

OPINNÄYTETYÖ

Muurit

Häpeän käsittely draaman keinoin: Pienryhmä kokeilu vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen asiakkaille

Sinikka Isoaho

Yhteisöpedagogi (AMK)

(210 op)

4/2024

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Koulutuksen nimi: Yhteisöpedagogi (AMK)

Tekijät: Sinikka Isoaho
Opinnäytetyön nimi: Muurit - Häpeän käsittely draaman keinoin: Pienryhmä kokeilu vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen asiakkaille
Sivumäärä: 46 ja 10 liitesivua
Työn ohjaaja: Sari Huttu
Työn tilaaja: Helsingin Ensikoti ry

Häpeä on tunne, jolla on osuutensa monessa terveyteen ja mielenterveyteen liittyvässä haasteessa. Päihdeongelmaan, etenkin sen liittyessä vanhemmuuteen, kuuluu tyypillisesti vaikea häpeän tunne. Se aiheuttaa eristäytymistä ja syventää riippuvuuden syöksykierrettä. Häpeän hoitaminen onkin tärkeä osa päihdeongelmasta toipumista. Pahimmillaan häpeä voi kuitenkin estää avun hakemisen ja vastaanottamisen. Jotta häpeää ja sitä kautta päihdeongelmaa voidaan hoitaa, tarvitaan erilaisia keinoja lähestyä ja käsitellä aihetta. Tämä opinnäytetyö esittelee tähän yhden vaihtoehdon: ryhmämuotoisen draamaprosessin.

Soveltava draama valikoitui menetelmäksi siksi, että taidemenetelmät ovat tutkitusti toimiva keino käsitellä asioita joista puhuminen on vaikeaa. Tarkempi menetelmä, prosessidraama, on poikkitaiteellinen kokonaisuus, jossa ei valmisteta esitystä muille, vaan tutkitaan ryhmänä jotakin ilmiötä ja teemaa. Tämä tehdään esimerkiksi erilaisin kuvataiteellisin, teatterillisin, tanssillisin tai äänenkäyttöisin keinoin, jonka jälkeen havaintoja reflektoidaan yhdessä pohtien. Tässä kyseisessä prosessissa tutkittiin häpeää sekä sen vastavoimaa myötätuntoa eri näkökulmista vertaistukea hyödyntäen ja korostaen.

Opinnäytetyön tilaaja on Helsingin ensikoti ry. Sen yhteydessä toimivat Pidä kiinni-yksiköt toteuttavat vauvalähtöistä päihdekuntoutusta niin ympärivuorokautisissa yksiköissä kuin avopalveluissakin. Häpeä tunnistetaan niissä merkittäväksi teemaksi niin päihdetoipujien kuin päihdetyötä tekevien osalta. Suunnitelma prosessidraamasta rakennettiin päihde- ja mielenterveystyön sekä soveltavan taiteen ammattilaisten haastatteluiden sekä teorian tiedon pohjalta. Tämän jälkeen ryhmä testattiin käytännössä Helsingin ensikodin Pidä kiinni-yksiköiden asiakkaille. Sen aikana tehtiin havaintoja ja kerättiin palautetta toiminnasta.

Tämän tutkimustyön tulosten perusteella voi sanoa, että draaman menetelmät sopivat hyvin häpeän hoitoon motivaation ollessa korkea ja puitteiden mahdollistavan osallistumisen. Luovat sekä toiminnalliset menetelmät sen käsittelyyn koetaan hyväksi. Kehittämistyö nostaa esiin häpeästä puhumisen tärkeyttä ja tarjoaa konkreettisia ehdotuksia sen käsittelyyn päihdekuntoutuksen tueksi. Ne ovat käyttökelpoisia myös muissa ryhmäprosesseissa, joissa häpeä on oleellinen teema käsitellä.

Asiasanat: prosessidraama, häpeän hoito, draamamenetelmät, päihdetyö, soveltava draama, vertaistuki

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences

Name of the Degree Programme: Bachelor of Humanities, Community Educator

Author: Sinikka Isoaho

Title: Walls – Processing shame through drama: small group experiment for clients of baby-oriented substance abuse rehabilitation

Number of Pages: 46 and 10 attachment pages

Supervisor: Sari Huttu

Commissioned by: The Helsinki Mother and Child Home Association

When it comes to substance use disorder, shame plays a notable role. Adding to it, parenthood makes it an even bigger challenge. Shame can cause isolation and deepen the circle of addiction. In order for recovery to be possible, it is important to understand and treat them simultaneously. In the worst case, shame may prevent individuals from seeking and receiving help. Therefore, in order to address shame and thereby treat substance use disorder, different approaches are needed. This thesis presents one possible approach: group format process drama.

Art methods are often a beneficial way to deal with things that are difficult to put into words. Applied drama was selected as a working method based on my personal experience in the field. More specifically, process drama is an interdisciplinary approach, where the goal is not to prepare a play or a show for someone else to watch, but rather to study some specific theme as a group. It incorporates methods from dance to visual arts and theatre.

The Helsinki Mother and Child Home Association offers baby-oriented substance abuse disorder rehabilitation. Both clients and staff members in these units recognize the challenges associated with shame and consider them to be a significant factor. For the purposes of the current thesis, I designed a process drama for a small group to study shame and its counterforce, compassion. We surveyed these topics from different angles while utilizing and emphasizing peer support.

Drawing on the literature and interview data, a plan was developed for the group. Interviews were conducted with substance abuse- mental health- and applied theatre specialists. The process drama was tested with clients of the Helsinki Mother and Child Home Association. Observations and feedback were collected concurrently and afterward. Findings showed that drama is a beneficial method to address shame, when motivation is high and the setting promotes participation. The current work highlights the importance of talking about shame and offers concrete suggestions of how to approach it, with regards to substance use disorder. Finally, on the one hand this approach is promising and should be explored more in these particular units and on the other hand, it is worth exploring the methods in other group processes where shame plays a role.

Keywords: process drama, treating shame, drama-based methods, substance-use disorder work, applied drama, peer support

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	HELSINGIN ENSIKOTI RY JA OPINNÄYTETYÖN TAUSTA.....	8
	2.1 Ensi- ja turvakotien liitto ry ja Helsingin ensikoti ry.....	8
	2.2 Pidä kiinni- hoitojärjestelmä.....	8
	2.3 Kehittämistyön tarve, peruste ja tausta.....	10
	2.4 Prosessidraama kehittämistyönä.....	11
	2.5 Draamaryhmän työvaiheet.....	12
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	16
	3.1 Tärkeimmät käsitteet.....	16
	3.2 Häpeä, addiktio, naiseus ja äitiys.....	20
	3.3 Häpeän hoito.....	21
	3.4 Draama työvälineenä.....	22
4	KEHITTÄMISTYÖN JA ANALYSOINNIN MENETELMÄT.....	24
	4.1 Teemahaastattelu.....	24
	4.2 Ryhmän testaus ja osallistuva havainnointi.....	24
	4.3 Loppurefleksio ja palautekysely.....	25
	4.4 Eettiset kysymykset.....	26
5	TULOKSET.....	27
	5.1 Ryhmäprosessin rakenne.....	27
	5.2 Menetelmien ja harjoitusten valitseminen.....	28

5.3	Oma ohjaajuus ja työote	30
5.4	Muut aineistossa esille nousseet asiat	33
6	DRAAMARYHMÄ	35
6.1	Ryhmärunko.....	35
6.2	Testaus ja havainnot.....	36
6.3	Palaute, arviointi ja merkitys	42
6.4	Soveltaminen ja muutostarpeet	43
7	LOPUKSI	44
7.1	Tilaaajan palaute	44
7.2	Yhteenveto	44
	LÄHTEET	46

1 JOHDANTO

Häpeää on tutkittu viime vuosina paljon ja siihen liittyvä tutkimus on saanut julkisuutta. Häpeällä on ihmisen elämässä oma tärkeä tehtävänsä, mutta sen on huomattu voivan muuttua sisäistetyksi ja toksiseksi, liian vaikeaksi kantaa. Tällainen häpeä altistaa mm. erilaisille mielenterveys- ja päihdeongelmille, jotka entisestään syventävät häpeän kierrettä. Häpeä liittyy lukemattomilla tavoilla ihmisyyteen, eri elämän vaiheisiin, vuorovaikutukseen ja muiden kohtaamiseen (Myllyviita 2020,12,22.) Siihen ja laajemmin tunnesäätelyyn liittyvät lainalaisuudet ovat jokaiselle kohtaamistyössä oleville ihmisille tärkeitä ja yhteisöpedagogin osaamisen ytimessä.

Helsingin ensikodin päihdekuntoutuksen yksiköissä haaste häpeän suhteen on tiedostettu jo pitkään. Sekä päihdeongelmaan, että vanhemmuuteen ja etenkin niiden yhdistelmään liittyy tuskallinen häpeä (Myllyviita 2020,22,125), joka saattaa vaikeuttaa ja estää toipumista. Yksiköissä häpeää hoidetaan muun toiminnan ohella ja etenkin myötätuntoisen kohtaamisen keinoin. Tämän lisäksi tärkeää olisi kuitenkin päästä sanoittamaan häpeän kokemuksia, jotta niitä voidaan käsitellä. Puhuminen on usein vaikeaa, kun kyseessä on hankalasti siedetty ja usein ainakin osittain tiedostamaton tunne. Puhumisen tueksi ja osittain sen sijaan, tässä opinnäytetyössä tarkastellaan draaman mahdollisuuksia häpeän työstämisessä. Tutkimuskysymys tiivistyy siihen, miten rakennetaan prosessidraama, joka parhaiten auttaa häpeän hoitamisessa ja mitä asioita tässä tulee ottaa huomioon? Omat arvioni sen suhteen, että draama on sopiva työväline, toteutui ja vastauksia tutkimuskysymykseen löytyi useita.

Tavoite kehittämistyössä oli kehittää ryhmäprosessi, joka käsittelee häpeää sensitiivisesti, osallistavasti, dialogisesti ja arvostaen sekä on hyödyllinen ja merkityksellinen siihen osallistuvien päihdekuntoutujien näkökulmasta. Tarkoituksena oli löytää hyviä käytäntöjä niin ryhmätapaamisten konkreettiseen sisältöön kuin omaan työotteeseen sen ohjaajana, jotta ryhmään osallistujat saisivat mahdollisimman paljon tukea toipumiseensa. Ryhmälle itselleen määritin sen alkaessa seuraavanlaiset tavoitteet:

- Ryhmän tutustuminen draamamenetelmiin
- Häpeästä puhuminen
- Vertaistuki
- Ilon lisääminen osallistujien kuntoutukseen
- Lepohetken/tauon mahdollistuminen osallistujien arkeen

Draama määrittyi menetelmäksi oman teatteritaustani vuoksi. Olen harrastanut, työskennellyt ja opiskellut alalla runsaat kymmenen vuotta ja yhteisöpedagogin opinnoissani perehtynyt erityisesti soveltavan teatterin mahdollisuuksiin. Menetelmäosaaminen draaman keinoihin on karttunut vuosien varrella, ja esimerkiksi draamakasvatuksen perusopinnot tehneenä minulla on valmius ohjata erilaisia ryhmiä draamatoimintaan liittyen. Uskoni siihen, että taidemenetelmät tuottavat hyvinvointia vaikeissakin elämäntilanteissa motivoi valitsemaan juuri tämän kyseisen kehittämistyön. Teoriatietoon perehdyttyäni käytin erilaisia menetelmiä haastatteluista ryhmän testaamiseen ja osallistuvaan havainnointiin rakentaakseni toimivan draamaprosessin.

Opinnäytetyöni edustaa laadullista tutkimusta. Se on toimintatutkimus, johon ei päde samalla tavalla odotukset objektiivisuudesta kuin johonkin toiseen tutkimusmenetelmään, sillä tarkoituksena on nimenomaan yrittää toiminnalla saada muutosta aikaan. Luonteeltaan toimintatutkimus on osallistuvaa ja osallistavaa sekä vuorovaikutuksellista eikä kovin tarkasti etukäteen määriteltyä. (Eskola&Suoranta 2014, 128-129.) Tämä sopii tutkimukseeni hyvin, sillä myös taidetoimintaa on vaikea määrittää etukäteen. Tulokset ovat aina ryhmästä riippuvaisia.

Johdannon jälkeen opinnäytetyöni alkaa esittelemällä Helsingin ensikoti ry:n päihdekuntoutusyksiköiden toimintaa ja avaamalla taustoja draamaryhmän työstämiselle. Kolmannessa luvussa avaan teoreettista taustaa työlle ja selvitän tarkemmin siinä käytetyt käsitteet. Tietoperusta koostuu pääosin häpeään ja päihdetyöhön liittyvästä tutkimuksesta sekä draamatyöskentelyn menetelmäoppaista. Käyttämäni tutkimusmenetelmät esittelen neljännessä luvussa. Viides luku kertoo tutkimustyön tuloksista haastatteluiden osalta ja kuudes draamaryhmästä, sen rakentamisesta sekä siitä saadusta tiedosta. Viimeisessä luvussa teen yhteenvedon omien pohdintojeni sekä Helsingin ensikodin palautteen ohella.

Nimi työhön syntyi erään ryhmään osallistujan kynästä, kun teimme yhdessä ensimmäisiä harjoitteita. Mitä tulee mieleen sanasta häpeä? Vastauksia tuli useita: Tunteet, haaste, ongelma, yksinäisyys, muurit.. Muurit-vastaus kiteyttää mielestäni oivallisesti sekä häpeän seuraukset ja yritykset torjua sitä: eristäytymisen ja sitä seuraavan yksinäisyyden. Häpeän muurit on onneksi mahdollista kaataa. Se tapahtuu vuorovaikutuksessa myötätunnon keinoin. (Heino&Kyyhkynen&Vänskä&Pehkonen 2019,201, Myllyviita 2020,23,125, 146-147.)

2 HELSINGIN ENSIKOTI RY JA OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Ensi- ja turvakotien liitto ry ja Helsingin ensikoti ry

Ensi- ja turvakotienliitto ry on valtakunnallinen kansalaisjärjestö, jonka jäsenyhdistykset tekevät sekä vaikuttamis- että käytännön työtä haavoittuvassa asemassa olevien lasten ja perheiden parissa. Työtä tehdään muun muassa väkivallan ennaltaehkäisyyn, eroauttamisen ja vauvaperheiden tuen parissa niin verkossa, avopalveluissa kuin ympärivuorokautisissa yksiköissäänkin. Ensi- ja turvakotien liiton asiantuntijat myös kouluttavat ammattilaisia ja tekevät yhteiskunnallista vaikuttamistyötä. (Ensi- ja turvakotienliitto 2024.)

Helsingin ensikoti ry on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistys. Se kokoaa saman katon alle useita ympärivuorokautisia vauva – ja pikkulapsilähtöisen perhetyön kuntoutusyksiköitä sekä avopalveluita. Yhdistys tuottaa suuren osan pääkaupunkiseudun tiiviin vauvaperhetyön palveluista ja tekee paljon yhteistyötä muiden tahojen kanssa. (Helsingin ensikoti 2024.) Käytössä on useita tutkimusperustaisia menetelmiä traumatyön, kiintymyssuhteen, mentalisaation, uniohjauksen, päihdekuntoutuksen ja mielenterveystyön tueksi. Palautteen kerääminen on tärkeä osa ensikodin työtä ja myös tätä varten on käytössä tutkimustietoon perustuva hoitomalli, joka auttaa kehittämään työtä niin yksilö- kuin yhteisötasolla. (Helsingin ensikoti (b) 2024.)

2.2 Pidä kiinni- hoitojärjestelmä

Pidä kiinni-hoitojärjestelmä on yhdistelmä lastensuojelua ja päihdekuntoutusta. Sen yksiköissä vanhemmat ja vauva asuvat tai käyvät yhdessä. Kyseessä on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten ylläpitämä erityistason päihdehoito päihteitä käyttäville raskaana oleville naisille ja vauvaperheille. Järjestelmä koostuu useasta päihdeongelmaan erikoistuneesta ensikodista ja avopalveluyksiköstä sekä näiden koordinaatiosta Ensi- ja turvakotien liitossa. Hoidon tavoitteena on taata turvalliset olosuhteet vauvalle ja tukea vanhempaa niin päihteettömyydessä kuin vanhemmuudessaakin. (Ensi- ja turvakotienliitto 2024.)

Pidä kiinni- yksiköiden toiminta perustuu ajatukseen, että raskaaksi tuleminen ja vauvan syntyminen ovat erityinen mahdollisuus muutokseen ja päihdeongelmasta toipumiseen. Tutkimus-

ten mukaan vanhemmuus on motivoiva tekijä raitistumisen ja riippuvuudesta toipumisen suhteen (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021,22). Äideille se on kaikkein suurin motivaatiotekijä (Andersson 2019,120, Nätkin 2006,30). Pidä kiinni-hoidon ytimessä ovat luottamuksellisuus ja vauvan sekä vanhemman varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen (Ensi- ja turvakotien liitto 2023, mt 2019,125-126). Hoitoyksiköt ovat ennen kaikkea lastensuojeluyksiköitä, joissa lapsen etu menee aina päihdekuntoutuksen ja vanhemman edun edelle (mt 2019,126,128). Pidä kiinni-yksiköiden toiminta, kuten monet muutkin päihdehoidot ja toipumisohjelmat, perustuu vahvasti yhteisöllisyyteen ja vertaistukeen. Turvallinen, luottamuksellinen ja hyväksyntää viestivä ympäristö on lähtökohta toiminnalle. (mt 2019,129,132,134.)

Tutkimukset ovat osoittaneet hoidon olevan kannattavaa ja tuloksellista jo nyt, mutta Pidä kiinni- järjestelmällä on silti vahva tahtotila toimintansa jatkuvaan kehittämiseen. Hoito vähentää tutkitusti sikiöaurioita, huostaanottoja ja päihderetkahduksia sekä parantaa vauvojen ja vanhempien elämän laatua monella tapaa. (Andersson 2019,126-127,131, Ensi- ja turvakotien liitto 2023.) Vanhemman hoitamaton päihdeongelma sen sijaan lisää lapsen riskiä sairastua fyysisesti ja psyykkisesti sekä nostaa lapsen riskikäyttäytymistä, kuolleisuutta ja itsetuhoisuutta myöhemmin elämässä (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021,103,172-173). Päihteiden käytön jatkuminen vanhemmalla lisää inhimillisen kärsimyksen lisäksi yhteiskunnan menoja sosiaali- ja terveydenhuolto kustannusten osalta. Pidä kiinni-järjestelmän kaltainen toimiva hoitojärjestelmä säästää huomattavia summia, jotka muuten kuluisivat mm. syrjäytymisen, terveyshaittojen ja lastensuojelun kustannuksiin (mt 2023). Tärkeintä on kuitenkin inhimillinen näkökulma: Perheet ja lapset ovat oikeutettuja hoitoon ja apuun. (Päihdehuoltolaki 41/1986, Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 §4, Lastensuojelulaki 417/2007 §10.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että päihdeongelma aiheuttaa valtavasti haittoja käyttäjän itsensä lisäksi myös hänen lähipiirilleen (mt 2021,62,75,103), joten inhimillinen päihdepolitiikka ja toimivat hoitojärjestelmät ovat merkittäviä asioita yhteiskunnassamme sen jäsenten hyvinvoinnin suhteen.

Ensi- ja turvakotienliiton vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen alussa tehdään lain määrittelemä (Päihdehuoltoasetus 653/1986 §2) hoitosuunnitelma vauvalle ja vanhemmille. Muuttaessaan ensikotiin tai tullessaan avopalveluun molemmat saavat omat lähityöntekijät, joiden tehtävä on keskittyä oman asiakkaan hyvinvointiin ja ensikoti – tai avopalvelujakson rakentumiseen. Kuntoutukseen kuuluu verkostotyötä niin ammattilaisten kuin läheistenkin kanssa, erilaisia ryhmätoimintoja ja yksilötyötä oman työntekijän kanssa. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta tue-

taan ja yhteisöllisyys on suuressa roolissa kaikissa yksiköissä. Tämä pitää sisällään käytännönläheistä ohjaamista, vanhemman tukemista vauvan tarpeiden mielessä pitämisessä sekä vauvan viestien tulkitsemisessa ja ymmärtämisessä (Andersson 2019,128). Jos kyse on avopalvelusta, on mahdollista tehdä myös kotikäyntejä. (Ensi- ja turvakotien liitto 2023.) Avopalvelu valikoi- tuu hoitomuodoksi, mikäli perheen tilanne ei vaadi tiivistä ympärivuorokautista tukea tai kun ympärivuorokautisesta yksiköstä siirrytään omaan kotiin ja tarvitaan jatkohoitoa (mt 2019,126).

2.3 Kehittämistyön tarve, peruste ja tausta

Pidä kiinni yksiköt ovat kiinnostuneet kehittämään ja monipuolistamaan toimintaansa jatku- vasti. Niissä tunnistetaan haaste häpeän työstämisessä, sillä ajoittain häpeä saattaa olla niin voi- makas, että se estää avunsaannin ja asiakastyöskentelyn kokonaan (lisää häpeästä kohdas- sa 3.1). Päihdeongelma on tunne-elämän sairaus ja siitä toipuminen edellyttää tunteiden kä- sitte- lyä ja tunnesäätelyn harjoittelua monipuolisesti (lisää tietoa päihderiippuvuudesta koh- dassa 3.1). Häpeän tunne on päihdeongelmassa vahvasti läsnä ja sen käsittely on sekä haas- tavaa että hyvin oleellista, jotta toipuminen voi tapahtua (lisää tietoa häpeästä ja sen yhtey- destä päihde- ongelmaan kohdassa 3.1).

Tunteen haastavan luonteen takia sen käsittelyyn tarvitaan monenlaisia keinoja. Taidelähtöi- set menetelmät kuten draama ovat tutkimusten mukaan hyviä keinoja tunnesäätelyn avuksi. Draama tarjoaa yhden mahdollisen tavan häpeän työstämiseen, sillä se mahdollistaa aiheiden käsittelyn etäännytetysti ja toiminnallisesti. Parhaimmillaan osallistujat voivat ilmaista tun- teita ja käsitellä vaikeitakin aiheita eri ilmaisukeinoin, mikäli ryhmässä olo tunnetaan tur- val- liseksi.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että erilaiset ihmiset tarvitsevat erilaisia keinoja tunnesäätelyn oppimiseen (Opetushallitus 2024). Draamassa käytettävät monipuoliset menetelmät kuten tanssi, kehollinen työskentely, kuvataiteellinen työskentely ja improvisaatio mahdollistavat osallistujien erilaisten tarpeiden huomioimisen ja tarjoavat mahdollisuuden oppia niiden kautta. (Lisää tietoa draamasta kohdassa 3.1 ja 3.4.) Onnistuneessa prosessissa ryhmässä toi- mminen edistää toimijuutta, osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja tukee vuorovaikutusta, tun- nesäätelyä ja it- setuntemusta. Osallistujat oppivat toinen toisiltaan ja saavat vertaistukea sekä rohkaisua pro- sessin aikana. Yhteinen kokemus vahvistaa ryhmän sidettä ja parhaimmillaan auttaa jokaista jäsentä tuntemaan itsensä arvostetuksi ja hyväksytyksi.

Minulla on vahva henkilökohtainen kiinnostus opinnäytetyön teemoja ja soveltavan taiteen menetelmiä kohtaan. Pidä kiinni-yksiköiden tekemä työ on minulle myös jo ennestään tuttua. Olen työskennellyt Ensi- ja turvakotienliitossa yksiköiden koordinaatiossa ja sitä kautta seurannut siellä tehtävää työtä pidemmän aikaa. Teatterista ja draamasta minulla on pitkä kokemus niin tekijänä kuin toiminnan ohjaajana. Olen toiminut tänä aikana niin harrastaja – kuin ammatillisuusproduktioiden työryhmissä eri rooleissa näyttelijästä ohjaajaan. Tämä on antanut näkemystä ja kokemusta taiteen mahdollisuuksiin ja ulottuvuuksiin erilaisista näkökulmista.

Olen opiskellut draamakasvatuksen perusopinnot avoimessa yliopistossa ja suuntautunut yhteisöpedagogi-opinnoissani soveltavan taiteen käyttämiseen kohtaamistyössä. Olen opintojeni aikana niin ikään opettanut teatteria lapsille ja nuorille kuin osallistunut soveltavan teatterin ammattiproduktioon työryhmän jäsenenä. Työharjoittelussani olen saanut mahdollisuuden suunnitella ja fasilitoida taidelähtöisen vertaistukiryhmän lähisuuhdeväkivallasta selviytyneille, joka oli osaltaan inspiroimassa tätä opinnäytetyötä. Koska päihde-, mielenterveys- ja traumatyö ovat minulle niin ikään tuttuja valinnaisista opinnoista ja kursseista, koin että minulla on henkilökohtaisen kiinnostuksen lisäksi myös hyvät tiedolliset ja taidolliset lähtökohdat alkaa toteuttamaan tätä opinnäytetyötä.

2.4 Prosessidraama kehittämistyönä

Osallistuessani häpeää käsittelevälle lyhytkurssille keväällä 2023 kiinnostukseni heräsi tutkia asiaa lisää itselleni luonnollisella tavalla: teatterin keinoin. Otin yhteyttä entiseen työnantajani Ensi- ja turvakotien liittoon, jossa ajatusta pidettiin hyvänä ja teemaa tärkeänä käsitellä. Yhteisen palaverin ja pohdinnan jälkeen päädyimme siihen, että työstän Helsingin ensikodin Pidä kiinni- yksiköiden asiakkaille prosessidraama-ryhmän joka kokoontuu kahdeksan kertaa, kerran viikossa ja puolentoista tunnin ajan. Määrittelin ryhmän osallistujien maksimilukumääräksi 15 ja minimilukumääräksi neljä. Mielessä oli pidettävä se, että osallistujien vauvojen hoito tulisi järjestää ryhmän ajaksi, sillä vauvojen mukaan ottaminen olisi vaikuttanut keskittymiseen ja harjoitteiden tekemiseen liian paljon. Tämän lisäksi pidettiin hyvänä, että teen myös kehittävän työharjoittelun Helsingin ensikodille, jonka olennaisin kehitystehtävä tulisi olemaan kyseinen prosessidraamaryhmä. Tämän tarkoitus oli sekä se, että tutustun Pidä kiinni-yksiköiden toimintaan että se, että yksiköiden asiakkaat saavat rauhassa tutustua minuun ja toivottavasti motivoituvat tätä kautta osallistumaan ryhmään.

Kehitin suunnitelman ryhmämuotoisesta prosessidraamasta (lisää tietoa kohdassa 2.5), sisältäen erilaisia harjoitteita, joissa lähestytään häpeän teemaa monipuolisesti taiteen eri keinoin. Ohjasin tämän draamaryhmän nimellä kulkeneen ryhmän myös käytännössä, joka auttoi hioamaan koko ajan muokkautuvaa suunnitelmaa ja menetelmiä mahdollisimman toimiviksi ja antoi vastauksia tutkimuskysymykseen.

Tavoite työssä oli, että asiakkaille tarjottavat tukitoimet monipuolistuisivat ja tavoittaisivat näin useampia henkilöitä. Tilaajalla on ryhmäprosessin jälkeen kokemus draamamenetelmien hyödyntämisestä ja käytössään lisää mahdollisia keinoja häpeän kanssa työskentelyyn. Ymmärrys asiakkaiden tarpeista ja sitä kautta mahdollisuus vastata siihen lisääntyä tätä kautta yhdestä näkökulmasta hieman lisää. Työstämäni draamaryhmäsuunnitelmat jäivät käytettäväksi Pidä kiinni-yksiköihin niistä kiinnostuneille työntekijöille. Osa draamaryhmässä käyttämäni menetelmistä, kuten keskusteluun johdattelevat toiminnalliset harjoitteet, on helppo halutessaan ottaa käyttöön ensikodin ryhmä- ja yksilötyöskentelyssä. Osa, kuten improvisaatio, vaatii draaman keinojen syvempää osaamista ja tuntemista.

Henkilökohtaiset tavoitteeni olivat kehittyä sekä draaman menetelmien ohjaamisessa, ryhmäprosessien luovassa suunnittelussa, että vertaistuen ja tunnetaitojen vahvistamisessa. Halusin lisätä ymmärrystäni päihde- mielenterveys ja traumatyöstä sekä yhteisöllisyyden ja luottamuksen rakentamisesta. Toivoin voivani tarjota ryhmään osallistujille hyviä yhteisiä muistoja, itsemyötätuntoa ja rakennuspalikoita päihdeongelmasta toipumiseen. Halusin oppia luomaan ryhmää ja sen tarpeita kuunnellen prosessin, jossa ryhmäläiset tuntevat osallisuutta ja vahvistuvat toimijoina.

2.5 Draamaryhmän työvaiheet

Aloitin opinnäytetyön keräämällä tietoa sekä soveltavasta draamasta että häpeästä. Tämä tietopohja toimi perustana päättäessäni minkälaisia harjoitteita tulemme tekemään ja miksi. Peruskäsitys ja tieto, jonka keräsin häpeästä, toimi runkona, jonka ympärille rakentui sekä suunnitelma ryhmän sisällöstä että oman työotteeni kehittyminen esimerkiksi asiakkaan kohtaamisen suhteen. Laadin prosessidraaman alustavan suunnitelman, joka sisälsi erilaisia vaiheita ja tavoitteita sekä esimerkiksi suunnittelemani draamatarinan. Draamatarina on etukäteen käsikirjoitettu kehyskertomus, johon draamatoiminnassa eläydytään erilaisin harjoittein. Tämän pohjalle valitsin omien mieltymyksieni mukaan tunnetun Edward Saksikäsi-hahmon tarinan, siihen eläytymisen ja sen kautta käsiteltävän häpeän tunteen ympärille. Edward Saksikäsi on elokuva,

joka kertoo miehestä, jota ei hyväksytä erikoisen ominaisuutensa takia. Laadin vaihtoehdoisen karkean suunnitelman myös Kreikan mytologian hahmon Medusan tarinan ympärille. Kyseinen tarina käsittelee häpeän lisäksi ulkopuolelta tulevaa häpäisyä.

Seuraavaksi suunnittelin ja toteutin kolmen alan ammattilaisen haastattelut teemahaastatteluina (lisää tietoa haastattelumetodista kohdassa 4.1) saadakseni syvempää ymmärrystä ryhmäprosesseista, kyseessä olevasta asiakasryhmästä ja taidemenetelmien käytöstä sekä mahdollisia uusia näkökulmia ryhmän suunnitteluun. Ensimmäisen haastattelun toteutin kolmen muun opiskelijan kanssa ryhmätyönä tutkimuksellisten menetelmien kurssin puitteissa. Haastateltava oli taideterapeutti ja yhteisöpedagogi Piia Sumupuu, joka kertoi työstään, päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kanssa tehtävistä ryhmäprosesseista, käytännön menetelmistä sekä omasta työotteestaan. Haastattelu toteutettiin etäyhteyksin.

Toinen haastattelu tapahtui kasvokkain haastateltavan työpaikalla Taiteen Sulattamossa, taide- ja mielenterveysjärjestössä, jonka erityisosaamista on vertaistuki. Haastateltava oli hankepäällikkö Mari-Hanna Markkanen Mielekäs Muutos-hankkeesta, jossa kehitetään ryhmäprosessia päihde- ja mielenterveyskuntoutujille tukemaan toipumisessa. Ryhmässä hyödynnetään taide- menetelmiä ja etenkin vertaistukea. Mari-Hanna kertoi haastattelussa Taiteen Sulattamon toiminnasta, Mielekäs muutos-hankkeesta, ryhmäprosessin luomistyöstä ja sen alustavista tuloksista sekä käytännön menetelmistä.

Kolmas haastattelu toteutettiin niin ikään kasvotusten. Haastattelin Jonna Wikströmiä, joka on teatteriohjaaja, esiintymistäiteilija, soveltavan teatterin ammattilainen ja pedagogi. Jonna kertoi soveltavan teatterin hankkeistaan, joita on tehnyt niin ulkomailla kuin Suomessakin. Hän kertoi soveltavan teatteriprojektin käytännön toteutuksesta, odotuksista ja todellisuudesta sekä erityisesti omasta näkemyksestään työotteen suhteen.

Haastatteluiden perusteella muokkasin alustavaa suunnitelmaani ja otin huomioon saamani uudet ajatukset, ideat ja näkökulmat. Etenkin ohjaustyylin ja työotteen suhteen haastattelut antoivat paljon uusia ajatuksia omaan suunnittelutyöhöni ja käytännön vinkit veivät eteenpäin omaa oppimista. Draamatarinaan eläytyminen alkoi mietittyä haastattelujen perusteella, enkä ollut varma voisiko draaman keinojen suhteen kokematon ryhmä hyötyä tästä. Tein vaihtoehdoisen suunnitelman, joka ei vaadi ainakaan ensimmäisillä kerroilla heittäytymistä tai kontaktia mui-

den kanssa. Draamatarinatyöskentely vaatii leikkisää asennetta ja tämä puolestaan luottamuksellista ilmapiiriä, jonka kehittyminen riippuu ryhmästä. Päätin odottaa ja katsoa minkälainen ryhmästä muodostuisi.

Aloitin työni ensikodilla kaksi viikkoa ennen draamaryhmän alkua ja keskityin ryhmän promotoimiseen asiakkaille kertomalla ryhmästä ja sen toiminnasta. Pyrin viettämään paljon aikaa yksiköiden yhteisöissä ja arjessa sekä keskustelemaan asiakkaiden kanssa, olemaan näkyvillä ja kuuntelemaan, jotta orastava luottamussuhde syntyisi jo ennen draamaprosessin alkua. Ryhmästä oltiin suurimmaksi osaksi varovaisen kiinnostuneita. Jotkut kertoivat heti, etteivät tunne tällaista työskentelyä omakseen, toiset olivat hyvin kiinnostuneita. 17 tapaamastani asiakkaasta 10 ilmoittautui ryhmään.

Seuraava askel oli tutustuminen tuleviin ryhmäläisiin ja heidän tarpeisiinsa, mikä auttoi muokkaamaan suunnitelmaa entistä paremmaksi. Sain ymmärrystä siitä, minkälaiseen työskentelyyn ryhmä olisi valmis. Tuntui tarpeelliselta mm. madaltaa kynnystä harjoitteisiin, tehdä vähemmän rooliin heittäytyviä harjoitteita, joka tarkoitti luopumista draamatarinasta ja enemmän kuvataidepainotteisia harjoitteita, jotka olivat enemmän ryhmäläisten mukavuusalueella.

Kun ryhmä oli koossa, aloitimme tapaamiset sovitun suunnitelman mukaisesti, kerran viikossa. Alussa keskityin erityisesti turvallisuuden tunteen luomiseen esimerkiksi käymällä läpi turvallisen tilan periaatteet sekä ryhmän tutustumisprosessiin erilaisin harjoittein, joiden tarkoitus oli avata puheyhteys ensin aivan muista asioista kuin häpeä.

Aloitimme ensimmäiset tapaamiskerrat pienin askelin aloittaen ensin tutustumalla pariin ja kertomalla hänestä ryhmälle, tekemällä visualisointiharjoitteita omassa mielessä ja kuvataideharjoitteita omassa rauhassa itse rajaten, mitä haluaa jakaa. Seuraavilla tapaamiskerroilla siirryimme pikkuhiljaa myös kontaktia vaativiin sekä heittäytymistä ja ilmaisua edellyttäviin improvisaatioharjoitteisiin. Tapaaminen kerrallaan muokkasin draamaprosessisuunnitelmaa paremmin ryhmälle sopivaksi heidän tarpeitaan ajatellen. Kysyin paljon kysymyksiä harjoitteisiin liittyen ja havainnoin ryhmän ilmapiiriä, jotta saisin tietoa ryhmän tarpeista ja mahdollistaisin osallisuuden toteutumisen.

Pyrin rohkaisemaan jokaista impulssia, joka ryhmästä nousi niin, että esimerkiksi edellisellä ryhmäkerralla keskusteluun nousseet aiheet, käsiteltiin vielä uudelleen ja syvällisemmin jonkin

harjoitteen avulla seuraavalla kerralla. Pysin palautteen ja omien havaintojeni perusteella valikoimaan harjoitteita ja menetelmiä, joista ryhmäläiset pitivät ja jotka toisaalta haastoivat heitä sopivasti pohtimaan ja ilmaisemaan itseään uusilla tavoilla. Samaan aikaan pyrin vahvistamaan ja kasvattamaan omaa osaamistani sekä improvisaation ja liikeimprovisaation suhteen kouluttamalla itseäni kahdella kurssilla. Sain molemmilta kursseilta tukea omaan ohjaajuuteeni sekä menetelmiä esimerkiksi kehollisen työskentelyn tueksi ryhmäsuunnittelussa.

Prosessin aikana oli tärkeää jatkuvasti muokata suunnitelmaa ja lähestymistapaa vastaamaan ryhmän tarpeita ja edistymistä. Näin pyrin varmistamaan, että prosessi oli mahdollisimman hyödyllinen ja osallistava kaikille ryhmäläisille. Ryhmän pieni koko mahdollisti hyvinkin yksilöllisen pohtimisen sen suhteen, minkälaiseen ilmaisuun ryhmää voisi rohkaista ja helpotti ilmapiirin luottamuksellisuuden kasvua. (Lisää ryhmäprosessiin liittyvistä havainnoista kohdassa 6.2.)

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Kehittämäni draamaryhmään ja sen työstämiseen liittyy läheisesti niin päihde- ja mielenterveysyöhön kuin soveltavaan draamaan liittyviä käsitteitä. Tässä kappaleessa käydään läpi niistä oleellisimmat, kuten myös tietoperustasta nousseet tärkeimmät huomioidut aiheesta.

3.1 Tärkeimmät käsitteet

Päihdeongelma: Riippuvuus ja rinnakkain tässä opinnäytetyössä käytettävä lääketieteellisesti termi addiktio on tunne-elämän sairaus sekä sosiaalinen, psykologinen, neurokemiallinen ja yhteiskunnallinen ilmiö. Se tarkoittaa pakonomaista tarvetta jatkaa tiettyä käytöstä, vaikka se aiheuttaisi haittaa henkilölle itselleen. Päihdeongelma-termillä viitataan riippuvuuteen päihteistä. Sen ollessa kyseessä ihminen jatkaa päihdyttävän aineen käyttöä, eikä pysty lopettamaan sitä halutessaan, sillä siitä seuraa psyykkisiä ja fyysisiä vieroitusoireita (Järvinen-Tassopoulos&Pirkanen 2021, 7,14-15,106).

Riippuvuus on eri asia kuin päihteiden kohtuullinen- tai suurkulutus (Nätkin 2006,7), joista molemmista voi toki myös seurata päihdehaittoja. Riippuvuus viittaa haittojen tai määrien sijaan päihteiden käytön verrattain erilaisiin syihin kuten tunne-elämän säätely, itsensä turruttaminen ja päihteet selviytymiskeinona, sekä käytön lopettamisen vaikeuteen. Se, kenelle riippuvuus syntyy, on useiden psykososiaalisten ja fysiologisten syiden summa (Belt&Posa&Punamäki&Rantala 2006,233), vaikkakin joitain yleistyksiä on mahdollista tehdä. Kyseessä on monimutkainen haaste, joka määrittää riippuvaisen sekä hänen läheistensä hyvinvointia laajasti.

Jos riippuvuuskäyttäytymiseen liittyvät lisäksi lähisuhdeväkivalta ja vähävaraisuus, on tavallista, että ongelma periytyy. Tällöin puhutaan ylisukupolvisuudesta. Hyvin tyyppillisesti vakava päihdeongelma kytkeytyykin tämän lisäksi kasautuneeseen pahoinvoinnin kehään, johon liittyy myös muita riskitekijöitä kuten mielenterveysongelmat, vähävaraisuus, syrjäytyminen ja elämänhallinnan ongelmat. Etenkin huumeriippuvuuteen liittyy vahvasti myös ahdistushäiriöt ja depressio sekä traumakokemukset, joita pyritään turruttamaan huumeilla (Belt&Posa&Punamäki&Rantala 2006,233-235,242.) Riippuvaisen ihmisen identiteetti saattaa rakentua hyvin vahvasti päihteiden käytön varaan, etenkin jos käyttö on alkanut nuorena tai lapsena, jolloin identiteetin kehitys on hyvin keskeneräistä. (Järvinen-Tassopoulos&Pirkanen 2021, 7,14-15,106, Virokangas 2019,142.)

(Toksinen) häpeä: Häpeä on intensiivinen, vuorovaikutuksessa opittu tunne (Brown 2006, 43,45). Sen haastavuus liittyy ihmisen voimakkaaseen tarpeeseen tulla nähdyksi ja rakastetuksi: Olla yhteydessä toisiin (Myllyviita, 2020,15, Brown 2022). On normaalia ja hyödyllistä tuntea jonkin verran häpeää. Se on oleellinen osa sosiaalista elämäämme ja esimerkiksi myötätunnon kykyämme sekä tienviittamme kun haluamme elää arvojemme mukaista elämää (Peltola, 2020,22, Heino&Kyyhkynen&Vänskä&Pehkonen 2019,200-201). Opettelemme yhteiskunnan normeja ja sosiaalista kanssakäymistä häpeän avulla. Joskus häpeä kuitenkin ottaa vallan ja muuttuu sietämättömäksi kestää. Häpeä vieraannuttaa omasta itsestä ja muista (Peltola, 2020,9, Reenkola 2014,12). Se saa tuntemaan, ettei ansaitse rakkautta oman huonouden, riittämättömyyden ja ulkopuolisuuden takia (Brown 2006,45, Myllyviita 2020,21). Silloin ihminen saattaa alkaa kompensoida tätä sietämätöntä olotilaa erilaisin tuhoavin suojamekanismein, kuten itse-tuhon tai ulkopuolelle suuntautuvan aggression keinoin. Tällöin puhutaan toksisesta häpeästä, kroonisesta häpeästä ja häpeätraumasta. (Peltola 2020,22-23, Reenkola 2014,159.)

Niin kuin mikä tahansa trauma, myös häpeätrauma kannetaan mielen lisäksi kehossa. Ihmisen ollessa psykososiaalinen kokonaisuus, trauman vaikutukset kietoutuvat monimutkaisesti eri tasolle. Kun sekä keho, että mieli ovat turvattomia, on ihminen hälytystilassa eikä pysty toimimaan loogisesti tai rakentavasti. (Heino&Kyyhkynen&Vänskä&Pehkonen 2019,198, Peltola 2020,105-107, Myllyviita 2020,22.) Tutkimustiedon perusteella häpeän tiedetään olevan olemainen tekijä, mitä tulee addiktioihin, mielenterveyden haasteisiin, syömishäiriöihin ja väkivaltaan sekä uhrina että sen tekijänä (Brown 2006,43, Myllyviita 2020,22).

Syylisyys: Syylisyys on häpeän tapaan sosiaalisessa kanssakäymisessä opittu tunne, jonka tarkoitus on opettaa, miten muita kohdellaan. Se on tärkeä tienviitta moraalimme kehityksessä (Myllyviita 2020,29-30) ja läheistä sukua häpeälle, mutta kuitenkin selvästi erotettavissa. Nämä kaksi tunnetta sekoitetaan usein toisiinsa, vaikka ne eivät ole sama asia. Syylisyyden kohdistuessa omiin tekoihin, häpeä ulottuu koko olemukseen. Syylisyyttä kokeva ajattelee toimineensa väärin, kun häpeää tunteva taas kokee olevansa kokonaan vääränlainen. (Brown 2006,43-52, mt 2020,33.) Liiallinen ja pitkäaikainen syylisyys muokkaa ihmisen ajatusta itsestään ja on kuormittavaa. Tässä se toimii samaan tapaan kuin häpeä. (mt 2020,33, Heino&Kyyhkynen&Vänskä&Pehkonen 2019,199.) Päihdeongelman ollessa kyseessä, näiden tunteiden yhtäaikainen sietäminen muodostaa haasteen toipumisessa ja vaikeuttaa avun vastaanottamista huomattavasti (mt 2020,22, mt 2019,201).

Vertaistuki ja yhteisökuntoutus: Vertaistuki tarkoittaa sitä, kun ihminen saa tukea samassa tilanteessa olevilta ihmisiltä, jotka ovat kokeneet tai kokevat saman kaltaisia asioita. Se perustuu siihen, että vertaiselta saatu tuki, oppi ja ymmärrys on erityislaatuista. Vertaistuen merkitys on tutkitusti suuri päihderiippuvuuksista toipuessa. Aktiivisesti päihteitä käyttävä addikti eristäytyy usein terveistä ihmissuhteista tai salaa riippuvuutensa läheisiltä, joka edistää yksinäisyyttä. Yksinäisyys on sitten toipumisvaiheessa riski retkahtamiselle. Tällöin voi olla vaikea rakentaa uusia ihmissuhteita ja jo olemassa olevat läheiset suhteet ovat usein ristiriitaisia ja saattavat osaltaan jopa lisätä retkahdusriskiä. (Järvinen-Tassopouolos&Pirkanen 2021, 159-164.) Vertaiset, eli ihmiset, jotka ovat tai ovat olleet samankaltaisessa tilanteessa, auttavat peilaamaan omaa tilannetta ja tunteita. Se luo toivoa, kun ihminen näkee toipumisessaan pidemmällä olevia muita ihmisiä. (Andersson 2019,133). Häpeän käsittelyynkin vertaistuki on toimiva työkalu.

Pidä kiinni-yksiköissä toteutetaan yhteisökuntoutusmallia, jonka olennainen osa on vertaistuki eri muodoissa. Asiakkaat oppivat toisiltaan ja yhdessä sekä antamaan, että vastaan ottamaan palautetta ja ottamaan vastuuta arjesta ja omasta toiminnastaan. He oppivat vuorovaikutusta samalla kun itsetuntemus, -luottamus ja osallisuus lisääntyy. (Andersson 2019,132-133.) Yhteisö toimii peilinä yksilölle ja tukee yksilön elämänmuutosta ja uuden minäkuvan rakentamista. Itsetuntoa vahvistaa se, että yhteisössä tarvitaan kaikkia ja siinä on kaikille paikka ja tehtävä. Se on vastalääkettä addiktion aiheuttamalle yksinäisyydelle, syrjäytymiselle ja itsensä häpeämiseksi. Vertaistuki on myös vanhemmuutta vahvistavaa.

Soveltava teatteri ja prosessidraama: Soveltavalla teatterilla tarkoitetaan teatterin käyttöä tavalla, joka poikkeaa perinteisestä käsikirjoitetusta katsojille esitettävästä teatterista. Se saattaa pyrkiä osallistamaan katsojia esitykseen tai se voi olla kokonaan tähtäämättä esityksen tekemiseen ja sen sijaan olla osa pedagogista toimintaa tai esimerkiksi terapiaa. Tällöin puhutaan draamasta ja draaman keinoista. Soveltavan teatterin perheeseen kuuluu yhteisöteatteri, jonka yksi alalaji on prosessoiva draama. Sen tarkoitus on käsitellä tiettyä ilmiötä toiminnallisesti, tarinallisesti ja roolin kautta sekä tukea muutoksen mahdollisuutta ihmisissä ja yhteisöissä. (Ventola&Renlund 2005,8,12.) Tässä opinnäytetyössä on kyse juuri prosessoivan draaman hyödyntämisestä, josta puhutaan nykyään yksinkertaisemmin prosessidraamana. Prosessidraamaan voi kuulua monenlaista toimintaa työpajoista, musiikkiin, kuvataiteeseen ja tutkimukseen. Ky-

seessä on siis monitaiteellinen ja monivaiheinen työskentelymuoto, jonka sisällön ja merkityksen luovat osallistujat ohjaajan fasilitoidessa toimintaa yhteisen aihepiirin ja päämäärän mukaisesti (Ventola 2005,49,51).

Keskeneräisyys ja sen sietäminen sekä arvostaminen on olennaista draamatyöskentelyssä. Soveltavassa draamassa esitetään kysymyksiä, vaikka ne saattavat usein jäädä ilman selvää vastausta. Tärkeintä on yhteinen reflektio, asioiden tarkastelu ja mahdollisten todellisuuksien ja mahdollisuuksien avautuminen (Ventola 2005,52) ja sitä kautta myös toivon ylläpitäminen.

Myötätunto ja itsemyötätunto: Kun ihmisessä aktivoituu vahva itsekriittisyys esimerkiksi reaktiona häpeään, on myötätunto tärkeässä osassa itsesäätelyä. Itsemyötätuntoa on vaikea kokea tällaisessa tilanteessa, mutta sitä on mahdollista harjoitella. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä ja inhimillisyyttä itseä kohtaan sekä sen ymmärtämistä, ettei ole yhtä kuin ajatuksensa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi tietoisien läsnäolon taitoja. (Myllyviita 2020, 146-148.) Itsemyötätunnon tukemisessa on tärkeää saada myötätuntoa toisilta ja antaa sitä itse muille. Myötätunto ihmisten välisessä kanssakäymisessä on tärkeää terveydellemme, sillä se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, hoivan signaaleja ja tätä kautta turvan tunnetta. Näiden viestien kautta kehomme rauhoittumisjärjestelmä aktivoituu ja esimerkiksi vähentää stressihormonien määrää kehossamme. (mt 2020, 135-137.)

Tunnesäätely: tarkoittaa joko tietoista tai automaattista kykyä rauhoittaa itsensä, arvioida erilaisia tapahtumia ja vuorovaikutustilanteita muunkin kuin oman tunteensa perusteella sekä hillitä impulsiivista tai tuhoavaa käytöstä. Ihmisen tunnesäätelykykyyn vaikuttaa moni asia, kuten synnynnäinen temperamentti, kasvatus ja elämän kokemukset. Psykkiset traumat vailla riittäviä suojaavia tekijöitä johtaa myös osaltaan tunnesäätelykyvyn vaikeuksiin. Hyvin tyypillisesti tunnesäätelyn vaikeudet aiheuttavat ihmisessä voimakkaita häpeän tunteita, jotka usein peitetään jollain toisella tunteella, kuten vihalla (Häkkinen&Koivisto&Ryhänen&Sadeniemi&Tsokinen 2023, 18-32.) Koska suurimmalla osalla päihderiippuvaisista on traumatausta, on myös tunnesäätely usein kyseisessä viiteryhmässä haastavaa. Tätä harjoitellaan kuntoutuksessa ja etenkin yhteisökuntoutus perustuu pitkälti siihen, että omat tunteet ja ristiriidat, jotka syntyvät vuorovaikutustilanteissa, pystyttäisiin kohtaamaan rakentavasti (Murto 2013, 19,30-31). Oma tunnesäätelyään voi harjoittaa esimerkiksi tietoisien läsnäolon ja vuorovaikutusharjoitteiden ja avulla. Ensisijaista on huomata ja tunnistaa tunteensa. (mt 2023, 61, 184.)

3.2 Häpeä, addiktio, naiseus ja äitiys

Häpeän ja addiktion välillä on erottamaton yhteys, joka muodostaa noidankehän. Häpeä itsessään lisää riskiä riippuvuuksiin päihteiden taas ollessa suojautumiskeino sen aiheuttamalle siedättömälle ololle (Myllyviita 2020,22,55,125, Heino&Kyyhkynen&Vänskä&Pehkonen 2019,199,201). Riippuvuuksien sitten syntyessä, ne aiheuttavat suurta häpeää riippuvaisessa itsessään sekä häpäisyä myös ulkopuolelta. Päihderiippuvaiset ovat stigmatisoitu ryhmä, joka ei herätä juurikaan sympatiaa yhteiskunnassamme. Heidät nähdään usein toivottomina ja hankalina asiakkaina, josta syystä he kokevat häpäisyä esimerkiksi hakeutuessaan terveydenhuollon palveluihin. Tämä pätee erityisesti huumeita ongelmallisesti käyttäviin ihmisiin. (Andersson 2019,134, Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021,171,189-193.) Päihdeongelmaan suhtaututtiin Suomessa pitkään rankaisemalla. Vasta hieman yli parinkymmenen vuoden ajan virallinen linja on ollut sen sijaan hoitokeskeinen (Nätkin 2006,52). Tämä on ollut omiaan lisäämään häpäisemistä myös toipujia kohtaan, sillä asenneilmapiiri on muuttunut varsin hitaasti virallisen linjauksen perässä.

Häpeää on kahdenlaista, sisäsyntyistä sekä ulkosyntyistä. Sisäinen häpeä nousee tunteesta, ettei itse ole omien ihanteidensa mukainen ja ulkoinen syntyy toisten toiminnasta ja puheesta. Usein myös sisäinen häpeä aktivoituu, kun ihmistä häpäistään ulkoa päin. (Reenkola 2014,12-13.) Addiktiosairauksien ollessa kyseessä, ihminen kokee usein häpäisyä ja halveksuntaa ulkopuolelta, sen lisäksi että tuntee vahvaa häpeää sisällään. Tämä kierre on erityisen vahva, kun kyseessä on päihderiippuvainen nainen (Andersson 2019,120, Heino&Kyyhkynen&Vänskä&Pehkonen 2019,198, Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021,262, Nätkin 2006,42). Naiseus nähdään jo itsessään yhteiskunnan näkemyksissä usein häpeällisenä (mt 2014,16) ja ”vääränlaisia” (ns.huora-madonna myytti) naisia häpäistään laajalti. Päihteitä käyttävä nainen on kulttuurisesti nähty paheellisena ja seksuaalisesti holtittomana ”huonona naisena”. Vaikka yleinen suhtautuminen naisiin päihteiden, etenkin alkoholin, käyttäjinä onkin vapautunut viime vuosikymmeninä, on häpeä siitä huolimatta ongelmakäytön ja riippuvuuden syntyessä erityinen ja sukupuolittunut haaste. (Nätkin 2006,11-12.)

Naisiin kohdistuneet odotukset sopivat huonosti yhteen päihteiden käytön kanssa. Naisellisuuden yhdistetty pehmeiden ja muista huolehtimisen ihanne kiteytyy äitiyteen ja niin kutsuttuun äitimyyttiin. Naisen odotetaan äidiksi tullessaan pystyvän siirtämään omat tarpeensa sivuun ja huolehtimaan lapsestaan uhrautuen, kärsivällisesti, moitteettomasti ja pelkkää rakkautta tun-

tien. Tämä ihanne on omiaan aiheuttamaan epäonnistumisen tunteita, syyllisyyttä ja häpeää ke-
nessä tahansa (Reenkola 2014,76), mutta päihdeongelmaisen naisen kohdalla tunne moninker-
taistuu. Kulttuurissamme nainen ja äiti on läpi historian nähty hyveellisenä ja raittiina, eikä
tähän mielikuvaan sovi päihteet (Nätkin 2006,10). Tämä tulee ilmi esimerkiksi julkisuudessa
ajoittain käytävänä pakkohoidon tarpeesta käytävänä keskusteluna. Totta on, että aktiivisesti
käyttävä päihdeongelmainen vanhempi ei pysty vastaamaan lapsensa tarpeisiin. Tämä aiheuttaa
häpeää hänen itsensä lisäksi myös lapsessa, joka kasvaa uskoen, ettei ole hoivan arvoinen. (Jär-
vinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021,63,155.) Pidä kiinni-yksiköiden päihdekuntoutujista suu-
rin osa on naisia. Työn voi siis nähdä myös melko nais erityisenä. Siten sukupuoleen liittyvät
lainalaisuudet on tärkeä ottaa huomioon.

3.3 Häpeän hoito

Häpeän hoidossa tehokkaimpia keinoja ovat sille vastakkaiset myötätunto ja itsemyötätunto.
Näitä harjoitetaan suhteessa sekä itseen että toisiin. Häpeä aiheuttaa yksinäisyyden ja erillisyy-
den tunteita ja saa ihmisen eristäytymään. Myötätunto kuitenkin auttaa luomaan uudelleen yh-
teyden muihin ja itseen. (Myllyviita 2020,23.) Kun ihminen kohdataan empaattisesti ja dialo-
gisesti, hänen on mahdollisuus häpeään liittyvän hämmennyksen sijaan tulla tietoiseksi itses-
tään, tunteistaan ja haavoittuvuudestaan häpeän suhteen. Tämä on ensisijaista, jotta häpeän hoi-
taminen mahdollistuu. Se mitä ihminen ei tiedosta jää kohtaamatta ja mikäli asioille ei ole sa-
noja, on niitä hyvin vaikea työstää ja hoitaa. Ongelmien normalisointi eli sen sanoittaminen,
että kaikki kokevat häpeää, on olennaista, sillä myös häpeän kokeminen voi itsessään aiheuttaa
häpeää. (Brown 2006,47.)

Kun häpeää aletaan päihdekuntoutuksen ja toipumisen yhteydessä hoitaa, tullaan usein haas-
teen eteen. Häpeä voi pahimmillaan estää avun hakemisen (Heino&Kyyhkynen&Vänskä&Peh-
konen 2019,196,201, Virokannas 2019,142, Myllyviita 2020,22) tai sen vastaanottamisen ko-
konaan. Häpeä voi olla tiedostamatonta (mt 2020,62), jolloin siitä ei saa otetta, sen olomuotoa
ja vaikutuksia itseen ei ymmärretä tai se on vain yksinkertaisesti liian kipeää kohdattavaksi.
Suojautumiskeinot sitä vastaan ovat usein automatisoituneita. Häpeälle on lisäksi tyypillistä,
että se halutaan piilottaa. Jotta sitä voidaan hoitaa, se tulisi kuitenkin osoittaa olemassa olevaksi
ja pyrkiä ymmärtämään sitä. (Heino&Kyyhkynen&Vänskä&Pehkonen 2019,199.)

Haasteista huolimatta häpeää voi ja kannattaa hoitaa. Parhaiten se tapahtuu ja mahdollistuu
sosiaalisessa kontaktissa. Tunteiden säätelykeinot opitaan aina yhteydessä toiseen ihmiseen.

(Heino&Kyyhkynen&Vänskä&Pehkonen 2019,201, Myllyviita 2020,23,125.) Monet päihdekuntoutusmallit perustuvat vertaistukeen ja sisältävät siten paljon tunnesäätelyn ja vuorovaikutuksen harjoittelemista. Turvallinen ja hyväksyntää viestivä ympäristö on lähtökohta myös Pidä kiinni- yksiköiden toiminnassa. (Andersson 2019,132,134 & Murto 2013,55.) Sekä muiden taolta tuleva myötätunto ja sen kautta voimistuva itsemyötätunto ovat vastavoimia häpeälle (mt 2020,23-24,136). Nämä kaksi myös vahvistavat toisiaan, sillä ihmisen on helpompi tuntea myötätuntoa itseään kohtaan saadessaan sitä muilta ja antaessaan itse sekä toisin päin.

Kaikki menetelmät Pidä kiinni-yksiköissä ovat teoreettisesti perusteltuja. Arvostava kohtaaminen on niissä tärkeä näkökulma, jotta hoito voi onnistua. (Andersson 2019,131,134-135.) Tutkimusten perusteella tiedetään, että hyvinkin vaikeissa tilanteissa ja riippuvuuksissa olevat naiset haluavat äidiksi tullessaan toimia lasta suojellen. “Hyvän äidin” standardit halutaan säilyttää mahdollisimman pitkälle ja lasten hyvinvoinnille omistautua. Syyllisyys, pelko ja häpeä omasta päihteiden käytöstä ja niiden mahdollisista haitoista lapselle on suuri. Myös toipuminen liittyy vanhemmuuden kanssa ja mikäli se värityy negatiivisesti ja ihminen mieltää itsensä huonoksi vanhemmaksi, myös retkahtamisen riski kasvaa. Positiivisen vanhemmuusidentiteetin ylläpitäminen on tärkeä osa kuntoutumista, itsemyötätunnon kasvua ja sitä kautta häpeän purkamista. (Virokannas 2019, 144-145,160.)

3.4 Draama työvälteenä

Draaman vaikutuksia on tutkittu lähivuosisikymmeninä ahkerasti ja soveltavan taiteen mahdollisuudet terveydenhuollossa sekä päihde - ja mielenterveystyössä on alettu ymmärtää hyvin. Draamakasvatuksen maailmassa puhutaan esteettisestä kahdentumisesta. Se tarkoittaa tilaa, jossa ihminen eläytyy vaikkapa näytelmään, kirjaan tai leikkiin, ja kokee sen aikana tunteita tai oivalluksia sekä omana itsenään, että roolihahmona. Tällöin hänelle aukenee lisää tapoja oppia ja tarkastella maailmaa; oman itsen ja oman sosiaalisen todellisuuden avulla kuten myös roolihahmon ja siihen liittyvän fiktiomaailman ja sen säännönmukaisuuksien kautta (Heikkinen 2002, 57). Parhaimmillaan draama mahdollistaa tämän tason tarkastelun ja uuden oppimisen.

Draama voi olla apukeinona myös silloin kun asioista on haastavaa puhua. Kehollisuus on ymmärtämisen työväline silloin kun tunteiden sanoittaminen on vaikeaa tai mahdotonta (Anttila, 2017). Se on ihmisen kaikkein syvällisin ja maanläheisin keino ymmärtää itseään, maailmaa ja toisia. Kehollisen tiedon abstraktin olemuksen takia sen merkitystä on vaikea sanoittaa. Draama

ja taiteellinen toiminta ovat erityisen kehollisia, sillä toisen ihmisen kanssa kontaktiin hakeutuminen on paljon enemmän kuin pelkät sanat. Keho kantaa mukanaan aistitietoa ja muistoja, jotka yhdessä muun tiedon kanssa muodostavat ihmisen sivistyksen. Koska ihminen on kokonaisuus, eikä pelkät aivot, auttaa kehollinen tekeminen myös puhumaan ja muistamaan. Kehollisuuteen kuuluu myös kosketus. Turvallinen kosketus aktivoi aivojen rauhoittumisjärjestelmää ja auttaa näin osaltaan purkamaan häpeää (Myllyviita 2020,24).

Draama sopii menetelmänä hyvin tunnettyöskentelyyn. Oma häpeä on sensitiivinen ja usein vaikea aihe käsitellä. Sen ollessa toksista, vaatii käsittely hyvin usein terapiatyöskentelyä, jotta siitä voi vapautua. Ensimmäisen askeleen asian käsittelyyn ja tutkimiseen ei kuitenkaan tarvitse olla terapia vaan kipeään ja usein piilotettuun aiheeseen voi saada otteen ja näkökulmia peilaten itseään ja toisia ryhmämuotoisessa yhteisessä oppimis- ja tutkimisprosessissa. Vaikeita aiheita on helpompi käsitellä hieman etäännytettyinä. Koska draamaprosessissa aiheita lähestytään abstraktimmin, yleisellä tasolla tai fiktiivisessä maailmassa, se ei vaadi osallistujaa jakamaan henkilökohtaisella tasolla enempää, kuin hän on valmis tai pystyy sanoittamaan. Asioiden tutkiminen tapahtuu kuitenkin aina myös oman itsen kautta, joten uudet oivallukset ovat mahdollisia, vaikka käsiteltävät aiheet eivät suoraan olisi henkilökohtaisia. (Barber&Owens 1998,28, Leikola&Mäkelä&Punkanen 2016, 55-61.)

4 KEHITTÄMISTYÖN JA ANALYSOINNIN MENETELMÄT

Tässä kappaleessa esittelen menetelmät, joita työssä käytin niin tiedonkeräämiseen kuin sen analysointiin. Reflektoin myös hieman menetelmien sopivuutta juuri tämän kehittämistyön kontekstissa ja sitä, kuinka relevanttina niiden tuomaa tietoa voi pitää.

4.1 Teemahaastattelu

Ennen ryhmän suunnittelutyön viimeistelyä ja alkamista haastattelin kolmea soveltavan taiteen ammattilaista (Haastattelut on kuvattu tarkemmin kohdassa 2.5). Tarkoitus oli selvittää parhaita käytänteitä ja menetelmiä sekä soveltaa niitä omaan toimintaan. Tein kaikille yhteisen haastattelurungon, jota käytin kuitenkin joustavasti kuhunkin haastatteluun sopivasti. Se, kuinka paljon mistäkin aiheesta ja teemasta keskusteltiin, vaihteli haastateltavan erikoisosaamisen perusteella. Tämä seikka tekee haastattelutyypistä teemahaastattelun (Eskola&Suoranta 2014,87).

Nauhoitin ja litteroin haastattelut, jonka jälkeen analysoin niiden sisällön koodaten eli omassa tapauksessani etsien yhtymäkohtia ja asioita, jotka nousevat esiin useamman kerran. Tästä voidaan puhua myös aineistolähtöisenä analyysinä. Koodaaminen ei ole aukoton analyysimenetelmä, vaan siitä saatavat tulokset riippuvat osin tutkijasta itsestään ja siitä, mihin hän kiinnittää huomiota (mt 2014, 157-158.) Koska ryhmän suunnittelu ja ohjaaminen ovat vahvasti yhteydessä niiden tekijän persoonaan, en näe tätä suurena haasteena vaan tässä tapauksessa samassa linjassa pysymisenä muihin menetelmiin ja toiminnallisen tutkimuksen ominaisuuksiin nähden.

4.2 Ryhmän testaus ja osallistuva havainnointi

Testasin ryhmäprosessini käytännössä Helsingin ensikodin kolmen Pidä kiinni- yksikön asiakkailla. Tämä oli oleellisin osa tutkimustyötä, sillä se antoi tärkeää tietoa ja kohderyhmän vastauksia tutkimuskysymykseen. Testaaminen osoitti myös muutostarpeet sekä kehityskohdat kaikkein selkeimmin. Pilotoinnin sijaan tässä tapauksessa puhun kokeilusta ja käytännössä testaamisesta, sillä yhtenäistä kaikille ryhmille sopivaa ryhmärunkoa ei tuotettu. Enemmänkin keihtiin uutta lähestymistapaa työhön, jota Pidä kiinni-yksiköissä jo toteutetaan eri tavoin. Pilotoinnin ollessa kyseessä testataan yleensä valmista palvelua, josta tässä ei ollut kyse.

Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan havainnointitapaa, johon sisältyy tilanteissa mukana oleminen ja toimiminen (Eskola&Suoranta 2014, 99-100). Osallistuin ryhmän toimintaan ohjaajana ja usein myös tein harjoitteet itse ryhmän kanssa. Yleensä osallistuva havainnoija tekee

muistiinpanoja, kuvaa tai nauhoittaa havainnoitavia tilanteita, mutta tämä ei sopinut oman tehtäväni eikä suljetun ryhmäprosessin luonteeseen. Sen jäsenten oli tärkeää pysyä anonyymeina ja nauhoittaminen olisi todennäköisesti vaikuttanut ryhmätilanteiden ilmapiiriin jännitystä lisäen ja avoimuutta vähentäen. Nauhoittamisen sijaan kirjoitin jokaisen kerran jälkeen havaintoni ylös ja purin ryhmätapaamiset työnohjausmaisesti harjoitteluohjaajani kanssa Helsingin ensikodilla. Analysoin havaintoni yksin ja yhdessä ohjaajani kanssa. Havainnointi oli hyvin subjektiivista, kuten menetelmän luonteeseen kuuluu (mt 2014, 113) ja lisäksi tyylini toteuttaa sitä oli vapaamuotoinen eikä noudattanut etukäteen suunniteltua kaavaa. Roolini ryhmän ainoana ohjaajana asetti myös omat esteensä havainnointiin. Näin ollen havainnointia voi pitää suppeahkona, mutta oleellisena tutkimusmenetelmänä kokonaisuutta tarkastellessa.

4.3 Loppurefleksio ja palautekysely

Ryhmän viimeinen tapaamiskerta oli kokonaisuudessaan suunniteltu yhteisen ja itsenäisen reflektion ympärille. Valitsin harjoitteet niin, että niissä annettiin palautetta muille ryhmäläisille, refleктоitiin ääneen omia ajatuksia ja sisäistä muutosta ryhmän aikana sekä annettiin kirjallista palautetta ryhmästä ja ryhmän ohjaamisesta. Ryhmäläiset muistelivat läpikäytyjä ja koettuja asioita yhteensä kolmen harjoitteen avulla eri näkökulmista.

Teetin kyselypalautteen nimettömänä paperilomakkeen avulla. Harkitsin myös verkossa tehtävää webropol-kyselyä taatakseni ehdottoman tunnistamattomuuden, mutta päädyin osallistujien kannalta vaivattomampaan vaihtoehtoon. Ryhmäläiset antavat kuntoutukseen liittyen paljon palautetta, joka toisinaan saattaa uuvuttaa heitä. He ovat lisäksi ryhmän aikana antaneet suullista palautetta, joten pohdin pitkään, tarvitseeko kyselyyn käyttää aikaa viimeisestä ryhmäkerrasta, jossa ryhmäprosessia reflektoidaan muutenkin yhdessä. Tulin kuitenkin siihen tulokseen, että on tärkeää antaa mahdollisuus vastata anonyymisti, mikäli haluaa antaa sellaista palautetta, jonka sanominen ei syystä tai toisesta onnistu. Tämän voi nähdä myös tärkeäksi osaksi ryhmän itsemyötätunnon vahvistamista, sillä se viestii sitä, että heidän mielipidettään arvostetaan ja että heillä on oikeus kertoa se (Sumupuu 2023). Koostin kyselyn niin, että siinä on viisi selkeää kysymystä ja vastaaminen mahdollisimman helppoa eikä kovin aikaa vievää. Sain palautekyselyn kolmelta neljästä osallistujasta.

4.4 Eettiset kysymykset

Sensitiivistä asioista, kuten tässä tapauksessa päihderiippuvaisen vanhemman tunne-elämästä, tutkimuksen tekeminen on oleellista, jotta suppeaa ja stereotyyppistä kuvaa saataisiin laajennettua. Tällaisen tiedon tuottamisen tavoitteena on lisätä mahdollisuuksia tehokkaaseen ja hyvään hoitoon ja sitä kautta inhimillisen kärsimyksen vähentämiseen. Tutkimus edellyttää luotamusta ja sensitiivisyyttä. (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021,193.) Tästä syystä draamaryhmän jäsenet ovat anonyymejä eikä heistä ole kerätty minkäänlaista henkilörekisteriä. Tutkimus itsessään kohdistuu ryhmän kokoamisprosessiin eikä heidän henkilökohtaisiin kokemuksiinsa tai ajatuksiinsa. Kaikki opinnäytetyöhön kirjatut asiat ja niiden oleellisuus kehitystyössä on punnittu huolellisesti.

Eettiset kysymykset ilmenevät tutkijan ja tutkittavien käytännön kohtaamisissa ja ryhmädynamiikassa. Ihmiskeskeisen tutkimuksen eettiset periaatteet edellyttävät tutkijalta kunnioittavaa suhtautumista tutkittavien ihmisarvoon, itsemääräämisoikeuteen ja tunteisiin. Kun kehittämissyö liittyy haavoittuvassa asemassa oleviin ihmisiin, tutkijan on otettava erityisen herkkä asenne tutkimukseen. Ennen sensitiivisen aiheen tutkimista on harkittava huolellisesti eettisiä kysymyksiä ryhmäläisten näkökulmasta. Yksityisyyden kunnioittaminen ja kokemusten eettinen käsittely ovat keskeisiä, samoin kuin tutkittavien itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden suojaaminen koko prosessin ajan. Tutkijan on myös pohdittava oikeutustaan tutkia herkkää aihetta ja oltava tietoinen omasta suhteestaan ilmiöön. Kunnioittavan ja arvostavan asenteen on heijastuttava tutkittaviin sekä heidän ihmisarvoonsa ja oikeuksiinsa aineistonkeruu- ja vuorovaikutustilanteissa. (Eskola&Suoranta 2014, 56, 60.) Eettisyys prosessissa on toinen oleellinen asia tutkimustyössä (Tästä lisää kohdassa 5.3).

5 TULOKSET

Tutkimustyöni tulokset ovat jaettavissa kahteen kategoriaan: Ennen pilotointia tehdyt haastattelut ja tutkimus sekä sen aikaiset havainnot ja osallistujien palaute. Haastattelujen perusteella loin mahdollisimman hyvän ryhmäsuunnitelman ja muun aineiston avulla pyrin vastaamaan kysymykseen siitä, onko draamaryhmä hyödyllinen tapa häpeän hoidossa ja miten siitä saa tehtyä mahdollisimman toimivan. Seuraavaksi kerron mitkä asiat nousivat oleellisimmiksi kussakin aihepiirissä.

5.1 Ryhmäprosessin rakenne

Ryhmän muoto määrittyi suljetuksi heti alusta lähtien. Tämä on tärkeää luottamuksen synnyn kannalta kun puhutaan sensitiivisistä asioista (Sumupuu 2023 & Markkanen 2023). Koska ryhmään tuleminen tuntui alkuun monesta jännittävältä, päätin joustaa suljetun ryhmän rakenteesta niin, että kaksi ensimmäistä kertaa olivat avoimia. Ryhmän sai halutessaan lopettaa missä vaiheessa tahansa. Kääntöpuolena suljetussa ryhmässä oli se, ettei sitä voinut tarjota uusille asiakkaille, joiden kuntoutus alkoi ryhmäprosessin aikana. Tämä oli harmillista, sillä ryhmään oli kiinnostusta myös uusien asiakasperheiden osalta.

Haastatteluissa tärkeiksi asioiksi ryhmää suunnitellessa nousivat säännöt, rakenne ja palautteen kerääminen. Tämä siksi, että tietyt rutiinit ja sopimukset luovat osaltaan turvallista ilmapiiriä ryhmään. Säännöt on hyvä tehdä yhdessä ryhmän kanssa turvallisemman tilan periaatteita mukaillen (Markkanen 2023 & Wikström 2024 & Sumupuu 2023). Aikataulutus on niin ikään tärkeä osa ryhmän suunnitteluprosessia. Koska päihdeongelmiin saattaa liittyä lyhyempi keskittymisen aikaikkuna ja sensitiivisten asioiden käsittely ylipäättään voi viedä energiaa, on tärkeää pitää ryhmä sopivan mittaisena (Markkanen 2023). Omien havaintojeni perusteella puolen toista tunnin ryhmäkerrat tuntuivat sopivilta. Ne eivät vaatineet keskittymistä katkaisevaa taukoa ja osallistajat jaksoivat tämän ajan osallistua aktiivisesti.

Haasteita ryhmän suunnitteluun ja rakenteeseen toivat yllättävät haasteet osallistujien suhteen. Asiakkaita tuli eri yksiköistä, heidän väliset suhteensa tuli ottaa huomioon samoin kuin muuttuvat elämäntilanteet ja motivaatio. Se, että osallistujamäärä vaihtelee, vaikeuttaa toimivan ryhmän ja prosessin suunnittelua. Esimerkiksi jatkumon luominen tapaamiskerralta toiselle tai jopa kolmannelle oli haastavaa. Alussa suunnittelemani draamatarinan tekemisen suhteen se loi ylitsopäsemättömän esteen. (Lisää tietoa draamatarinasta kohdassa 2.5.) Vain yksi osallistujista

pääsi jokaiselle ryhmäkerralle paikalle. Ryhmän rakenteiden selkeyttäminen vapaaehtoisuuden kontekstissa on tärkeää ja jäi tässä prosessissa vaillinaiseksi.

5.2 Menetelmien ja harjoitusten valitseminen

Pyrin valitsemaan ryhmäkerroille harjoitteita ammattilaisten haastatteluiden ja teorian tiedon, mutta myös omien havaintojen sekä ryhmän palautteen perusteella. Tulkitsin ryhmäläisten kampaavan perusteluja etenkin improvisaatioharjoitteiden tekemiselle, joten pyrin perustelemaan niiden valinnan heille ennen tai jälkeen harjoitteen.

Tietoinen läsnäolo- ja itsemyötätuntopharjoitteet: Tietoisesta läsnäolon harjoitteiden on todettu auttavan itsemyötätunnon harjoittelussa (Myllyviita 2020, 147) sekä lisäävän koettua onnellisuutta ja harjoittavan tunteidensäätelykykyä (Häkkinen&Koivisto&Ryhänen&Sademiemi&Tsokkinen 2023,67-719.) Ne ovat käyttökelpoisia myös mieltä vakauttavina ja hermoston vireystilaa säädeltäessä. Lisäksi niitä suositteli kaksi haastateltavaa ammattilaista, jotka työskentelevät päihderiippuvaisten parissa (Markkanen 2023, Sumupuu 2023). Teimme myös muita taideterapeuttisia itsemyötätuntoon liittyviä harjoitteita, kuten itselle kirjoitetun ja kuvitetun kirjeen. Koska lapsuuden kokemukset häpeän aihepiiristä nousivat esiin jo ensimmäisellä kerralla, valitsin seuraavalle kerralle jo ennakoimani itsemyötätuntoa lisäävän visualisoivan harjoitteen omasta itsestä lapsena. Havaintojeni mukaan läsnäoloharjoitteisiin oli matala kynnyks osallistua ja ne soveltuivat hyvin ryhmään. Palautteen perusteella itsemyötätuntopharjoitteet olivat ajatuksia herättäviä ja mieleenpainuvia.

Psykoedukaatio: Psykoedukaatiolla tarkoitetaan menetelmää, jossa mielenterveyden teemoista jaetaan luotettavaa tietoa ja keskustellaan yhdessä (THL 2023). Ammattilaisten haastatteluista nousi esille joitakin teemoja, joita häpeän kanssa työskennellessä koettiin oleellisiksi. Tällaisia olivat polyvagaalinen teoria ja siihen liittyvä vireystason ja nk.vireysikkunan tiedostaminen (En avaa näitä käsitteitä tässä opinnäytetyössä. Lisätietoa: katso lähdeluettelo Leikola, Mäkelä, Punkanen 2016) sekä perustiedon jakaminen häpeän vaikutusmekanismeista ja sen erottaminen syyllisyydestä (Sumupuu 2023, Markkanen 2023). Jätin psykoedukaation ja teorian tiedon osuuden ryhmän suunnittelussa kuitenkin tietoisesti melko vähäiseen osaan, sillä Pidä kiinni-yksiköissä on useita muita ryhmiä, joissa asiakkaat saavat teorian tietoa esimerkiksi tunnetaidoista, päihderiippuvuudesta ja lapsen hoidosta.

Tein häpeään liittyvistä perusasioista neljän dian pituisen lehtiön, jonka jaoin ryhmässä. Siinä käytiin läpi häpeän ja syyllisyyden ero, häpeädefenssit ja itsemyötätunnon rooli häpeän hoitamisessa. Palasimme samaan lehtiöön usealla tapaamiskerralla. Myös vireysikkunan kävimme läpi monisteen avulla yhdellä tapaamiskerralla. Koin tämän toimivaksi tavaksi pitää ryhmän fokus käsiteltävässä aiheessa ja tuoda valitsemiani aiheita käsiteltäväksi. Kun ryhmä oli saanut ensin suoraviivaista faktatietoa vaikkapa vireysikkunasta, oli esimerkiksi liikkeelliset harjoitukset helppo linkittää siihen ja perustella.

Improvisaatio- ja hyväksymisharjoitukset: Olennaista häpeän hoidossa on vuorovaikutus, josta improvisaatiOSSakin on kyse. Myös yksi haastateltavista ammattilaisista, taideterapeutti Piia Sumupuu, mainitsi improvisaation suositellessaan häpeän hoitamiseen liittyviä harjoitteita. Oman ilmaisun ja sen harjoittelun lisäksi improvisaatio harjoittaa kuuntelemaan toisia: Kääntämään katse toiseen ja keskittymään häneen, unohtaen oma itse hetkeksi. Se on vaikeaa ja vaatii rohkeutta. On jännittävää antaa toiselle mahdollisuus vaikuttaa omaan itseen ja myöntää samalla toisen ihmisen valta tehdä se (Routarinne 2004, 36).

Tarve nähdä tulleiselle ja hyväksynnälle on kaikille yhteistä ja sillä on vahva yhteys itsetuntoon. Hylkäämisuhka ryhmältä, johon haluaa kuulua aiheuttaa häpeää. Tällöin myös ilmaisu supistuu, sillä ylimääräisiä riskejä hylätyksi tulemisesta ei haluta ottaa (Routarinne 2004, 29-31). Improvisaatio tarjoaa parhaimmillaan hyväksytyksi tulemisen tunteita ja avaa uusia väyliä ajatteluun ja toimimiseen. Näistä syistä häpeän kanssa työskentelyyn juuri improvisaatio on toimiva väline.

Ajatus, että meidän pitäisi tehdä asiat ”oikein” jotta olisimme ”oikeanlaisia” ja hyväksytyjä, on meissä syvällä. Improvisaatioharjoitteita ei voi suorittaa oikein vaan kaikki ratkaisut ovat yhtä hyviä. Tekemistä ei arvoteta. (Koponen 2004, 39, 43.) Tälle ryhmälle improvisaatio toimi enemmän keskustelun aloittajana kuin esisijaisena toimintana. Improvisaatioon tutustuttiin pin-tapuolisesti ryhmää ja sen jaksamista kuunnellen. Jotta menetelmää oltaisiin voitu harjoitella enemmän, olisi sellaisia ryhmäkertoja, joissa kaikki ryhmäläiset ovat paikalla, tarvittu useampia. Tälläkin määrällä improvisaatioharjoitteita oli kuitenkin merkitystä ja ryhmäprosessia eteenpäin vievä vaikutus.

Liike: Kuten edellä on todettu, haastavat tunteet ja sosiaaliset pelot asuvat mielen lisäksi kehossa, joten niiden purkaminen on myös kehollista. Tanssi- ja liikeimprovisaatio on tähän yksi hyvä keino. Vain osa kokemuksistamme ja tunteistamme on mahdollista sanallistaa. Erityisesti

ne vaikeat ja piilossa olevat (Ventola&Renlund 2005,153) ja vahvasti keholliset, kuten häpeä. Draama on luonteeltaan kehollista toimintaa, kuin oma kielensä. Täten sen kautta voidaan lähteä myös purkamaan kehossa asuvaa häpeätraumaa. Kun kehoyhteys- ja tietoisuus pikkuhiljaa rakentuvat voi myös hermosto alkaa purkaa häpeää pienin askelin ja vapautua siitä (Peltola 2022,108).

Draamaryhmässä teimme liikeimprovisaatioharjoitteita linkitettyinä läsnäoloharjoitteisiin ja tunnesäätelyyn. Esimerkiksi harjoite, jossa tunteiden tuntumista kehossa ja liikkeessä, herätti keskustelua ryhmää mietityttävistä asioista. Häpeän teemaa käsiteltäessä keho ja liike sekä niiden kautta ilmaisu, toivat oleellisen osan keskusteluun ja aiheen yhteiseen monipuoliseen tutkimiseen.

Kuvataide: Draamaprosesseissa käytetään paljon erilaisia kuvataidemenetelmiä. Niihin on usein hieman matalampi kynnyks osallistua ja siksi niillä on hyvä aloittaa toiminta. Itse päätin aloittaa tämän ryhmäprosessin paperimassanaamion valmistamisella, joka osoittautui hyväksi valinnaksi. Omien havaintojen ja palautteen perusteella toiminnasta pidettiin ja sen aikana oli helpompi tutustua muihin sekä keskustella, kun käsillä oli muuta tekemistä. Se auttoi niin ikään jännityksen tunteeseen. Käytin ryhmän aikana myös useita muita visuaalisia keinoja keskustelun luomiseen ja tunteiden käsittelyyn, kuten taidekorttityöskentelyä ja maalaamista. Kuvataidemenetelmien hyödyt nousivat esiin myös haastatteluissa. Sumupuu kertoi, että parhaimmillaan ne ovat terapeutteja ja toimivat niin, että haastava tunne ulkoistetaan ja se siirtyy ihmisestä paperille, jossa sitä on helpompi tutkia (Sumupuu 2023).

5.3 Oma ohjaajuus ja työote

Oma työote ja osaaminen ohjaajana sai erityisesti haastatteluista paljon syvyyttä. Draamaohjaajan työnkuvassa on omat erityispiirteensä ja päihdetyöhön liittyy omansa. Näiden molempien yhdistäminen minkä tahansa ryhmän ohjaamiseen liittyvän osaamisen, toimijuuden edistämisen ja osallisuuden rakentamisen kanssa oli tärkeää. Teemat jäsenyivät seuraavanlaisiksi:

Ryhmäosaaminen: Ryhmädynamiikan, -prosessin, -roolien ja ryhmäytymisen ymmärtäminen on ryhmän ohjaajan perustyötä. Yhteisöpedagogin opinnoissa näitä aiheita on käsitelty paljon. Ryhmäläisten osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen oli koko ajan oma johtoajatukseni suunnitellessani ryhmää ja etenkin reflektoidessani ryhmäkertojen kulkua. Ryhmän rakentumisen lainalaisuuksien tiedostaminen antoi lisää välineitä havainnoida ryhmää ja arvioida omaa

toimintaa. Ryhmän muodostumiseen liittyvä tieto siitä, mikä sitä edistää tai mikä sitä estää, auttoi ryhmän suunnittelutyössä, menetelmien valinnassa sekä oman työtteen kehittämässä. Tutkintoon liittyvä pedagoginen ja yhteisöllinen osaaminen nousi arvoonsa yhdenvertaisuuden ja rakentavan vuorovaikutuksen vahvistajana.

Kohtaaminen: Eettisyyteen draamatyössä ja ryhmän ohjaamisessa laajemminkin liittyy vahvasti dialogisuus. Tällä tarkoitetaan suhtautumistapaa ja eettistä asennetta, joka tähtää toisen ihmisen kohtaamiseen hänelle parhaalla tavalla (Purjo 2014 77-78). Kyse on tasavertaisuudesta opiskeltavien asioiden edessä ja niiden yhteisestä tarkastelusta (mt 2014, 79). Tämä vaatii ohjaajan auktoriteettiasemien häivyttämistä, sillä ne estävät tasavertaisen kohtaamisen mahdollisuutta myös draaman maailmassa. Tärkeintä on antaa tilaa toisin ajattelemiselle ja toisen ihmisen erilaiselle näkökulmalle (Viirret 2020, 63) sekä mahdollisuus niin kaikkien osapuolten sisäiselle muutokselle draamakasvatusprosessin aikana (mt 2014, 78).

Myös kaikissa haastatteluissa nousi esiin sen tärkeys, että ryhmiä ohjatessa toimitaan samalta viivalta välttämättä asiantuntijan roolia ja tilaa ihmisten erilaiselle ilmaisulle antaen (Markkanen 2023 & Sumupuu 2023 & Wikström 2024). Nämä mielessä pitäen myös minä osallistuin ryhmän harjoitteisiin ja jaoin tarvittaessa ajatuksiani ja muistojani. Tämä oli uskoakseni merkittävää, jotta luottamus ryhmän kesken pystyi syntymään ja jotta ryhmän jäsenten kynnys osallistua madaltui riittävästi. Asetuin tietoisesti samalle viivalle tutkimaan teemoja, harjoitteita ja niistä nousseita asioita yhteisesti. Tästä sain myös palautetta ja kiitosta ryhmältä, joka koki tärkeänä sen, että ohjaajana jaoin myös omia pohdintojani aiheesta.

Vapaaehtoisuus: Draamassa vapaaehtoisuus ja oma motivaatio ovat toiminnan edellytys. Draaman keinoista ei voi hyötyä eikä leikillisuus ylipäättänsä onnistua ilman, että siihen suositetaan. Jonkinlainen motivaatio heittäytyä toimintaan ja siihen, että antaa jotain itsestään on oltava olemassa, jotta draamaharjoitteita voi tehdä.

Ryhmän vapaaehtoisuus oli siis välttämätöntä, joskin ajoittain haasteellista. Avopalvelussa ryhmä tarkoitti ylimääräistä käyntiä viikossa, joka aiheutti riskin, että siihen osallistuminen koettaisiin liian raskaaksi joidenkin asiakkaiden mielestä. Ympäri vuorokautisissa yksiköissä asiakkaat saivat valita osallistuvatko draamaryhmään vai samaan aikaan pidettävään päihdekuntoutusryhmään. Vapaaehtoisuus aiheutti samaan aikaan sekä sitoutumattomuutta kaikkien vaih-

toehtojen ollessa auki ja tämän johtaessa päättämättömyyteen ryhmään osallistumista sekä sitoutumista, sillä ryhmään hakeutui ja siihen lopulta jäi toiminnasta aidosti kiinnostuneet jäsenet.

Luottaminen ryhmään: Oma tehtäväni ohjaajana on mahdollistaa toiminta, helpottaa siihen osallistumista, madaltaa kynnystä uskaltaa ja antaa työkalut siihen. Muut asiat ja se mihin suuntaan ja miten toiminta etenee, riippuu ryhmästä. Se, kuinka paljon ryhmä itsestään antaa, vaikuttaa siihen, kuinka paljon sen on siitä mahdollista hyötyä. Toisin sanoen ryhmäläisillä on kaikilla oma osansa ryhmän muodostumisessa sellaiseksi, kuin se muodostuu. Ohjaajana on luotettava ryhmään niin, että antaa heidän ottaa tämän vastuun. Tämä tuli esille niin kaikissa kolmessa haastattelussa kuin ryhmäprosessin testausvaiheessa. On tärkeää antaa ryhmän puhua puolestaan, ottaa oma suuntansa ja mennä myös sivupoluille. Ohjaajan tehtävä on silti pitää ryhmän punainen lanka ja fokus mielessään, niin ettei aihe lähde rönsyilemään liikaa. (Markkanen 2023 & Sumupuu 2023 & Wikström 2023.)

Traumainformoitu työote: Huumemaailmassa elänyt päihderiippuvainen on todennäköisesti altistunut elämänsä aikana traumaattisille tilanteille ja tunteille (Virokannas 2019,160). Pelko sekä oman itsen, että läheisten puolesta, turvattomuus, väkivalta ja monenlainen haavoittuvuus ovat asioita, jotka tyypillisesti määrittävät huumeita käyttävän henkilön elämää. (Andersson 2019,120, Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021,168.) Tämä tulee ottaa huomioon työskentelyssä. Ryhmän jäsenet saivat koko ajan itse rajata, kuinka paljon haluavat kertoa ja miten osallistua. Pyrin myös muistuttamaan tästä usein. Ajatuksena oli kuitenkin, että jos vaikeita asioita nousee esiin, ne pitää käsitellä jotenkin. Minun oli ohjaajana tärkeää pitää mielessä oman osaamisen rajat, missä ne tulevat vastaan ja mitä tehdä, jos se ylittyy. (Markkanen 2023 & Sumupuu 2023 & Wikström 2024.) Koska kaikki asiakkaat olivat kuntoutuksessa Pidä kiinniyksiköissä, asia oli selkeä sopia. Mikäli vaikeita tunteita heräisi paljon, ne käydään läpi yhdessä oman työntekijän kanssa omassa yksikössä.

Joustavuus ja luovuus: Haastatteluissa nousi esille etenkin draamaohjaajana toimiessa tärkeys kuunnella ryhmää herkällä korvalla ja olla valmis joustamaan oman suunnitelmansa kanssa hyvinkin paljon. Kaksi haastateltavista kertoi päihdekuntoutujilla usein olevan hieman tyypillisempää enemmän haasteita keskittymisen suhteen johtuen erilaisista tekijöistä kuten keskittymishäiriöistä, vieroitusoireista tai lääkityksestä. (Markkanen 2023 & Wikström 2024.) Nämä seikat konkretisoituivat myös testausvaiheessa havainnoidessani ryhmää. Ryhmäläiset antoivat myös itse palautetta, että keskittyminen pelkkään puheeseen paikallaan istuen on usein vaikeaa.

Kun huomasin esimerkiksi levottomasta liikehännästä tai katsekontaktin katoamisesta näin tapahtuvan, saatoimme nousta seisomaan ja käydä keskustelun kävellen huoneessa. Tämä yksinkertainen ryhmän huomioiminen auttoi usein. Joustavuutta vaadittiin myös ryhmäkoon vaihdellessa kerralta toiselle.

Suunnitelmat tehtiin aina ryhmälle, mutta jos sen alkaessa huomasin, että paikalla onkin vain yksi tai kaksi ryhmäläistä, muokkasin suunnitelmarunkoa nopeasti ja luovasti. Kuitenkin aina niin, että käsiteltävä asia käytiin läpi. Jos keskustelu tai ryhmäläisen/ryhmän muuten osoittama tarve kuitenkin toi muita suuntia toiminnalle, sallin niiden tapahtua. Ryhmä osoitti usein myös pelkällä olemuksellaan tarpeensa vaikkapa pieneen taukoon toiminnan välissä. Aikataulutus ryhmää suunnitellessa oli hyvin suuntaa antavaa, sillä osallistumisen intensiteettiä ja sitä kautta harjoitteisiin kuluva aikaa oli mahdotonta arvioida etukäteen. Suunnitteluvaiheessa tein aina rungon, jossa on enemmän sisältöä kuin todennäköisesti ehdimme tehdä, jotta suunnitelmassa joustaminen olisi helpompaa ja jollain tavalla suunniteltua.

5.4 Muut aineistossa esille nousseet asiat

Ryhmässä esille nousseet tarpeet: Kahdeksasta kerrasta viidellä nousi esiin ryhmäläisten oma lapsuus ja viidellä tunnesäätelyn vaikeudet ja siihen liittyvä häpeä. Nämä asiat nostattivat myös vahvoja tunnereaktioita sekä paljon pohdintaa. Sekä suullisen palautteen, omien havaintojen ja kirjallisen palautteen perusteella kyseisten aiheiden käsittely oli vaikeaa mutta nähtiin tarpeellisenä. Tärkeiksi aiheiksi, joita ryhmässä ei ehditty käsitellä, nousi häpeään liittyen myös naiseus ja seksuaalisuus etenkin päihdekulttuurin konseptissa sekä suhde omiin vanhempiin ja ylisukupolviset tunnehaavat.

Parityön edut verrattuna yksilötyöhön: Parityöskentelyn edut nousivat testausvaiheen aikana esille useita kertoja. Kaikki ryhmät Pidä kiinni-yksiköissä ohjataan pareittain kun taas draamatyöskentelylle hieman tyypillisempää on yksin ohjaaminen, vaikkakin parityötä tehdään resurssien sen salliessa. Syyt, joiden takia tässä prosessissa päädyin yksilötyöhön, liittyivät luottamuksen syntymiseen ryhmässä. Toivoin, että ryhmäläiset voisivat kokea draamaryhmän hieman erillisenä muusta yksikön toiminnasta ja siksi mahdollisesti vapautua sen aikana myös erilaiseen ilmaisuun kuin yleensä. Toivoin myös, että ryhmäläisten on mahdollista myös saada hengähdystauko tavanomaisesta yhteisötoiminnasta, joka voi ajoittain olla voimia vievää monine sääntöineen ja velvoitteineen.

Parityöskentely olisi epäilemättä tuonut ryhmään paljon hyvää. Jos mukana ollut yksikön oma työntekijä olisi pysynyt samana koko prosessin ajan ja osallistunut harjoitteisiin olisi ryhmä todennäköisesti voinut muodostua yhtä tiiviiksi ja luottamukselliseksi kuin yhdelläkin ohjaajalla. Toisen ohjaajan läsnäolo olisi parhaimmillaan tuonut ryhmään lisää näkökulmia, mahdollistanut toiminnan jatkumisen suuremmitta häiriöittä niinä hetkinä, kun jonkun asiakkaan piti esimerkiksi yllättäen lähteä ja palata tilaan kesken ryhmän ja antanut mahdollisuuden yhteiseen ammatilliseen reflektioon ryhmän jälkeen.

Ryhmän purku: Ainoana ryhmän ohjaajana on tärkeää päästä purkamaan ryhmässä tapahtuneet asiat. Minulla oli tähän mahdollisuus työharjoitteluohjaajani kanssa. Tarve tähän nousi erityiseen arvoon silloin, kun ryhmä oli tunnepitoinen ja ryhmäläiset reagoivat harjoitteisiin voimakkaasti. Oman oppimisen ja ohjaamisen reflektio syvenee huomattavasti, kun toinen ihminen toimii peilinä omille ajatuksille ja tarjoaa oman näkökulmansa esille nouseviin ajatuksiin. Mahdollisuus tähän oli hyvin merkityksellinen.

6 DRAAMARYHMÄ

6.1 Ryhmärunko

Käytin etukäteen ryhmän suunnitteluun useita kymmeniä tunteja. Olin kuitenkin tietoinen siitä, että suunnitelmassa tulee olla joustoa ja sen sisältö voi vaihtua. Tavattuani ryhmän ja tulkitesani ja kuunnellessani heitä, huomasin tarpeen muuttaa suunnitelmiani huomattavasti. Alustava suunnitelmani prosessidraamasta eteni draamatarinaan jo kahden tapaamisen jälkeen. (Lisää tästä draamatarinasta kohdassa 2.5.) Oli kuitenkin tarpeen edetä huomattavasti pienemmin askelin ja hyvin matalan kynnyksen harjoitteita valiten. Näin suunnittelutunteja tuli useita kymmeniä lisää. Emme esimerkiksi edenneet suunniteltuun draamatarinaan missään vaiheessa. Se tuntui kokemattoman ja hauraan ryhmän kanssa liian heittäytyvältä näin lyhyessä ryhmäprosessissa. Suunnittelu oli kokeilevaa ja seuraavan tapaamiskerran runko vahvistui aina edellisen kerran jälkeen sekä sen perusteella. Pyrin lisäämään aiheita ja harjoitteita ryhmää kuunnellen sen mukaan, mitä sen keskusteluissa nousi esille. Prosessi muodostui uudelleen eheäksi kokonaisuudeksi, jonka kaikki tapaamiskerrat tukivat toisiaan. Teemoista muodostui seuraavanlainen jatkumo:

1. Tutustuminen ryhmään, draamaan ja häpeään aiheena
2. Ryhmäytyminen, lapsuus ja itsemyötätunto
3. Häpeän normalisoiminen ja tutustuminen improvisaatioon
4. Sietoikkuna, improvisaatio tukena häpeän ja muiden haastavien tunteiden säätelyssä
5. Kehollisuus, liikeimprovisaatio ja oman häpeän hyväksyminen
6. Tunteet kehossa, itsemyötätunto
7. Häpeä suhteessa toisiin: vertailu, arvottaminen, itsemyötätunto
8. Ryhmäprosessin läpikäyminen ja loppureflectio sekä palaute

6.2 Testaus ja havainnot

Ennen ryhmää käytin runsaasti aikaa asiakasyhteisöissä tutustumiseen ja läsnä olemiseen, jotta kynnys osallistua ryhmään madaltuisi. Kiersin kaikissa yksiköissä kertomassa tulevasta ryhmästä ja esittelemässä itseni. Henkilökunta suhtautui ryhmään positiivisesti ja rohkaisi asiakkaita siihen mukaan. Osa kiinnostuneista asiakkaista ei tullut mukaan esimerkiksi siksi, että vauvaa ei voinut ottaa ryhmään mukaan tai koska ryhmään tulee entuudestaan tuntemattomia ihmisiä muista yksiköistä. Parin viikon harkinnan jälkeen ryhmään ilmoittautui kymmenen asiakasta kolmesta eri yksiköstä.

Ensimmäinen ryhmätapaaminen toteutui alkuun seitsemällä osallistujalla. Yksi ilmoittautuneista oli sairaana, neljä ei tullut paikalle tai poistui jännityksen ja ahdistuksen takia. Myöhemmin yksi heistä kuvaili, että tuntemattomien ihmisten lisäksi, kirkkaat valot ja istuminen tuoleilla ympyrämuodostelmassa tekivät tilanteesta ahdistavan. Pyrin tekemään tilasta viihtyisämmän soittamalla rauhallista musiikkia ja kehottamalla osallistujia ottamaan itselleen mukavan paikan. Tunnelma oli silti jännittynyt koko tapaamiskerran ajan, joka toki on tyypillistä ryhmän minkä tahansa ryhmän alkuvaiheessa.

Kun olimme käyneet läpi prosessin tarkoituksen ja eettiset periaatteet, teimme tutustumisharjoitteen, jossa haastateltiin paria ja esiteltiin hänet sitten ryhmälle. Tämä toimi hyvin. On usein helpompaa esitellä toinen ihminen kuin itsensä. Tämän jälkeen siirryimme käsittelemään häpeää lappuharjoitteen avulla. Lapuille kirjattiin ylös sanoja ja asioita, joita häpeästä tulee mieleen. Harjoituksen tarkoitus oli koota ajatuksia häpeään liittyen ja saada siitä jonkinlainen yhteinen käsitys. Lapuissa nousi esiin häpeän fyysinen kokemus, vaikeat häpeään liitännäiset tunteet kuten pelko ja syyllisyys sekä häpeän seuraukset kuten eristäytyminen ja armottomuus. Tämän harjoite vahvisti, että häpeän kohtaaminen on haastavaa ja tärkeää hyvinvoinnin kannalta.

Kävimme läpi häpeään liittyvän teorian tiedon pääpiirteitä, jonka jälkeen aloimme valmistaa naamioita. Niiden avulla pohdittiin, miltä häpeä näyttää ja samalla se toimii matalan kynnyksen menetelmänä kohti draamatyöskentelyä. Ryhmä keskusteli elämästään, päihdeongelmasta, häpeästä ja lapsuudestaan. Tapaamiskerran perusteella nousi tarve muokata ryhmäprosessin suunnitelmaa niin, että myös ensi kerralla edetään hitaasti naamioita työstäen ja jatketaan tutustumista ryhmään sekä aiheeseen. Päätin tuoda mukaan myös lapsuuden aikaisten kokemusten

roolia häpeän synnyssä, sillä aihe nousi esiin keskustelussa. Otin huomioon ulkoiset puitteet, jotka vaikuttavat tilanteen jännittävyyteen.

Toisella tapaamiskerralla ryhmässä oli seitsemän osallistujaa, joista kaksi joutui lähtemään ryhmän alussa, koska heidän vauvansa oli rauhaton. Kumpikaan kyseisen pariskunnan osapuolista ei halunnut jäädä yksin ryhmään. Tulkitsin tämän liittyvän jännitykseen. Pariskuntien kohdalla sama ilmiö tuli esiin prosessin aikana usein. Jännitystä ryhmän suhteen tuotiin tapaamiskerralla ilmi myös ryhmän harjoitteissa. Asiasta mainitsi neljä viidestä paikalle jääneestä. Tämä on hyvä ottaa huomioon ryhmää suunnitellessa ja valita hyvin matalan kynnyksen harjoitteita, jotta ryhmään osallistumiseen ei kertyisi paineita.

Korteilla tehdyn alkukierroksen jälkeen teimme lyhyen pariharjoitteen, jossa harjoiteltiin vuorovaikutustaitoja. Sen jälkeen kävimme häpeään liittyvää tietoa läpi. Keskustelua syntyi liittyen päihdeongelmaan ja vanhemmuuteen. Olin valmistellut seuraavaksi kaksi vaihtoehtoista harjoitetta: vuorovaikutusta vaativan ja itsenäisesti tehtävän, jotta ryhmä voisi valita niistä sen hetkiseen tarpeeseensa sopivan ja näin vaikuttaa toimintaan. Ryhmä toivoi henkilökohtaista työskentelyä, joten teimme tietoisesti läsnäolon mielikuvaharjoitteen liittyen itsemyötätuntoon ja omaan itseen lapsena. Tämä herätti tunteita ja keskustelua itsemyötätunnosta sekä lapsuudesta. Loput tapaamiskerrasta käytimme naamioiden työstämiseen. Lopun tunnelmia kysyttäessä ryhmäläiset mainitsivat olevansa rauhallisia, jännityksen vähentyneen ja esimerkiksi musiikin vaikuttaneen tähän. Ryhmä on tässä kohtaa edelleen muodostumisvaiheessa, jossa ollaan kohteliaita ja hieman varovaisia suhteessa toisiinsa.

Kolmannella tapaamisella muuttuneiden asiakastilanteiden vuoksi ryhmäkoko pieneni viiteen. Kaksi oli sairauden vuoksi pois ryhmästä, kolme paikalla. Keskustelimme korttiharjoitteen avulla siitä, mikä yleisesti nähdään häpeällisenä yhteiskunnassamme. Keskustelu oli vilkasta ja nosti esiin esimerkiksi sukupuolierot liittyen häpeään ja kulttuuriin. Keskustelua helpotti aiheen pysyminen etäisenä ja yleisellä tasolla. Tämän jälkeen tutustuimme improvisaatioon. Kerroin, miksi improvisaatio on tärkeässä osa draamatyöskentelyä ja mitä hyötyä siitä voi olla vuorovaikutuksessa, sitä kautta jännittämässä ja häpeän hoitamisessa. Improvisaatioharjoitteiden leikinomaisuus aiheutti joissain osallistujissa kysymyksiä siitä, miksi niitä tehdään. Perustelin harjoitukset ja niiden valinnan. Tämä tuntui helpottavan niihin osallistumista vapautuneemmin.

Tämän jälkeisessä toiminnallisessa harjoituksessa kirjoitettiin ensin lapuille asioita, jotka aiheuttavat itsessä häpeää. Sellaisiksi nousivat kehoon liittyvät asiat, tunteet ja tunnesäätelyn vaikeudet, taitamattomuus erilaisissa asioissa, omat persoonan piirteet ja päihdeongelmaan liittyvät asiat kuten köyhyys ja epäonnistumiset menneisyydessä. Harjoitteesta syntyi paljon keskustelua. Se oli nyt henkilökohtaisella tasolla, joka helpotti aiheen normalisointia ja vertaistuen toteutumista. Ryhmä alkaa tiivistyä sen jäsenten uskaltamalla olla leikkisämpiä ja avoimempia.

Neljännellä kerralla ryhmä pienentyi neljään. Yksi ryhmäläinen jäi pois oltuaan yhdellä tapauksella avaamatta syitä. Paikalla olleet ryhmäläiset olivat sitä mieltä, että ryhmä tuntuu turvalliselta ja sopivalta tässä koossa, vaikkakin myös huolta nousi mahdollisuudesta ryhmän pienenemiseen entisestään. Osallistujat antoivat hyvää palautetta ryhmän ilmapiiristä sekä kertoivat saavansa siitä lepoajan arjessa sekä kaivattua vertaistukea. Toiminnallisten metodien kerrottiin tuntuvan hyvältä tavalta käsitellä asioita. Paikallaan istuminen ja keskittyminen on monille ajoittain vaikeaa yksiköiden omissa keskusteluryhmissä. Palaute oli tärkeää ja vahvisti ajatusta siitä, että suunta on oikea ja tämänkaltainen ryhmä tarpeellinen. Se oli jo saavuttanut tärkeitä tavoitteitaan.

Edellisellä kerralla olin pohtinut erilaista tapaa virittäytyä ryhmään ja sen teemoihin. Halusin tehdä sen matalalla kynnyksellä ja ilman perinteistä staattista puherinkiä, joka passivoi ryhmän helposti. Aloitimme siis ensin kuuntelemalla tunnelmaan virittävän laulun. Tämän jälkeen pyysin ryhmäläisiä valitsemaan taidekorteista kuvat, jotka herättävät jonkun muiston. Ryhmäläiset kertoivat niiden avulla juuristaan, koulumaailmasta ja minäkuvastaan lapsina sekä läheisistä ihmisistään lapsuudessa. Keskusteluun kytkeytyi häpeän olemassaolo varhaisissa muistoissamme, sen synty ja ylisukupolvisuus. Keskustelu oli syvällistä ja antoisaa, ryhmäläiset olivat avoimia ja rohkeita puhuessaan. Tämä on osoitus ryhmään syntyneestä turvallisesta ilmapiiristä.

Kävimme läpi vireysikkunan ja hermoston toiminnan merkityksen hyvinvointiin monisteen avulla. Liitin aiheen häpeään ja draamaharjoitteisiin, etenkin improvisaatioon. Vireysikkuna sanana oli uusi mutta kaikki saivat äkkiä kiinni aiheesta ja keskustelua heräsi. Haasteena tilanteessa oli paperista lukeminen sekä istuminen. Ajoittain osallistujat eivät pysyneet mukana missä kohdassa paperia mennään ja alkoivat väsyä nopeasti. Olen huomionnut myös aiemmin, että tämä ryhmä menettää helposti kiinnostuksensa ja keskustelevuutensa, jos tilanne on liian luentomainen ja kerron ohjaajana teoretietoa. Pyrinkin pitämään nämä osuudet minimaalisina ja kirjaamaan tekstiksi vain oleelliset asiat hyvin selkeästi. Ehdotin, että nousemme ylös ja

jatkamme keskustelua liikkuen. Tämä ratkaisi ongelman sekä johdatteli tuleviin harjoitteisiin, jotka tehtiin seisten.

Ennen improvisaatioharjoitteita perustelin jälleen miksi valitsin juuri kyseiset harjoitteet. Se on tuntunut tärkeältä tälle ryhmälle. Keskustelua syntyi siitä, miten harjoitellessa spontaaniutta ja liiasta suorittamisesta eroon pääsemistä draaman avulla, sen voisi siirtää arkielämään. Reflektointi ryhmän kanssa tehtiin kaikkien harjoitteiden päätteeksi. Peiliharjoite ringissä johti pitkään keskusteluun katsekontaktista: miksi se on vaikeaa, miten tulkitsemme sitä, milloin se tuntuu syyllistävältä ja miten se liittyy häpeään? Ryhmä osoitti saaneensa tarpeekseen toiminnallisista harjoitteista tällä erää istumalla alas lepäämään ja jatkoimme keskustellen loppuryhmän ajan. Kysyttäessä lopun tunnelmia kaikki kertoivat ryhmän olleen antoisa ja jännityksen vähentyneen ryhmäkertojen myötä huomattavasti. Toiminnan aikana oli ilo huomata, että ryhmäläiset vahvistivat toinen toisiaan antamalla hyvää palautetta. Ryhmäkerta oli todella onnistunut ja ryhmädynamiikka toimii ryhmässä nyt hyvin. Sen muodostumisen vaiheissa ollaan päästy seesteiseen tilanteeseen, jossa yhtenäisyys on syntynyt ja motivaatio on vahva.

Viidennellä kerralla oli kaksi osallistujaa paikalla. Tarkoitus oli koota ryhmäprosessin puolen välin tunnelmia ja kerrata hieman mitä olemme tehneet. Ryhmässä vallitsi kuitenkin ylivilpitynyt tunnelma, joten päätin, että jätämme keskustelun väliin. Läsnaoloharjoitteena kuuntelimme aiheeseen johdattavan laulun, jonka jälkeen lähdimme liikkeelle liikeimprovisaatioharjoitteen muodossa. Muihin ei tarvinnut ottaa kontaktia, mutta jonkin ajan kuluttua osallistujat alkoivat spontaanisti tanssia yhdessä. Oli mukava huomata ilmapiirin olevan riittävän luottamuksellinen ja vapaa tällaiseen heittäytymiseen. Osallistujat sanoivat harjoituksen tuntuneen hyvältä ja luonnolliselta, mutta myös tunteneensa aluksi vaikeutta heittäytyä, lopulta nauttineensa liikkeestä. Kerrottiin myös tunteiden nousseen pintaan. Tämä vahvistaa kehollisuuden merkitystä tunnetyöskentelyssä.

Seuraavaksi teimme kuvataideharjoitteen, jossa tarkoituksena on ulkoistaa häpeä itsestä ja tuntea sitä ja samalla itseä kohtaan myötätuntoa. Harjoite aiheutti vahvoja tunnereaktioita. Toisaalta tunnettiin suorituspainetta ”kauniin” kuvan tekemisestä ja toisaalta kuvaa tehtiin vahvassa tunnetilassa. Keskustelimme häpeän kokemisen suuruudesta ja siitä miksi ihminen kantaa usein myös muiden häpeää. Vertasimme valmiita kuvia aiemmin tehtyihin häpeänaamioihin ja etsimme samankaltaisuuksia. Keskustelua käytiin myös perfektionismista häpeän defenssinä sekä tunteiden säätelyn ja hyväksymisen vaikeudesta.

Ryhmässä syntyi tarve tehdä myös positiivinen maalaus. Otan tämän huomioon ja teemme saman tyyppistä toimintaa seuraavalla kerralla. Lopuksi soitin oman “voimabiisini” ja kehotin ryhmäläisiä liikkumaan haluamallaan tavalla sekä ravistamaan äsken käsitellyt vaikeat ajatukset kehostaan. Ryhmässä koettiin tämän olleen oloa keventävä lopetus. Musiikki tuntuu olevan hyvä työkalu sen helpottaessa haastavien tunteiden sietämistä, joten pyysin ryhmäläisiä tuomaan seuraaville kerroille mahdolliset omat voimabiisinsä. Ryhmän aloitteesta lopetimme yhteishalauksen. Palautetta annettiin jälleen ryhmän merkityksellisyydestä. Kerroin sen olevan sitä myös minulle ja ohjaavani sitä mielelläni. Muistutin, ettei pinnalle nousseiden haastavien tunteiden kanssa kannata jäädä yksin, vaan tarvittaessa purkaa oman työntekijän kanssa.

Tapaamiskerta oli intensiivinen. Pyrin kuuntelemaan ryhmän tarpeita herkällä korvalla ja muokkasinkin tapaamiskerran suunnitelmaa paljon tällä perusteella. Uskon tämän olleen hyvä ratkaisu. Ajattelen toimineeni hyvin myös suhteessa voimakkaaseen tunnereaktioon ryhmässä, kertomalla että tunnereaktiot ovat ymmärrettäviä ja sallittuja ja itseään tulee kuunnella ja asioiden käsittelyä tällä tavalla rajata itselleen sopivaksi. Ohjaajana mahdollisuus ryhmän purkuun työnohjauksen omaisesti oli erityisen tärkeä tunnepitoisen ryhmäkerran jälkeen.

Kuudennella kerralla paikalla oli kolme osallistujaa. Alku oli hajanainen. Kaikki ryhmäläiset tulivat eri aikoihin paikalle. Teimme korteilla alkukierroksen: Minkälaisena näet itsesi? Pääosin itsestä tuotiin esiin hyviä asioita kuten rohkeus ja voima. Tässä vaiheessa yksi ryhmäläisistä joutui poistumaan, sillä hänen vauvansa oli itkuinen. Yksi ryhmäläisistä poistui puhumaan useita kertoja puhelimeen. Tunnelma oli levoton. Pyrin rauhoittamaan sitä itsemyötätunnon teemaan johdattelevan läsnäoloharjoituksen avulla. Sen perään teimme liikeimprovisaatioharjoitteen, jossa havainnoitiin tunteita kehossa. Keskustelua syntyi, tehtävä tuntui haastavalta ja herätti paljon tunteita. Kehollisuuden tärkeys nousi jälleen esille.

Ryhdyimme tekemään visuaalista itsemyötätuntoharjoitetta kirjoittaen, maalaten ja piirtäen. Lopuksi kävimme läpi ryhmäkerran tunnelmia. Ryhmästä nousi palaute rauhattomasta tunnelmasta ja siitä, että ohjaajana olisin voinut laittaa rajat häiritseville puhelinkeskusteluille. Toisaalta tuotiin esille kaikkien ryhmäläisten olevan aikuisia, joten tällaisia sääntöjä ei ehkä tarvittaisi. Ryhmäkerran kerrottiin kuitenkin olleen jälleen hyvä. Keskittymiseen liittyvän toiveen voi ottaa puheeksi seuraavan kerran alussa lyhyesti. Tuntui kuitenkin turhalta enää ryhmäpro-

sessin lopussa alkaa tehdä ryhmälle kirjattuja sääntöjä. Tulevaisuudessa se on paikallaan ryhmäprosessin alussa. Tämän tyyppiset lievät konfliktit ovat tyypillisiä ryhmän elinkaaren vaiheissa ja niiden esiintuonti luottamuksen osoitus. Ryhmä koetaan turvalliseksi.

Seitsemäs kerta toteutui yhdellä osallistujalla. Kolme muuta estyi erinäisten, itsestä riippumattomien syiden takia tulemasta ryhmään. Suunnitelma piti nopeasti mieltä lähes kokonaan uudelleen. Kysyin ryhmäläiseltä, sopiiko hänelle olla tämä ryhmäkerta kahdestaan. Hän sanoi sen sopivan. Keskustelimme kuulumisista ja sitten siirryin ilman suunniteltua korttiharjoitusta päivän aiheeseen: vertailuun. Tämän aiheen tärkeys nousi edellisistä tapaamiskerroista, joilla aihe oli tullut puheeksi. Kortit jätin pois, koska kahden kesken suunnittelemani tehtävä ei olisi palvelut ryhmäläisen tarvetta samalla lailla kuin useamman ryhmäläisen ollessa paikalla.

Vertailusta kävimme keskustelua ja tarkoitus oli tehdä improvisaatioharjoite, mutta ryhmäläinen alkoi puhua henkilökohtaisista häpeäkokemuksistaan. Tuntui tärkeämmältä keskittyä siihen. Keskustelu jatkui siirtyessämme jatkotyöstämään itsemyötätuntotyötä edelliseltä kertaa. Ryhmäkerta tuntui merkitykselliseltä siihen osallistuneen ryhmäläisen osalta. Hän jakoi paljon ajatuksiaan ja kertoi olevansa halukas jatkamaan saman tyyppistä työskentelyä myös tulevaisuudessa, jos samankaltaisia ryhmiä olisi tarjolla. Tämä on tärkeä palaute. Näitä henkilökohtaisia häpeäkokemuksia ei välttämättä olisi haluttu tuoda ryhmässä julki. Asioiden ääneen sanominen kuitenkin helpottaa usein niiden sietämistä. Koen onnistumisena sen, että osasin jälleen muokata ja joustaa ryhmäsuunnitelmaa tilanteeseen sopivasti.

Kahdeksannelle tapaamiskerralle saapui kaksi ryhmäläistä. Kahdella muulla ei ollut mahdollisuutta lastenhoitoon, mutta tapasin toisen ennen ryhmää ja hän halusi antaa sekä kirjallista että suullista palautetta. Hän kertoi ryhmän olleen merkityksellinen ja työskentelyn hänelle sopivaa sekä sen madaltaneen kynnystä jatko-työstää aihetta.

Teimme ryhmän aluksi korteilla harjoitteen, jossa ryhmäläiset antoivat palautetta toisilleen. Palaute oli myönteistä ja itsemyötätuntoa vahvistavaa. Ryhmä ilmaisi, että kortit ovat olleet mieleinen työtapa ja niiden avulla on helpompi keskustella asioista. Tämän jälkeen kuuntelimme tunnelmaan virittävän laulun. Musiikki oli myös tällä kertaa hyvä tapa hetkeen kiinnittymiseen, tunnelman rentouttamiseen ja keskustelun herättämiseen. Ryhmäläiset toivat myös tätä esiin. Raitistumisen jälkeiseltä ajalta joillain ei juurikaan ole mieluista musiikkia kuunneltavaksi. Myös siksi laulut ovat olleet hyvä lisä tapaamisiin. Musiikki luo vahvoja muistoja ja jokainen raittiusajan hyvä muisto vie toipumista eteenpäin.

Teimme harjoitteen, jossa puhuttiin kuusi minuuttia toisten kuunnellessa, tarkoituksena reflektoida omaa kokemusta ryhmäprosessista. Ohjeena oli puhua häpeästä, ryhmästä, omasta muutoksesta ja ajatuksista sekä itsemyötätunnon teoista mitä mieleen tulee. Ryhmän tärkeys nousi esiin, samoin yksittäiset harjoitteet kuten mielikuvaharjoitus itsestä lapsena sekä harjoite, jossa valittiin kortti, joka herättää muiston. Ryhmäläiset kertoivat saaneensa perspektiiviä ja oivalluksia sekä oppineensa itsestään ja häpeästä sekä ajattelemaan itsestään myötätuntoisemmin. He kokivat saaneensa vertaistukea. Ohjaustapani sai myös hyvää palautetta. Harjoitteen lopussa ensikodin työntekijä toi yhden ryhmäläisen vauvan ryhmätilaan syötettäväksi. Tämä ja samaan aikaan alkanut puhelimen käyttö veivät keskittymistä harjoitteen reflektiosta ja vei aikaa. Jälleen nousi esiin yhteisten pelisääntöjen laatimisen tärkeys ryhmän alussa. Vauvan tarpeet tietenkin ovat tärkeitä, mutta puhelimen käyttö on muodostunut keskittymisen haasteeksi useammalla ryhmäkerralla.

Lopussa, palautelomakkeiden täyttämisen jälkeen, teimme harjoitteen, jossa tuodaan mieleen joku tietty hetki ryhmäprosessissa. Siinä nousi esiin ryhmässä alkuun koettu vaikeus ja jännitys sekä tyytyväisyys ryhmän lopulliseen kokoon ja henkeen. Kuuntelimme yhden ryhmäläisen voimabiisin. Olin iloinen, että ryhmässä oltiin tartuttu aiemmin tehtyyn voimabiisi-ehdotukseen. Se tuntui mukavalta lopulta tapaamiselle. Annoin ryhmäläisille pienet lahjat. Kiitimme toisiamme ryhmäprosessista ja sen loppuminen tuntui haikealta ja samaan aikaan vääjäämättömältä, niin kuin merkityksellisten prosessien loppu yleensä tuntuu.

6.3 Palaute, arviointi ja merkitys

Ryhmäläiset antoivat suullista palautetta ryhmästä sekä minulle suoraan, että omissa yksiköissään ensimmäisestä kerrasta alkaen. Lisäksi lopussa oli yhteinen reflektio ja anonyymi kirjallinen palaute. Sekä suullisen että kirjallisen palautteen perusteella ryhmä koettiin tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Kaikissa saaduissa palautteissa kerrottiin, että häpeästä on saatu uutta tietoa ja oivalluksia, käsitellyt aiheet ovat olleet tärkeitä ja psykoedukaatio on koettu hyödylliseksi. Ryhmän tunnelma on koettu turvalliseksi ja tähän vaikuttavia asioita mainittiin olleen ainakin ohjaajan työote sekä ryhmän pieni koko. Omien havaintojeni perusteella myös ulkoiset puitteet, kuten rauhallinen musiikki ja himmeä valaistus vaikuttivat ryhmän ilmapiiriin. Asettamani tavoitteet ryhmälle (kohta 5.1) täyttyivät, joten ryhmää voi pitää tältä osin onnistuneena.

Luovat keinot tunnettiin itselle sopiviksi vaihdellen, mutta niitä oltaisiin toivottu ryhmään vielä lisää. Kuvataidemenetelmät mainittiin kaikkein helpoimmiksi osallistua. Draamaharjoitteiden

tekeminen jäi ajateltua vähäisemmäksi ryhmän usein pienen osallistujamäärän takia. Ryhmäkertoja olisi toivottu lisää, mikä olisi osaltaan mahdollistanut myös laajemman tutustumisen draamaan. Monia häpeään liittyviä aiheita jäi myös käsittelemättä. (Lisää tästä kohdassa 5.4.) Kaikissa kirjallisissa palautteissa mainittiin vaikeaksi ennen kaikkea omien tunteiden kohtaaminen ja jakaminen, joka osaltaan vahvistaa tunnesäätelyn harjoittelun tärkeyttä ja erityisesti luonteeltaan haastavan häpeän sanoittamisen oleellisuutta sen hoidossa.

6.4 Soveltaminen ja muutostarpeet

Palaute ryhmästä oli hyvää niin ryhmäläisten kuin tilaajankin näkökulmasta. Myös kehitysehdotuksia nousi useita kaiken aineiston perusteella. Tällaisia ovat ainakin:

-Ryhmäkertojen määrä voisi olla suurempi. Näin voitaisiin sekä draamaa hyödyntää enemmän, että syventyä niihin aiheisiin enemmän, jotka nousevat tärkeiksi.

-Ohjaajia olisi hyvä olla kaksi (Tästä lisää kohdassa 5.4)

-Sovellettavuus sekä ryhmälle, joka voi sitoutua kaikkiin tapaamiskertoihin ja sillä tavalla myös sitä vaativaan prosessidraamaan, että ryhmälle, joka ei voi sitoutua kaikkiin tapaamisiin. Tällöin ryhmäkerrat voisi suunnitella yksittäisiksi kokonaisuuksiksi.

-Sääntöjen tärkeys ja laatiminen selkeästi ryhmän alussa. Tämä on tarpeen, vaikka ryhmä olisi osa kuntoutusta, johon kuuluu useita ryhmiä, joissa on jo säännöt. Niiden ääneen puhuminen selkeyttää myös ryhmän tarkoitusta.

-Puitteiden mahdollistamisen tärkeys erityisesti vauvalähtöisessä päihdetyössä. Osallistuminen on mahdotonta, jos siihen ei panosteta yksikössä esimerkiksi tarjoamalla lastenhoitoa ryhmän ajaksi. Yleensä tämä järjestyikin hyvin.

Draamaryhmä on luonteeltaan sellainen, että sen on hyvä elää joustavasti tilanteen ja osallistujien mukaan eikä tämän ryhmän suunnitelmarunko toimisi siksi sellaisenaan muiden ryhmien tai ohjaajien käytössä. Aiheet, menetelmät ja harjoitteet ovat kuitenkin hyvin sovellettavissa erilaisiin ryhmiin ja niiden tarpeisiin. Tässä on kuitenkin hyvä ottaa huomioon tarpeellinen osaaminen ryhmää suunnitellessa ja reflektoida rehellisesti omaa osaamistaan. Jotkin draamaharjoitteet ja menetelmät ovat helposti ohjattavia mutta toiset vaativat syvällisempää osaamista ja asiantuntemusta teatterista.

7 LOPUKSI

7.1 Tilaajan palaute

Opinnäytetyötä arvioi ja kommentoi tilaajan puolelta harjoittelun ohjaajani sekä Helsingin ensikodin toiminnan johtaja. Tilaaja koki työn tärkeäksi ja merkitykselliseksi nostoksi siitä, miten monipuolistaa toimintaansa, vaikkakaan ryhmäprosessia ei sellaisenaan voi toistaa. Tutkimuksesta kerrottiin kuitenkin saatavan konkreettisia työkaluja häpeän työstämiseen sekä toiminnallisuuden ja luovuuden lisäämiseen jo valmiiksi olemassa olevissa kuntoutusryhmissä. Toimintani tutkimukseen ja ryhmän ohjaukseen sekä suunnitteluun liittyen koettiin, johdonmukaiseksi, joustavaksi, tavoitteelliseksi, ryhmädynamiikkaa herkästi aistivaksi, eettiseksi ja reflektoivaksi. Työtöittäni kuvailtiin tilaajan puolelta traumainformoiduksi, sensitiiviseksi ja turvalliseksi. Tilaaja välitti myös positiivisia asiakaskokemuksia, joita oli vastaanottanut ryhmäprosessin aikana siihen osallistuneilta asiakkailta. Kehitysehdotuksissa tilaaja yhtyi toteamuksiini siitä, että sääntöjen kirjaaminen ryhmäprosessin alussa ja työparityöskentely ovat tärkeitä ensikodin omissa ryhmissä ja oleellisia ottaa huomioon.

7.2 Yhteenveto

Kehittämistyön perusteella voi sanoa, että draamaprosessi on toimiva tapa käsitellä häpeää, kun siihen ollaan motivoituneita ja puitteet mahdollistavat sen. Päihdekuntoutuksen kontekstissa draamaa hyödynnettäessä tulee ottaa huomioon erityisiä ykstyiskohtia, kuten asiakastilanteiden ailahtelevaisuuden ja sen vaikutuksen ryhmäprosessiin. Vielä enemmän tämä tulee huomioida vauvalähtöisessä päihdekuntoutuksessa, johon osallistuessa ryhmäläisillä on monta liikkuvaa osaa arjessaan ja vauvan tarpeet tulee laittaa edelle. Koska draamaryhmän tulee olla vapaaehtoinen, tämä saattaa estää ryhmään osallistumisen ja toimintaan sitoutumisen. Draamaprosessia rakentaessa tässä ympäristössä kannattaa tapaamiskerrat siis pitää erillisinä niin, että niiden väliin jääminen ei haittaa ryhmää kohtuuttomasti. Suljettu ryhmä on kuitenkin tämän tutkimustyön perusteella edelleen järkevin muoto, kun puhutaan sensitiivisistä asioista ja ryhmän turvallisuuden tunteesta. Tästä ryhmäprosessista opitun perusteella on tilaajalla mahdollisuus ottaa pieniä palasia kehittämistyöstä käyttöönsä ja lisätä näin toiminnallisuutta ja taidementelmien tarjoamia mahdollisuuksia osaksi kuntoutusta. Jatkokehittäminen on mahdollista luovasti ja joustavasti.

Tutkimuksen otos on hyvin pieni, mutta tukee tietoperustaan kerättyä faktaa siitä, minkälainen häpeä on luonteeltaan ja minkälaisia haasteita sekä mahdollisuuksia sen käsittelyssä on. Päihdeongelmaa käsiteltiin jonkin verran ryhmätapaamisissa mutta suurin osa häpeään liittyvistä aiheista oli kuitenkin yleisiä, suurinta osaa ihmisistä koskevia asioita. Tällä perusteella häpeän tutkiminen prosessidraaman keinoin olisi hedelmällistä mille tahansa siihen motivoituneelle ryhmälle. Häpeä on suuressa roolissa esimerkiksi väkivaltatyössä, mielenterveystyössä ja syömishäiriöihin liittyvässä työssä. Tämän lisäksi häpeä olisi tarpeellinen ja hedelmällinen aihe käsiteltäväksi myös monenlaisessa nais erityisessä ja tyttötyössä unohtamatta seksuaali – ja sukupuolivähemmistöjä niin nuorisotyön alalla kuin muussakin kohtaamistyössä. Tämä opinnäytetyö tarjoaa tähän yhden mallin ja ehdotuksen mutta mahdollisia variaatioita on löydettävissä lukuisia. Taiteen hyvinvointivaikutukset ovat kiistattomia ja kehittämistyöni tukee omalta osaltaan tätä tietoa. Häpeästä puhuminen on tärkeää. Silloinkin kun siitä ei voi puhua, sen voi tehdä näkyväksi, jolloin se menettää voimaansa.

LÄHTEET

Andersson, Maarit 2019. Äitiys on mahdollisuus. Teoksessa Kekonen, Aini & Kuusisto, Katja & Pehkonen, Aini (toim.) Oikeus päihdehuoltoon. Tampere: Vastapaino, 115-139.

Anttila, Eeva 2017. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu.

Barber, Keith & Owens, Allan 2010. Draamakompassi – Prosessidraaman suunnittelu, käytännön työskentely, arviointi ja reflektointi. Helsinki. Draamatyö.

Belt, Ritva & Posa, Tiina & Punamäki, Raija-Leena & Rantala, Mari 2006. Huumeidenkäytön yhteys äidin mielenterveyteen ja lapsen kehitykseen – Kirjallisuuskatsaus intervention tueksi. Teoksessa Nätkin, Ritva (toim.) 2006. Pullo, pillerit ja perhe – Vanhemmuus ja päihdeongelmat. Jyväskylä: PS-Kustannus,

Brown, Brené 2022. Haavoittuvuuden voima. Suom. Antti Immonen. (Äänikirja.) Basam Books.

Brown, Brené 2006. Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. Families in Society, vol 87 (1), 43-52.

Ensi- ja turvakotien liitto 2024. Etusivu. Viitattu 31.1.2024. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/>

Ensi- ja turvakotien liitto 2023. Pidä kiinni-hoitojärjestelmä. Viitattu 8.12.2023. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/pida-kiinni-hoitojarjestelma/>

Eskola Jari & Suoranta, Juha 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Heikkinen, Hannu 2017. Ajattele toimien. Tampere: Draamatyö.

Heikkinen, Hannu 2002. Draaman maailmat oppimisalueina. Draamakasvatuksen vakava leikkisyys. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Heino, Taina & Kyyhkynen, Tuula & Vänskä, Riitta & Pehkonen, Aini 2019. Kahlitseva häpeä - juomisen vaikutukset ikääntyvillä naisilla. Teoksessa Kekonen, Aini & Kuusisto, Katja & Pehkonen, Aini (toim.) Oikeus päihdehuoltoon. Tampere: Vastapaino, 195-215.

Helsingin ensikoti 2024. Helsingin ensikoti. Viitattu 21.2.2024. <https://www.helsinginensikoti.fi/helsingin-ensikoti/helsingin-ensikotiyhdistys/>

Helsingin ensikoti (b) 2024. Helsingin ensikoti. Osaajamme. Viitattu 17.4.2024. <https://www.helsinginensikoti.fi/helsingin-ensikoti/osaajamme/>

Häkkinen, Miikka & Koivisto, Maaria & Ryhänen, Teemu & Sadeniemi, Minna & Tsokkinen, Anna-Liisa 2023. Viisas mieli – Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki. Duodecim.

Järvinen-Tassopoulos, Johanna & Pirskanen, Henna 2021. Riippuvuus perheessä. Gaudeamus.

Koponen, Pia 2004. Improkirja. Helsinki. Like.

Lastensuojelulaki 417/2007.

Leikola, Anssi & Mäkelä, Jukka & Punkanen, Marko 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 132(1):55-61

Markkanen, Hanna-Mari 2023. Hankepäällikkö. Helsinki 29.11.2023. Haastattelija: Sinikka Isoaho. Ei julkaistu.

Murto, Kari 2013. Terapeuttinen yhteisö. Kari Consulting Oy. Yhteisöakatemia.

Nätkin, Ritva 2006. Johdanto ja Äitiys ja päihteet - kertomus ja politiikka. Teoksessa Nätkin, Ritva (toim.) 2006. Pullo, pillerit ja perhe – Vanhemmuus ja päihdeongelmat. Jyväskylä: PS-Kustannus, 5-21 ja 23-53.

Opetushallitus 2024. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Tunteita voi säädellä. Viitattu 5.4.2024. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/2-tunteita-voi-saadella>

Peltola, Kaisa 2020. Häpeän alkemia- Erillisyydestä elävään yhteyteen. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Purjo, Timo 2014. Arvot ovat ihmisen toiminnan perusta. Tampere: Tampere University Press.

Päihdehuoltoasetus 653/1986

Päihdehuoltolaki 41/1986

Reenkola, Elina 2014. Nainen ja häpeä. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Routarinne, Simo 2004. Improvisoi! Helsinki: Tammi.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014

Sumupuu, Piia 2023. Yhteisöpedagogi ja taideterapeutti. Videohaastattelu 16.11.2023. Haastattelijat: Sinikka Isoaho, Minna Miettinen, Tuomo Friman, Jenna Kesälä. Ei julkaistu.

THL 2023. Psykoedukaatio. Viitattu 21.3.2024. <https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/maahanmuuttaneiden-mielenterveyden-edistaminen/psykoedukaatio>

Ventola, Marjo-Riitta 2005. Yhteisödraaman ja –teatterin tunnuspiirteitä. Teoksessa Ventola, Marjo-Riitta & Renlund, Micke 2005 (toim.). Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, 48-55.

Ventola, Marjo-Riitta & Renlund, Micke 2005 (toim.). Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Vuurret, Tuija Leena 2020. Dialogism as an Integral Element of Process Drama. Insights into a Drama Teacher's Artistic-Pedagogical Expertise. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Virokannas, Elina 2019. Äitiysidentiteettien rakentuminen päihkeitä käyttävien naisten kertomuksissa lapsistaan. Teoksessa Kekonen, Aini & Kuusisto, Katja & Pehkonen, Aini (toim.) Oikeus päihdehuoltoon. Tampere: Vastapaino, 141-163.

Wikström, Jonna 2024. Teatteri-ilmaisun ohjaaja. Helsinki 9.1.2024. Haastattelija: Sinikka Isoaho. Ei julkaistu.

LIITTEET

Liite 1: Draamaprosessisuunnitelma (esimerkki kahdesta tapaamisesta)

Kolmas tapaaminen:

Kortit (10min): Taidekorttien avulla kuulumiskierros. Miltä tuntuu tulla tänään juuri tähän ryhmään?

Mitä tänään tehdään (5min): Kerron ensin perusasiat improvisaatiosta: mitä se tarkoittaa ja mitä kaikkea siihen liittyy. Kerron minkälaisia harjoituksia tulemme tekemään tänään ja seuraavilla kerroilla. On tarkoituskin tuntua hassulta, sillä harjoitteet on tehty sitä varten, että ”oikein” toimimisen paine vähenee (kerro, että häpeään kuuluu vahvasti ajatus siitä, ettei saa mokata ja siksi ilmaisu supistuu). Improvisaatiossa on tavoitteena irrottautua liiasta ajattelemisesta. Draamasopimuksen ja oman itsensä kuuntelusta muistutan.

Sana-assosiaatio (10min): Molemmin päin - asso ja epäasso. Tilaan ja hetkeen rauhoittumista varten ja samalla demonstroidaan improvisaation perusasioita (ota ensimmäinen mieleen tuleva asia, liika miettiminen vaikeuttaa). Mahdollinen kolmas kierros omaan elämään liittyen (esim. Vaari.. Kala! Koska mun vaari aina kalasti jne.)

(JOS EHTII): Joo ja- pareittain tai piirissä (5 min): Toinen ehdottaa mitä tahansa, esimerkiksi maton pesua. Toinen pari vastaa kaikkeen innokkaasti ”Joo! Ja..” lisää jotain uutta suunnitelmaan. Tätä jatketaan jonkun aikaa. Kokeillaan myös miltä tuntuu, jos ehdottaja saa aina tyrmäyksen. Harjoituksen tarkoitus on hyväksymisen harjoittelu, ja sen tärkeyden tutkiminen. Lopuksi reflektoimme yhdessä, miltä harjoitusta tuntui tehdä ja miksi sitä teimme.

Laput (10 min): Häpeä on kaikille normaali tunne. Mihin sitä tarvitaan? Mitkä asiat hävettää? Miksi? Kirjoita lapulle hävettäviä asioita, niitä tarvitaan seuraavaan harjoitteeseen.

Neljä nurkkaa harjoite (10min): Kuinka paljon hävettää? Ihan sikana, jonkun verran, vähän, ei yhtään.

-Kompastuminen kun joku näkee

-Itkeminen

-Kun moikkaa vahingossa ihmistä, jota ei tunne

- Uimapuvussa oleminen rannalla
- Pieraiseminen julkisella paikalla
- Puheenvuoron ottaminen ryhmässä/julkinen puhuminen
- Oma suuttumus ja sen ilmaisu
- Se, että hävettää
- Tämä harjoitus
- Mikä muu? (osallistujien laput)

Naamiot (30min): Naamiot maalataan ja koristellaan. Paikalle voi jäädä juttelemaan, mutta halutessaan voi hyvin jo lähteä omaan yksikköön

Kuudes tapaaminen:

Alkukierros eläinkorteilla (10min): Mitä ajattelet itsestäsi tänään? Ystävällisesti, tuomitsevasti, ymmärtävästi, vaativasti? --- Minkälainen olet?

Kerron, että tänään tehdään muutamia impro- ja itsemyötätuntoharjoituksia. Muistutus: Et voi tehdä väärin, kuuntele itseäsi, avoin mieli.

Läsnäolo harjoite (5min): erillinen paperi

Paikan vaihto katseen avulla (5min): Viimeksi oli puhe katsekontaktista. Lämmittely.

Peili parin kanssa tai piirissä (10min): Tästäkin oli puhetta viimeksi. Ensin johdetaan liikettä vuorotellen ja sitten liikutaan ilman, että kukaan johtaa. Tarkoitus keskittyä toiseen ja teidän väliseen vuorovaikutukseen.

Tilassa kävely (15 min): Kuljetaan tilassa rauhassa, katsellaan mitä ympärillä näkyy ja aistitaan oma kävelyn rytmi. Kävellään ensin laiskasti ja hitaasti, sitten määrätietoisesti. Eri tunnetiloissa: Suru - painava, viha - suuri, häpeä - pieni, helpotus - keveys, ilo - aaltoileva, hellyys - pehmeä. TAI liikepiiri

Itsemyötätuntoharjoitus (35min): Kirje ystävältä itselle - Mieti ystävää (joko todellinen tai mielikuvituksellinen ystävä), joka on ehdoitta myötätuntoinen, lempeä ja rakastava. Kuvittele, että tämä ystävä näkee kaikki vahvuutesi ja heikkoutesi, myös ne puolet, joista et itsessäsi pidä.

Ystävä tunnistaa ihmisyyden rajallisuuden ja on ystävällinen, hyväksyvä ja anteeksiantava. Kirjoita itsellesi kirje tämän ystävän näkökulmasta. Keskity kirjeessä siihen puutteellisuuteen tai asiaan, jota sinulla on taipumus arvostella itsessäsi. Mitä tämä ystävä sanoisi sinulle? Miten siinä tulisi ilmi huolenpito, rohkaisu, lempeys ja tuki? Mitä kaunista ystävä sanoisi sinulle? Koristele kirje, käytä voimaa tuovia värejä ja kuvioita. Alleviivaa tärkeimmät sanat. Kun olet kirjoittanut kirjeen, laitetaan se odottamaan seuraavaa viikkoa. Palaamme kirjeeseen silloin.

Kotitehtävä (5min): Onko jollain voimabiisi, kuunnellaan se! Jos ei, niin minulla on varalla. (PMMP: Tytöt)

Loppukeskustelu (5 min): Keskustelua ja harjoitteiden reflektointia? Miltä tuntui tehdä harjoitteita fyysisesti ja miltä se tuntui tunnetasolla? Kiitän ryhmää osallistumisesta.

Liite 2: Aineistonhallinta suunnitelma

AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

Suunnitelman tekijä: Sinikka Isoaho

Opinnäytetyön nimi: Muurit - Häpeän käsittely draaman keinoin: Pienryhmäkokeilu vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen asiakkaille

Opinnäytetyön toimeksiantaja: Helsingin Ensikoti ry

Suunnitelma laadittu: 11.10.2023 ja muokattu ajankohtaiseksi 20.2.2024

1. Aineiston yleiskuvaus

1.1. Aineiston kuvaus: Kerättävä tai olemassa oleva aineisto -haastattelumateriaali kirjallisena tai äänitallenteena. Haastatteluja tehdään soveltavan taiteen ja päihdetyön ammattilaisille. Heiltä odotetaan saatavan vinkkejä ja esimerkkejä siitä, miten draamaprosessia voisi parhaiten toteuttaa. Ryhmäprosessin aikana teen omia muistiinpanoja ja sen lopuksi teetän osallistujilla anonyymien kyselyyn

-havainnointimateriaali: omat muistiinpanot, haastatteluäänitteet ja litteroinnit, kyselylomakkeet

1.2. Aineiston laadun varmistaminen: Tallennan alkuperäisen aineiston erikseen ja nimeän tiedot selkeästi ennen kuin aloitan niiden muokkaamisen ja analysoinnin. Nauhoitteet teen laadukkaasti asianmukaisilla välineillä.

2. Eettiset periaatteet, lainsäädäntö ja henkilötietojen käsittely

2.1. Henkilötiedot ja tietosuojan huomioiminen:

Onko aineistossasi suoria tai epäsuoria henkilötietoja: kyllä

Onko aineistossasi arkaluonteisia henkilötietoja: ei

Ryhmään osallistuvien henkilöiden nimiä tai muita selkeitä tunnistustietoja ei tulla kirjaamaan ylös missään vaiheessa prosessia. Havainnointi muistiinpanoissa kaikki yksityiskohtat, josta ihmisen voi tunnistaa, karkeistetaan yleiselle tasolle. Ryhmäläisiltä ei kysytä erikseen arkaluonteisia yksityiskohtia (esimerkiksi sairaudet ym) ja he valitsevat itse, kuinka paljon haluavat kertoa ja kuinka yksityiskohtaisesti. Jos lopullisessa työssä käytetään suoria sitaatteja, sitaattit hyväksytetään ja siihen kysytään lupa asianomaisilta. Ammattilaisia haastatellaan heidän omalla nimellään.

2.2. Päävastuu henkilötietojen käsittelystä eli rekisterinpitäjyys

Teen opinnäytetyön yksin, joten vastuu rekisterinpitäjyydestä on minulla, Sinikka Isoaholla.

2.3. Tietosuojan edellyttämät ilmoitukset

Olen laatinut selosteen henkilötietojen käsittelytoimista: kyllä

Olen suunnitellut, kuinka suostumus henkilötietojen käsittelyyn otetaan tutkittavilta/ tutkimukseen osallistuvilta: kyllä

Olen laatinut tiedotteen tutkittaville/tutkimukseen osallistuville: kyllä

2.4. Eettistä ennakoarviointia edellyttävät tutkimusasetelmat opinnäytetöissä

Tarvitaanko eettistä ennakoarviointia? Ei. Opinnäytetyöhön liittyvään työpaja on suunnattu aikuisille ja osallistuminen on vapaaehtoista. Aineistoa ei käytetä opinnäytetyössä niin, että lopullisesta työstä voi tunnistaa ketään. Tutkimuksesta ei aiheudu haittaa osallistujille.

2.5. Miten hallinnoit käyttämäsi, tuottamasi ja jakamasi aineiston oikeuksia?: Oikeudet tuottamaani aineistoon ovat minulla. Aineistoa ei sensitiivisyytensä takia käytetä muuhun tarkoitukseen kuin tähän opinnäytetyöhön.

4. Tallentaminen ja tietoturva opinnäytetyöprosessin aikana

Hyödynnän Humakin tarjoamia tallennuspalveluita, jotta aineisto pysyy tietoturvallisena. Käytän aineistoa käsitellessäni ainoastaan korkeakoulun tarjoamia tilejä. Ymmärrän, että arkaluontaisen tiedon takia, tietoturva on erityisen tärkeä asia opinnäytetyössäni. Pääsy aineistoon on itseni lisäksi opinnäytetyön ohjaajallani ja poikkeustapauksessa mahdollisten teknisten ongelmien ilmetessä myös korkeakoulun teknisellä tuella.

5. Aineisto opinnäytetyön valmistuttua: tuhoaminen, säilyttäminen tai mahdollinen jatkokäyttö ja avaaminen:

Tuhoan aineiston opinnäytetyön valmistuttua.

Liite 3: Haastattelurunko

Kuka olet, esittele lyhyesti?

Ryhmätapaamisen perusrunko. Esimerkki?

Miten häpeä ilmenee asiakkaissa?

Minkälaisia (luovia) keinoja käytät häpeän tai muiden haastavien tunteiden käsittelyssä?

Miten kannustaa asiakasta luovien menetelmien kokeilemiseen?

Miten avaat asiakkaalle luovien menetelmien vaikutuksia?

Mitä tulisi ottaa huomioon tämän tyyppisten ryhmien kanssa työskentelyssä?

Miten luot luottamuksen ilmapiirin ryhmäprosessissa (konkreettiset keinot)?

Millä konkreettisilla keinoilla vahvistat asiakkaiden vertaistukea?

Entä itsemyötätuntoa?

Miten keräät palautteen ja arvioit prosessia?

Mitä muita vinkkejä tai erityistä tulee vielä mieleen, joka on jäänyt sanomatta?

Liite 4: Haastattelun saatekirje

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA Draamaprosessi häpeän työstämisen työvälineenä

Pyyntö osallistua tutkimukseen: Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan häpeän käsittelyä draamaprosessin keinoin Helsingin ensikodin Pidä kiinni-päihdehoitoyksiköissä. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska teillä on kokemusta ja ammattitaitoa joko päihdetyöstä, häpeätyöskentelystä tai soveltavan taiteen alalta. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Pehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus: Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus: Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada lisätietoa draaman ja sovelletun taiteen keinojen käytöstä ja kehittää häpeätyöskentelyä tätä kautta. Haastateltavat on valittu sillä perusteella, että opiskelija voi oppia esimerkkien kautta ja ottaa mahdollisia hyviä käytäntöjä omaan käyttöönsä rakentaessaan draamaprosessia. Tavoitteena on kehittää mahdollisimman toimiva prosessi.

Tutkimuksen toteuttajat: Kyseessä on opinnäytetyö, jonka tekijä on yhteisöpedagogi (AMK)-opiskelija Sinikka Isoaho. Työn tilaaja on Helsingin ensikodin Pidä kiinni- yksiköt ja taustaorganisaatio on Humanistinen ammattikorkeakoulu Humak.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet: Tutkittava osallistuu joko etäyhteyksin, sähköpostitse tai kasvotusten opinnäytetyöntekijän haastatteluun. Haastattelussa voi olla paikalla myös muita opiskelijoita, jotka kuitenkin osallistuvat ainoastaan tähän haastatteluosioon opinnäytetyön suhteen. Haastattelu, sen suunnittelu ja litterointi on osa heidän tutkimuksellisten menetelmien kurssiaan. Tutkimus toteutetaan siten, että haastattelun jälkeen opiskelija(t) litteroi haastattelun ja analysoi sen vastauksia. Haastattelusta saatua tietoa käytetään draamaprosessin suunnitteluun ja opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön valmistuttua haastattelumateriaali tuhotaan.

Kustannukset ja niiden korvaaminen: Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen: Opinnäytetyö julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa, josta se on luettavissa.

Tutkimuksen päätyminen: Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen jos siihen ilmenee painava syy. Muussa tapauksessa tutkimus päättyy kevään 2024 aikana. Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkimuksen suorittajalle tai opinnäytetyön ohjaajalle.