys korostui.

Siinä jakamisessa tuli näitä hyvin tärkeitä, syvällisiä jakamisia, että juuri noin samalla lailla hän tuntee niitä tunteita sitä tekijää kohtaan. Se oli tärkeä juuri tämänkaltainen kohtaaminen, että se tapahtui siellä Pappilaniemessä, koska siinä oli erittäin voimakkaita tunteita. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Jakamisessa monesti tulee juuri sitä vertaiskokemusta. Että; ”hei, minunkin elämässä oli kosketuspinta tuommoiseen. Vaikka minun tarina [...] oli toisenlainen, mutta ne tunteet tai se joku oli samankaltainen”. Koska eteenkin tuon kaltaisessa haavoittuvuuskokemuksessa on se, että on ihan yksin, kukaan ei o voinut... kukaan ei o auttanut ja että ”kenellekään muulle ei näin kauheitta ole sattunut ja minä olen syyllinen siihen”. Jotenkin kaikesta siitä pikkuhiljaa vapautumista alkaa tapahtua. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Opastettu jakaminen ja muutenkin ohjattu vertaistuki mahdollistavat ryhmässä kokemusta empaattisesta ymmärryksestä. Prosessoinnissa keskustellaan lisää, ja päähenkilö itse päättää, mitä ryhmässä nousevista asioista hän omaksuu itselleen.

Ja se että on ryhmä, joka näkee ja ymmärtää ja on empaattinen sille hänen tilanteelle, [...] Päähenkilö on tavallaan tuonut niitä asioita esille jotka koskee niitä muitakin ihmisiä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Ja sitten tulee vasta seuraavalla keralla niin sanottu prosessointi, eli silloin käsitellään sitä päähenkilötyötä analyttis-tyyppisesti keskustellen, sitä mitä siinä tapahtui, mitä päähenkilö on kokenut sen jälkeen sen viikon aikana niitä ajatuksia, tunteita, miten se on elänyt hänen mielessään. Ja sitten, miten se on elänyt muiden ryhmäläisten mielessä. Ja sitten erilaisia kysymyksiä niin siinä kohtaa tehdään. Ryhmäläiset voivat tehdä kysymyksiä ja ohjaajana voi kysyä taas tarkentavasti päähenkilöltä, että voisiko olla tässä kyse siitä ja siitä tilanteesta. Päähenkilö on itse se, joka... hän arvioi minkä hän tuntuu, että ottaa itselle siitä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Kaikki haastateltavat korostivat ryhmän vertaistukea, joka oli heille todella tärkeä. Yksi esiin nousut näkökulma on se, että ryhmässä oli muita samantyyppisesti kokeneita naisia. Toinen esiin nousut asia on se, että juuri samanlainen kokemustausta on mahdollistanut, että naiset eivät olleet vain tuen saajia, vaan myös tuen antajia. Päinvastoin kuin muissa palveluissa, Selviytyjät-ryhmässä naiset kokivat tasavertaisuutta.

*”Hämmäntävä ja tärkeää oli huomata, että olin ollut talven aikana tukena muille.”(palautelomakkeet.)*

Useat haastateltavat kertovat, että vertaistuki on sitä, mitä ei muiden palveluiden piirissä saa. Heille oli tärkeää, että on muita, jotka kokivat samaa ja heidän kanssaan asiasta voi puhua ja olla ryhmässä. Naisilla on jonkin verran samantyyppisiä kokemuksia, mutta kuitenkin erilaisia taustoja, jokaisella on erilainen elämäntilanne. Yksi haastateltava korosti ryhmän lämpöä ja empatiaa. Hän sanoo, että ryhmässä empatia, lämpö ja vertaistuki olivat todella tärkeitä. Esimerkiksi kun toinen nainen kertoo todella raskaista kokemuksista, muut ryhmäläiset olivat empaattisia, mikä oli hienoa. (Anna, ryhmän osallistuja.) Toinen haastateltavakin tuo esiin ryhmäläisten tuen, ymmärryksen ja empatian merkityksen. Hän koki, että kun muilla on samankaltaisia kokemuksia, he tietävät paremmin, miltä hänestä tuntuu ja ymmärtävät ja osoittavat tukea. Joskus ryhmän jälkeen joku tuli halaamaan häntä. Hän huomasi, että oli myös muille tärkeää, että hän pystyi näyttämään tunteita,

itkua ja muuta avoimesti, että hän oli aito ja avoin. Se jotenkin puhutteli muitakin ja se auttoi heitäkin. (Elina, ryhmän osallistuja.)

*”Ryhmäläisiltä saamani empatia on ollut todella tärkeää.” (palautelomakkeet.)*

Toinen haastateltava kertoo, miten ennen ryhmää hän ei oikeastaan tiedostanut, että hänelle tehtiin väärin. Hän syytteli itseään. Vasta kun hän kuunteli muitakin samankaltaista kokeneita naisia, hän alkoi ymmärtää, ettei hänen tarvitse vähätellä tapahtunutta eikä hän ole syyllinen. Nainen kertoo, että tekijän mielestä se, mitä tekijä hänelle teki, oli ihan normaalia. Hän vähätteli omia tekojaan, ja monta vuotta nainen on kuunnellut ja uskonut häntä. Ryhmässä oli tarve toistaa monta kertaa, että ei vähätellä, että tekijä oikeasti teki hänelle paha. Tekijäkin toisti pitkään tätä asiaa, ryhmässä sitä toistettiin myös pitkään. Pikku hiljaa nainen sai vahvuutta ja alkoi tiedostaa ja uskoa, että hänelle tehtiin väärin. (Marja, ryhmän osallistuja.) Toisenkin haastateltava kertoo, että se, mitä muiden palveluiden piirissä ei saa (esim. terapeuteilla, Rosen-terapiassa tai lääkäreillä), on vertaistuki. Se, että kuunteli muita ryhmäläisiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia, auttoi ymmärtämään paremmin itseä ja sitä, miten itselle kävi. Ymmärsi, että tapahtunut oli väärin. (Leena, ryhmän osallistuja.)

Kuten Laitinen (2004, 293) todisti, vertaistuki on arvokas tekijä uhrien arjessa ja itsen uudelleenrakentamisen prosessissa ja merkityksellinen asia häpeän ja syyllisyyden käsittelyssä.

Toinen haastateltava vertailee yksilökeskustelua ja ryhmää. Yksilökeskustelu on hänen mielestään vain puhumista kahden kesken, mutta ryhmässä muut antoivat vinkkejä ja olivat tukena ja hänkin oli tukena muille. Ryhmässä oli todella tärkeää se, että hän ei ole ainoa, joka tarvitsee apua, vaan hänkin voi olla toiselle avuksi. Että hänelläkin on annettavaa toiselle. Muualla suhde ehkä ei ole niin tasavertainen, esimerkiksi lääkärillä. Ryhmässä ollaan kuitenkin tasavertaisia, ja hänelläkin oli annettavaa ja hän voi myös auttaa muita. (Marja, ryhmän osallistuja.)

*”Ryhmän koko oli sopiva, hyvä ja kaikki oli todella mukavia! Ja ihania ihmisiä. Kaikki tuettiin toisia ja yhdessä mentiin eteenpäin.” (Elina, ryhmän osallistuja, kirjoitus.)*

*”Tykkäsin kuunnella muita. Ja opin myös niiltä.” (Elina, ryhmän osallistuja, kirjoitus.)*

*”Paljon sain eväitä elämään. Ohjaajien tuki ennen kaikkea, mutta myös ryhmän tuella suuri merkitys!” (palautelomakkeet.)*

Palautelomakkeessa oli kysymys: Suosittelisitko ryhmää muille? Vastaukset kertovat asiakkaiden vahvasta tyytyväisyydestä ryhmään:

*”Kyllä.” ”Ehdottomasti!” ”100 % + vielä enemmän.” ”Joo! Ja olen jo suosittelut kahdelle kaverille.” (palautelomakkeet.)*

## **5.5 Kokemuksia avun hakemisesta: Selviytyjät-ryhmän vahvuuksia**

Monilla Selviytyjät-ryhmään osallistuneilla naisilla oli kokemuksia muistakin palveluista, kun he etsivät apua seksuaaliseen hyväksikäyttöön tai väkivallan seurauksiin. He kävivät lääkäreillä, koulupsykologeilla, psykoterapioissa ja muutenkin etsivät tukea. Haastatteluista käy ilmi, että sopivaa apua ei ole helppo löytää. Kysymys nousee, vastaako palvelujärjestelmä uhrien tarpeisiin. Laitisen (2004, 296) mukaan termi palvelujärjestelmä on harhaanjohtava, koska ”kyseessä ei ole järjestelmä vaan palvelujen kokoelma, josta puuttuu kokonaisvastuu.” Tämän tutkimuksen aineistosta käy ilmi, että vastuu on usein uhrilla, pelkästään uhrilla. Selviytyjät-ryhmään osallistuneet naiset kuitenkin toivat esiin myös toisen näkökulman: Välitä!-hankeen työntekijät toimivat hyvässä yhteistyössä muiden tahojen kanssa sekä ottivat vastuun avun järjestämisestä.

Yksi haastateltava sanookin, että kun tarvitsee apua, sitä ei välttämättä saa. Esimerkiksi terapeuttia on vaikea löytää. Pitää oikeasti jaksaa käydä koko prosessi läpi: lääkärillä käynti, psykiatrilla, takaisin lääkärille ja sitten pitää itse soittaa ja etsiä terapeutti. Hän soitti jo viidelle, mutta he eivät ota tällä hetkellä edes jonoon. Selviytyjät-ryhmään oli tähän verrattuna tosi helppoa tulla. Ohjaajat ottivat häneen yhteyttä, ei tarvinnut itse olla aktiivinen. Hänen mielestään on tosi tärkeää, että ryhmä on maksuton ja ryhmään on helppo tulla. Ei tarvita monia lääkärikäyntejä ja lausuntoja eikä tarvitse soittaa monia

puheluita. (Leena, ryhmän osallistuja.) Yksi haastateltava kertoo matalan kynnyksen merkityksestä niin, että Naapurissa on hyvää, kun aina voi soittaa ja kysyä. Kun on paha olo, siitä voi puhua ja siihen voi pyytää apua. (Anna, ryhmän osallistuja.)

Kokemus siitä, että pääsee helposti avun piiriin ja että ohjaajat ovat itse aktiivisia avun tarjoamisessa, on ollut heille tärkeä. Siitä on seurannut tunne huolenpidosta. Haastateltava esimerkiksi kertoo, että hän otti yhteyttä Setlementtiin, ja hänestä oli tosi hienoa, että he soittivat takaisin ja kertoivat, että ”nyt meillä olisi sellainen ryhmä alkamassa”. Hän sanoi, että tuntui niin hyvältä, kun hänestä huolehdittiin. Että ei tarvinnut itse soittaa monta kertaa ja kysyä. (Elina, ryhmän osallistuja.)

Huolenpidon tunne oli myös seuraus siitä, että ohjaajat tarjosivat tarvittaessa yksilöapua aina ryhmän loppuessa, ettei kukaan jäänyt valtavan pahanolon tunteen kanssa yksin. Haastateltava kertoo, että joskus ryhmän jälkeen, jos tuli paha olo, hän sai jäädä keskustelemaan ohjaajien kanssa, mikä oli hyvä, koska se rauhoitti häntä ja hän ei ollut yksin. (Marja, ryhmän osallistuja.) Toinen kertoo, että koko ajan ryhmän aikana hänellä oli sellainen olo, että hänestä huolehditaan. (Leena, ryhmän osallistuja.)

Yhdellä haastateltavalla oli kielteisiä kokemuksia avun hakemisesta julkisella sektorilla. Hän vertailee avun saamista Setlementti Naapurissa ja erityisesti Selviytyjät-ryhmässä muihin julkisiin palveluihin. Kun hän toi esiin kielteisiä kokemuksiaan avunhakemisesta, tarkoituksena ei ole mustamaalata julkisia palveluita, vaan korostaa joitakin olennaisia tekijöitä onnistuneessa avunantamisessa. Lisäksi tuodaan selkeämmin esiin Selviytyjät-ryhmän vahvuuksia muihin palveluihin verrattuna.

Haastateltava kertoo pettymyksestään ”kaupungilla” (julkisessa palvelussa). Asioidessaan siellä hän kertoi omista asioistaan ja sanoi, ettei halua tietojen menevänsä eteenpäin eikä halua, että hänestä kirjoitetaan. Silti seuraavalla kerralla, kun hän meni käymään, joku toinen ihminen kysyi, että herääkö hänessä edelleen muistoja raiskauksesta. Hän oli hämmentynyt ja pettynyt eikä koskaan enää tullut takaisin. Hän asioisi nyt mieluummin yksityisellä sektorilla kuin kaupungilla. Haastateltava koki, että kaupungilla hänen asioistaan kirjoitetaan selän takana ja sitten joku toinen käyttää arkaluontoista tietoa seuraavalla kerralla välinpitämättömästi. Hänen mielestään julkisen palvelun työntekijät eivät ymmärrä mitään ja luottamusta ei ole. (Leena, ryhmän osallistuja.)

Setlementti Naapurissa ymmärretään. Haastateltava kertoo, että ohjaajilla on paljon kokemusta ja osaamista. He kuuntelevat ja etenevät ihmisen ehdoilla. He näkevät tarkasti, milloin ihminen on valmis kohtaaman vaikeita asioita ja milloin ei. He näkevät, jos joku tarvitsee vielä aikaa ja hänen on annettava vielä levätä. Toisaalta he näkevät, kun joku on jo valmis työskentelemään ja työstämään kokemusta. (Leena, ryhmän osallistuja.)

Haastateltava korosti aidon kuuntelun ja asiakaslähtöisyyden merkitystä. Selviytyjät-ryhmässä ohjaajat kuuntelevat tarkasti. Se tarkoittaa haastateltavan mielestä sitä, että kaikki, mitä menee yhdestä korvasta sisään, ei mene toisesta ulos, vaan jää ohjaajien mieleen. Toisin kävi kaupungilla, missä hänen lääkärinsä luuli, että hänellä on jatkuva päänsärky masennuksen takia. Hän ei kuitenkaan koe olevansa masentunut ja koki lääkärin selityksen johtuneen kuuntelun puutteesta. Setlementti Naapurissa kuitenkin lähdetään ihmisestä. Täällä haastateltava sai sitä, mitä tarvitsi, ja apu oli todella tehokasta. (Leena, ryhmän osallistuja.)

Kaupungilla hän tunsi, että säännöt olivat rajoittavia. Sellainen ”no niin, tänne nyt voitulla vain 30 kertaa, ja näin ja noin se menee” tuntuu hänestä pahalta. Haastateltava ymmärtää, että rajat pitää olla ja että joskus kaupunki voi tarjota vain kahdeksan kertaa, mutta Setlementti Naapurissa ei lähdetä siitä. Siellä päinvastoin otetaan ihminen ihmisenä vastaan. (Leena, ryhmän osallistuja.) Setlementti Naapurissa ei ole eriarvoisuutta, joka nousisi siitä, että yksi on avunantaja ja toinen avunsaaja, kuten esimerkiksi silloin, kun lääkäri tietää parhaiten. Täällä oikeasti kuunnellaan ja autetaan juuri siinä, mihin ihminen hakee apua. (Anna, ryhmän osallistuja.)

Haastateltava kertoo, että muissa palveluissa pitää aina soittaa ja ottaa itse selvää ja ymmärtää järjestelmää. Kun ei ymmärrä järjestelmää, tilanne on tosi vaikea. Hän soitti eri paikkoihin, kun halusi apua, mutta avun saanti ei onnistunut. Hänelle ei kerrottu, mitä apua hän voisi saada. Hän koki, että hänelle ei anneta tietoa. Sitten hän soitti tämän ryhmän ohjaajalle ja ohjaaja hoiti asian. Hänelle soitettiin takaisin. Hänen mielestään on hienoa, että kun tänne ottaa yhteyttä, aina tulee vastaus. Asia hoidetaan aina. Tähän ryhmään pääsemiseksi hän soitti vain kerran. Sen jälkeen ohjaajat soittivat hänelle takaisin ja sanoivat, että ”meillä olisi nyt tällainen ryhmä.” (Leena, ryhmän osallistuja.)

Yhdellä haastateltavalla on kuitenkin myönteinen kokemus julkisista palveluista: koulu-psykologin avusta. Hänen ei tarvinnut kertoa monta kertaa samaa asiaa eri ihmiselle saadakseen avulle jatkuvuutta. Myöhemmin hän kävi lääkäriä väsymyksen takia ja alkoi käydä depressiohoitajalla, joka myöhemmin ehdotti hänelle Selviytyjät-ryhmää tai Kelan psykoterapiaa. Haastateltava otti yhteyttä Setlementtiin ja kertoi olevansa tyytyväinen siihen, että tähän ryhmään on helppo tulla. Oli tarvinnut soittaa vain kerran ja sitten ohjaajat soittivat takaisin tarjotakseen paikkaa ryhmässä. (Elina, ryhmän osallistuja.)

Toinen haastateltava kertoo, että Setlementti Naapurissa kommunikaatio oikeasti toimii hyvin. Sen näkee siitä, kun jotakin tarvitsee kysyä vain kerran ja työntekijät kommunikoivat keskenään ja antavat parhaan mahdollisen vastauksen. He eivät mustasukkaisesti piilotele tietoa, vaan antavat tietoa, jotta ihmiset voivat oppia uusia asioita ja käyttää niitä, jotta heillä olisi parempi olo. Kerran kun ohjaaja ei osannut vastata kysymykseen, hän sanoi ”hetkinen, minä otan selvää”, ja tuli takaisin vastauksen kanssa. Asiat selvitettiin, ja haastateltava sai oikeita neuvoja ja oikeita vastauksia. Hänen mielestään kaupunki olisi voinut tehdä samoin, koska se ei ole käyntien määrystä kiinni. Naapurissa saadaan isoja muutoksia valmiiksi lyhyessä ajassa. Hänen mielestään täällä on tietoa ja tehokkuutta, lämpöä ja empatiaa. (Leena, ryhmän osallistuja.)

Haastateltava kertoo, että ryhmä on auttanut häntä paljon. Nykyään hän voi olla oma itsensä ja tukea myös perhejäseniään paremmin. Hän osaa auttaa itseään, kun hänellä on paha olo. Hän tuntee, että todella iso muutos on tapahtunut lyhyessä ajassa. Hän ihailee upeita ryhmänohjaajia, joilla on paljon kokemusta, tietoa ja osaamista. Hän korostaa, että jos ei koe tätä ryhmää, ei voi tietää, kuinka hieno ryhmä on. Muihin palveluihin verrattuna tässä ryhmässä ja Naapurissa on luottamusta. Hän korostaa uudelleen: ”LUOTAMUSTA on”. (Leena, ryhmän osallistuja.)

## **5.6 Naisten kokemuksia Selviytyjät-ryhmän vaikutuksista omaan elämään**

Vastaajien tavoitteet olivat monenlaiset. Tärkein oli selviytyminen ja trauman läpikäynti, tarkastelu ja käsittely. Lisäksi tavoitteina oli tiedon saanti, eheytyminen, kehonkuvan korjaaminen, voimavarojen lisääntyminen, tuki, turva, tunteiden ja olotilan käsittely ja hallinta ja arjessa pärjääminen.

Palautelomakkeiden vastaajien mielestä ryhmä on hyvin vastannut heidän odotuksiansa ja tarpeitansa. Vastaajien antama keskiarvo oli 8,7 (janamittari 1–10, 1=ei lainkaan, 10=erittäin paljon).

Aika on tärkeässä roolissa ryhmän merkityksen tiedostamisessa. Yksi haastateltava esimerkiksi alkoi pohtia siitä, että ryhmästä on niin lyhyt aika, ettei hän ehkä osaa vielä tiedostaa kaikkia vaikutuksia. Hän luulee, että myöhemmin hän varmaan osaisi vielä paremmin kertoa ryhmän merkityksestä omassa toipumisessaan. (Marja, ryhmän osallistuja.) Toinen kertoi, että kesti vähän aikaa, ennen kuin hän tajusi, että tämä ryhmä on hänelle todella tärkeä. Sitä ei heti tajunnut, mutta ryhmän merkitys aukeni viimeistään silloin, kun ryhmä oli Pappilanniemessä. Kun haastateltava kertoi tämän, kyyneleet hänen silmissään kertoivat liikuttumisesta. (Anna, ryhmän osallistuja.)

Yksi haastateltava kertoi selkeästi, että päätti osallistua Selviytyjät-ryhmään, koska ei halunnut hyväksikäyttökokemuksen hallitsevan enää hänen elämäänsä. Hän halusi selviytyä siitä. (Leena, ryhmän osallistuja.) Kaikille haastateltaville Selviytyjät-ryhmä oli tärkeä. Kaikki tuntevat hyötyvänsä ryhmästä todella paljon sekä saavansa siitä paljon apua. Ryhmä auttoi heitä selviytymään ja löytämään vahvuutta. He kertoivat myös oppineensa paljon teoriaa ja erilaisia harjoituksia, joiden kautta oppivat tunnistamaan omaa kehoaan ja tunteitaan. He ovat oppineet helpottamaan omaa oloaan ja pahoinvointiaan ja ymmärtämään itseään. Heillä on nyt vapautunut ja vahvistunut olo. Kaikki ehdottaisivat ryhmää muillekin, ja jotkut ovat näin jo tehneetkin.

Palautelomakkeista käy ilmi, että osallistujat ottivat ryhmän aikana monenlaisia edistysaskeleita. Moni niistä liittyy tietoon: hyväksikäyttövaikutuksien ymmärtämiseen.

*”[...] tietämys hyväksikäytön vaikutuksista on lisääntynyt...” (palautelomakkeet.)*

*”Olen ymmärtänyt monia asioita lapsuudesta ja suhteestani miehiin.” (palautelomakkeet.)*

*”Suhteeni äitini on ymmärtäväisempi, en ole hänelle enää niin vihainen kuin ennen.” (palautelomakkeet.)*



Palautelomakkeiden mukaan ryhmään osallistuneet naiset ovat vahvistuneet, löysivät uskoa itseensä, antoivat itselleen anteeksi ja ovat saaneet rauhaa, itsevarmuutta ja itsetuntemusta. He osaavat tunnistaa omia tunnetilojaan, sietää kipuja paremmin ja ovat oppineet voimavaroja lisääviä harjoituksia. He löysivät vihaa hyväksikäyttäjää kohtaan. Yksi vastaaja on pystynyt kohtamaan hyväksikäyttäjän ja ottanut yhteyttä myös muihin miehiin. Hän on pystynyt puhumaan heille ja katsomaan heitä silmiin.

*”Pystynyt kohtaan sen hyväksikäyttäjän, jopa tervehtiä ja juttelen sille. [...] ei ahdistista enää tietyt miehet jotka ahdisti aiemmin. Pystyyn näkemään/kohtamaan niitä eri tavalla.” (palautelomakkeet.)*

Yksi vastaaja totesi, että on ollut paljon enemmän oma itsensä. Ryhmän tuella oli iso merkitys: vastaajan saama empatia oli tärkeää samoin kuin tunne, ettei ole asiansa kanssa yksin. Ohjaajien tuki oli tärkeä. Vastaajat saivat paljon eväitä elämään, käyttökelpoisia työkaluja (esim. vireystilan säätelyyn) ja tietämystä, miten oloa voi helpottaa. Tietämys siitä, miksi välillä tulee todella paha olo, helpottaa. Trauma on pystytty työstämään ja viikoittainen rytmi tapaamisissa oli hyvä. Ryhmä on lisännyt vastaajien avoimuutta ja rentoutta.

### 5.6.1 Parempi arki

Haastateltavat kertovat esimerkkejä, miten ryhmän takia heidän oma arkielämänsä muuttui ja miten ryhmä on vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa. Palautelomakkeista käy ilmi, että osallistujat tunnistavat monia myönteisiä muutoksia omassa arjessaan. Tärkeintä on, että traumakokemus ei enää nouse pintaan ja että pystyy hallitsemaan omaa pahaa oloa ja itkua ja on enemmän energiaa.

*”En ole pohtinut traumani niin paljon kuin ennen, juuri olenkaan.” (palautelomakkeet.)*

*”Ryhmä on ehkäpä lisännyt avoimuuttani. Saatan olla arkielämässä avoimen ja rennon oloinen, suljen kuitenkin (edelleen) monia tunteita ja ajatuksia sisälleni. En halua kontrollin pettävän.” (palautelomakkeet.)*

Unen laatu on parantunut, perhesuhteet ovat paremmat, opinnoista on saatu uudelleen kiinni ja onpa saatu uusi työpaikkakin. Enää ei niin paljon mietitä, mitä muut ajattelevat. Joskus haastateltavat vertailevat omaa tilannettaan ennen ryhmää ja sen jälkeen. Yksi haastateltava esimerkiksi kertoo, että ryhmän alussa hänen arkensa oli sellaista, että hän oli tosi väsynyt, mutta väsymykseen ei ollut mitään näkyvää syytä. Joku ulkopuolinen voisi ihmetellä, miksi hän on väsynyt, kun ei edes tee mitään. Hänellä oli myös painajaisia. (Marja, ryhmän osallistuja.) Vastaukset kuitenkin keskittyvät enemmän nykyisyyteen. Kaikki ovat sitä mieltä, että todella iso muutos tapahtui lyhyessä ajassa.

*”Ahdistuneisuus on vähentynyt, samoin epämääräinen ”huono olo”, arki sujuu vähemmällä ponnistelulla ja tuntuu mielekkäältä.” (palautelomakkeet.)*

Osa muutoksista liittyy arkielämän järjestelyihin: mihin aikaa menee, paljonko työskennellään ja opiskellaan, paljonko levätään ja millainen on elämän rytmi. Yksi haastateltava esimerkiksi teki sellaisen muutoksen omassa elämässä, että tarkistaa mihin asioihin hänen aikansa menee. Hän tekee asioita, jotka tekevät hänelle hyvää. Aikaisemmin hän oli työssä, jossa työilmapiiri oli huono. Nyt hänellä on uusi työpaikka, josta hän pitää, siellä on hyvä ilmapiiri ja hyvä olla. Hän tekee vähemmän työtä, mikä rahallisesti ei ole niin hyvä, mutta näin jää aikaa opiskeluun, mikä on hänelle tärkeää. Hän on edistynyt opinnoissa, tekee opinnäytetyötä, ja hänen tavoitteensa on valmistua syksyllä. Hän alkoi myös käydä treffeillä ja on iloinen siitä. (Anna, ryhmän osallistuja.)

Toinen haastateltava kertoi, että ajatteli joskus jättää koulunsa kesken. Hän koki, että kaikki on turhaa, ja tunsu, ettei jaksakaan enää opiskella. Siltti hän on kerännyt voimia, jatkanut ja onnistunut. Ryhmän myötä hänestä tuli vahvempi, ja siksi hän jaksoi olla koulussakin paremmin. Hän on muuttunut: hän on nyt rennompi ja osaa ottaa asiat kevyestikin. Hän sai koulukavereilta hyvää palautetta, ja he olivat iloisia, kun haastateltava palasi jatkaamaan koulua. Opettajiltakin tuli hyvää palautetta: vaikka hänellä oli todella vaikeaa, hän oli hienosti jaksanut ja onnistunut koulussa. (Leena, ryhmän osallistuja.)

Ryhmän myötä helpottunut, vahvistunut ja varmempi olo on vapauttanut heidän voimiaan opiskeluun, työhön tai perhe-elämään. Haastateltava esimerkiksi kertoi, että voi nyt paremmin eikä hänellä ole enää niin paha olo. Hän nukkuu paremmin eikä näe enää pai-

najaisia. Hän ei ole enää niin ahdistunut ja väsynyt, vaan hänellä on nyt enemmän energiaa. Hän jaksaa paremmin ja on myös edistynyt opinnoissaan. Hän jaksaa nyt opiskella ja keskittyä paremmin ja sai rytmitystä arkeen. Juuri ryhmä auttoi häntä rytmittämään elämäänsä. Hän tiesi, että ryhmä tapaa joka viikko ja että hän voi tuoda asiat sinne ja niistä keskustelaan. (Elina, ryhmän osallistuja.)

Osa haastateltavista mainitsi ryhmän tärkeyden oikeusprosessin yhteydessä. Yksi haastateltavista kertoi, että oli ehkä helpompaa mennä ryhmään, kun oikeusprosessia oli takana jo kolme vuotta, koska oikeusprosessissa oli pakko puhua ja käydä asioita läpi. Ryhmän aikana prosessi päättyi ja hän sai myös korvauksia, joita hän tyytyväisenä kertoi jo tuhlanneensa. (Anna, ryhmän osallistuja.) Toinen kertoi siitä, kuinka hänen itseluottamuksensa kasvoi ryhmän aikana. Käräjäoikeudessa hän vielä vähätteli asiaa. Hän näyttää sormilla, kuinka pieneksi hän siellä itsensä tunsu: ”Ja olin siellä niin pieni.” Ryhmässä hän kuitenkin sai vahvuutta ja tiedosti, että hänelle tehtiin väärin. Hovioikeudessa hän sitten pystyi olemaan vahva ja sanoi, että ”sinä teit minulle väärin” ja ”se ei ollut oikein”. (Marja, ryhmän osallistuja.) Toinen taas kertoi, että ryhmä auttoi häntä käsittelemään asioitaan ja selviytymään. (Anna, ryhmän osallistuja.) Haastateltavista tuntui hyvältä, kun joku on kiinnostunut ja eikä tarvitse olla niin yksin.

Ohjaajatkin näkevät muutoksia naisten arkielämässä ryhmän aikana: jaksamista kotona, koulussa, töissä ja opiskelussa sekä paremmat ihmissuhteet ja seksuaalinen kansankäyminen.

Ihan käytännössä jaksamista kotona, arjessa, vaikkapa lasten kanssa paremmin olemalla läsnä, läsnä olemista... Siellä tulee mieleen yksi ryhmäläinen, hän pystyy olemaan niiden lastensa rinnalla läsnä enemmän. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Ja sitten jos ajatellaan jotakin ryhmäläistä, se että hän jaksaa jatkaa opiskeluaan, on siitä kiinnostunut ja innostunut ja näkee tulevaisuutta enemmän kuin mitä ryhmän alussa. Ja se on useammankin kohdalla semmoinen asia. (nähdä tulevaisuutta) (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Ja sitten se, että he sen nykyisen kumppaninsa kanssa pystyvät puhumaan näistä omista ongelmistaan avoimesti ja saivat ymmärrystä siihen. Saattaa

olla, että tästä aikaisemmasta tilanteesta tulee jotain sinne heidän väliinsä. Myöskin seksuaalinen kanssakäyminen muuttuu paremmaksi. Pystyy enemmän, paremmin jotenkin puhumaan siitä, ettei se aiheuta itselle valtavaa ahdistusta. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Ohjaajat kertovat myös siitä, kuinka on mahdollista huomata, että myös naisten ulkonäkö muuttuu ryhmän aikana. He sanovat, että kun heitä alusta loppuun näkee, heille tulee myös ulkoisesti vahvuutta, naisellisuutta ja kauneutta.

Ihan ulkoinen olemus on osalla ihmisillä muuttunut että on jotenkin tullut, miten minä nyt sanoisin, naisellisemmaksi, kauniimmaksi, niin edelleen. Uskaltaa olla enemmän omaa itsensä. Pukeutuminen ja kampausta ja ehkä meikkiä ja tällainen niillä... (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

### 5.6.2 Mahdollisuus olla oma itsensä

Merkittävä osaa muutoksista liittyy tunteisiin ja käyttäytymiseen. Tunnetasolla tapahtuneiden muutosten seurauksena naiset pystyvät olemaan enemmän oma itsensä.

*”En enää niin paljon mieti, mitä muut ajattelevat.” (palautelomakkeesta.)*

*”Annoin anteeksi itselleni. Minun sisäinen lapsi on saanut rauhaa. Suuri osa surua on poissa. Olen iloinen. Olen enemmän energinen.” (palautelomakkeet.)*

*”Löysin uskon itseeni. Löysin vihan hyväksikäyttäjää kohtaan. Tiedostin miten hyväksikäyttö on vaikuttanut elämäni.” (palautelomakkeesta.)*

*”Tällä hetkellä tuntuu kaikkein tärkeimmältä se, että olen paljon enemmän oma itseni kuin viimeisen seitsemän vuoden aikana!” (palautelomakkeesta.)*

Haastattelussa osallistuja esimerkiksi kertoo, ettei hyväksikäyttökokemus nykyään enää hallitse hänen elämäänsä. Hän ei tunne olevansa enää hyväksikäytetty, vaan hän tuntee nyt olevansa Marja, jolle tapahtui muun muassa myös se. (Marja, ryhmän osallistuja.) Toinen haastateltava kertoo, että hän osaa nykyään olla oma itsensä. Hän voi tuntea, voi

kohdata omia tunteita eikä hänen tarvitse teeskennellä, ettei mitään tapahtunut. Aikaisemmin hän ei edes ajatellut sitä, miltä tuntuu. Ryhmässä hän on oppinut tunnistamaan omia tunteitaan ja reaktioitaan, myös sitä, miltä kehossa tuntuu. Aikaisemmin hän ei osannut sitä havainnoida. Ryhmässä tehtiin harjoituksia ja aina kysyttiin, miltä tuntuu kehossa ja missä. Näin hän alkoi olla tietoinen omasta kehostaan ja tunteistaan. (Anna, ryhmän osallistuja.)

Nyt hän uskaltaa tuntea ja valita reaktion. Hän ymmärtää paremmin, miksi hän reagoi niin kuin reagoi, ja voi nyt reagoida haluamallaan tavalla, koska hänellä on keinoja, joista hän voi valita sopivan. (Anna, ryhmän osallistuja.) Toinenkin haastateltava kertoo, että ennen ryhmää hän ei tiedostanut omia tunteitaan. Ryhmän myötä hän on kuitenkin oppinut tiedostamaan tunteita, säätelemään niitä ja löytänyt vihaa tekijää kohtaa sekä vahvuutta. (Leena, ryhmän osallistuja.)

*”Ja itse henkilökohtaisesti koin ryhmästä olevan tosi paljon apua. Opin käsittelemään omia tunteita paremmin. Ymmärrän ja hyväksyn omia eri oloja. Ja olen sitä kautta armollisempi myös itselle.”* (Elina, ryhmän osallistuja, kirjoitus.)

*”Saanut itsevarmuutta ja itsetuntemus on lisääntynyt, [...] olen saanut voimavaroja lisääviä harjoituksia.”* (palautelomakkeet.)

Ryhmässä opitut hallintakeinot auttavat naisia hallitsemaan omaa oloaan arjessa ja tuovat mukanaan reagoinnin valinnanvapautta. Yksi haastateltava kertoo, että hän edelleen käyttää ryhmässä opittuja harjoituksia omassa jokapäiväisessä elämässään. Kun tulee paha olo, hän voi tehdä harjoituksia, joiden myötä olo paranee. (Leena, ryhmän osallistuja.) Tämä käy ilmi myös palautelomakkeesta:

*”Helpottaa, kun tietää miksi välillä tulee todella paha olla ja tietää miten oloa voi helpottaa.”* (palautelomakkeesta.)

Toinen kertoo, että hänellä on töissä kiireitä, hänellä on stressaantunut olo ja häntä aamulla itketti. Hän pääsi pahasta olostaan yli ja lähti kuitenkin kotoa. Kun omassa arjessa tulee paha olo, kykenee ymmärtämään miksi ja pystyy käyttämään ryhmässä opittuja kei-

noja. (Marja, ryhmän osallistuja.) Kaikki haastateltavat kertoivat, että osaavat nyt vaikuttaa omaan oloonsa ja jaksavat paremmin, mikä vaikuttaa myös vanhemmuuteen: kun voi auttaa itseä, kun on paha olo, voi myös esimerkiksi tukea lasta paremmin.

*”Pystyn hallitsemaan jo jollain tapaa paha oloa, joten hyvää oloa on arjessa enemmän.”(palautelomakkeesta.)*

Yksi haastateltava selittää harjoitusten vaikuttavuutta ja tehokkuutta. Hän kertoo, että harjoitusten myötä aivoissa rakentuu uusia polkuja. Jos on aina olemassa vain yksi polku, aina voi reagoida vain yhdellä tavalla. Harjoitukset auttavat rakentamaan aivoissa uusia polkuja, mikä mahdollistaa reagoimisen uudella tavalla. (Anna, ryhmän osallistuja.) Yksi haastateltava joutuu joskus edelleen tapaamaan hyväksikäyttäjää. Nykyään hänen ei tarvitse heti paeta, kun kohtaa hyväksikäyttäjän. Nyt hän voi valita itse, miten reagoi. Hän pystyy olemaan jopa terävä kommentteissaan ja kyyninen häntä kohtaan. (Leena, ryhmän osallistuja.) Toinen haastateltava on oppinut, että arkielämässä voi sanoa ei. Voi valita, että ei nyt, nyt esimerkiksi hän ei imuroi, koska juuri nyt hän halua olla laiska ja levätä. Hän pystyy olemaan tarvittaessa jämäkkä (”kova täti”), mutta voi olla myös joustavaa: ensin kuunnella, sitten harkita asiaa ja sen jälkeen sanoa vaikka ”ei” tai ”no joo”, tai ”ei missään nimessä”. (Elina, ryhmän osallistuja.)

*”Itse koin ryhmän tosi hyvänä. Ryhmän henki oli jo alkuun tosi hyvä. Ja lämmin.”*

*”Ja koko ryhmä anto niin paljon, se vertaistuki ja havainnollistamiset. Oon pystynyt käsitteleen sen jälkeen paremmin sitä paha oloa. Sietään sitä ahdistusta. Keksiin eri keinoja sen olon/tunteen lieventämiseen. En enää syyttä itteeni niin paljon. Pettymysten ja vastoinkäymisten tullessa vaan ajattelen, että ”no tää nyt meni näin”. Enkä oo enää semmone, että ajattelisin niin helposti että vika ois vaan mussa tai oisin tehnyt jotain ”väärää”. Syyllisyys on silti edelleen mukana melkein aina. Mutta ei enää nii vahvana ja hallitsevana. Vaan pystyn ja kykenen ajattelee paljon positiivisemmin. Ennen, kun alan heti syyttään itteeni, mietin muitakin vaihtoehtoja miten asia voisi olla kun, että heti ja ainoa vaihtoehto olisi se, että vika on mussa ja tein/toimin väärin. Ajattelen asioista positiivisemmin. En enää syytä itteeni niin paljon, näen valoisat puolet, pystyn kohtaan/suhtautuun ”inhottaviin” tilanteisiin*

*vaan nauramalla/huumorilla. En ota niitä enää niin raskaasti. En syytä myöskään enää muita, en oo katkera/vihainen enää niille kelle oon ollu vaikka vielä vähä aika sitten. En puhu niistä vaan pahaa tai oo välinpitämätön semmoisia ihmisiä kohtaan ketä oon ennen ollu jos ne on toiminu/tehny värin mua kohtaan. Vaan hymyilen/puhun niille ystävällisesti. Mikä saa ne hämmentyyn. Ja kaikki on huomannu mun avoimuuden ja muuttumisen positiiviseen suuntaan. Nii se ihmetytä muita. Kaikki ihmettelee miten oon muuttuu tosi paljon, vahvistunu ja vapautunu ennen kaikkea. Ja suhtaudun eri lailla vaikeisiin tilanteisiin. Aikaisemmin oon polkenu jalkaa ja huutanu, valittanu, itkeny. Ja nykyään vaan nauran niissäki tilanteissa.” (Elina, ryhmän osallistuja, kirjoitus.)*

Ryhmän ohjaajatkin kertovat, että näkevät naisista toipumista, kasvua ja kehitystä.

Se on prosessi. Kun se on viikoittainen, se on kuitenkin 13 kertaa, jolloin ryhmän ohjaajana näkee myöskin sen kehityksen siinä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Ihmiset oppivat tunnistamaan itsessänsä, niitä oloja ja tunteita ja sen tunnistamisen kautta sitten vähitellen myöskin hallitsemaan niitä. Että ei välittömästi vaivu sinne traumatiloihin tai dissosiaatioon. Taikka jos menee, niin pääsee sieltä nopeammin pois ja että he itse havaitsevat sitä. Se on iso ja tärkeä asia. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Joillakin kun on ollut hyvin voimakkaasti sitä itkua ja monenlaista, huomaisin ettei enää tule niin herkästi sitä.. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Ja ettei ole koko ajan niin varuillaan ja jokainen asia niin kuin tuo jotakin ehkä pelkoa tai jähmettymistä. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Heille tulee voimavaroja enemmän ja ymmärrystä niihin omiin oireisiin ja miten selvitän. (Riitta-Liisa Rusi, ryhmänohjaaja.)

Ymmärrys omaa itseään kohtaa kasvoi, että ei enää ihmettele että miksi on ollut jossain vaiheessa ehkä niin masentunut. Ymmärrys omaa itseä kohtaan ja käyttäytymistä kohtaan kasvaa siinä. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Ja jotenkin näiden tunteiden hallintaa ja myöskin sitä tulevaisuuden toivoa. Koska sitähan on, aina se toivo on niin tärkeä siinä, että he kuntoutuisivat. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Lisäksi kasvu ja muutos ovat selvästi näkyvissä myös naisten tekemistä naamioista. Naamiot tehdään alkutilanteessa ja sitten loppuvaiheessa.

Noista naamioista oli hyvin nähtävissä, että jotenkin sinne tuli semmoista niin kuin eloon enemmän, että sitä semmoista vihreyttä ja kasvua oli siellä nähtävissä ja niitä värejä, erilaisia värejä oli siellä. Siellä oli totta kai sitä surua ja sitä kyyneltä joka onkin luonnollista, totta kai siitä asiasta on surullinen siitä mitä on tapahtunut. Tässä näkyy selvästi juuri nämä ryhmän naamioistakin se kasvu. (Maire Toijanen, ryhmänohjaaja.)

Henkilökohtainen kasvu on seuraus psyykkisestä työstä, jota naiset tekivät Selviytyjät-ryhmän avulla. Jos ryhmän alkutilanteessa tehdyistä naamioista näkee tukahdutettuja, vaikeita tunteita, niin loppuvaiheessa tehdyt naamiot ehkä osoittavat, että ainakin osa vaikeista tunteista on työstetty ja ne ovat muuttuneet osaksi narratiivista muistia, joten niitä ei tarvitse enää torjua. Ihmisen rooli kosketuspintana mielen sisäisen todellisuuden ja ulkomaailman välillä muuttuu (Aitolehti & Silvola 2008, 17) ja sen myötä identiteetin kokemus muuttuu, mikä on loppujen lopuksi nähtävissä myös ryhmän lopussa tehdyistä naamioista.



## 6 POHDINTA JA ARVIOINTI

Tässä opinnäytetyössä tehtävänä oli tarkastella, kuvata ja selittää Selviytyjät-ryhmän vaikutusta seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneitten naisten toipumiseen. Tutkimuksen tavoitteina oli kuvata Selviytyjät-ryhmää ja sen toimintaa, selittää Selviytyjät-ryhmän vaikutusta naisten toipumiseen ja tuoda Selviytyjät-ryhmän hyviä käytäntöjä näkyväksi ja näin vahvistaa ryhmän asemaa palveluverkostossa sekä lisätä sen legitimeyttä ja näin olleen vaikuttaa rahoituksen saamiseen tälle toiminnalle myös tulevaisuudessa.

Tutkimuskysymykset olivat, miten Selviytyjät-ryhmä vaikuttaa seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneitten naisten toipumiseen ja millainen on Selviytyjät-ryhmän asema sosiaali- ja terveystalverkostossa.

Tutkimusaineisto koostui kuudesta teemahaastattelusta, joista neljässä haastateltavana oli ryhmään osallistuneita naisia ja kahdessa ryhmänohjaajia. Lisäksi aineisto koostui yhdestä ryhmään osallistuneen naisen kirjoituksesta ja kuudesta palautelomakkeesta. Opinnäytetyössä tehtiin aineistolähtöistä narratiivista analyysia traumateoria- ja psykodraamaviitekehyksessä.

Tutkimuksessa kuvattiin Selviytyjät-ryhmän historiaa ja nykyisen Selviytyjät-ryhmän rakenteita. Ryhmä sai alkunsa siitä, että sensitiiviset ammattilaiset huomasivat asiakkaiden tarpeen ja perustivat ryhmän vastauksena tähän tarpeeseen. Koulutuksen kautta ja saadun uuden tiedon ja reflektion myötä ammattilaiset muuttivat ryhmän rakennetta ja menetelmiä, koska tunsivat paremmin asiakkaiden tarpeita, muun muassa sen, että ennen traumatyöstämistä tarvitaan kehollisia hallintakeinoja. Tieteellisesti perusteltu ammatillinen toiminta on ollut alusta saakka yksi Selviytyjät-ryhmän vahvuuksista.

Selviytyjät-ryhmä on kehittynyt kahdessakymmenessä vuodessa monin tavoin. Suhteessa asiakkaisiin se on kehittynyt avoimesta ryhmästä suljetuksi ryhmäksi. Mahdollisia osallistujia haastatellaan ja heiltä edellytetään traumainfoon osallistumista sekä ryhmään sitoutumista. Suhteessa teoreettiseen viitekehukseen ja ammattilaisiin Selviytyjät-ryhmä kehittyi yhä enemmän profiloituun suuntaan. Keskeiseksi nousi traumateoriatieto ja psykodraama menetelmänä. Ratkaisevana rahoittajana on toiminut RAY. Ryhmä on toiminut

eri toimijoiden alaisena: RIKUn alaisesta Perheväkivaltaklinikan kautta Välitä-hankkeeseen. Selviytyjät-ryhmän asema sosiaali- ja terveystalverkostossa näyttää olevan tärkeä: se on tunnettu ja tietylle asiakasryhmälle keskeinen täydentävä palvelu. Selviytyjät-ryhmän toiminnassa näkyy vahva ammatillinen etiikka: asiakas on oman toipumisensa osallistuva subjekti, ja ryhmän toimintaa kehitetään jatkuvasti sekä ohjaajien reflektion että asiakkaiden palautteiden avulla.

Nykyisin keskeisiä Selviytyjät-ryhmän rakenteita ovat muun muassa alkuhaastattelut, sitoutuminen, traumainfo, vaitiolovelvollisuus, tapaamisista kieltäytyminen ryhmän ulkopuolella, henkilökohtainen tuki tarvittaessa, läpinäkyvyys, asiakaslähtöisyys, faktatieto ja kotitehtävät. Ryhmäprosessin keskivaiheessa on viikonlopputyöskentely. Loppussa on vielä jatkoseurantatapaamisia ja ohjaus jatkohoitoon tarvittaessa.

Tutkimustulokset selittävät Selviytyjät-ryhmän vaikutusta naisten toipumiseen kahdella eri tavalla. Toisaalta katse kohdistuu ryhmässä tapahtuviin toipumista edistäviin prosesseihin ja toisaalta toipumista osoittaviin muutoksiin naisten omassa arjessa.

Tutkimustulokset selittivät Selviytyjät-ryhmän asemaa sosiaali- ja terveystalverkojen palveluverkostossa vertailun avulla. Toisaalta keskityttiin ryhmän erikoisuutteen, eli mitä sellaista osallistujat kokevat saavansa ryhmästä, mitä he eivät muualta saa. Toisaalta keskityttiin naisten kokemuksiin avun saamisesta muihin palveluihin verrattuna.

Tärkeimpiä toipumista edistäviä prosesseja ovat psykoedukaation kautta opittu tieto ja taito säädellä omaa viireystilaa ja kohtaamispsykodraamassa työstetyt traumamuistot. Naisten arjessa toipumista osoittavat esimerkiksi parempi jaksaminen kotona, koulussa ja työssä, uskallus olla oma itsensä ja voimaantunut, helpottunut ja vapautunut olo. Muihin palveluihin verrattuna ryhmän erikoisuutena nousee ammattillisesti ohjattu vertaistuki. Avun saanti on osoittautunut tehokkaaksi ja sujuvaksi ryhmänohjaajien asiakaslähtöisyyden, vastuunottamisen ja asiantuntijuuden ansioista. Lisäksi keskeistä on avun saamisen matala kynnyk: avun saamiseen ei tarvita lähetettä ja toiminta on asiakkaille ilmaista.

Tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittiin tutkimuksen alusta saakka ja toimitettiin niiden edellyttämällä tavalla. Esimerkiksi tiedonhankintavaiheessa otettiin huomioon se, että tutkimussuhde on konstruoitu sosiaalinen vuorovaikutusprosessi, joka vaikuttaa tuloksiin tietyllä tavalla. Tämän tutkimussuhteen epäsymmetrisyys oli esimerkiksi kulttuurisessa ja kielellisessä pääomassa. Opinnäytetyön tekijän kulttuuritausta ja äidinkieli

eivät ole samoja kuin tutkittavien, mikä vaikuttaa tulkintojen tekemiseen jo aineistonkeruun aikana. Lisäksi merkittävä tutkimussuhteen epäsymmetrisyys lähtee siitä, että tutkija tavallaan mielivaltaisesti tunkeutuu tutkittavaan elämään itse asettamiensa tutkimustavoitteiden kanssa. On ymmärrettävää, että tämä aiheuttaa torjuntaa. Varsinkin seksuaaliseen hyväksikäyttöön ja väkivaltaan liittyvissä aiheissa tutkimushaastatteluvuorovaikutuksessa sensuuri voi olla vahvaa. Nauhurin käyttö vielä vahvistaa sensuuria, joten tähän työhön liittyvien haastattelujen osalta päätettiin, että nauhuria ei käytetä ryhmään osallistujien haastatteluissa.

Tutkimuksen etiikka vaatii, että tutkimussuhteeseen sisäänkirjoitetut interventiot pyritään tasapainottamaan siten, että tavoitellaan väkivallatonta vuorovaikutusta tutkijan ja tutkitavan välillä. Sen varmistamiseksi keskeiseksi nousee tutkimusaiheeseen ja menetelmään perehtyneisyys. Tutkijana olen pyrkinyt lisäämään omaa sensitiivisyyttäni siten, että perehdyin asiaan monin tavoin ennen ensimmäistä Selviytyjät-ryhmään osallistujan haastattelua. Olin esimerkiksi ollut jo kaksi kuukautta harjoittelijana Välitä!-hankkeessa ennen ensimmäistä haastatteluani, paneuduin trauma- ja psykodraamateoriaan, osallistuin työväenopiston psykodraamakurssille ja tein yhden haastattelun Selviytyjät-ryhmän ohjaajan kanssa. Tällainen asiaan perehtyminen mahdollisti minulle sensitiivistä improvisaatiota tilanteiden vaatimukset huomioon ottaen, mikä on tärkeää tutkimushaastatteluissa, joissa aktiivista ja empaattista kuuntelua pitää yhdistää metodologiseen kuunteleluun ja viedä haastattelun sensitiivisesti eteenpäin haastattelurunko mielessä pitäen. Tällainen kohtaaminen tutkimussuhteessa on parhaimmillaan paitsi väkivallatonta, myös esimerkki niin sanotusta bourdieulaisesta intellektuaalista rakkaudesta (*intellectual love*), joka muuttaa vuorovaikutuksen molempia osapuolia myönteisesti.

Tutkimuksen eettisyyden edistämiseksi myös käytännön järjestykset ovat tärkeitä. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Haastateltaville Selviytyjät-ryhmään osallistuneille naisille kerrottiin tutkimustehtävästä ja tavoitteista ja heiltä pyydettiin tutkimukseen osallistumisesta kirjallista suostumusta, josta kävi ilmi myös vaitiolovelvollisuus ja lupaus suojella heidän anonymiteettiaan. Heidän nimiään muutettiin ja käytettiin tutkimusraportissa siten, että heitä ei voi tunnistaa. Haastateltavien hyvä olo pyrittiin varmistamaan siten, että haastatteluja tehtiin Setlementti Naapurin tiloissa. Tuttu ympäristö lisäsi turvallisuuden tunnetta. Uudelleentraumatisointia pyrittiin estämään siten, että haastattelussa keskityttiin selviytymiseen eikä trauman muistamiseen. Ryhmän ohjaaja Maire

Toijanen tarjosi mahdollisuutta ammatilliseen tukeen naisille haastattelun jälkeen, jos tilanne niin vaatisi.

Paitsi tiedonhankintavaiheessa, myös aineiston analyysivaiheessa pitää ottaa huomioon tekijän vaikutus tuloksiin, koska myös analyysi on konstruktio. Tutkijana tein monia väliintuloja aineiston käsittelyssä. Koska nauhuria ei käytetty ryhmään osallistuneiden naisten kohdalla, kirjoitin muistiinpanoja heti haastattelujen jälkeen niin tarkasti kuin mahdollista. Keskityin kaikkeen, mitä he sanoivat, ei vain siihen, mikä oli hyödyllistä tutkimuksen näkökulmasta. Näin yritin varmistaa, että muistiinpanojen kirjoittaminen tapahtuisi mahdollisimman pitkälle ilman vääristymiä. Jos olisin kirjoittanut muistiinpanoja heti tutkimuskysymyksiä mielessä pitäen, olisin rakentanut muistiinpanoja, joissa konstruktion polku ei olisi nähtävissä ja sitä ei voisi seurata. Se, että ryhmään osallistuneiden naisten haastatteluja ei nauhoitettu, on toisaalta vahvuus, koska ehkä sensuuria oli vähemmän ja ehkä vuorovaikutus oli väkivallattomampaa. Toisaalta tällainen toimintatapa tuo aineiston keräämiseen myös heikkouksia: tutkijan omaa konstruktiota haastattelu- ja muistiinpanojen kirjoittamisessa on vaikea valvoa. Tämän konstruktion hallitsemiseksi päätin, että kirjoitan muistiinpanoja heti haastattelujen jälkeen, jolloin muisti on vielä tuore, ja kirjoitan kaiken ilman omaa sensuuria, jota ilmenisi, jos kirjoittaisin vain tutkimustehtävän näkökulmasta olennaisia asioita. Kirjoittamiseen meni aikaa noin kaksi tuntia jokaisen haastattelun jälkeen.

Ryhmän ohjaajien haastatteluja nauhoitettiin ja litteroitiin. Litteroinnissa yritettiin vähentää tutkijan aiheuttamia vääristymiä siten, että teksti kirjoitettiin alun perin käytettyä kielimuotoa kirjakielisemmin. Tutkijan kielitaustan takia siirto lähemmäksi virallista kirjakieltä on järkevämpi ratkaisu kuin epävarma yritys tavoittaa oikukasta puhekieltä.

Aineiston avointa koodausta tehtiin sekä osallistujien että ohjaajien näkökulmasta. Osallistujien aineistoa koodattiin ensin ja ohjaajista erikseen, jotta aineistolähtöisyydessä kokemuksellinen reflektio olisi saanut enemmän tilaa. Ohjaajien ammatillinen reflektio on tutkimusraportissa kuitenkin vahvasti esillä, mikä on ehkä myös tutkimuksen käytännön toteuttamiseen liittyvien valintojen, kuten nauhurin käytön, seuraus.

Vaikka käytetyt menetelmät ja valinnat sisältävät myös rajoituksia, tutkimusta voidaan pitää luotettavana ainakin sen takia, että tutkimussuhteen vaikutukset tutkimustuloksiin

otettiin huomioon alusta saakka ja tutkimuksen valintoja ja kulkua sekä konstruktioita tehtiin näkyviksi ja sitä refleктоitiin. Tulosten vääristymiä olisi voitu tietysti hallita paremmin, jos ryhmään osallistuneetkin olisivat voineet kommentoida raporttia ennen julkistamista. Tämän raportin kohdalla se olisi tarpeellista, mutta aikaresurssi huomioon ottaen mahdotonta.

Koska tutkimus käsittelee Selviytyjät-ryhmää ja on tavallaan tapaustutkimus, sen tulokset eivät ole yleistettäviä, mutta antavat kuitenkin selkeitä viitteitä ryhmänmuotoisesta työskentelymahdollisuudesta seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneiden naisten toipumisessa. Aineisto ei ehkä ole yleisesti edustava, mutta sen monipuolisuus ja jatkuva vertailun käyttö mahdollistavat kuitenkin jonkin verran luotettavuutta, joten voidaan sanoa, että tämän vuosina 2012–2013 Tampereella toimineen Selviytyjät-ryhmän tapauksessa tulokset kuitenkin pitävät paikkaansa.

Tulevaisuudessa tämäntyyppistä tutkimusta olisi hyvä tehdä käyttämällä osallistuvaa havainnointia, eli tutkijan olisi hyvä osallistua kaikkiin ryhmätapaamisiin. Tutkijan ja osallistujan parempi tutustuminen toisiinsa olisi voinut ehkä mahdollistaa myöhemmin nauhoitettujen haastattelujen tekemisen, joissa sensuuri kuitenkin ei olisi merkittävästi häntannut vuorovaikutusta.

Kun ryhmä on tarkoitettu vain naisille, herää kysymys, olisiko tämäntyyppinen työskentelymuoto sopinut myös miehille. Olisikin tärkeätä tutkia, millaiset työskentelymuodot sopisivat seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivalta kokeneille miehille.

Ryhmän alkuhaastatteluista olisi syytä keskustella ja kehittää niitä lisää. Koska trauman työstäminen psykodraaman menetelmillä onnistuu parhaiten pienimuotoisena, silloin kun akuuttioireet ovat jo hallinnassa ja ihminen vakautunut, olisi hyvä ehkä alkuhaastattelussa käyttää myös mittareita kuten IES-testiä (Impact Event Scale) traumaperäisten oireiden voimakkuuden tunnistamiseksi. Näin naisten ohjaus sopivaan palveluun olisi ehkä vielä onnistuneempaa ja ryhmän traumatyöstämisen tehokkuus vielä parempaa. Selviytyjät-ryhmän pitkä historia, vahva ja tunnistettu asema palveluverkostossa sekä osallistujien palautteet ryhmän vaikutuksista heidän toipumisessaan osoittavat sitä, että ryhmä ansaitsee jatkuvaa rahoitusta tulevaisuudessakin. Ryhmälle olisi hyvä järjestää jonkinlainen pysyvä rahoitusmalli.

Opinnäytetyöni on tuottanut jonkin verran uutta tietoa ainakin siinä mielessä, että se tarjoaa yhden palan Selviytyjät-ryhmän dokumentointia. Kuvaus ryhmästä ja sen toiminnasta sekä selvitys ryhmän vaikutuksista naisten toipumiseen ovat tuoneet ryhmän hyviä käytäntöjä näkyviksi ja näin ollen toivottavasti vahvistavat ryhmän asemaa entisestään, lisäävät sen legitimiteettiä ja perustelevat jatkuvan rahoituksen tarvetta.

## 7 POST SCRIPTUM

Joskus tieteellinen diskurssi ja sen käsitteet ja määritelmät, selitykset ja kuvaukset, ei onnistu esittämään merkityksiä niin hyvin kuin muutamat yksinkertaiset lauseet, jotka syntyivät omasta kokemuksesta. Alla on muutamia se sellaisia palautelomakkeista poimituna.

*”Elämä on matka, jossa minulle on tapahtunut kaikenlaista... Mutta teidän tuki on ollut suuri lahja minulle.”*

*”Suurkiitos sydämen pohjasta.”*

*”Kiitos lempeydestänne ja ymmärtäväisyydestänne. Osaatte hienosti tukea ja rohkaista.”*

*”Olette kannustavia ja huolehtivia!”*

*”Kiitokset! Ammattitaitoinen ote molemmilla. Hyöty on ollut moninaista omalla kohdallani.”*

*”Kiitos arvokkaasta avusta, taakkani keveni talven kuluessa huomattavasti. Kiitos rauhallisuudesta, napakkuudesta.”*

*”Toivottavasti jatkosakin vastaavat ryhmät saavat rahoituksen, sillä ryhmästä saatu hyöty osaltani ainakin merkittävä.”*

## LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: Juva.
- Aitolehti, S. 2008. Kaksoisminä, peili ja roolinvaihto. Teoksessa Aitolehti, S. & Silvola, K. (toim.) Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. 61–77. Helsinki: Duodecim.
- Aitolehti, S. & Silvola, K. 2008. Mitä psykodraama on? Teoksessa Aitolehti, S. & Silvola, K. (toim.) Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. 11–22. Helsinki: Duodecim Oy.
- Aitolehti, S. & Silvola, K. 2008. Eheytyksen mahdollisuudet. Teoksessa Aitolehti, S. & Silvola, K. (toim.) Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. 79–99. Helsinki: Duodecim Oy.
- Beauvoir, S. 1999. Drugi spol. Ljubljana: Delta.
- Berne, E. 1972. What do You Say after Hello? London: Corgi Book.
- Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. 2011. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vaikuttaminen. Taito-ohjelma potilaille ja terapeuteille. Oulu: Kalevaprint.
- Bordo, S. 1988. Anorexia Nervosa: Psychopathology as the Crystallisation of Culture. Teoksessa Diamond, I. & Quinby, L. Feminism and Foucault. Boston: Northeastern University Press.
- Bourdieu, P. 1999. Understanding. Teoksessa Bourdieu (toim.) The Weight of the World. Social Suffering in Contemporary Society. 607-626. Stanford: Stanford University Press.
- Brusila, P. 2006. Uhrin näkökulma. Teoksessa Apter, D., Väisälä L. & Kaimola, K. (toim.) Seksuaalisuus. 1.painos. Helsinki: Duodecim, 333–341.
- Butler, J. 2006. Hankala sukupuoli. Helsinki: Gaudeamus.
- Ellonen N, Kääriäinen J, Salmi V, Sariola H. 2008. Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset. Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 71.
- Eräiden rikostyyppien kehitys 2008–2012. Liitetaulukko 1. Suomen virallinen tilasto (SVT): Poliisin tietoon tullut rikollisuus. 2012. Helsinki: Tilastokeskus. Luettu: 30.10.2013.  
[http://www.stat.fi/til/polrik/2012/polrik\\_2012\\_2013-04-02\\_tau\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/polrik/2012/polrik_2012_2013-04-02_tau_001_fi.html)
- Finlex, Rikoslaki, Seksuaalirikokset 2013. 20 luku (24.7.1998/563)  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>
- Goleman, D. 1997. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Helsinki: Otava.



- Haraway, D. 1999. Umeščene vednosti: vprašanje znanosti v feminizmu in privilegij parcialne perspektive. Teoksessa Opice, kiborgi in ženske. Ljubljana: Študentska založba, 301-312.
- Harding, 1986. *The Science Question in Feminism*. London: Cornell University Press, 30-58.
- Hearn, J. (2004). From hegemonic masculinity to the hegemony of men. *Feminist Theory*, 49–72.
- Heikinheimo, A. & Tasola, S. 2004. Vain muistamalla voi unohtaa. Seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten ryhmäterapia. Tie toipumiseen. Jyväskylä: Kopyivä Oy.
- Heikkinen, Hannu L. T. (2010) Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 143–158.
- Heiskanen, M. & Piispa, M. 1998. Usko, toivo, hakkaus. Kyselytutkimus miesten naisille tekemästään väkivallasta. Tilastokeskus, Helsinki.
- Hirsijärvi, S. (toim.) 1997. Tutki ja kirjoittaa. Tampere: Tammer Paino Oy.
- Ilmonen, T. & Nissinen, J. 2006. Seksologian peruskäsitteistöä. Teoksessa Apter, D., Väisälä L. & Kaimola, K. (toim.) *Seksuaalisuus*. 1.painos. Helsinki: Duodecim, 15–19.
- Kainulainen, H. 2004. Raiskattu? Tutkimus raiskausten käsittelemisestä rikosprosessissa. Helsinki: Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisuja 212 & Tilastokeskus. Oikeus 2004:16.
- Kananoja, A. (2007) Sosiaalityön asiakastyö, menetelmät ja orientaatiot: asiakastyön yleiset lähtökohdat. Teoksessa Aulikki Kananoja, Martti Lähteinen, Pirjo Marjamäki, Kristiina Laiho, Pirjo Sarvimäki, Pekka Karjalainen & Marjaana Seppänen: *Sosiaalityön käsikirja*. Helsinki: Tietosanoma Oy, 98–117.
- Kantola, J. 2010. Sukupuoli ja valta. Teoksessa Saresma T., Rossi L-M. & Juvonen T. (toim.) *Käsikirja sukupuoleen*. Tampere: Vastapaino. 78–87.
- Laitinen, M. 2004. Häväistyt ruumiit, rikotut mielet. Tutkimus lapsina läheissuhteissä seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten ja miesten elämästä. Tampere: Vastapaino.
- Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö. 2013. Julkaistu 14.6.2013. Luettu 30.10.2013. <http://www.vakivallanhentaminen.fi/fi/index/vakivaltarikollisuus/raiskausjammuutseksuaalirikokset/lapsenseksuaalinenhyvakaytto.html>
- Lapsiin kohdistuneiden seksuaalirikosepäilyjen ilmoitusvelvollisuus. 2013. Julkaistu 5.6.2012. Luettu 31.1.2014. [http://www.sosiaaliportti.fi/fiFI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/seksuaalinenhyvakaytto/lapsiin\\_kohdistuneiden\\_seksuaalirikosepailyjen\\_ilmoitusvelvollisuus/](http://www.sosiaaliportti.fi/fiFI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/seksuaalinenhyvakaytto/lapsiin_kohdistuneiden_seksuaalirikosepailyjen_ilmoitusvelvollisuus/)
- Levine, P. 2008. Kun tiikeri herää. Trauma ja toipuminen. Traumaterapiakeskus. Oulu-print.

- Lukes, S. (2005). *Power: a radical view*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Miehiin kohdistuva väkivalta. 2013. Julkaistu 14.6.2013. Luettu 30.10.2013.  
<http://www.vakivallanvahentaminen.fi/fi/index/vakivallanmuotoja/miehiinkohdistuva-vakivalta.html>
- Naisiin kohdistuvan väkivallan vähentämisen ohjelma. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: STM Jukaisuja 2010:5.
- Niemistö, R. 2008. Spontaaniudesta luovuuteen, olemisesta ilmaisuun. Teoksessa Aito-lehti, S. & Silvola, K. (toim.) *Suhteiden Näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan*, 23–36. 1.painos. Helsinki: Duodecim.
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. 2009. *Trauma ja keho. Sensorimotorinen psykoterapia*. Oulu: Kalevaprint.
- Pahoinpitely ja seksuaalinen hyväksikäyttö. 2013. Luettu 31.10.2013.  
<http://www.sosiaaliportti.fi/fiFI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/pahoinpitelyja-hyvakskaytto/>
- Punamäki, R.J., Ylikomi, R. 2007. Raiskaustrauma I: Raiskauksen kokeminen altistaa psyykkisille ongelmille. *Suomen Lääkärilehti*, 8/2007 vsk 62. (757 – 761).
- Raijas, R. 2003. Seksuaalisen väkivallan trauma. *Jyväskylä: Juva*. 33–46.
- Raiskaus ja muut seksuaalirikokset. 2013. Julkaistu 14.6.2013. Luettu 31.1.2014.  
<http://www.vakivalta.rikoksentorjunta.fi/fi/index/vakivaltarikollisuus/raiskausjamoit-seksuaalirikokset.html>
- Raiskauskriisikeskus Tukinainen. 2013. <http://www.tukinainen.fi/>
- Rantanen, T. 2011. Seksuaalinen väkivalta. Teoksessa Kjällman, P. (toim.) *Rikoksen uhrin käsikirja*. Jyväskylä: Juva, 63–71.
- Rusi, R.-L. 2005. *Miten käytän psykodraamaa traumahoidossa*. Theesis psykodraama-ohjaajatutkintoa varten.
- Saari, S. 2000. *Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. 3. uudistettu painos. Keuru: Otava.
- Seksuaalisen väkivallan vastainen kampanja – tietopaketti ammattilaisille. 2013. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/ajankohtaista/kampanjat/seksuaalisen\\_vakivallan\\_vastainen\\_kampanja\\_nuorille](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/ajankohtaista/kampanjat/seksuaalisen_vakivallan_vastainen_kampanja_nuorille)
- Seksuaalista väkivaltaa kokeneen tutkimus ja hoito terveydenhuollon toimipisteissä. Raiskatun akuuttiapu. Luettu 10.11.2013.  
<http://www.tukinainen.fi/Rap02.pdf>
- Selviytyjät-ryhmä. 2013. Setlementti Naapuri ry. Luettu 22.2.2013.  
<http://www.naapuri.fi>

Setlementtiyhdistys Naapuri ry 2011. Projektisuunnitelma 2012 – 2016.

Silvola, K. & Stenberg, H. 2008. Näyttämö ja näyttämöllistäminen. Teoksessa Aitolehti, S. & Silvola, K. (toim.) Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. 51–59. Helsinki: Duodecim.

Škamperele, I. 2013. Endimionove sanje. Oblike imaginacije in simbolne tvorbe. Eseji in razprave iz sociologije kulture. Ljubljana: Literarno-umetniško društvo Literatura.

Toijanen, M. 2012. Naamio peittää ja paljastaa. Naamioiden käyttö psykodraamassa. Psykodraamaohjaajatutkinnon theesis Suomen Morenoinstituutille.

Van der Hart, O., Nijenhuis, E. & Steele, K. 2009. Vainottu mieli. Rakenteellinen dissosiaatio ja kroonisen traumatisoitumisen hoitaminen. Oulu: Kalevaprint.

Väkivallan erityispiirteitä: Seksuaalinen väkivalta. 2013. Rikosurhipäivystyksen peruskurssi. Prikanmaan palvelupiste. Diaesitysmateriaali, kevät 2013.

Välita! – hankkeen esite 2013. Setlementti Naapuri ry.. Tulostettu 22.2.2013  
<http://www.naapuri.fi>.

Välitä!-hankkeen Traumainfo materiaali. 13.3., 20.3.2013.

Ylikomi, R. & Punamäki R-J. 2007. Raiskaustrauma II: Raiskauksen uhrin psyykinen akuuttihoito ja hoitopolun rakentaminen. Suomen Lääkärilehti, 9/2007 vsk 62. (877 – 883)

Ylikomi, R. & Virta, V. 2008. Raiskaustrauman hoito. Opas CPT-menetelmän käyttöön. Jyväskylä: Juva.

Wallgren, A. 2012. Kompleksisen traumatisoitumisen vaiheorientoitunut hoito. Trauma-koulutus 24.5.2012. Diaesityksen materiaali. Saatua Setlementti Naapurilta, Tampere.

Wessman, L. 2012. Hoidon kiertolaiset – auttajan näkökulma. teoksessa: Hyväksikäytyt. Jyväskylä: Juva.

## LIITTEET

### LIITE 1. Tutkimuksen osallistujan suostumuslomake

#### TUTKIMUSHENKILÖN ANTAMA SUOSTUMUS

Teen sosionomin (AMK) tutkintoon liittyvää opinnäytetyötä yhteistyössä Setlementtiyhdistys Naapurin kanssa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää Selviytyjät-ryhmän roolia seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneille naisille heidän toipumisprosessissaan.

Opinnäytetyössä noudatan ehdotonta luottamuksellisuutta. Haastattelussa esiin tulevat asiat käsittelem luottamuksellisesti siten, että henkilöllisyyttä ei voi tunnistaa raportissa.

Opinnäytetyön valmistuttua se jää Tampereen ammattikorkeakoululle, Setlementtiyhdistys Naapurille sekä minulle. Voit myös itse tutustua siihen. Opinnäytetyö valmistuu tämän vuoden aikana.

Kiitos yhteistyöstä!

Opiskelijan nimi

---

Tampereen ammattikorkeakoulusta työn ohjaajana toimii lehtori Juha Santala ja Setlementtiyhdistys Naapurista ohjaajana toimii Maire Toijanen.

Osallistun haastatteluun edellä mainituin ehdoin.

Tampereella \_\_\_/ \_\_\_ 2013

Haastateltavan henkilön allekirjoitus

## LIITE 2. Haastattelujen runko

### Informaation antaminen:

- Ei tarkkoja kysymyksiä, vaan teemoja, joista keskustellaan
- Millainen tutkimus, tutkimuskysymykset
- Luottamuksellisuus ja anonymiteetin säilyttäminen
- Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika
- Mistä opinnäytetyö on saatavilla (kirjasto, Setlementti Naapuri)
- haastattelun kesto noin 45 min - 1 tunti

### Teemoja:

#### Kokemuksia Selviytyjät-ryhmän osallistumisesta

- alku/ keskikohta/ loppu: minkälainen matka se oli?
- koettu tuki?
- mikä auttoi?

#### Muutoksia / toipumisia:

- minäkuvassa
- arkielämässä
- esimerkkiä

#### Koetut hyödyt oman toipumisen kannalta:

- miten ryhmä auttoi?
- selviytymiskeinoja?
- ehdottaisit ryhmää muillekin?

Mitä ryhmästä saa sellaista, jota ei muiden palvelujen piireissä saa?

Mistä haluaisit vielä kertoa?

## LIITE 3. Palautelomake Selviytyjät 2013–2014

Palautekysely Välitä-hankkeen seksuaalisen hyväksikäytön/tai  
väkivallan kokeneiden ryhmään osallistuneille  
Selviytyjät, 10.10.2012- 30.1.2013

Hei,

Sinun mielipiteesi ja palautesi on meille tärkeä. Vastaamalla palautekyselyyn autat meitä kehittämään toimintaamme.

Vastaa seuraviin kysymyksiin rauhassa ja oman mielipiteesi mukaan.

Osaan kysymyksiin voit vastata omin sanoin. Asteikkojen kohdalla voit laittaa rastin mielipiteestäsi haluamaasi kohtaan. Viivalle asetetut numerot ovat avuksi. Alhaalla on esimerkki:

ei lainkaan 1    2    3    4    5    ~~6~~    7    8    9    10 erittäin  
paljon

Palautekysely alkaa seuraavalta sivulta.

Kiitos vastauksistasi!

1. Mistä sait tiedon ryhmästä?

2. Miksi tunsit tarvitsevasi ryhmää?

3. Mitä tavoitteita sinulla oli?

4. Missä määrin ryhmä on vastannut odotuksiasi ja tarpeitasi?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10  
ei lainkaan      erittäin  
paljon

5. Millaisia edistysaskeleita olet ryhmän aikana ottanut?





- e) Ryhmä on auttanut näkemään lapsuuden perheen epätydyttävää kokemusta  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 ei lainkaan erittäin  
 paljon
- f) Ryhmä on tarjonnut mahdollisuuksia korjaaviin kokemuksiin  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 ei lainkaan erittäin  
 paljon
11. Ryhmä on opettanut sosiaalisia taitoja, joita voi soveltaa omaan elämään.  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 ei lainkaan erittäin  
 paljon
12. Ryhmäläiset ja ohjaajat ovat toimineet peilinä/mallina, miten asioista voidaan keskustella rakentavasti.  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 ei lainkaan erittäin  
 paljon
13. Ryhmäläiset ja ohjaajat ovat toimineet peilinä/mallina, miten tunteet ovat luval-  
 lisia.  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 ei lainkaan erittäin  
 paljon
14. Ryhmän ilmapiiri on ollut hyväksyvä ja avoin.  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 ei lainkaan erittäin  
 paljon
15. Ryhmässä on ollut mahdollista vaikeuksien työstäminen vaikeaksi koetun tilan-  
 teen ja/tai henkilön suhteen.  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 ei lainkaan erittäin  
 paljon
16. Ryhmässä on ollut ryhmäkertoihin nähden tilaa ilmaista ja tutkia, mikä itseä vai-  
 vaa.  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 ei lainkaan erittäin  
 paljon

17. Ryhmässä on saanut omia taakkoja kevyemmäksi.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ei lainkaan paljon										erittäin

18. Ryhmä on opettanut, ettei elämä ole selkeää eikä aina oikeudenmukaista/ ei ole mahdollisuutta paeta elämän tuottamaa kipua.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ei lainkaan paljon										erittäin

19. Mikä oli sinun kannaltasi hyödyllisin ryhmäkerta tai tapahtuma?

20. Miten olet hyötynyt:

a) Omasta päähenkilötyöstäsi?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ei lainkaan paljon										erittäin

b) Apuhenkilönä tms olemisesta toisten draamassa

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ei lainkaan paljon										erittäin

c) Kokemukseen samaistumisesta ja jakamisesta toisen draamassa

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ei lainkaan paljon										erittäin

d) Kehon tuntemuksien tunnistelusta ja niihin liittyvistä työskentelyistä?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ei lainkaan paljon										erittäin

21. Mikä ihastutti, mikä vihastutti?

22. Oliko ryhmän koko

a) sopiva \_\_\_\_\_

b) liian pieni \_\_\_\_\_

c) liian suuri \_\_\_\_\_

23. Mitä mieltä olet työskentelytilasta?

24. Tarvitsetko itsellesi jatkoapua ja millaista?

25. Suositteletko ryhmää muille?

26. Terveisesi ryhmän vetäjille, risut ja ruusut.

27. Mitä muuta haluat sanoa?

## LIITE 4. Koodaus systeemi

Code System				
	OSALLISTUJEN NÄKÖKULMA			
		MERKITYKSEN TIEDOSTAMINEN		
			Objektiiviset muutokset omassa elämässä	
			Oikeus prosessi ja ryhmä	
		VERTAILU MUIHIN PALVELUIHIN		
			Minusta huolehditaan	
			Huonot vs hyvät kokemukset avusta	
				Kuuntelu
				Asiantuntijuus
				Asiakasihtoisuus - ihmisten ehdoilla
				Systeemilähtöisyys
				Asiakaspalvelu
				Asiakaspotelu
				Luottamusta
			Vertaistuki	
		RYHMÄN RAKENTEET		
			Ryhmän aloitus ja sitoutuminen	
			Pappilan niemi	
			Ryhmän loppussa	
		MENETELMÄT		
			Turvapaikka	
			Rentoutuminen	
			Vireystilasaatelu	
				Takauman pysäytyminen
			Apuhenkilönä	
			Omassa draamassa	
	OHJAJIEN NÄKÖKULMA			
		HISTORIA		
			Ryhmän nimi	
			Musta Ruusu 94	
				Avoin ryhmä
				Turvattomuus
				Suljettu ryhmätyöskentelyjä
			Aallonmuurtajan alaista 02	
				Traumatietämys
				Suljettuna ryhmänä
				Menetelmät
				Rahoituksen epävarmuus
		AMMATTILINEN OHJAUS vs VERTAISTUKI		
		RYHMÄN RAKENTEET		
			Haastattelut	
			Säännöt	
			Tuki	
			Tieto	
			Intens. viikonlop. puitteet	
			Ryhmän loppussa	
			Tuleva ryhmä	
		PSYKODRAAMATYÖSKENTELY		
			Tekijän kohtaaminen	
			Päähenkilö näyttämöllä	
			Vertaistuki jakamisessa ja prosessoinnissa	
			Psykodraaman tehokkuus	
			tunteet ja muut	
		TOIPUMISESIMERKKEJÄ		