

Anna-Maija Raikamo

**SAIRAAN KAUNIS MINÄ**  
Draaman mahdollisuudet syömishäiriöön  
sairastuneiden vertaistukiryhmässä

Opinnäytetyö  
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma


Huhtikuu 2014




**MAMK**

University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  25.4.2014		
<b>Tekijä(t)</b>  Anna-Maija Raikamo	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b>  Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma		
<b>Nimeke</b>  Sairaan kaunis Minä – draaman mahdollisuudet syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä			
<b>Tiivistelmä</b>  Tein opinnäytetyöni aiheesta ”Sairaan kaunis Minä – draaman mahdollisuudet syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä”. Opinnäytetyöni kehittämistehtävänä on havainnoida, miten draama toimii välineenä syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä ja miten draama menetelmänä toimii kuntoutumisen tukena. Lisäksi tavoitteena oli, että ryhmään osallistuva henkilö kokisi voimaantumisen tunnetta.  Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus oli Draamapaja, joka oli suunnattu syömishäiriöstä kokemuksia omaaville henkilöille. Draamapaja oli luonteeltaan vertaistukiryhmä ja ryhmän toimintaväline oli draama ja toiminnalliset teatterilähtöiset menetelmät. Draamapaja kokoontui tammi- ja helmikuun 2014 aikana kolme kertaa Kotkassa. Ensimmäisellä kerralla ryhmään osallistui kolme henkilöä, kahdella viimeisellä kerralla oli yksi henkilö, kahden lopetettua. Vertaistukiryhmän ohjaajana roolini oli enemmänkin toimia ryhmän innostaja eikä niinkään ryhmän ohjaajana.  Draaman menetelmät kuntoutumisen tukena olivat toimivia ja sopivat syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä käytettäväksi. Toiminnalliset teatterilähtöiset menetelmät tukivat yhdessä vertaistuen kanssa yksilöä hyvin ja ekspressiivinen ilmaisu sopii osaksi kuntoutumisen tukea. Draamapajaan osallistunut nainen oli tyytyväinen toimintaan ja hän koki, että draaman menetelmien avulla hänen voimaantumisprosessi oli alkanut.			
<b>Asiasanat (avainsanat)</b>  Draama, syömishäiriö, voimaantuminen, vertaistuki			
<b>Sivumäärä</b> 31 s. + liit. 12 s.	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"><b>Kieli</b> Suomi</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"><b>URN</b></td> </tr> </table>	<b>Kieli</b> Suomi	<b>URN</b>
<b>Kieli</b> Suomi	<b>URN</b>		
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b> Liite 1: Vertaistukiryhmän huoneentaulu Liite 2: Draamapajan esite Liite 3: Draamapajan menetelmät Liite 4: Haastattelukysymykset			
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Sari Miettinen	<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b>  Kaakkois-Suomen Syömishäiriöperheet ry		

## DESCRIPTION

		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  25 April 2014
<b>Author(s)</b>  Anna-Maija Raikamo	<b>Degree programme and option</b>  Youth work and civic activities	
<b>Name of the bachelor's thesis</b>  Sickly beautiful Me – the opportunities of drama in the peer support group for people who had suffered from eating disorder		
<b>Abstract</b>  I made my thesis about "Sickly beautiful Me – the opportunities of drama in the peer support group for people who had suffered from eating disorder". The development task in my thesis is to observe how drama works as a method in a peer group and how drama works as part of rehab. The functional part in my thesis was a Drama Workshop and it was also a development task to observe whether a person in the Drama Workshop can attain a feeling of empowerment.  The Drama Workshop was a peer support group and the method that was used was drama. The Drama Workshop had three meetings in January and February in 2014. At the first meeting there were three persons and at the last two meetings there was only one person. My role in the group was to be like an inspirer more than a group leader.  The methods of drama are useful. With that and the peer support a person can have support in life. Also the expressive methods are a suitable part of the rehab. "The Drama Workshop has touched me on a very personal level. We have got to the pith of my feelings. I love drama and yeah, drama works." – Woman in the Drama Workshop.		
<b>Subject headings, (keywords)</b>  Drama, eating disorder, empowerment, peer support		
<b>Pages</b>  31 p. + app. 12 p.	<b>Language</b>  Finnish	<b>URN</b>
<b>Remarks, notes on appendices</b> Attachment 1: The peer support groups rules Attachment 2: The brochure of Drama workshop Attachment 3: The methods in Drama workshop Attachment 4: Interview questions		
<b>Tutor</b>  Sari Miettinen	<b>Bachelor's thesis assigned by</b> The Eating Disorder Association of South-east Finland	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	SYÖMISHÄIRIÖT .....	2
2.1	Syömishäiriöt nyky-yhteiskunnan ilmiönä .....	2
2.2	Syömishäiriöön sairastuminen .....	4
2.3	Syömishäiriöliitto ry .....	5
3	KEHITTÄMISPROSESSIN LÄHESTYMISKULMAT .....	7
3.1	Sosiokulttuurinen innostaminen .....	8
3.2	Voimaantuminen .....	8
3.3	Vertaistuki .....	9
3.4	Yksilöohjaus vertaistuessa .....	10
3.5	Draaman menetelmät työvälineenä .....	11
3.6	Draaman käyttäminen yhteisöissä ja kuntoutumisen tukena .....	11
4	KEHITTÄMISPROSESSIN TOTEUTUS .....	13
4.1	Tavoite .....	13
4.2	Draamapajan toteutus .....	14
4.3	Draamapajan eteneminen .....	15
4.3.1	Suunnitteluvaihe .....	16
4.3.2	Toteutusvaihe .....	16
4.3.3	Arviointi .....	17
4.4	Draamapajaan osallistuneiden henkilöiden taustat .....	18
5	TULOKSET .....	19
5.1	Draamapajaan osallistuneen naisen kokemus prosessin onnistumisesta .....	19
5.2	Tulosten pohdinta .....	20
5.3	Prosessin onnistuminen .....	21
5.4	Oman oppimisen arviointi .....	22
5.5	Kehittämisehdotukset .....	25
6	POHDINTA .....	27
	LÄHTEET .....	30

## LIITTEET

- 1 Vertaistukiryhmän huoneentaulu
- 2 Draamapajan esite
- 3 Draamapajan menetelmät
- 4 Haastattelukysymykset

## 1 JOHDANTO

Kulttuuriset sopimukset vaikuttavat siihen, miten kehoa normitetaan, tulkitaan, käytetään ja muokataan – näin ollen myös kulttuuriset arvot ja merkitykset ovat yhteydessä ympäristöön ja väistämättä henkilön yksilölliseen kokemukseen ruumistaan (Raento ja Tammi 2013, 181). Yhteiskunnassamme ihailaan tällä hetkellä hyvännäköisiä ja hoikkia. Etenkin tytöille ja nuorille naisille annettu kuva ”sallitusta vartalomallista” on kyseenalainen, koska saavuttaakseen ”täydellisen vartalon” monet saattavat käyttää kyseenalaisia keinoja. On tavanomaista, että nuoret keskustelevat laihduttamisesta, erilaisista ”hyvistä nikseistä” internetissä tai laihduttamisesta voidaan pitää jopa blogia. Joskus laihduttaminen tai dieetti voi ajautua väärille urille, jolloin ruuan syömisen kontrollointi muuttuukin kontrolliksi, jossa ruoka hallitsee ajatuksia ja kaikkea tekemistä – ruokavalioremontista aiheutuu syömishäiriö.

Syömishäiriö voi pidättää sairastavan henkilön persoonan esiin tulemista ja etenkin hänen tunteiden näyttämistään ja ilmaisemistaan – usein syömishäiriö onkin sidoksissa tunneryöppyihin tai tunteiden vaijantamiseen. Opinnäytetyöni aiheena on ”Sairaana kukaan minä – draaman mahdollisuudet syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä”. Opinnäytetyöni kehittämistehtävänä on kokeilla, miten draama välineenä toimii syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä ja miten draama menetelmänä toimii kuntoutumisen tukena. Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus on nimeltään draamapaja ja se kokoontui kolme kertaa (liite 2). Ryhmän keskeisenä sisältönä ovat toiminnalliset teatterilähtöiset menetelmät, menetelmien avulla saatava mahdollinen voimaantumisen kokemus sekä samankaltaisista kokemuksista syntyvä vertaisuuden kokemus. Draama monipuolisine keinoineen on yksi hyvä väylä irrottaa sairauden kahleita syömishäiriötä sairastavalta – niin monta kuin on sairastavaa, niin monta toipumista paakin on. Lisäksi draamapajassa toteutuva vertaistukiryhmä on sairastavalle turvallinen paikka ja tapa aloittaa kahleiden murtaminen. Vertaistuesta on mahdollista myös antaa ja saada voimaa esimerkiksi jakamalla samankaltaisia kokemuksia.

Olen itse sairastanut syömishäiriötä yli kymmenen vuotta ja nyt olen ollut noin kaksi vuotta ”kuivilla”. Sairaus kulkee kuitenkin omalla tavallaan koko elämäni mukana, mutta se ei välttämättä ole negatiivinen asia – niin kuin opinnäytetyöni todistaa. Syömishäiriöliiton toiminnassa olen ollut mukana vuodesta 2012, jolloin aloitin yhdessä ohjaajaparini kanssa Mikkelissä syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmän.

Vuosien ajan sairaus rajoitti ja sulki asioita elämästäni, mutta parannuttuani olen oppinut nauttimaan taas elämisestä sekä olen opetellut monia asioita uudelleen. Ja niin kornilta kuin se kuulostaakin, mutta olen myös saanut ja oppinut sairaudelta paljon – etenkin sen, että kelpaan omana itsenäni. Toipuminen on antanut voimaa sekä kykyä nauttia hetkestä, olen haaveilemisen sijasta alkanut uskaltaa toteuttaa haaveitani: draaman menetelmien käyttäminen on yksi niistä. Olen harrastanut teatteria monia vuosia, mutta nyt toivon, että pystyisin käyttämään sitä myös yhtenä työvälineenä, yhdistämällä draaman menetelmiä yhteisöpedagogin tutkintoon.

## **2 SYÖMISHÄIRIÖT**

Syömishäiriöt ovat nykyajan yleisiä mielenterveydellisiä sairauksia. Arviot sairastavien määrästä heittelevät, koska osa sairastavista jää diagnosoimatta. Syömishäiriö ei ole pelkästään nuorten naisten sairaus, vaikka sitä heillä ilmeneekin enemmän kuin aikuisilla. Viime aikoina syömishäiriöt ovat tilastollisesti kasvaneet – mikä voi johtua siitäkin, että sairauden tunnistettavuus ja tilastointi on lisääntynyt. (Charpentier, Keski-Rahkonen ja Viljanen 2008, 22–23.) Nyky-yhteiskunnan ihannevirtalomalli ei ole realistinen, koska se muistuttaa lähinnä barbinukkeä.

Sairaus alkaa tavallisimmin laihduttamisella, laihdutusyrityksellä tai pienellä ruokavalioremontilla. Laihduttaminen voi olla viaton kokeilu tai pahanolon lievittämiseksi tarkoitettu keino. (Charpentier, Rahkonen ja Viljanen 2008, 25–26.) Usein myös ruuan avulla voidaan kokea pystyvänsä hallitsemaan elämänsä, joka tuottaa mielihyvää (Syömishäiriöliitto ry 2013a). Liiallinen itsekuri voi aiheuttaa pysyvää häiriintynyttä käytöstä, jolloin addiktio, laihduttaminen, voikin alkaa säätelemään henkilön käyttäytymistä. Syömishäiriöt ovat nykyään yleisiä sairauksia ja erityisesti niiden yleisyys nuorilla naisilla kasvaa vuosi vuodelta. Kehonkuvan vääristymistä pidetään murrosiässä luonnollisena asiana, mutta vaarana on, että nyky-yhteiskunnan paineiden alla kehonkuvan vääristyminen jatkuu pitkälle aikuisikään.

### **2.1 Syömishäiriöt nyky-yhteiskunnan ilmiönä**

Syömishäiriötä voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista: yhteiskunnan luomat ulkonäköpaineet, kauneusihanteet, ruuan saatavuuden helppous ja ruuan laadun mittasuh-

teet, psyyken sairaudet, nyky-elämän hektisyys ja addiktio-hakuisuus sekä erilaiset kasvatusmallit. Tällä hetkellä yhteiskuntamme kiihkeässä elämänrytmissä korostuu nautintojen ja elämyksien hakeminen (Raento ja Tammi 2013, 182). Nautintoihin ja elämyksiin on helppo addiktoitua, jolloin addiktio voi alkaakin hallitsemaan henkilön elämää. Tällöin henkilön oma tahto ja mahdollisuus valintoihin kapenevat (Uusitalo 2013, 90–92). Addiktiosta muodostuu tällöin riippuvuus, joka hallitsee henkilön elämää (Raento ja Tammi 2013, 182). Uusitalon (2013, 99) mukaan vapaa toiminta vaatii henkilöltä jonkinlaista tekojensa hallintaa: henkilö pystyy valitsemaan tarjolla olevista vaihtoehdoista yhden ja hän pystyy toimimaan valintansa mukaisesti. Henkilöllä, jolla on syömishäiriö, ei ole vapautta toimia halunsa mukaan, koska sairaus estää häntä toimimasta toisin. Tämä on ristiriidassa ihmisen perustarpeiden kanssa, joihin syöminen ja ravinnon saaminen kuuluvat (Uusitalo 2013, 99–102).

Raento ja Tammi (2013, 182) puhuvat ajastamme kulutuskulttuurina, jossa lähtökohdiana on addiktiivinen käyttäytyminen, mikä ilmenee rahan maanisena kuluttamisen lisäksi ahneena sekä liioittelevana käyttäytymisenä. Hektinen elämäntapa, tehokkuus ja kulutuksen kulttuuri leimaavat tätä päivää. Kulttuurissamme addiktiivinen käyttäytyminen ja addiktioilla huvittelu on muotia (Raento ja Tammi 2013, 7). Addiktiivinen huvittelu tarttuu ihmisen luonteeseen ja levittäytyy monelle elämisen alueelle – sosiaaliseen elämään, rahan käyttöön ja ruokaan. Laihduttamisesta saatava tunne voi antaa henkilölle hetkellisen huuman tunteen – ja koukuttaa täten myös hakemaan kyseistä tunnetta lisää. Kontrolli ja addiktio kulkevat rajalla, jossa ei ole helppo tasapainotella. Jotkin kontrollin menettämiset, riippuvuudet, ovat sallitumpia kuin toiset, esimerkkinä voidaan verrata riippuvuutta liikunnan ja alkoholin välillä tai työn teon ja ruuan välillä. Nautintoja ja elämyksiä hakiessa kontrolli on helppo menettää.

Kiihkeän elämisenrytmin ja kulutuksen vastakohtana on niukkuus. Halujen hillitsemisenkin on viety äärimilleen, jolloin totaalikieltäytyminen, kulutusasketismi, on ainoa ja miltei sankarillinen tyyli kieltäytyä jostakin nautinnosta (Raento ja Tammi 2013, 182–183). Sama ajatus pätee ihmisen tavoittellessa kehoonsa tiettyä mallia tai rakennetta: kehon muotojen, tai muodottomuuden, tavoittelunkin voi viedä liian pitkälle, jolloin addiktiivisesta käyttäytymisestä voi aiheutua pahimmillaan syömishäiriö. Nykyinen yhteiskunta aiheuttaa joidenkin addiktioiden kanssa ongelmia ja jopa terveydellisiä

ristiriitoja sekä hengelle vaarallista käyttäytymistä: syömishäiriössä ihminen voi juuri-kin esimerkiksi aluksi nauttia ruuasta, mutta nykyisten kauneusihanteen ja ulkonäköpaineiden takia nautinnosta voi kehittyä ongelma, pahimmillaan riippuvuus.

Van der Ster (2006, 19) toteaa, että nautinnon vastakohtana on kontrolli: henkilön alkuperäinen tarkoitus voi olla kontrolloida esimerkiksi ruuan määrää, mutta lopulta kontrolli alkaa hallita henkilön käytöstä, jolloin kontrolli alkaa toimia henkilön tarkoituspereä vastaan. Kontrollin pitäminen nyky-yhteiskunnassamme on ristiriitaista, koska ruoka ei ole enää pelkästään ravintoa, vaan myös nautinto. Ruuasta on tehty elämys, johon ihmiset ovat valmiita käyttämään aikaa ja rahaa. Rajapinta mielihyvän, addiktion ja kontrollin välillä on häilyvä, koska nykyinen addiktiivinen käyttäytyminen hallitsee liikunnan ja ruuan suhdetta (Raento ja Tammi 2013, 182–183). Kontrollin ylläpitäminen on usein merkki pelon hallinnasta tai halu välttää ahdistuksen tunnetta. Syömishäiriöisen kontrollin ylläpitäminen liittyy useimmiten lihomisen pelkoon tai ahdistukseen syömisen hallinnan menettämisestä. (Van der Ster 2006, 20–21.)

Ruuasta, liikunnasta ja ulkonäöstä puhutaan mediassa niin paljon, että voi olla vaikea erottaa addiktiivista käyttäytymistä normaalista (Bessonoff ja Kinnunen 2013, 182). Ruumiimme on kuva nykykulttuurista ja ilmennämme ulkonäöllämme kulttuurisia arvoja ja merkityksiä (Bessonoff ja Kinnunen 2013, 181). Jos nyky-yhteiskunnan arvoihin kuuluu elämyksellinen ruoka, liikunnallinen elämäntyyli ja hoikka, urheilullinen ulkonäkö, niin henkilön voi olla vaikea kontrolloida käyttäytymistään ilman, että käyttäytyminen ei muokkaannu addiktiiviseksi tai henkilön valintoja rajoittavaksi käytökseksi.

## **2.2 Syömishäiriöön sairastuminen**

Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan joka kymmenes tyttö kärsii syömishäiriön oireista nuoruusiän aikana (Syömishäiriöliitto ry 2013a). Arvioiden mukaan suomalaisista naisista reilu 2 % sairastaa elinaikanaan anoreksiaa ja 2 % bulimiaa (Charpentier ym. 2008, 22). Syömishäiriö yhdistetään usein virheellisesti laihuuteen, vaikka vain pieni osa sairastavista täyttää lääketieteellisen aliravitsemuksen kriteerit - suurin osa on normaali- tai ylipainoisia (Syömishäiriöliitto ry 2013a). Syömishäiriöt muistuttavat riippuvuussairauksia, koska syömishäiriö ei ole henkilön valitsema toimintamalli. Sairaus kuitenkin poikkeaa muista riippuvuussairauksista siten, että ihmiset, joille syömi-



nen on ongelma, joutuvat kohtaamaan ongelman arkisessa elämässä monta kertaa päivässä toisin kuin esimerkiksi alkoholismista kärsivät henkilöt, jotka voivat yrittää välttää tilanteita, joissa alkoholia esiintyy.

Syömishäiriöön sairastuminen ei tapahdu yhdessä yössä, joten sairauden tunnistaminen voi olla välillä hankalaakin - myös siksi, että usein sairastunut pyrkii salaamaan oireensa. Usein vasta sitten, kun oireet alkavat haitata normaalia arkea, sairaus huomataan ja tunnistetaan. (Syömishäiriöliitto ry 2014.) Häiriintyneellä syömiskäyttäytymisellä tarkoitetaan sitä, kun oireilu on muuttunut häiriöksi ja häiriön katsotaan toistuvan siinä määrin, että se alkaa haitata itseään tai oireilevan lähiympäristöä (Charpentier ym. 2008, 11). Haitoiksi voidaan määritellä fyysisen terveyden oireilu ja arkisen toimintakyvyn häiriintyminen, kuten harrastuksien ja työnteon yhteydessä ilmenevä rajoittuva käyttäytyminen. (Charpentier ym. 2008, 11, 25–30). Alkuun sairastunut kokee syömishäiriöistä olevan enemmän hyötyä kuin haittaa eikä hän tunne olevansa sairas, mutta sairauden edetessä syömishäiriön ote tiukkenee ja pakko-oireilu lisääntyy. Sairastuneen arjessa ruoka ja syöminen määrittävät monia asioita, kuten onnistumisia ja epäonnistumisia, jolloin syöminen ei ole enää luonnollinen osa päivää vaan siihen liittyy useita tunteita ja pakkorutiineja. (Syömishäiriöliitto ry 2014.)

Syömishäiriön tunnetuimmat muodot ovat anoreksia, bulimia ja epätyypillinen laihuushäiriö ja epätyypillinen ahmimishäiriö (Syömishäiriöliitto ry 2013b). Useasti syömishäiriöiden erilaiset oireet menevät limittäin – syömishäiriön diagnoosi on kuin veen piirretty viiva. Syömishäiriöt ovat luonteeltaan pitkäkestoisia sairauksia, vakavimmissa tapauksissa kyse voi olla vuosista - ja vaikka näkyvät oireet olisivat voineet jäädä taakse, mielen toipuminen ja häiriintyneistä ajatuksista irrottautuminen voi kestää pitkään (Van Der Ster 2006, 26–27).

### **2.3 Syömishäiriöliitto ry**

Opinnäytetyöni on tehty yhteistyössä Kaakkois-Suomen Syömishäiriöperheet ry:n kanssa. Sain yhdistyksen avulla draamapajalle tilat Kotkasta, Karhulan Klubitalolta, jossa yhdistyksen muutkin vertaistukiryhmät kokoontuvat. Kaakkois-Suomessa yhdistys on aloittanut toimintansa vuonna 2011 ja heillä on vertaistukiryhmiä Kouvolassa ja Kotkassa.

Syömishäiriöliitto, SYLI ry, on perustettu vuonna 2004. SYLI ry edustaa valtakunnallisesti syömishäiriöön sairastuneita ja heidän läheisiään. Liiton tehtävänä on lisätä syömishäiriötietoutta ja -osaamista kokemukseen perustuen. sekä tarkoituksena on edistää syömishäiriöön sairastuneiden hoitoa ja kuntoutusta. Liitto myös toimii jäsenistönsä oikeuksien valvojana, ja tekee tunnetuksi edustamiensa ryhmien erityispiirteitä ja tukee alueellisten jäsenyhdistystensä toimintaa. (Syömishäiriöliitto ry 2013b.)

Syömishäiriöliitto on hyvä esimerkki aikaansa seuraavasta järjestöstä. Liitto on kehittänyt monia tapoja kohdata sairastavat, sairastavien läheiset ja itse sairaus. Liiton tukitoiminta on laajaa ja toiminnan kehittämällä pyritään löytämään jokaiselle sopiva tapa irrottautua sairauden kahleista. Syömishäiriöliiton internetsivuilta saa tietoa niin sairaudesta kuin eri jäsenyhdistysten sekä yhteistyötahojen toiminnoista.

Alueelliset jäsenyhdistykset vastaavat Syömishäiriöliiton paikallisesta toiminnasta. Jäsenyhdistyksiä on seitsemän: Etelän-SYLI ry, Itä-Suomen-SYLI ry, Kaakkois-Suomen Syömishäiriöperheet ry, Lounais-Suomen Syömishäiriöperheet ry, Pohjanmaan Syömishäiriöperheet ry, Pohjois-Suomen Syömishäiriöperheet ry ja Väli-Suomen Syömishäiriöperheet ry. (Syömishäiriöliitto ry 2013b.)

Usealla paikkakunnalla järjestetään vertaistukitoimintaa ja Syömishäiriöliitto ry pyrkii koko ajan laajentamaan vertaistuen keinoja ja välineitä, joilla sairauden kohdanneita voidaan tukea. Syömishäiriöliitto ry:n vakiinnuttaessa paikkansa Suomen järjestökentällä myös näkyvyyttä toiminnalle ja sairaudelle saadaan kokoa ajan lisää. Syömishäiriöliitto ry painottaa kaikessa tekemisessään turvallisen ilmapiirin luomista, koska asioista tulee voida olla eri mieltä ja niin hankalaa kuin se sairauden kohdanneille onkin: keskeneräisyyttä tulee pystyä sietämään ja se tulee hyväksyä – kaikkea ei voi hallita (Syömishäiriöliitto ry 2013b). Syömishäiriöliitto ry tekee yhteistyötä monen tahon kanssa ja esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaiset ovat usein kiinnostuneita paikallisten yhdistysten toiminnasta.

Syömishäiriöliitto ry:n jäsenyhdistysten järjestämät vertaistukiryhmät ovat pääsääntöisesti luokiteltu sairastavien ryhmiin ja sairastavien läheisten ryhmiin. Ohjaajina ryhmissä toimivat vapaaehtoiset, jotka omaavat kokemuksia syömishäiriöön sairastumisesta tai sairastaneen läheisenä olemisesta. Useat ryhmät pidetään avoimina, jotta osallistumiskynnys pysyisi riittävän matalana ja uudet tulijat voisivat aloittaa tai jäädä pois

milloin haluaa. Ryhmät eivät velvoita ketään mihinkään. Kaikessa vertaistukitoiminnassa liitto korostaa, että vertaistuki on hoidon tueksi tarkoitettua toimintaa eikä korvaa hoitoa. (Syömishäiriöliitto ry 2013b.)

Vertaistukea on mahdollista saada myös sähköpostitse. Sähköposti annettava vertaistuki mahdollistaa tuen saamisen ja antamisen silloinkin, kun paikkakunnalla ei ole toimivaa vertaistukiryhmää tai jos henkilö ei muusta syystä halua osallistua ryhmän toimintaan. Syömishäiriöliitto ry:ssä toimii lisäksi vapaaehtoisia, jotka järjestävät kaveritoimintaa sairastaville. Kaveritoiminta on kahdenkeskistä ja luottamuksellista keskustelua sairaudesta, jossa sairastavaa kannustetaan ja tuetaan vertaistukiryhmään mukaan lähtemiseen ja toipumismyönteisyyteen. (Syömishäiriöliitto 2013b.)

### **3 KEHITTÄMISPROSESSIN LÄHESTYMISKULMAT**

Opinnäytetyössäni nojaan sosiaalipedagogiseen lähestymiseen sekä avaan draaman ja toiminnallisten teatterilähtöisten menetelmien taustaa, koska työssäni yhdistyvät sekä vertaistuellinen että ilmaisullinen ryhmä. Vertaistuen osuus korostuu luottamuksellisen ilmapiirin luomisella sekä samankaltaisten kokemusten jakamisella. Luova ilmaisu tulee esiin kaikessa, mitä ryhmässä tapahtuu: kokemusten jakaminen toteutetaan esimerkiksi luovan liikkumisen tai kirjoittamisen avulla. Opinnäytetyössäni sosiaalipedagoginen lähestymistapa, sosiaalipedagoginen viitekehys, tarkoittaa pyrkimystä vahvistaa draamapajaan osallistuvan henkilön mahdollisuuksia vaikuttaa hänen oman elämänsä hallintaan (Hämäläinen ja Kurki 1997, 18).

Erilaiset sosiaalipedagogiikan tulkitsijat määrittelevät sosiaalipedagogiikan yhteiskuntaan kasvattavana oppialana, sosiaaliseen kasvatukseen ja sosialisointiin pyrkivänä suuntauksena (Hämäläinen ja Kurki 1997, 110–111). Sosiaalipedagogisen ajattelun ja toiminnan synty liittyy kiinteästi yhteiskuntaan ja koettuihin vääryyksiin sekä epätasaarvoon (Hämäläinen ja Kurki 1997, 5). Sosiaalipedagoginen lähestymistapa on aina osallistava ja sen tarkoituksena on saavuttaa ryhmää voimauttavia keinoja. Osallisuus määritellään sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä henkilön vaikuttamisen mahdollisuutena omaan elämäänsä sekä myös mahdollisuuteen olla täysivaltainen yhteiskunnan jäsen.

### 3.1 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on toisen maailmansodan jälkeen kehittynyt emansipatorinen työtapa sekä filosofinen ja menetelmällinen lähestymistapa, jonka mukaan ihminen nähdään luovana, itseään toteuttavana ja kulttuuriaan uudistavana. Emansipatorinen työtapa tarkoittaa vapautumista vallan alta ja henkilön tuloa vallasta riippumattomaksi; henkilö on oman elämänsä herra. Sosiokulttuurisessa innostamisen yhtenä periaatteena on, että henkilö pystyisi vaikeassakin elämäntilanteessa toteuttamaan itseään tasavertaisena yhteisön jäsenenä, omien voimavarojensa mukaan. (Kurki 2000, 11–14.) Vertaistuellisessa yhteisössä tämä näkyy tilan ja kuuluksi tulemisen mahdollisuutena, yhteisössä hyväksytään inhimillinen keskeneräisyys.

Ventolan (2005, 36) mukaan innostajana voi toimia ammatillisen toimijan lisäksi vertaisryhmän edustaja ja hän pyrkii herättämään niin yksilöitä kuin ryhmiä arjen rutiinien keskellä. Kurki (2000, 11–14) painottaa, että innostajan työn tärkein kysymys on, että miten toiminta ohjataan niin, ettei toiminta lähde innostajasta itsestään vaan hän toimii vain ryhmän tai yksilön aktivoijana. Ventolan (2005, 36) mukaan tämä tarkoittaa sitä, että keskiössä ei ole innostaja itse vaan ihmiset ja yhteisöt. Hänen mukaansa taidetöinnässä esteettisen elämyksen lisäksi saavutetaan kokemus liittymisestä ja kuulumisesta taiteelliseen prosessiin ja nähdäksi tulemisesta, mutta ennen kaikkea taiteellisella toiminta voi olla henkilölle eheyttävä ja voimaa antava kokemus.

### 3.2 Voimaantuminen

Sosiokulttuurisen innostamisen rinnalla käytetään myös usein termiä voimaantuminen, empowerment (Kurki 2000, 11–14). Opinnäytetyössäni tavoitellaan voimaantumista draaman keinoin. Sana voimaantuminen tulee englannin kielen sanasta empowerment, jolla viitataan sosiaalipedagogiseen menetelmään. Savolaisen (2009, 212) mukaan empowerment-käsitteen suomennos ei ole vakiintunut ja siksi sen tulkinta on kontekstista riippuvaista; usein sanalla tarkoitetaan esimerkiksi valtauttamisesta, toimintakyvyn lisäämisestä ja voimaantumisesta. Heikkilä ja Heikkilän (2001, 285) mukaan empowerment-käsitteen määritelmässä ja lähestymistavoissa korostuvat pyrkimys edesauttaa ihmisen oman voiman kehittämistä, vastuun ottamista henkilökohtaisesta kehityksestään ja työnsä suunnittelusta. Tässä onnistuakseen tarvitaan ”rohkaistumista, aktivoitumista,

osallistumista, omien kykyjen täysimääräistä käyttöönottoa sekä oman minän voiman kokemista” (Heikkilä ja Heikkilä 2001, 285).

Lähtökohtana voimaantumiselle on henkilö itse, koska sosiaalipedagogisen ajattelun mukaan ihminen on oman elämänsä subjekti, jolloin hän on myös vastuussa ja määräävä omasta itsestään (Freire 2005, 76–77). Raivion (2012, 11) mukaan myös toisen ihmisen voimauttaminen on mahdollista antamalla toiselle henkilölle tilaa ajatella ja miettiä tarpeitaan: ulkopuolisen vallan vähentäminen ja tilan antaminen henkilölle voi saada aikaan voimaantumista. Voimaantuminen on kuitenkin mahdollista vain silloin, kun henkilö itse on siihen valmis (Freire 2005, 77).

Voimaantuminen nähdään riippuvaisena valtasuhteisiin; voimaantumista ei voi tapahtua, jos henkilö ei ole vapaa vallan alaisuudesta (Heikkilä ja Heikkilä 2001, 281–282). Valtaa voi käyttää eri tilanteissa eri tavalla ja eri yhteyksissä voi olla erilaisessa asemassa vallankäytön suhteen; esimerkiksi työelämässä voi joutua vallankäytön kohteeksi, mutta kotona voi olla vallan hallitsija. Voimaantuminen korostaa yksilön subjektiutta ja se ottaa käsitteenä kantaa vallan rooliin yksilön omassa elämässä (Savolainen 2009, 212). Vallan hallitsija voi olla myös sairaus, josta toipuminen vaatii henkilöltä voimaantumisen tunnetta.

### **3.3 Vertaistuki**

Freiren (2005, 76–77) mukaan ihminen kykenee omaksumaan asioita paremmin, jos perinteinen opettaja-oppilas-asetelma puretaan. Tällä hän tarkoittaa sosiaalipedagogisen ajattelun yhtä kulmakiveä, jossa ihminen on aina oman elämänsä subjekti. Yhteiskunnassa tavallinen asetelma on subjekti-objekti-näkemys, jossa yksilö on vallan alaisuudessa. Freiren (2005, 76–77) ajatuksen mukaan subjekti-subjekti-asetelma auttaa ihmisiä kehittämään itseään voimistavaan suuntaan. Vertaistuki aina lähtökohdiltaan myös osallistavaa ja yksilöitä tukevaa toimintaa, koska vertaistuessa valta-asetelmat on purettu.

Vertaistuen voimaannuttava vaikutus perustuu sen tasa-arvoiseen suhteeseen osallistujien kesken (Raivio 2012, 11, 13). Vaikeissa tilanteissa vertaistuella on yhteiskunnallista merkitystä ja sillä on myös ennaltaehkäisevä vaikutus (Vertaistoiminta kannattaa 2010,11). Vertaistoiminta tukee yhdessä ammattilaisavun kanssa henkilön parantumista

eli nämä kaksi eivät kilpaile keskenään eikä vertaistoiminta ole terapiaa (Vertaistoiminta kannattaa 2010, 11; Raivio 2012, 13–14). Vertaistukiryhmissä pyritään luomaan turvallinen ilmapiiri, jossa ketään ei arvostella, vaan kaikkien mielipiteitä ja kokemuksia arvostetaan (Syömishäiriöliitto ry 2013b). Raivion (2012, 11) mukaan henkilön vertaistukiryhmässä kokema voimaantuminen voi siirtyä myös elämän muille osa-alueille, jolloin hänen mahdollisuutensa kuntoutumiseenkin todennäköisesti paranevat. Vaikka vertaistuen saatavan avun positiivista merkitystä ei ole "lääketieteellisesti" tunnustettu, moni sairastunut voi saada voimaa vertaistukiryhmistä. Vahvan paranemismotivaation tueksi tarvitaan kuitenkin lähes aina ammattiapua sekä läheisten tukea (Syömishäiriöliitto ry 2013a).

Vertaistoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen ja samanlaisten elämäkokemusten jakamiseen, jotka luovat erilaisen, erityisen, suhteen vertaistoimintaan osallistuville (Vertaistoiminta kannattaa 2010, 12; Raivio 2012, 8, 13–14). Tasavertainen ilmapiiri antaa henkilölle, toipuvalle, tilaa omille ajatuksilleen, peilipintaa sairautteen sekä näkemystä omasta sen hetkisestä tilanteesta. Raivion (2012, 14) mukaan vertaistoiminta perustuu ennen kaikkea yhteisöllisyyteen ja omien voimavarojen löytämiseen – ja mahdollisesti jopa voimaantumiseen. Vertaistukitoiminnassa henkilö saa tukea samanlaisia tai samankaltaisia asioita kokeneilta, pystyy itse antamaan tukea ja saamaan tukea ja voimia sekä saa mahdollisesti uudenlaisen näkökulman sairautensa käsittelyyn (Syömishäiriöliitto ry 2013b; Vertaistoiminta kannattaa 2010, 12–13).

### **3.4 Yksilöohjaus vertaistuessa**

Opinnäytetyöni toiminnalliseen osuuteen, draamapajaan, osallistui pääosin yksi henkilö, jolloin ryhmän ohjaaminen muuttui enemmän yksilöohjaukselliseksi työksi. Toisaalta taas osallistuin itsekin toimintaan, jolloin muodostimme pienryhmän. Draamapajan ohjauksellinen toteutus oli siis tasapainottelemista osallistumisen ja havainnoimisen sekä yksilöohjauksen ja vertaistukiryhmän välillä.

Tärkeää niin ohjaustyössä kuin vertaistukiryhmässä on luottamuksellisen ilmapiirin luominen sekä kokemus ymmärryksen jakamisesta. Yksilöohjauksellisessa työssä tulee huomioida dialoginen asiakassuhde. Dialogi mielletään yleensä kahden ihmisen väliseksi kommunikaatioksi, usein keskusteluksi. Dialogi voidaan ohjauksellisessa asia-

kastyössä määritellä yhteisen ymmärryksen rakentumiseen ja taitoon edesauttaa vuorovaikutuksen kulkemista siihen suuntaan. (Mönkkönen 2007, 86.) Mönkkönen (2007, 80–83) nostaa esille ymmärryksen jakamisen vaikeuden ohjaus- ja asiakastyössä: kuinka ymmärtää niin, että pystyy auttamaan ohjattavaa eteenpäin, ilman että nostaisi liiaksi esiin omia mielipiteitään? Vertaistukiryhmän toimintaperiaatteena on kokemusten jakaminen, mikä myös tarkoittaa sitä, että Mönkkösen (2007, 80–83) esiin nostama dilemma on miltei koko ajan läsnä. Jokainen ihminen luo erilaisia merkityksiä kokemiin asioille – vaikka kaksi henkilöä jakaisi saman muiston, kokemus ja merkitys eivät ikinä ole samanlaiset, koska ihmisen henkilökohtainen historia luo erilaisia merkityksiä asioille. Dialogisessa vuorovaikutuksessa menneille tapahtumille sekä myös tuleville, mahdollisille asioille voidaan luoda merkityksiä. (Mönkkönen 2007, 90–91.) Vertaistukiryhmässä jaetaan samankaltaisia kokemuksia, mutta koska niillä voi olla erilaisia merkityksiä, voidaan vertaistuen avulla vaikuttaa henkilön kokemusten ja luotujen merkitysten muutokseen. Näin esimerkiksi jokin ahdistava kokemus menneisyydestä voidaan dialogisuuden avulla muuttaa neutraalimmaksi. Usein syömishäiriötä sairastaneiden kokemukset ovat samankaltaisia, jolloin niiden jakaminen optimistisessa ilmapiirissä voi olla henkilön kuntoutumista tukevaa.

### **3.5 Draaman menetelmät työvälteenä**

Draama voidaan määritellä eri tavoin – arkikielessä draamalla tarkoitetaan usein kiistelyä tai jotakin muuta traagista tapahtumaa (Karkkulainen 2011, 13). Myös jostain henkilöstä voidaan sanoa, että hän on ”oikea draama-kuningatar”. Opinnäytetyössäni draaman menetelmillä tarkoitetaan toiminnallisia teatterilähtöisiä menetelmiä, jolla luodaan merkityksiä, jaetaan kokemuksia sekä tutkitaan asioiden merkityksiä (Karkkulainen 2011, 13). Teatterilähtöisten menetelmien kautta draamapajassa toteutettavat asiat pysyvät ryhmän sisällä eikä niistä ole tarkoitus valmistaa muille esitettävää esitystä. Draama menetelmänä on osallistava sekä samalla myös kasvattava (Karkkulainen 2011, 13).

### **3.6 Draaman käyttäminen yhteisöissä ja kuntoutumisen tukena**

Yhteisöllisyys ja liittymisen tarve voidaan nähdä osana ihmisen perusolemusta (Kurki 2000, 11–14). Tämän hetkinen yhteiskunta korostaa yksilöllisyyttä ja subjektiivuuden mer-

kitystä, mutta toisaalta se aiheuttaa myös vastareaktion: ihminen voi alkaa kaivata yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyttä haetaan useimmiten sieltä, mikä koskettaa omaa elämää tai on lähellä henkilön omia kiinnostuksen kohteita – vertaistukiryhmät ovat tästä hyvä esimerkki.

Toiminnalliset teatterilähtöiset menetelmät liittyvät kokemukselliseen ja yhteistoiminnalliseen oppimiseen sekä yhteisöllisyyteen (Karkkulainen 2011, 17). Sosiaalipedagogiseen toimintaan kuuluu yhteisön kasvattaminen, jonka avulla ihminen voi kehittää itseään yhdessä ryhmän kanssa (Ventola 2005, 35). Toiminnallisten teatterilähtöisten menetelmien avulla voidaan kasvattaa yksilöä – toiminnallisten teatterilähtöisten menetelmistä voidaan käyttää myös termiä ”kokemuksellinen oppiminen” (Karkkulainen 2011, 17).

Syömishäiriöinen voi kokea, että hän saa sairaudeltaan joitain myönteisiä asioita ja pysyy sen avulla hallitsemaan elämäänsä (Charpentier ym. 2008, 81). Parantuminen syömishäiriöstä vaatii sairastavalta paljon rohkeutta. Syömishäiriötä sairastava ihminen voi pelätä, mitä hän tekisi ilman sairauttaan ja mitä elämä on ilman syömishäiriötä; usein taustalla voi olla esimerkiksi lihomisen pelkoa tai kontrollin menettämistä. (Van Der Ster 2006, 24, 28.) Siksi on tärkeää, että sairastava saa turvallisessa ympäristössä uusia kokemuksia ja niiden mukana voimaantumisen tunteita, jotka voivat tukea häntä toipumisen matkalla. Malchiodin (2011, 9) mukaan ekspressiiviset toiminnot synnyttävät luovaa energiaa keholle, mielelle ja hengelle.

Sosiokulttuurisessa työssä pyritään tukemaan osallistumista jokaisen yksilöllisten voimavarojen mukaan (Ventola 2005, 41). Tietoisesti tekeminen voidaan saavuttaa draaman menetelmien avulla, mutta se ei välttämättä tarkoita sitä, että henkilö saavuttaa katharsiksen eli eheyttävää tai puhdistavaa vapauden tunnetta. Draaman avulla voidaan saavuttaa omakohtaista ja aktiivista asioiden käsittelyä, joiden tavoitteena on asioiden monipuolinen katseleminen ja mahdollisesti jopa oman aiemman tietämyksen kyseenalaistaminen. (Karkkulainen 2011, 14.)

Draaman menetelmillä ei tässä työssä tavoitella terapiaa, mutta osallistuvalla henkilöllä se voi olla terapeutin kokemus (Karkkulainen 2011, 18). Ohjaajan rooli ei ole tulkita toisten henkilöiden kokemuksia, vaan auttaa heitä ymmärtämään omia tunteitaan, kokemuksiaan ja käsityksiään (Malchiodi 2011, 28). Terapia on päämääränä ainoastaan



psykodraamassa, jota saavat käyttää siihen koulutetut ammattihenkilöt (Haase 1996, 38). Draaman menetelmien avulla voidaan saavuttaa terapeuttisia tunteuksia, mutta fokuksessa on toiminnan kautta peilata omia kokemuksia ja tunteuksia uusiin sensorisiin huomioihin. Terapeuttisuus on kuitenkin osa toiminnallisten teatterilähtöisten muotoa, koska sen avulla voidaan herättää tunteita ja itseymmärrystä (Karkkulainen 2011, 18).

#### **4 KEHITTÄMISPROSESSIN TOTEUTUS**

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus on vertaistukiryhmä, draamapaja, syömishäiriöön sairastuneille henkilöille. Opinnäytetyössäni tarkoitus on osoittaa, minkälainen merkitys henkilökohtaisilla kokemuksilla on syömishäiriötä käsiteltäessä sekä etenkin se, mitkä asiat ovat oikeasti totta ja mitkä eivät – mitkä ajatukset voivat olla vain uskomuksia. Täten myös tarkoituksena on saada draamapajaan osallistuvat henkilöt kyseenalaistamaan omia ajatuksiaan ja tunnekokemuksiaan. (Savolainen 2009, 212.) Opinnäytetyössäni keskitytään henkilöstä itsestään lähteviin tarpeisiin, joiden avulla henkilö voi mahdollisesti voimaantua ja lisätä voimavarojaan. Valtasuhteita on tarkoitus purkaa draaman avulla. Valtasuhteet liittyvät tässä asiakontekstissa esimerkiksi ryhmään osallistuvien kokemuksista ruuan hallitsevuudesta heidän elämässään sekä tietynlaisten kaavojen purkamista, jolloin tavoitteena on vapauttaa mieli luovuudelle ja saavuttaa voimaantumista.

##### **4.1 Tavoite**

Opinnäytetyöni kehittämistehtävänä on kokeilla, miten draama toimii syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä sekä miten draama tukee kuntoutumista. Yksilökohtaisesti tämä tarkoittaa sitä, että tarkoituksena on lisätä draamapajaan osallistuvien henkilöiden itsetuntemusta auttamalla heitä havainnoimaan omia tunteitaan erilaisten itseilmaisullisten toimintojen myötä (Malchiodi 2011, 27).

Draamapajaan osallistuvien henkilöiden elämänhallintaan vaikuttavat vaikeudet syömisensä kanssa. Opinnäytetyössäni sosiaalipedagoginen lähestymistapa tarkoittaa pyrkimystä vahvistaa draamapajaan osallistuvien henkilöiden mahdollisuuksia vaikuttaa heidän oman elämänsä hallintaan. Tarkoituksena on käynnistää tai vahvistaa ryhmäläisen itsekasvatuksellista prosessia sekä kannustaa itsetoteutukseen. (Hämäläinen ja Kurki

1997, 18–19.) Itsetoteutuksen tiellä olevia esteitä ovat esimerkiksi ongelmat syömisen kanssa, joita draamapajassa on tarkoitus raivata pois tieltä.

Draamapajan tarkoitus ei ole olla terapiaa, mutta osallistuvalla henkilöllä se voi olla terapeuttilinen kokemus (Karkkulainen 2011, 18). Draamapajan ohjaajana roolini ei ole tulkita henkilöiden kokemuksia, vaan auttaa heitä tuntemuksiensa peilaamisessa (Malchiodi 2011, 28). Vaikka draamapajassa käsitellään vaikeita asioita, niin asiat pidetään kuitenkin sen verran etäällä, että toiminnasta ei tule terapiaa. Draaman menetelmien avulla voidaan saavuttaa terapeuttisia tuntemuksia, mutta tarkoituksena on, että toiminnan kautta saadaan peilattua omia kokemuksia ja tuntemuksia uusiin sensorisiin huomiointeihin. Terapeuttisuus on kuitenkin väistämätön osa draamapajan toimintaa, koska draamapajassa yhdistyvät vertaistuki ja sen avulla voidaan herättää tunteita sekä lisätä itseyttä (Karkkulainen 2011, 18). Tätä kautta draamapajaan osallistuvan on mahdollista saavuttaa myös minänkasvua.

## **4.2 Draamapajan toteutus**

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus, draamapaja, on vertaistukiryhmä, mutta samalla myös draama voi olla yksilön henkilökohtaisen mielenkiinnon kohde, jolloin ryhmässä yhdistyvät tuki ja harrastus. Ilmaisulliseen toimintaan osallistuva henkilö on yleensä mukana oman motivaationsa pohjalta – näin myös draamapajaan osallistuvat henkilöt (Leijala 2000, 7). Syömishäiriöliiton vertaistukiryhmissä vertaisuutta jaetaan pääsääntöisesti keskustelemalla kokemuksistaan, draamapajassa vertaisuutta ilmennetään myös ekspressiivisin keinoin. Tarkoituksena on herätellä draamapajaan osallistuvien henkilöiden aisteja tunteiden ja muistojen lähteinä (Malchiodi 2011, 28–29). Toimenpiteenä opinnäytetyössäni on draamapajan pitäminen vertaistukiryhmä-muodossa. tarkoituksena on kehittää toiminnallisten teatterilähtöisten menetelmien soveltuvuutta syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä.

Vertaistukiryhmässä ensisijaisen tärkeää on turvallisen ilmapiirin luominen. Lisäksi draamapajassa sen luominen korostuu entisestään, koska ekspressiivisten toimintojen tekeminen vaatii luottamusta ohjaajaan sekä ryhmäläisiin. Turvallisen ilmapiirin luominen syntyy huolellisella etukäteissuunnittelulla. Lintusen mukaan etukäteissuunnittelulla varmistetaan draamatyöskentelyn onnistuminen sekä se, että mahdolliset negatiiviset kokemukset eivät vaikuta seuraaviin kertoihin haittaavasti (Haase 1996, 38).

Opinnäytetyössäni draamaa hyödynnetään siten, että henkilö pyritään vapauttamaan joistakin syömishäiriön sanelemista toimintamalleista. Lisäksi osallistuville henkilöille pyritään saamaan vallantunne: hän itse on omien tunteidensa valti ja pystyy kontrolloimaan niitä. Ekspressiivinen eli toiminnallinen ja tunteita ilmaiseva toiminta osallistaa draamapajaan osallistuvat henkilöt aktiivisesti mukaan toimintaan ja se on lisäksi sensorista eli aisteihin vaikuttavaa toimintaa (Malchiodi 2011, 29–30).

Toiminnallisten teatterilähtöisten menetelmien avulla pyritään herättelemään draamapajaan osallistuvien henkilöiden itsereflektiota sekä saamaan heidän oman toimintansa kautta voimaa arkeen. Malchiodin (2011, 30) mukaan ”kokemukset toiminnasta, tekemisestä ja luomisesta voivat voimauttaa yksilöitä, suunnata huomiota ja keskittymistä uudelleen, jolloin he voivat keskittyä kokonaisvaltaisesti asioihin, tavoitteisiin ja käytösmalleihin”. Tällöin Draamapajaan osallistuvat henkilöt pystyvät kasvamaan esimerkiksi itsereflektion ja itseohjautuvuuden avulla, jolloin voimaantumisen ja oman elämän hallintakin on mahdollista. draamapajaan osallistuvat henkilöt ovat kuitenkin itse vastuussa omista valmiuksistaan minän kasvussa. (Karkkulainen 2011, 17.)

### **4.3 Draamapajan eteneminen**

Lähdin suunnittelemaan draamapajaa keväällä 2013 ja saman vuoden kesänä otin yhteyttä ensimmäisen kerran Kaakkois-Suomen Syömishäiriöperheet ry:n puheenjohtajaan. Tapasimme syksyllä 2013 ja paikalla oli myös toinen paikallinen vertaistukiohjaaja. Esittelin draamapajan kehittämisprosessina ja sovimme alustavia toiminnan lähtökohtia; ensin oli tärkeää kartoittaa, löytyykö alueelta kiinnostusta. Muutamien henkilöiden ilmoittauduttua mukaan paikaksi sovittiin Kotkan Karhulan Klubitalo, jossa Kaakkois-Suomen Syömishäiriöperheet ry:n ryhmiä muutenkin kokoontuu. Joulukuussa 2013 päätettiin tarkat päivämäärät ja kokoontumisten kellonajat. Otin yhteyttä paikallisiin lehtiin, joista Kymen Sanomat sekä Kotkan ja Kouvolan ilmaisjakelulehdet Vartti ja Ankkuri julkaisivat mainosartikkelin. Lisäksi tiedotin ryhmästä sosiaalisessa mediassa ja Syömishäiriöliitto ry:n internet-sivustolla.

### 4.3.1 Suunnitteluvaihe

Draamapajan tapaamiskerrat suunnittelin niin, että ne ovat kohtuullisen tiiviissä aikavälissä, mutta huomioiden kuitenkin levon tarpeen esimerkiksi niin, että kokoontumisia ei ollut peräkkäisinä päivinä. Tapaamisten suunniteltu kesto oli kaksi tuntia, jotta mukaan lähteminen ei tuntuisi liian vaikealta ja suurelta askeleelta. Tammikuussa 2014 oli draamapajan ensimmäinen tapaaminen.

Draamapajan toimintojen suunnitteleminen etukäteen on haastavaa, koska ei voi olla varma, osallistuuko sinne draamapajaan yhtään ihmistä vai tulee kaksi tai viisi ihmistä. Menetelmiksi valikoitui sellaisia toimintoja ja harjoituksia, joita pystyy tekemään ja varioimaan niin pienemmälle kuin isommallekin ryhmälle. Lisäksi on varauduttava siihen, että ajankäyttö poikkeaa suunnitellusta, jolloin harjoitteita on hyvä olla suunniteltuna reilumminkin.

Menetelmien lähtötaso täytyy olla matala, jotta jokaisella draamapajaan osallistuvalla henkilöllä olisi mahdollisimman turvallinen ja mukava olo tehdä harjoitteita. Aikaa menetelmien toteutukseen on hyvä varata reilusti sekä lisäksi painottaa rauhallisuutta ja pyrkiä luomaan kiireettömyyden ilmapiiri, jotta henkilöille ei tule olo, että harjoite tulee tehdä mahdollisimman nopeasti. Jos menetelmiä pyritään tekemään liian kiireellä, on mahdollista, että menetelmän tavoite jää saavuttamatta.

### 4.3.2 Toteutusvaihe

Draamapajan tarkoituksena oli kokoontua neljä kertaa, mutta yksi kerta peruuntui sairastumisien ja aikataulumuutosten vuoksi. Jokaisella tapaamiskerralla oli oma teemansa: tutustuminen ja luottamuksen luominen, luova kirjoittaminen sekä tunteet ja niiden hallinta arjessa. Kaikki draamapajassa käytetyt harjoitteet löytyvät liitteestä 3.

Ryhmässä vallitsevaa tunnelmaa on hyvä ”tunnustella” ja tarkkailla koko ajan – itse päätin, että jokaisen harjoitteen jälkeen pyydän ryhmäläisiä kertomaan heränneistä tuntemuksistaan, jolloin toiminta jatkui saadun palautteen mukaan. Palautetta harjoitteista ei välttämättä aina tarvitse toteuttaa sanallisesti, vaan sen voi myös toteuttaa kirjallisesti tai ekspressiivisesti. Lisäksi jokaisen draamapajan alussa ja lopussa oli ”fiilis-rinki”,

jossa jokainen sai kertoa omista lähtökohdistaan ja tuntemuksistaan. Tärkeää on kuitenkin korostaa, että ryhmäläisillä on mahdollisuus olla kertomatta ajatuksistaan tai asioistaan ja kyseistä päätöstä jokaisen ryhmäläisen tulee kunnioittaa.

Ensimmäisen draamapajan teemana olivat tutustuminen ja luottamuksen synnyttäminen. draamapajan ensimmäisellä kerralla kerroin myös, miksi draamapaja on järjestetty, mitkä ovat sen toimintaperiaatteet (liite 1 ja 2) ja lisäksi esittelin itseni. Olennaisena oli korostaa vertaistukiryhmän osuutta sekä jokaisen oman elämänsä asiantuntijuutta harjoitteita tehtäessä. Ensimmäisellä draamapajakerralla menetelminä käytettiin pareittain toteutettavaa tutustumista haastattelun ja ”draamapajan-kukan” avulla, lisäksi oma pari esiteltiin muille ryhmäläisille. Tämän jälkeen oli liikkumista tilassa ja teimme pareittain luottamusharjoituksia, kuten esimerkiksi peili-harjoitusta.

Draamapajan toisella kokoontumiskerralla teemana oli luova kirjoittaminen, jonka tavoitteena on tuottaa ajatuksia ja tuottaa tekstiä. Kirjoitustehtävillä tavoitellaan teatterissa usein tavoiteltavaa ”tyhjä pää”-ideaa, jolloin saisi itsesensuurin jätettyä mahdollisimman vähälle. Menetelminä kirjoittamisessa oli muun muassa ajastettu kirjoittaminen ja määriteltyihin lauseiden alkuihin lopetukset. ”Kotiläksy” seuraavalle kerralle: valitse yksi lause kirjoituksistasi ja harjoittele se ulkoa (vaihtoehto: harjoittele jokin yksinkertainen lause ulkoa, kuten esimerkiksi: *”Pyykinpesukone menee päälle kahdesta napista.”*)

Kolmannen draamapajakerran teemana olivat tunteet ja niiden hallitseminen arjessa. Menetelminä oli toistaa lausetta koko ajan ja ohjaaja antoi eri tunnetiloja ja muistoja. Lisäksi oli liikkumista tilassa eri tunnetiloilla, tunnelmien hakemista kehoon.

### 4.3.3 Arviointi

Draamapajan arviointi toteutettiin haastatteleamalla jokaiselle kerralla osallistunutta naista. En tavoittanut ensimmäisellä kerralla mukana olleita naisia lukuisista yrityksistä huolimatta, joten heidän haastattelunsa ja tuntemukset jäivät pois opinnäytetyöni aineistosta. Liitteestä 4 löytyy haastattelukysymykset. Naisella oli haastattelun aikana mahdollisuus vastata kysymyksiin avoimesti tai annetuilla vastausvaihtoehdoilla. Haastattelussa teemoina olivat tehdyt harjoitukset, naisen tuntemukset ja yksilöohjauksellisen

toiminnan onnistuminen. Lisäksi arvioin omaa toimintaani ja ohjaajuuttani omien tuntemuksieni, havainnointieni sekä draamapajaan osallistuneen naisen haastattelun perusteella.

#### **4.4 Draamapajaan osallistuneiden henkilöiden taustat**

Draamapajaan ilmoittautui viisi henkilöä, joista kaksi perui juuri ennen ensimmäistä tapaamiskertaa. Ensimmäiselle draamapajan kerralla osallistui kolme henkilöä, kaikki naisia ja ikähaarukka oli 16–54 vuoden välillä. Nuorin osallistujista oli juuri sairaalan osastolta tullut nuori nainen, jonka äiti ilmoitti tämän mukaan. Toinen osallistuja oli hieman alle 30-vuotias nainen, jonka päivittäistä elämään syömishäiriö vaikuttaa ja joka oli aikaisemminkin osallistunut Kaakkois-Suomen Syömishäiriöliiton vertaistukiryhmien toimintaan. Kolmas draamapajaan osallistunut henkilö oli hieman yli 50 – vuotias nainen, jolla on yli 30 vuoden historia syömishäiriön kanssa.

Kahdelle seuraavalle draamapajan tapaamiskerralle osallistui ensimmäiselläkin kerralla mukana ollut hieman yli 50-vuotias nainen. Kaksi muuta naista ilmoitti voimiansa olevan vähissä sairauden takia ja he jäivät pois. Draamapajan jokaiselle kerralle osallistunut nainen kertoo muistavansa reissuja, joissa hän sai lähteä isänsä mukaan. Nainen kertoo, että isä jätti hänet usein yksin odottamaan, mutta kertoo saaneensa seurakseen kuitenkin paljon herkkuja. Jälkeenpäin hän on ajatellut, että herkut olivat vaihtamisen keino; äidille ei saanut kertoa isän alkoholin juomisesta. Nykyäänkin nainen kertoo havahtuvansa baarin pöydän äärestä, yksin, edessään kasa herkkuja.

Henkilö kertoi, että hänen painonsa nousi viidennen ja kuudennen luokan välissä, mutta rippikouluikänsä mennessä hän oli hoikistunut normaalimittoihin – painonnousun hän kertoo aiheuttaneen minäkuvan vääristymisen, jonka jälkeen hän on aina kokenut olevansa lihava. Varsinaisen laihdutuskuurikierteen nainen kertoo aloittaneensa kahdenkymmenen ikäisenä, jolloin hän painoi 67 kiloa. Nainen kertoo, että siitä alkoi syömisestä tarkkailu, joka johti siihen, että ruuan ajattelu häiriintyi ja ajatukset alkoivat hallita käytöstä; mitä enemmän hän yritti vahtia syömistään, sitä enemmän hän söi.

Painon kanssa jottoteleminen on jatkunut tähän päivään asti, erilaisia laihdutuskuuria ja –ryhmiä kokeillen. Toisen lapsen syntymän jälkeen nainen kertoo painonsa olleen yli 100 kiloa. Hän kertoo vitsailleensa asiasta lausein ”siinä 0,1 tonnia”. Nainen kertoo, että

hänelle on tuttua syödä itsensä ähkyksi, mutta ylensyömisen takia hän ei ole koskaan oksentanut. Syömisen hän kokee olevan voimakas mielihyvän lähde ja ahminta tapahtuu aina naisen ollessa yksin. Mielihyvä toteutuu naisen mukaan erityisesti suussa. Hän kokee, että minäkuvan vääristyminen on aiheuttanut uskalluksen puutetta, minkä takia hän ajattelee, että monia asioita on jäänyt tekemättä tai kokematta. Hän kertoo itsetuntonsa olleen lapsesta asti huono ja vasta omien lapsiensä syntymien jälkeen hän kertoo sen hieman kohentuneen. Hän kertoo ruuan ajattelemisen valtaavan suuren osan ajatuksistaan ja ruoka hallitsee ajatuksia riippumatta seurasta tai yksinään olosta.

## 5 TULOKSET

Opinnäytetyöni lähtökohtana oli kehittää draaman menetelmien mahdollisuuksia syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä sekä havainnoida, onko menetelmien avulla mahdollista voimaantua. Kolmen draamapajan tapaamiskerran jälkeen voidaan todeta, että toteutettujen menetelmien avulla on mahdollista voimaantua. Syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä toiminnalliset teatterilähtöiset menetelmät ovat olleet toimivia ja draaman voidaan sanoa olevan hyvä kuntoutumisen tuki. Draamapajan jokaiselle kerralle osallistunut nainen kertoo voimaantumisprosessinsa alkaneen, joka kertoo draaman menetelmien toimivuudesta. Erityisesti kaksi viimeistä draamapajan kertaa herättivät naisessa voimakkaita tuntemuksia.

### 5.1 Draamapajaan osallistuneen naisen kokemus prosessin onnistumisesta

Draamapajaan osallistunut nainen koki kaikki tehdyt harjoitukset miellyttäväiksi ja hyvin sovellettavaksi. Ekspressiivisten toimintojen lisäksi käytimme aikaa myös keskustelemiseen ja harjoitusten purkamiseen, koska naisen henkilökohtainen elämäntilanne ja harjoituksista syntyneet ajatukset vaativat sitä. Kirjoittaminen on draamapajassa mukana olleelle henkilölle luontainen tapa ilmaista itseään. Nainen koki toisen draamapajakerran omien tuntemuksien purkuna sekä mielenkiintoisena, koska hän ei ollut aikaisemmin käsitellyt syömishäiriötä tai ylipäättään ruokaa kirjoituksissaan, vaikka muuten kokee käsitelleensä monia muistoja ja henkilökohtaisia asioita teksteissään: *”jatkossa aioin käsitellä kirjoittamisen avulla syömishäiriötä, voisi olla mustalla huumorilla höystettyä.-- Olen pystynyt käsittelemään menneisyyttäni kirjoituksieni kautta, jopa huomaamatta. Olen pystynyt kirjoittamaan ahdistuksistani.”* Naisen mielestä on mielenkiintoista, että hän on sulkenut syömishäiriön pois kirjoituksistaan, vaikka se on

suuri osa hänen elämäänsä: ” *Koen, että syömishäiriön ja ruuan jättäminen pois kirjoituksistani on ollut alitajuntaista toimintaa -- koska se olisi niin minua itseäni, jos toisin asiaa kirjoituksissani esiin. Mielenkiintoista, mitä voi syntyä, jos oikein alkaa miettimään, mitä on pois sulkenut paljon*”.

Viimeisen draamapajakerran teemana olivat tunteet ja niiden hallitseminen arjessa. Draamapajaan osallistuneen naisen kokemukset olivat voimakkaita, joihin vaikutti osaksi myös hänen sen hetkinen elämäntilanne. Hän kertoo, että joistain tuntemuksista ja muistoista on vaikea päästää irti, koska ne ovat olleet silloin voimakkaita ja niiden pintaan nostaminen tuntui satuttavalta. Hän kuitenkin piti harjoitteista paljon ja oli positiivisesti yllätynyt niiden voimakkuudesta.

## 5.2 Tulosten pohdinta

Roolini draamapajan ohjaajana ei ole ollut tulkita toisten kokemuksia, vaan auttaa heitä ymmärtämään omia tuntemuksiaan (Malchiodi 2011, 18). Draamapajaan osallistunut nainen on kokenut toiminnalliset teatterilähtöiset menetelmät terapeuttisena kokemukseksi, mikä yhtenee Karkkulaisen (2011, 18) ajatuksien kanssa draaman terapeuttisesta vaikutuksesta. Lisäksi Karkkulaisen (2011, 14) mukaan draaman avulla voidaan saavuttaa omakohtaista ja aktiivista asioiden käsittelyä, joiden tavoitteena on asioiden monipuolinen katseleminen ja mahdollisesti jopa oman aiemman tietämyksen kyseenalaistaminen. Draamapajaan osallistuneen naisen tuntemukset yhdistyvät Karkkulaisen (2011, 14) kanssa siten, että nainen alkoi kyseenalaistamaan omia ajatuksiaan. Lisäksi hän pohti keinoja, joilla pystyisi saavuttamaan muutosta aiheuttaneet tuntemukset jatkossakin: ”*Ehkä Björkiä kuuntelemalla pääsen samoihin fyysisiin tuntemuksiin, kuin harjoitteissa teimme, voisin avata omia tuntemuksiani sitä kautta, kun kertaisi samalla tehtyjä juttuja.*”

Nainen kertoo, että jotkin ryhmätoiminnot, missä hän on ollut mukana, eivät ole olleet onnistuneita ja siksi draamapaja oli ollut hänelle erityisen positiivinen ja voimaa antava kokemus, koska olimme kahdestaan. Hän uskoo, että jos ryhmässä olisi ollut enemmän ihmisiä mukana, hän ei olisi saanut niin paljon voimaa draamapajasta itselleen. Draamapajasta kehittyi myös onnistunut dialoginen yhteistyö, jossa toteutui yhteisen ymmärryksen rakentuminen (Mönkkönen 2007, 86). Yhteisen ymmärryksen rakentuminen



johtui pääosin siitä, että draamapaja toteutettiin vertaistukiryhmänä: Usein vertaistuki-toiminnasta henkilö saa tukea ja voimaa samanlaisia tai samankaltaisia asioita koke-neilta sekä hän saa mahdollisesti uudenlaisen näkökulman sairautensa käsittelyyn (Syö-mishäiriöliitto ry 2013; Vertaistoiminta kannattaa 2010, 12–13).

Draaman menetelmät ovat vaikeita ottaa luontevaksi osaksi arkea, koska ekspressiivis-ten toimintojen kautta ei välttämättä voi suoraan ohjata toimintoja tai ajatuksia käytän-töön. Kuitenkin toiminnallisten teatterilähtöisten menetelmien avulla pystytään saavut-tamaan erilaisia tuntemuksia ja oivalluksia, jotka tukevat arjessa tapahtuvaa muutosta: ekspressiiviset toiminnot synnyttävät luovaa energiaa keholle, mielelle ja hengelle (Malchiodin 2011, 9). Draamapajassa tehdyt harjoitteet ja menetelmät ovat antaneet osallistuneelle naiselle voimaa ja hyvää oloa,

### 5.3 Prosessin onnistuminen

Draamapaja onnistui yksilökohtaisella tasolla. Toiminnallisten teatterilähtöisten mene-telmien soveltaminen syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä on ollut toi-mivaa. Alkuperäinen tavoite oli saada kootuksi draamapajaan ryhmä, jossa turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin sisällä henkilöt olisivat voineet toteuttaa ekspressiivisiä toimintoja. Ryhmää ei syntynyt, mutta draamapaja onnistui silti tavoitteessaan: kolme tapaamiskertaa oli osallistuneen naisen mielestä tiivis ja onnistunut paketti, joka olisi voinut jatkua pidempäänkin. Hänestä ”*harjoitteet ovat todellakin tuntuneet hyvältä*”.

Jos draamapaja järjestettäisiin uudestaan, nainen kertoisi ehdottomasti osallistuvansa uudestaan. Nainen ehdottaa, että jos tulisi uusi draamapaja, niin ryhmä voisi aluksi tu-tustua rauhassa tai jos mahdollista, tuntea jo entuudestaan. Naisen mielestä lyhytkestoi-nen draamapaja tavoitti kuitenkin ytimen hyvin ja syömishäiriön käsittely on ollut ”te-hokasta”. Hän sai voimaantumisen tunteita ja toivoo, että saa prosessin jatkumaan elä-mässään. Hän kokee, että draamapaja muutti hänen ajatuksiaan syömishäiriöön ja että draamapaja oli hänelle alku johonkin suurempaan muutokseen: ”*syömishäiriön pohja on nähty ja nyt tie on vain ylöspäin*”.

Draamapajaan osallistunut nainen kertoi saaneensa toiminnasta ja menetelmistä paljon voimaa ja kertoo voimaantumisprosessin alkaneen. Hän kokee myös, että suurin taistelu syömishäiriön kanssa on käyty, joka kertoo yhtenäiväisyydestä Heikkilä ja Heikkilän

(2001, 281–282) ajatuksiin, että voimaantumista ei voi tapahtua, ellei henkilö ole vapaa vallan, syömishäiriön, alaisuudesta. Vertaistukiryhmämuotoisena toteutetussa draamapajassa jokainen henkilö on ollut oman elämänsä subjekti eli vastuussa omasta elämästään ja asioiden toteutumisesta. Tarkoituksena on, että oman elämän subjektiuden kautta henkilöt kykenevät omaksumaan asioita avoimemmin. (Freiren 2005, 76–77.) Oman toimintansa subjektisuudessa draamapaja onnistui kiitettävästi: oma roolini ohjaajana oli toimia enemmänkin innostajana ja auttaa ryhmäläisiä toteuttamaan itseään omien voimavarojensa mukaan, kuitenkin jokaisen ollessa tasavertainen ryhmän jäsen (Kurki 2000, 11–14). Vertaistuellisessa yhteisössä, niin kuin draamapaja oli, korostuu myös tilan ja kuuluksi tulemisen mahdollisuutena – yhteisössä hyväksytään inhimillinen keskenäisyys.

Ventolan (2005, 36) mukaan taidetoiminnassa esteettisen elämyksen lisäksi saavutetaan kokemus liittymisestä ja kuulumisesta taiteelliseen prosessiin ja nähdyksi tulemisesta, mutta ennen kaikkea taiteellinen toiminta voi olla henkilölle eheyttävä ja voimaa antava kokemus. Ventolan (2005, 36) ajatuksia mukailee draamapajaan osallistuneen naisen ajatukset, koska hän koki draamapajan onnistuneena ja positiivisesti yllättävänä, etenkin siksi, koska hänellä ei ollut odotuksia tai tavoitteita ennen draamapajan alkamista. Hän kertoo saaneensa enemmän kuin olisi voinut kuvitellakaan: *”kaikki harjoitteet ovat vieneet eteenpäin”*.

#### **5.4 Oman oppimisen arviointi**

Olen erittäin tyytyväinen draamapajaan, etenkin siksi, koska se toimii loistavana kehittämisprosessina ja pohjatyönä jatkotoimenpiteille. Tämän opinnäytetyö ansiosta olen saanut rohkeutta lähteä toteuttamaan ja kehittämään syömishäiriöistä toipuvien kuntoutuksen tukimuotoja. Draamapaja oli kaiken kaikkiaan onnistunut ja olen erittäin tyytyväinen kokonaisuuteen. Draamapajasta tuli voimakkaasti yksilöä voimaannuttava toimintaa ja siten se myös onnistui tavoitteessaan hyvin. Nainen kokee, että luottamuksen syntyminen oli voimakkaampaa draamapajan näin toteutuneena kuin suuremassa ryhmässä ja että hän päästi minut lähelle itseään. Luottamuksen ja hyvän olon saamisen ansiosta hän koki oman toimintansa sitoutuneeksi. Naisen mielestä keskustelimme ja käsitelimme syömishäiriötä paljon, mikä oli hänen mukaansa hyvä ja luonnollinen osa toimintaa, koska koki että pystyi luottamaan ja puhumaan avoimesti asioista kanssani.

Minua on jäänyt pohdittamaan ryhmäläisten putoaminen pois draamapajasta. Olen miettinyt omaa toimintaani, ryhmän toimintaa, harjoituksia sekä ennen kaikkea syömishäiriön osuutta putoamiseen. Vaikka draamapajasta pois jääneet naiset ovat maininneet oman kuntonsa ja syömishäiriön hallitsevuuden elämässään toimintansa esteeksi, olen silti yrittänyt pohtia, saisiko draamapajasta muokattua sellaista toimintaa, jota pystyisi toteuttamaan sairauden akuutissakin vaiheessa. Syömishäiriö on vakava psyykeen sairaus ja sen vaikutus etenkin ekspressiivisiin toimintoihin on toimintaa kahlitseva – syömishäiriöisen käyttäytyminen kun ei ole valittu toimintamalli vaan riippuvuussairaus (Syömishäiriöliitto ry 2014). Aiheessa ja draaman menetelmien käyttämisessä on siis vielä paljon pohdittavaa ja kehitettävää, mutta hyvälle alulle on jo päästy.

Aikaisempi kokemukseni vertaisohjaajuudesta on ollut erilainen, koska silloin menetelmänä oli pääosin keskusteleminen. Mielestäni vertaisohjaajuus yhdessä draaman kanssa antoi erityisen luonteen ryhmälle sekä loi tiiviin suhteen minun ja draamapajaan osallistuneen naisen välille: meillä oli yhteinen kokemus, jonka jaoin ja kokemuksen jakamiseen käytimme ekspressiivisiä menetelmiä. Lisäksi oli tärkeätä, että ne keskustelut, joissa nainen yritti huumorin kautta puhua vaikeuksistaan, otin vakavasti enkä lähtenyt mukaan naureskeluun. Tunnistan, että omassa menneisyydessäni olen ollut joissain asioissa hyvinkin itseironinen ja yrittänyt mustan huumorin avulla purkaa tuskaani – usein juuri omaan painoon tai syömiseen liittyvissä asioissa. Tässä suhteessa vertaisohjaajuus draamapajassa korostuu ja nousee erityisen arvokkaaksi.

Jäin pohtimaan, kuinka ohjaajana voisin työntää draaman tuomia hyviä vaikutuksia vahvemmin arkeen, koska draamapajaan osallistunut henkilö koki joidenkin tuntemuksien siirtämisen arkeen vaikealta. Kuinka tehdä harjoitteet niin, että niistä saatava voima on henkilön saavutettavissa arjessakin – vaikka alun perin olikin tarkoituksena, että henkilö on itse vastuussa draaman menetelmien vastaanottamisesta ja soveltamisesta elämäänsä. Tunnen kuitenkin olevani jollain tasolla vastuussa draaman toimivuudesta. Mutta toisaalta uskon, ja kokemuksesta tiedän, että voiman saaminen joltain elämän osa-alueelta antaa voimaa kestää toisten osa-alueiden vaikeuksia. Toiminnallisissa teatterilähtöisissä menetelmissä on juuri tämä taika ja siihen luottaminen vaatii minulta lisää kokemusta ohjaajana toimimisesta.

Viimeisen kerran vaikutukset olivat naiselle voimakkaat ja jäin pohtimaan, oliko tehtyt harjoitteet jopa liian voimakkaita vai oliko osamerkityksenä naisen sen hetkinen elämäntilanne. Hänelle ei kuitenkaan jäänyt menetelmistä paha olla. Omien kokemusteni mukaan tunteiden käsitteleminen on vaikeaa ja erityisesti silloin, jos ruoka on jollain tavalla hallinnut tuntemuksia tai toisinpäin. Siksi tunteiden voimakkuus on saattanut yllättää itsenikin välillä ja omien rajojen tunteminen tunteiden käsittelyssä voi olla vaikeaa. Huomasin, että nainen teki harjoitteet keskittyneesti ja antoi tunteiden ja muistojen tulla kehoon. Näin ollen draamapajassa käytetyt menetelmät saavuttivatkin alussa asetetut tavoitteet: tuntemukset, muistojen tunnelmat ja niiden itsereflektointi.

Sosiaalipedagoginen ajattelu opinnäytetyössäni on tullut ilmi Ventolan (2005, 36) ajatusten mukaisesti: roolini vertaisohjaajana on ollut auttaa ja tukea, toimia innostajana sekä pyrkiä herättämään yksilön ajatuksia arjen rutiinien keskellä. Draamapajaan osallistunut nainen oli vastuussa itsestään ja tekemistään asioista. En antanut käskyjä tai kehotuksia tehdä asioita toisin, vaan toimin tasavertaisena ja annoin henkilölle mahdollisuuden valita ja päättää harjoitusten suunnan. Ennen kaikkea tavoitteena oli henkilön oman tilanteensa näkeminen ja uskominen siihen, että pystyy oman toimintansa avulla muuttamaan omaa elämäänsä parempaan suuntaan. Mönkkösen (2007, 80–83) kysymys ymmärryksen jakamisen vaikeudesta ohjaustyössä nousi esille myös draamapajan aikana: kuinka pystyy auttamaan ohjattavaa eteenpäin, ilman että nostaisi liiaksi esiin omia mielipiteitään? Tasapainotteleminen ohjaajan ja vertaisen välillä onnistui sikäli, että nainen ei tukeutunut minuun harjoituksia tehdessään, vaan keskittyi omaan itseensä ja omiin tuntemuksiinsa.

Draamapajassa oli ajoittain vaikea vetää rajaa terapeutin ja vertaistuellisen näkökulman väliin: vertaisohjaajana pystyn jakamaan vain omia kokemuksiani ja asioita, jotka ovat minulla toimineet. Toisaalta pelkäsin, että annan neuvoja, jotka eivät välttämättä sovi draamapajaan osallistuneelle naiselle. Koska draamapajan tarkoitus ei ole ollut olla terapiaa (Karkkulainen 2011, 18), on tunteiden käsittely ollut rajapinnoilla liikkumista. Mutta terapeutin kokemuksen saaminen toteutui juurikin esimerkiksi viimeisellä kerralla, koska draaman menetelmät toimivat tunteiden, muistojen ja omien aistimusten herättäjänä sekä saivat aikaan tuntemusten peilaamista nykyhetkeen. Menetelmien avulla saavutettiin tavoite: itsetuntemuksen ja itsereflektion herätteleminen. Tätä kautta draamapajaan osallistunut nainen saavutti myös minänkasvua.

Syömishäiriöliiton vertaistukiryhmissä on aina läsnä paranemismyönteisyys eikä syömishäiriön ylläpitäminen: ryhmässä tapahtuvista keskusteluissa painotetaan onnistumisenkokemuksia, edistysaskelia ja selviytymistarinoita (liite 1). Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö henkilö saisi kertoa pahasta olostaan tai syömishäiriön palaamisesta takaisin hänen elämäänsä – mutta tilanteessa tulisi kuitenkin nähdä valoa tunnelin päässä. Draamapajassa pureuduimmekin positiivisten tunteiden esiin nostamiseen ja myönteisten asioiden käsittelemiseen. Tavoitteena kaikissa menetelmissä oli asioiden näkeminen uudessa valossa sekä nähdä asioiden tämän hetkinen myönteisyys. Omassa toiminnassa pyrin siihen, että annoin toiselle tilaa ja tuin hänen positiivisia ajatuksiaan syömishäiriöstä toipumisessa.

Draamapajan ja opinnäytetyöni tavoitteena on ollut kehittää toiminnallisten teatterilähtöisiä menetelmiä sovellettavaksi syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä. Olen tyytyväinen draamapajan onnistumiseen sekä omaan toimintaani kehittämisprosessin aikana. Tämä työ on ollut opettavainen ja mielestäni toimii loistavasti kyseenomaisessa kehittämistyössä; tämän pohjalta draaman menetelmiä pystyy kehittämään entistä toimivimmiksi välineiksi. Draamapajaan osallistuneen naisen antama arvosana draamapajalle on 5, kun asteikkoina on 1-5. Nainen oli kokenut ohjaajan toiminnan kannustavana ja hän oli saanut voimaa draamapajasta eikä hänen ollut tarvinnut ottaa ketään muuta kuin itsensä huomioon. Naisen antaman palautteen myötä sain rohkeutta lähteä kehittämään aihetta eteenpäin: *”Asiat, joista pidän, niin kuin draamapaja ollut, helpottaa arkea ja huh, tästä tuli hyvä fiilis, ja saan tästä voimaa arkeeni ja syötän näitä asioita arkeeni”*.

## 5.5 Kehittämisehdotukset

Kuten luvussa 5.3 mainitsinkin, vertaisohjaajuus toi myös ristiriitaisia tuntemuksia itselleni, etenkin siksi koska draamapajassa ei ollut enempää osallistujia. Kuitenkin draamapajasta voi yhtälailla kehittää yksilöohjauksellisen menetelmän, jolloin harjoitteita on hyvä soveltaa siten, että ohjaajan itse ei niin halutessaan tarvitse osallistua niihin. Lisäksi jo enakkoon on hyvä miettiä, millä tavoin haluaa ja miten on varautunut eri teemojen käsittelemiseen. Jos mahdollista, asioiden käsitteleminen ja teemat ovat myös hyvä kertoa enakkoon, koska esimerkiksi draamapajaan osallistunut nainen ei ollut ollenkaan ajatellut, että puhuisimme syömishäiriöstä ryhmässä. Hän kuitenkin koki, että

se oli luonteva osa toimintaa ja hän oli ollut positiivisesti yllättynyt, että asiaa käsiteltiin.

Opinnäytetyöni draamapajan ensimmäisen kerran ryhmässä oli suuria ikäeroja, heidän taustat olivat erilaiset ja ryhmäläisten sen hetkinen kunto oli eri tasoilla. Koska draamapajan ensimmäinen kerralla on tärkeää luoda turvallista ja luottavaista ilmapiiriä, täytyy toiminnan tason olla sen verran matalaan, että jokaisella on tunne oman toimintansa vapaaehtoisuudesta. Ensimmäisen kerran tunnelma voi lisäksi olla varautunut, joten voi olla syytä välttää sellaisia menetelmiä, joissa toiminnot sisältävät esimerkiksi toisen koskettamista, jotka ovat lähellä toista ihmistä tai jossa ryhmäläiset joutuvat paljastamaan asioita itsestään. Rauhallisen ja luottavaisen ilmapiirin luominen on haastavaa ja kärsivällisyyttä vaativaa; sille tulee varata riittävästi aikaa ja ryhmää tulee kuunnella koko ajan.

Kirjoittaminen on hyvä keino itsensä ilmaisemiselle sekä omien tuntemuksiensa reflektiolle. Luova kirjoittaminen voi vaatia aluksi hieman lämmittelyä ja koska kirjoittaminen ei ole kaikille luonteva ilmaisun tapa tai jos ei ylipäätään tule usein kirjoitettua käsin, voi alkuun pääseminen vaatia hieman enemmän aikaa. Luovassa kirjoittamisessa ei ole oikeita vastauksia, joten lyhyillä harjoituksilla kirjoittamisen saa parhaiten käyntiin. Luova kirjoittaminen on myöskin hyvin matalakynnyksinen ilmaisemisen keino, koska siinä ilmaisemisen saa pitää itsellään eikä kirjoituksiaan tarvitse avata muille. Luova kirjoittaminen voikin olla hyvä teema ensimmäiselle kerralle, etenkin jos ryhmäläiset eivät tunne toisiaan entuudestaan.

Draaman menetelmien haastavuus on erityisesti niiden soveltaminen arkeen ja niistä koettava voima voi vaatia aikaa ja kärsivällisyyttä. Draamapajaan osallistunut nainen kertoo, että arki rutiineineen imaisee nopeasti mukaansa ja saavutetut tuntemukset tuntuvat ajoittain katoavan: *”aina ollut lähtiessä hyvä fiilis, draamapaja on aukaissut jotain, mutta kun arki alkaa, niin hyvä fiilis haalenee”*. On kuitenkin selvää, että vertaistuen ja draaman avulla saavutetaan positiivisia tuntemuksia ja niistä saadaan voimaa. Draamapajaan osallistunut nainen peilaa omia kokemuksiaan uuteen tietoon draaman menetelmien avulla, mikä pohjaa Karkkulaisen (2011, 18) ajatukseen, että draaman menetelmissä on aina muutoselementti mukana. Muutos voi olla tiedon lisääntymistä jostakin asiasta tai jopa uuden näkökulman saamista – harvemmin kuitenkaan totaalista muuttumista. Mikään muutos ei tapahdu hetkessä, uusien toiminta- tai ajattelutapojen

opetteleminen vie aikaa. Draaman menetelmien avulla saadaan tukea ja työkaluja, joiden soveltamista arkeen täytyy kuitenkin harjoitella. (Karkkulainen 2011, 18.) Nainen pohti useiden erilaisten harjoitteiden tuomista rutiiniksi, jotta draamapajan tuntemukset säilyisivät jatkossakin ja hän ymmärsi, että työstämistä syömishäiriön kanssa tulee jatkaa vielä kauan. Lisäksi hän koki sen hetkisen elämäntilanteensa sellaisena, että hän ei ollut täysin valmis voimaantumisen toteutumiseen.

Draamapajassa vertaistukeen lisättiin draaman menetelmät, jolloin lopputuloksesta tuli toimiva kokonaisuus, jota pystyy vielä kehittämään eteenpäin. Draamapajan menetelmät ja malli on sovellettavissa muun tyyppisiinkin vertaistukiryhmiin: vertaistukiryhmien toimintaa ja muotoa voi varioida lukemattomilla tavoilla. Draamapajasta saatujen tuloksien perusteella voidaan todeta, että pelkästään vertaistuki itsessään on voimaa antavaa. Toiveenani olisikin, että vertaistukiryhmien kuntouttava vaikutus todennettaisiin ja vertaistoiminta pystyisi saamaan enemmän rahaa ja resursseja käyttöönsä. Olen hakenut apurahaa tämän opinnäytetyön jatkolle. Tarkoituksena olisi valmistaa samanniminen esitys kuin opinnäytetyön pääotsikko, ”Sairaan kaunis Minä”, jota voisi kierrättää työpajamallisena esimerkiksi kouluilla. Jos rahoitus ei keväällä 2014 onnistu, pyrin järjestämään uuden draamapajan viimeistään keväällä 2015.

## 6 POHDINTA

Koen, että opinnäytetyöni on ollut onnistunut kehittämisprosessi: syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmien toimintaa on kehitetty ja draaman menetelmien käyttöä on kehitetty sekä syömishäiriötä sairastavan henkilön voimaantuminen ja sairaudesta irti pääseminen on alkanut. Lisäksi koen, että prosessin myötä olen kehittynyt ohjaajana ja ihmisenä.

Opinnäytetyö ja draamapaja muuttuivat matkan varrelle erilaiseksi kuin ne olivat suunniteltu: kaksi nivariseksi ilmoittautunutta ryhmäläistä perui juuri ennen draamapajan alkamista ja kaksi ryhmäläistä pudottautui tapaamisten aikana. Opinnäytetyöstäni muodostui yksilöohjauksellinen, mutta se säilyi kuitenkin vertaistukiryhmänä. Keskustelimme draamapajaan osallistuneen naisen kanssa elämästä syömishäiriön kanssa – ja ylipäättään kaikesta maan ja taivaan välillä. Opinnäytetyöstäni tuli erilainen, kuin olin alun perin ajatellut – opinnäytetyöstäni tuli paljon arvokkaampi ja merkityksellisempi kuin olisin voinut ikinä ajatellakaan. Saavutimme draamapajaan osallistuneen henkilön

kanssa luottamuksellisen, avoimen sekä voimauttavan suhteen – ja tämä, jos mikä, on ollut rikkain kokemus tämän opinnäytetyöprosessin aikana.

Draamapajan ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen ryhmäläisten määrä väheni, seurauksena pohdin, että perunko toteutanko uuden draamapajan kevään aikana vai vaihtaisinko draamapajan toteutuspaikkakuntaa – suuremmassa kaupungissa olisi voinut olla mahdollisuus suurempaan ryhmään. Päädyin lopulta kuitenkin jatkamaan draamapajan toimintaa Kotkassa ja tein ryhmästä avoimen, jolloin kaikilla kiinnostuneilla olisi ollut mahdollisuus osallistua vaikka vain yhdelle kerralle. Tämä osoittautui kannattavaksi päätökseksi, vaikka ryhmäläisiä ei tullut lisää. Toisaalta draamapajan siirtäminen toiselle paikkakunnalle olisi sotinut periaatteitani vastaan, koska koen, että on tärkeää järjestää pienemmilläkin paikkakunnilla uudenlaista toimintaa. Draamapaja toteutui yhden ryhmäläisen ja minun voimin – ja hyvä niin.

Innostamisen ytimenä on vahva humanisuus (Kurki 2000, 80). Siksi mielestäni sosiaalipedagoginen viitekehys sopii luontevasti humanistiselle alalle valmistuvan opinnäytetyöhön: vertaisohjaajuus vaatii humaaniutta, vertaisryhmässä toimiminen edellyttää sosiaalipedagogista suhtautumistapaa ja draamapajan ohjaajuus kannustaa innostajana toimimiseen. Ohjaajuuteni koen kehittyneen draamapajan myötä siihen suuntaan, mihin haluankin sitä viedä: yksilöä arvostavaan ja tasavertaiseen toimintaan sekä enemmänkin ryhmää ja yksilöä innostavaan kuin auktoriteettisena ohjaajana olemiseen.

Syömishäiriöt ovat, ja tulevat luultavammin olemaan vielä kauan, yleisiä sairauksia, jotka tulee ottaa vakavasti. Syömishäiriöiden seuraukset ja vaikutukset niin päivittäiseen elämään kuin tulevaisuuteen ovat hengenvaarallisia, siksi niistä toipumiseen tulee kehittää erilaisia tukimuotoja, jotta pystytään tavoittamaan mahdollisimman moni sairastava. Oman kokemukseni kautta pystyn sanomaan, että sairauden otettua yliotteen kaikki muu menettää merkityksensä – pahinta on yksinäisyyden tunne; kukaan ei ymmärrä miltä minusta tuntuu. Vertaistukiryhmässä on kuitenkin ihmisiä, jotka tuntevat samoin ja heidän antaman tuen ja ymmärryksen avulla sairastava pystyy huomaamaan, ettei olekaan yksin ajatustensa kanssa. Lisäksi vertaistuen avulla pysty huomaamaan omien ajatustensa kehän ja syömishäiriön hallitsevuuden elämässään – ja ehkä alkaa saamaan muutosta ajatuksiinsa. Draamapaja on toimiva menetelmä syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä ja uskon, että erilaisten ekspressiivisten menetelmien



käyttäminen kuntoutumisen tukimuotona tulevat yleistymään. Draamapajan menetelmien avulla saavutettiin yksilöä voimauttavia tuntemuksia sekä pystyttiin herättämään muistoista kumpuvia tuntemuksia, joiden muutosprosessi saatiin alulle.

Opinnäytetyöprosessini aikana olen kokenut tärkeimmiksi ne hetket, jolloin olen tuntenut olevani lähellä draamapajaan osallistunutta naista. Olen onnellinen siitä, että tämä yksi henkilö, joka osallistui jokaiselle draamapajan kerralle, sai apua draamasta ja uskoa ja voimaa arkeensa – tämän parempaa palautetta omasta työstään ei voi saada. Draamapajaan osallistunut nainen sai toiminnallisista teatterilähtöisistä menetelmistä uusia ajatuksia ja voimaa, kuten myös minäkin. Naisen palautteen ansiosta olen enemmän kuin tyytyväinen, että tein tämän opinnäytetyön ja tunnen saavuttaneeni tämän opinnäytetyön tavoitteen: syömishäiriön ulkopuolelle näkemisen draaman avulla.

*”(Draamapaja) on tavoittanut ja hyvinkin henkilökohtaisella tasolla. On päästy ytimeen ja tunteisiin. Rakastan draamaa ja joo, draama toimii, voisi ottaa itseensä”.*

- Nainen draamapajasta

## LÄHTEET

- Charpentier, Pia, Keski-Rahkonen Anna ja Viljanen, Riikka (toim.) 2008. Olen juuri syönyt. Läheiselläni on syömishäiriö. Keuruu: Duodecim
- Freire, Paulo 2005. Sorrettujen pedagogiikka. Jyväskylä: Vastapaino
- Haase, Tuula (toim.) 1996. Taide kasvun ja kasvatuksen voimavarana. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 35–47
- Heikkilä, Jorma ja Heikkilä, Kristiina 2001. Innovatiivisuutta etsimässä. Irtiottoa keskinkertaisuudesta. Helsinki: Kauppakaari, 279–285
- Hämäläinen, Juha ja Kurki, Leena 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY
- Karkkulainen, Marjatta 2011. Siivet selkään, draamakengät jalkaan. Kohtaamisia draaman pedagogisilla näyttämöillä. Helsinki: Dramatyö
- Leijala, Mervi 2000. Teoksessa Heikkilä, Tuula, Paloheimo, Leena ja Taipale, Ilkka (toim.) Mieli ja taide. Vantaa: Mielenterveyden Keskusliitto Ry, 7-12
- Malchiodi, A. Cathy 2011. Teoksessa Malchiodi, A. Cathy (toim.) Ilmaisuterapiat. EU: Unipress, 19–33
- Mönkkönen, Kaarina 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita
- Raento, Pauliina ja Tammi, Tuukka (toim.) 2013. Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Gaudeamus
- Raivio, Markus 2012. Nuoret sankarit. Pamfletti mielenterveydestä ja toiminnallisesta vertaistuesta. PDF -dokumentti. [http://www.sosped.fi/wp-content/aineistot/Raivio\\_Markus\\_Nuoret\\_Sankari\\_Pamfletti.pdf](http://www.sosped.fi/wp-content/aineistot/Raivio_Markus_Nuoret_Sankari_Pamfletti.pdf). Päivitetty 26.3.2013. Luettu 25.11.2013.
- Savolainen, Miina 2009. Teoksessa Halkola, Ulla, Koffert, Tarja, Koulu, Leena ja Mannermaa, Lauri (toim.) Valokuvan terapauttinen voima. Helsinki: Duodecim, 212–227
- Syömishäiriöliitto ry 2012. Miten syömishäiriön voi tunnistaa? WWW –dokumentti. <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot2.html>. Päivitetty 27.4.2012. Luettu 30.1.2014
- Syömishäiriöliitto ry 2013a. Kuinka yleisiä syömishäiriöt ovat? WWW-dokumentti. <http://syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot5.html>. Päivitetty 27.3.2013. Luettu 1.4.2014
- Syömishäiriöliitto ry 2013b. Vapaaehtoistoiminta. WWW-dokumentti. <http://syomishairioliitto.fi/toiminta/vertaistuki.html>. Päivitetty 14.6.2013. Luettu 29.12.2013
- Syömishäiriöliitto ry 2014. Mistä syömishäiriöt johtuvat? WWW-dokumentti. <http://syomishairioliitto.fi/syomishairiot/mista-johtuvat.html>. Päivitetty 31.1.2014. Luettu 1.2.2014.
- Van Der Ster, Gisela 2006. Lupa syödä. Opas syömishäiriöiden hoitoon. Helsinki: Edita

Vertaistoiminta kannattaa 2010. Asumispalvelusäätiö ASPA.

## **VERTAISTUKIRYHMÄN HUONEENTAULU**

### **OSALLISTUMINEN**

Osallistuminen ryhmään ja keskusteluihin on aina vapaaehtoista. Kukaan saa kertoa itsestään juuri sen verran kuin haluaa eikä kenenkään ole pakko puhua. On kuitenkin toivottavaa, että kaikki saapuvat ajoissa paikalle ja viipyvät ryhmässä koko tapaamisen ajan.

### **VAITIOLOLUPAUS**

Ryhmänohjaajia ja ryhmäläisiä koskee vaitiololupaus. Ulkopuolisille voi kertoa, mitä on itse ryhmässä oppinut ja kokenut, mutta ei sitä, mitä joku toinen on sanonut tai tehnyt.

### **TASA-ARVOISUUS**

Kaikki ryhmään osallistuvat ovat samanarvoisia eikä heitä erotella syömishäiriötyypin, koulutuksen, iän tms. perusteella. Kaikki saavat aikaa tasapuolisesti. Kuunteleminen ja toisten ajatusten kunnioittaminen on tärkeää. Omia kokemuksia ei tarvitse vertailla muiden kokemuksiin vaan erilaisuutta arvostetaan.

### **OMAN ELÄMÄN ASIANTUNTIJUUS**

Ryhmässä jokainen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Toisten neuvominen, kritisoiminen tai heidän tarinoidensa analysoiminen ei ole tarpeellista. Jokaisella on kuitenkin oikeus pyytää apua muilta. Ryhmässä vallitseva rakentava ilmapiiri sekä hiljainen hyväksyntä kannustavat antamaan myönteistä palautetta.

### **PARANEMISMYÖNTEISYYS**

Ryhmän tärkein tehtävä on tukea syömishäiriötä sairastavia toipumisessa, ei ylläpitää sairautta. Keskusteluissa painotetaan onnistumiskokemuksia, edistysaskelia ja selviytymistarinoita. On hyödyllistä tehdä havaintoja itsessä tapahtuvista muutoksista, jotka vaikuttavat omaan toipumiseen. Ne ovat kaikille erilaisia ja toipumista voi tapahtua, vaikka sairauden oireita olisikin vielä jäljellä.

**RATKAISU- JA VOIMAVARAKESKEISYYS**

Keskusteluissa kiinnitetään huomiota mahdollisiin ratkaisuihin eikä siihen, kuinka huonosti asiat mahdollisesti ovat. Toisten kokemuksista sekä ajatuksista voi oppia ja heiltä voi kysyä neuvoa vaikeissa tilanteissa.

**KESKUSTELUISSA EI TULE MAINITA...**

...kiloja tai kaloreita eikä ulkoisiin seikkoihin kiinnitetä huomiota. Ei ole myöskään tarpeellista puhua lääkkeistä nimillä eikä vertailla terapeutteja. Mikä sopii yhdelle, ei välttämättä ole hyväksi toiselle. Jos koet jonkin puheenaiheen ryhmässä häiritseväksi tai ahdistavaksi mutta et halua ottaa asiaa esille ryhmässä, voit puhua siitä kahden kesken ohjaajan kanssa, joka on velvollinen selvittämään tilanteen.

**KAAKKOIS-SUOMEN SYÖMISHÄIRIÖPERHEET RY - TOIMINTAA**

**Draamapaja syömishäiriötä sairastaville Kotkassa, tammikuussa 2014**

Tule hakemaan draamasta voimaa syömishäiriöstä toipumiseen! Ryhmään ovat tervetulleita kaikki, joilla on oma kokemus syömishäiriöön sairastumisesta, sairastamisesta tai siitä toipumisesta. Tavoitteena on oman hyvinvoinnin tukeminen draaman keinoin. Harjoitusten tarkoituksena on havainnoida vertaistuen ja itsensä ilmaisun vaikutusta omaan kehoon ja kokemukseen itsestä. Ryhmään osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta draamasta, sillä harjoitukset sopivat kaikille ja jokainen voi osallistua oman olonsa mukaan.

Draamapaja liittyy opinnäytetyöhön "Sairaana kaunis minä". Opinnäytteessä käsitellään draaman voimauttavia keinoja syömishäiriöön sairastuneiden vertaistukiryhmässä. Tapaamisia tulee olemaan viisi, joista ensimmäinen on avoin ja siitä eteenpäin tapaamiset ovat suljettuja. Jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa. Tapaamiset tulevat sisältämään luovaa liikkumista, kirjoittamista ja ilmaisua draaman eri keinoin sekä keskustelua ryhmässä. Kaikki ryhmässä jaettu ja koettu on luottamuksellista, eikä opinnäytetyöstä voi tunnistaa osallistujia. Draamapaja toteutetaan yhteistyössä Kaakkois-Suomen Syömishäiriöperheet ry:n kanssa.

Tapaamiset ovat Karhulan Klubitalolla, Koulukatu 10 b, 2. krs (Kotkansaari, linja-autoseman vieressä). Ota mukaan tapaamisiin kevyeen liikkumiseen sopivat vaatteet.

To 2.1.2014 klo 18-20

La 4.1.2014 klo 12-14 (peruttu sairastapauksien vuoksi)

To 9.1.2014 klo 18-20

La 1.2.2014 klo 12-14

Lisätietoa ohjaajalta: Maija Raikamo, yhteisöpedagogiopiskelija  
maija.raikamo@gmail.com / 040 5159 572

**DRAAMAPAJAN HARJOITTEET**

- **To 2.1. klo 18-20, Tutustuminen ja luottamus**
  - Esittelen opinnäytetyöni, itseni ja draamapajan toimintaperiaatteet
  - Tutustuminen toisiimme siten, että ollaan pareittain ja haastatellaan toisemme. Lisäksi teimme kukan, jossa keskellä oli kolme meitä yhdistävää asiaa ja terälehdillä meitä erottavia asioita
  - Liikuimme tilassa, ensin keskittyen itseen ja unohtaen ulkomaailman. Liikkuminen tilassa niin, että on tietoinen toisista henkilöistä, mutta ei ota kontaktia. Liikkuminen tilassa niin, että ottaa kontaktia sen verran kuin hyvältä tuntuu. Liikkuminen tilassa niin, että tavatessa toisen kätelee, sanoo nimensä ja jonkin positiivisen asian toiselle.
  - Sokean kuljetus tilassa. Luottamusharjoitus, jossa ollaan pareittain. Toinen on huivi silmillä, toinen ohjaa sokeaa. Kämmenet hellästi vastakkain, yritetään liikkua aistien toisen läsnäolo ja niin, että sokealla on turvallinen olo. Puretaan tuntemukset harjoituksesta sanallisesti.
  - Peili. Keskittymisharjoitus, jossa toinen ohjaa liikettä, toinen seuraa perässä. Tavoitteena tehdä liikettä mahdollisimman yhtäaikaaisesti, jolloin näyttää, ettei kumpikaan ohjaa liikettä. Molemmat ohjaavat vuorotellen liikettä. Puretaan tuntemukset keskustellen.
  - Uuden vuoden vastaanotto. Luottamus ja rentoutusharjoitus. Pareittain taputellaan toisesta vanha vuosi pois, kevyesti, mutta niin että kosketus tuntuu. Tämän jälkeen silitetään, ”kiillotetaan”, toinen uutta vuotta varten, aloittaa puhtaalta pöydältä.
  - AA-rinki, jossa puretaan ajatuksia draamapajasta ja omista tuntemuksista. Ringissä talismaani, jolloin se, jolla on talismaani on, saa vain puhua, muut kuuntelevat. Draamapajan talismaani on kynttilä.
  - Loppupalautteena teemme ensimmäisestä draamapajasta kolme kovaa: mikä oli Kivaa, mikä oli Kiinnostavaa ja mikä Kauhistutti.
  - Kerroin seuraavan kerran teeman ja kiitän osallistujia.
- **La 4.1 klo 12-14 Prosessidraama**

**Monisivuinen liite**

- Aa-rinki, intiaaninimien (lappuja, joissa erilaisia intiaaninimiä, kuten tanssii tähtien kanssa ja juoksee aavikolla) kautta kerrotaan omista tunnelmista. Mitkä tunnelmat jäi viime kerrasta.
- Liikkuminen tilassa, keskitytään ensin omaan itseen. Liikutaan niin, että jokin kehonosa vie liikettä (polvitaiepet, kainalot, peppu, jalkapohjat). Liikutaan tilassa ja kun sanon jonkin esineen tai asian, muodostetaan omalla keholla oma näkemys kyseisestä muodosta (ruusu, numero 3, kaktus, joulukinkku, numero 5, kuihtunut ruusu).
- Improvisaation alustus: toisen ideoiden hyväksyminen ja omista luopuminen improvisaation perusajatuksia. Arjessa koemme paljon torjuntaa, tahatonta ja tahallista. On hyvä välillä miettiä, torjummeko puheellamme tai eleillämme toisia, esimerkiksi: ”Tuo on hyvä idea, mutta...” (mutta kumoaa aina ensin sanotun).
- Improvisaatio-harjoitus yhdessä: joku ehdottaa jotain tekemistä, johon kaikki vastaavat ”joo!” ja sitten aletaan yhdessä tehdä kyseistä asiaa. Esimerkiksi: ”Pestään hampaita! – Joo!”
- Improvisaatio-harjoitus: ollaan kaikki ringissä ja yksi muovailee näkytöntä savea. Tavoitteena tyhjä pää, ei mieti etukäteen mitä tekisi. Sitten kun tietää mitä savesta syntyy, antaa saviesineen vasemmalla puolella olevalle henkilölle ja sanoo ”ole hyvä”. Saaja kiittää sanomalla ”kiitos, olen aina tarvinnut/halunnut/toivonut...”saaja määrittelee esineelle viimeiseksi merkityksen (voi olla eri kuin muotoilijalla). Tehdään jokainen kolme kertaa vuorollaan saviesine.
- Sana kerrallaan tarina: tehdään tarina, valitaan aihe mistä tehdään. Jokainen sanoo sanan kerrallaan. Tavoitteena tässäkin olla tyhjä pää ja yrittää olla ohjaillematta tarinaa. Tarina alkaa ”Olipa kerran...” ja päättyy ”tämän tarinan opetus on...”. Tehdään muutama tarina.
- Prosessidraama. Kerron prosessidraaman alkuperästä ja siitä saavutettavista hyödyistä. Prosessidraamalla on yleensä jokin teema tai tavoite. Kyseessä on draaman eri menetelmiä hyödyntävä kokonaisuus, jossa jokaisella vaiheella on oma menetelmänsä, mutta prosessin teema pysyy koko ajan samana (esimerkiksi kiusaaminen). Prosessidraama on koko ryhmää osallistava muoto, jossa kaikki osallistuvat käsiteltävän teeman tai aiheen muotoutumiseen. Prosessidraamaa voidaan pitää vaikeiden asioiden käsittelymuotona tai vaikkapa oppimisen apukeinona.



**Monisivuinen liite**

1. Teen alkukoukun: näytän ryhmäläisille ruusun ja kerron sen kuuluvan naispuoliselle henkilölle. Luomme yhdessä prosessidraamaan henkilön, määrittelemme esimerkiksi hänen iän, nimen, läheisensä, elämäntilanteen, ruusun merkityksen, työn/opiskelun. Jos ryhmäläiset ei nosta missään muodossa syömishäiriötä esiin, sanon itse että henkilöä painaa eräs asia ja on, että henkilön siskolla on syömishäiriö.
  2. Tehdään pareittain patsaita, jotka kuvaavat henkilön tänään kokemia asioita. Pari ”muotoilee” toisen johonkin asentoon ja kun kaikki patsaat ovat valmiita, käydään jokaisen patsas läpi ja mietitään, mitä näemme tilanteessa.
  3. Kuuma tuoli. Minä istun tuoliin ja kerron olevani prosessidraamamme päähenkilö, jolta ryhmäläiset saavat kysyä mitä vaan. (Tällä tekniikalla syvennetään ryhmän tuntemusta aiheeseen ja henkilöön)
  4. Jokainen kirjoittaa päiväkirjaan, facebook-viestin tai kirjeen. Saa valita onko prosessidraamamme päähenkilö, tämän sisko tai joku muu. Käydään tekstit läpi.
  5. Määrittelen jonkin ristiriidan loppuun (esimerkiksi syömishäiriöinen sisko muuttaa toiselle paikkakunnalle)
  6. Viimeinen vaihe, jossa jokainen on päähenkilö tai päähenkilön sisko ja aloittaa kertomansa ”Minä muistan...”. Tavoitteena on tuoda jonkinlainen päätös prosessidraamalle tai voi myös tuoda jotain uusia asioita esille. (Mitä vain.)
  7. Puramme prosessidraamaa, pohdimme miten syömishäiriöiselle siskolle käy ja miten itse päähenkilön käy.
- AA-rinki: puretaan päivän tunnelmat ja mietitään, voidaanko ottaa omaan elämäämme jotain, mitä kävimme läpi prosessidraamassa. Kerron seuraavan kerran aiheen.

(Tämä kerta peruuntui ja emme löytäneet sopivaa aikaa korvaavalle kerralle)

• **To 9.1 klo 18-20 Luova kirjoittaminen**

- AA-rinki, valitaan värilapuista tämän hetken tunnelmat, käydään ajatuksia läpi myös ensimmäisestä draamapajasta
- Seisotaan paikallamme silmät kiinni, keskitytään tähän hetkeen, hengitellään, ulkomaailma pois, muutama aurinkohengitys.

**Monisivuinen liite**

- Lauseiden alut, jatka lausetta:
  1. Tänään on ollut hyvä päivä, koska...
  2. Olen onnellinen...
  3. Minä onnistun...
  4. En aio lannistua, vaikka...
  5. Tiedän, että...
  6. Parasta tällä hetkellä...
  7. Huomenna aion...
- käydään lauseet läpi, jos tämä sopii
- Ajustettu kirjoittaminen, 1 minuutti aikaa: kynä liikkuu koko ajan paperilla, jos ei keksi jatkoa, aloittaa aina lauseen alulla niin kauan, kunnes keksii mitä kirjoittaa.
  1. Sitten siinä kävi niin...
  2. Myydään/haetaan...
- käydään lauseet läpi, jos tämä sopii
- Lauseiden alut, jatka lausetta:
  1. Rakastan...
  2. Vihaan...
  3. Juuri nyt tunnen...
- käydään lauseet läpi, jos tämä sopii
- Ajustettu kirjoittaminen, tee tarina. Jatka lauseita aina siitä kohdasta mihin viimeksi jäit.
  1. Kaikki alkoi...
  2. Oikeastaan oli/on hyvä...
  3. Pelottavaa...
  4. Mutta onneksi...
- Käydään lauseet läpi
- Kotiläksy: valitse kirjoittamastasi teksteistä yksi lause, jonka opettelet ensi ker-raksi.
- AA-rinki, valitaan värilappu sen perusteella, mikä tunnelma jäi draamapajasta ja lopuksi kirjoitetaan kolme ”pehmeää” asiaa, joita tekee itselleen viikonlop-puna tai haluaa viikonlopulta

- **La 1.2.2014 klo 12-14, Tunteet**

- AA-rinki: mitkä tunnelmat, mistä lähtökohdista tähän päivään. Valitsemme värin ja kerromme millä tavalla se kuvaa tämän hetkisiä tuntemuksia.
- Alustan tämän kerran teemaa, käyttämällä esimerkkejä omista muistoista ja yksilöllisestä tavasta tuntea asioita ja olla herkkä asioille. Esimerkiksi vaikka jakaa jonkin saman muiston toisen ihmisen kanssa, niin kumpikaan ei jaa täsmälleen samoja tunteita, vaan niihin vaikuttavat esimerkiksi omat muistot ja persoonallisuus. Omia muistoja ja tunteitaan pystyy hallitsemaan ja muuttamaan, prosessi vaatii kuitenkin aikaa. Tunteiden liittäminen ruokaan erityisesti tavoitella tunteettomuutta ruuan kanssa on vaikeaa, siksi omaa historiaa tulee tuntea ja tunnistaa itsessään tuntemuksia, mistä esimerkiksi negatiivisuus tai turvan tunteen hakeminen johtuvat.
- Liikkuminen tilassa, ensin keskitytään itseen. Liikkuminen niin, että jokin kehon osa vie liikettä (polvet, niska, pää, oikea kyynärpää, vatsa). Liikutaan tilassa ja kun sanon jonkin kehon osan, kirjoitetaan sillä ilmaan oma etunimi, kaunokirjoituksella tai tikkukirjaimilla, mikä on oma olotila, voi myös vaihdella (kehon osat: otsa, olkapäät, vasen kyynärpää, oikean jalan varpaat). Haetaan kehoon eri tuntemuksia aistituntemuksien ja –muistojen avulla, sanon sanan ja se elementti tai asia pyritään saada kehoon ja mahdollisesti ilmentämään sitä myös ulospäin (sitruuna, suklaa, meri, tuuli, hiki, kaunis talviyö, auringonnouso/lasku, kesäinen hiekkaranta, läheisen lapsen syntymä. tämän aamun herääminen). Kerrataan mielessämme kotiläksynä ollut lause (jos ei muista lausetta, toistaa koko ajan: minun nimeni on...). Liikutaan tilassa ja haetaan eri tunnelmia ja tunteita kehoon ja puheeseen oman lauseen kautta (iloinen, pelästynyt, rakastunut, ahdistunut).
- Puretaan äsken koetut tunteet ja tuntemukset läpi, miten liike tai liike ja puhe vaikuttavat meihin, tunteisiimme ja miten omat muistot ja kokemukset tuntuvat kehossa.
- Luovan kirjoittamisen tehtävä:
  1. Tee 10 kysymystä liittyen syömishäiriöön/ruokaan.
  2. Tee 3 elämänviisautta tai toteamusta, jotka liittyvät syömishäiriöön tai ruokaan.
  3. Tee 3 kannustusta itsellesi.

**Monisivuinen liite**

- Käydään kirjoitukset läpi, jos tämä sopii.
- Tehdään aarrekartta vuoden päähän. Mietitään jokin tavoite tai asia, minkä haluaisi saavuttaa tai haluaisi että se asia tai tavoite olisi lähempänä vuoden päästä. Karttaan voi sijoittaa mahdollisia haasteita, onnistumisia, vastoinkäymisiä, pelkoja, läheisiä... Kartan tekemiseen on runsaasti aikaa. Käytettävissä on erilaisia väripapereita, tarroja, värikyniä, tusseja, liimaa, saksia. Havainnollistan karttaa tekemälläni esimerkillä, mutta painotan jokaisen tekvän omanlaisen.
- Käymme aarrekartan läpi.
- AA-rinki, mitkä fiilikset tästä kerrasta.
- Haastattelu (t).

**HAASTATTELUKYSYMYKSET:**

1. Montako kertaa osallistuit draamapajaan?
2. Tuntuiko draamapajassa tehdyt harjoitukset hyviltä? Käydään läpi joka kerran harjoitukset (draamapajan tehdyt harjoitteet haastateltavan näkyvillä)
  - 2.1: liikkumista, koskemisen sieto (peili ja hieronta), keskittyminen, luottamus, tutustuminen, miltä tuntui? muistaako fiiliksiä ekan kerran jälkeen?
  - 9.1: luovaa kirjoittamista, miltä se tuntui? herättikö itsessä ajatuksia tai tunteita? miten koit keskustelun, oliko siitä apua (enemmän apua kummasta?)
  - 1.2: tunteet ja niiden rauhoittaminen arjessa
3. olivatko tehdyt harjoitteet helppoja?
4. olivatko tehdyt harjoitteet vaikeita tai tylsiä?+
5. tuntuiko jokin harjoitteista ahdistavalta?
6. Tavoittivatko harjoitukset tuntemuksiasi syömiseen liittyen?
7. Miltä draamapajan jälkeen on tuntunut?
8. Oletko saanut draamapajasta apua?
9. miten harjoitteiden soveltaminen käytäntöön eli arkeen on mielestäsi mahdollista?
10. Käsiteltiinkö draamapajassa mielestäsi riittävästi syömishäiriötä?
11. käsiteltiinkö syömishäiriötä liikaa?
12. Oletko saanut voimaa draamapajasta, jos olet, miten se näkyy tai tuntuu arjessa?
13. Jos et ole saanut voimaa, osaatko sanoa miksi et?
14. Sopiiko draama syömishäiriön käsittelyyn?
15. jäitkö mielestäsi jotain puuttumaan draamapajasta?
16. jos draamapaja jatkuisi ensi syksynä, osallistuisitko jos sinulla olisi siihen mahdollisuus?
17. Oletko aikaisemmin ollut vertaistukiryhmässä?
18. jos olet oletko saanut niistä voimaa?/jos et ole, aiotko tai haluaisitko mennä?
19. Osaatko sanoa, mitä olisi voinut tehdä toisin, jotta ryhmään olisi tullut enemmän ihmisiä?
20. Miten mielestäsi ryhmäläiset olisivat voineet sitoutuneet draamapajaan paremmin?
21. Koitko oman toimintasi sitoutuneeksi?
22. olisitko halunnut tehdä jotain toisin omassa toiminnassasi?
23. Luuletko, että olisit saanut enemmän voimaa, jos ryhmässä olisi ollut enemmän ihmisiä?
24. oletko tyytyväinen omaan osallistumiseesi vai olisitko mielestäsi voinut tehdä jotain toisin?
25. oliko ohjaajan toiminta kannustavaa?

26. Oliko ohjaajan toiminta lannistavaa, epäselkeää, vaikeaselkoista?

27. Olisitko kaivannut ohjaajalta jotain lisää?

28. Mitä olisit toivonut saavasi draamapajalta, saavutitko ne?

Koitko seuraavia tunteita draamapajan aikana (kyllä / ei, saa perustella, jos haluaa):

- voimaantumisen
- positiivisuus
- usko itseensä
- ahdistus
- epämukavuus
- lannistettu
- pakokauhu
- apu
- kannatteleva
- rauhallisuus
- surullinen
- toivo
- ristiriitaisuus

Minkälaisia tunteita sinussa herättää seuraavat sanat (mitä ensimmäisenä tulee mieleen):

- syömishäiriö
- oma keho
- draama
- vertaistuki
- ruoka
- kirjoitusharjoitukset
- tavoitteiden asettaminen

Mikä seuraavista lauseista kuvaa parhaiten tunteitasi juuri nyt (lista haastateltavalla):

- Olen varma, että ongelmani syömishäiriön kanssa ei enää häiritse elämäni ja pystyn jatkamaan tästä eteenpäin tasapainoisin mielin.
- Uskon, että saan ratkottua ongelmani syömishäiriön kanssa ja pystyn elämään tulevaisuudessa tasapainoisia elämää.

**Monisivuinen liite**

- En ole varma, saanko syömishäiriötä hallintaan.
- En usko, että saan ongelmiani syömishäiriön kanssa ratkottua ja en tiedä, pystynkö saavuttamaan tulevaisuudessa tasapainoista elämää.
- Tiedän, että ongelmani syömishäiriön kanssa ei ole ratkottavissa ja en tule elämään ikinä tasapainoista elämää.

Asteikolla 1-5, minkä arvosanan antaisit draamapajalle (1=heikko 5=kiitettävä)

Muuttiko draamapaja ajatuksiasi liittyen syömishäiriöön?

Haluatko sanoa vielä jotain?