

## **Voimaannuttava kävely**

### **Identiteettiä, vertaisuutta ja muistelutyötä vahvistava menetelmä**

Venla Koivisto

Yhteisöpedagogi (AMK)-tutkinnon opinnäytetyö

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Turku 2016



## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Venla Koivisto

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Yhteisöpedagogi, Turku

Ohjaaja: Micaela Strömborg

Nimike: Voimaannuttava kävely- Identiteettiä, vertaisuutta ja muistelutyötä vahvistava menetelmä

---

Päivämäärä: 05.02..2016 Sivumäärä :52 Liitteet :5

---

### Tiivistelmä

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Turun Ensi- ja turvakodin Avopalveluyksikkö Olivian kanssa. Yksikkö on erikoistunut päihdekuntoutukseen ja lastensuojelutyöhön. Tavoitteena oli tuoda uudenlainen identiteettiä, vertaisuutta ja muistelutyötä tukeva menetelmä, voimaannuttava kävely, osaksi Olivian yhteisökuntoutusta. Samalla tarkoituksena oli selvittää miten pienten lasten päihdekuntoutujavanhemmat sopivat menetelmän kohderyhmäksi. Toisena tavoitteena oli laatia ohjeet menetelmän toteutukseen, jotta myös muut sosiaali- ja pedagogisilla aloilla työskentelevät voivat hyödyntää menetelmää eri asiakasryhmien kanssa omassa työssään.

Voimaannuttavassa kävelyssä on kyse omien, henkilökohtaisten muistojen jakamisesta ryhmän kesken. Menetelmässä kävellään vuorotellen jokaisen ryhmäläisen omalle muistojen paikalle ja jaetaan paikkaan liittyvä muisto muille. Kävelyn tarkoituksena on auttaa yksilöä muodostamaan käsitystä omasta elämäntarinastaan ja siitä mitä on olla minä juuri nyt. Voimaannuttavan kävelyn teoreettisena pohjana käytin voimaantumista, menneisyysmatkailua, vertaisuutta, identiteetin rakentamista, sekä humanistista maantiedettä.

Olivian asiakkaille toteutettiin neljä voimaannuttavaa kävelyä, jotka on tässä kuvattuna observoinnin sekä litteroitujen tarinoiden avulla. Kohderyhmältä ja Olivian henkilökunnalta kerätyn palautteen pohjalta voidaan sanoa voimaannuttavan kävelyn sopivan hyvin päihdekuntoutujille, osaksi yhteisökuntoutusta sekä yhteisöön tutustuttamisvälineenä. Myös työn teoreettinen viitekehys tukee tätä päätelmää. Menetelmää tullaan jatkossa hyödyntämään Avopalveluyksikkö Oliviassa.

Opinnäytetyö sisältää yksinkertaiset ohjeet Voimaannuttavan kävelyn toteuttamiseen, joiden avulla sosiaali- ja pedagogisilla aloilla työskentelevät voivat hyödyntää menetelmää omassa työssään.

---

Kieli: Suomi

Avainsanat: voimaantuminen, identiteettityö, menneisyysmatkailu, vertaisuus, päihdekuntoutus

---

## EXAMENSARBETE

Författare: Venla Koivisto

Utbildningsprogram och ort: Samhällspedagog, Åbo

Handledare: Micaela Strömborg

Titel: Resursstärkande promenad- En metod som stärker identitet, likvärdighet och minnesarbete

---

Datum:05.02.2016

Sidantal: 52

Bilagor:5

---

### Abstrakt

Lärdomsprovet gjordes i samarbete med Förbundet för mödra- och skyddshems Öppenvård Olivia. Enheten specialiserar sig på missbruksrehabilitering och barnskyddsarbete. Den resursstärkande promenaden är en ny metod som stöder identitet, likvärdighet och minnesarbete. Ett mål med arbetet var att göra denna metod till en del av Olivias små gruppsrehabilitering. Samtidigt utreds hur små barns missbrukarföräldrar i rehabilitering lämpade sig som målgrupp för metoden i lärdomsprovet. Andra målet var att göra upp instruktioner för hur man kan använda sig av denna metod. På så sätt kan också andra som jobbar inom branscherna för socialt arbete och pedagogik dra nytta av metoden då de arbetar med olika kundgrupper.

Den resursstärkande promenaden handlar om att man i grupp delar med sig av sina egna, personliga minnen. Metoden går ut på att gruppen i tur och ordning promenerar till platser som gruppmedlemmarna har minnen ifrån. Gruppmedlemmarna delar sedan med sig av sina minnen som hör ihop med platserna i fråga. Syftet med promenaden är att hjälpa individen att bilda en uppfattning om den egna livsberättelsen, samt att ge individen förståelse om vad det innebär att vara jag här och nu. Som teoretisk grund använde jag mig av, resursstärkande teori ,resan till det förflutna, likvärdighet, uppbyggandet av den egna identiteten samt humanistisk geografi.

Fyra resursstärkande promenader är också utförda för Olivias kunder. I lärdomsprovet har dessa promenader beskrivits enligt de observationer som gjorts under promenaderna, samt efter transkriptionerna av berättelserna. På basen av den respons av målgruppen och Olivias personal, kan man dra slutsatsen att den resursstärkande promenaden lämpar sig för missbrukare i rehabilitering, som en del av den små gruppsrehabiliteringen och som redskap till att komma in i gemenskapen. Arbetets teoretiska referensram stöder också lärdomsprovets slutsats. Metoden kommer i framtiden att användas i Öppenvården Olivia.

I detta lärdomsprov finns det enkla instruktioner för hur den resursstärkande promenaden skall förverkligas. Med hjälp av instruktionerna kan de som jobbar inom branscherna för socialt arbete och pedagogik dra nytta av metoden i sitt arbete.

---

Språk: Finska

Nyckelord: *resursstärkande, identitetsarbete, resa till det förflutna, likvärdighet, missbruksrehabilitering*

---

# BACHELOR'S THESIS

Author: Venla Koivisto

Degree Programme: Civic activity and youth work, Turku

Supervisors: Micaela Strömborg

Title: Empowering walk- Method for supporting identity, peerness and remembrance

---

Date: 05.02.2016    Number of pages: 52    Appendices: 5

---

## Summary

This thesis was done in co-operation with Turun Ensi- ja turvakoti Ry open care unit Olivia. The unit specializes in substance abuse treatment and child welfare services. The purpose was to develop a new method, an identity building, peer support, strengthening and memory based technique called Empowering Walk. The method supports Olivia's community-based rehabilitation and treatment approaches. Additionally, this thesis examines how parents with substance abuse problems are suited as a target group for the therapy method in question. The secondary objective was to create instructions for the execution of the method in practice. This would enable other social workers and pedagogical professionals to utilize Empowering Walk as a tool when working with customers in related fields.

The empowering walk – method is about sharing personal memories within a peer group. During the walk the group visits places which hold a specific memory/meaning to an individual participant of group. The memory is then verbalized for the group in the participant's own words. The purpose of the walk is to help the subject individual to develop a perception on his/her life story and also to achieve an understanding on subject's self-image. The theoretical basis for this method is founded in empowerment, past traveling, peerness, identity building and humanistic geography.

Four (4) separate Empowering walks were conducted for the customers of Olivia. The walks are described in this thesis using observation and transcribed participant stories. The feedback collected from the participated target groups and Olivia personnel indicates that Empowering Walk - method is well suited for substance abusers and provides additional value as part of community-based rehabilitation approach. It also functions as a helpful tool for social interactions and group- formation within peer groups. The theoretical framework also supports this conclusion. The tested therapy method will be utilized in the open care unit Olivia in the future.

This thesis also includes step-by-step instructions for designing and conducting Empowering walks successfully. The instructions can be applied by anyone working with comparable customer groups.

---

Language: *Finnish*    Key words: *empowerment, identity work, past traveling, peerness, substance abuse, rehabilitation, addiction treatment*

---

# Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	1
2	Avopalveluyksikkö Olivia.....	3
3	Päihderiippuvuus.....	4
3.1	Päihderiippuvuus ja äitiys .....	5
3.2	Päihdetoipuminen.....	7
4	Pidä kiinni -hoitojärjestelmä .....	8
5	Yhteisökuntoutus Pidä kiinni- hoitojärjestelmässä .....	9
6	Voimaannuttavan kävelyn teoreettinen tausta .....	11
6.1	Voimaantuminen .....	11
6.2	Menneisyysmatkailu .....	12
6.3	Vertaisuus ja toipumiskulttuuri.....	13
6.4	Identiteetin rakentaminen ja narratiivinen minä.....	15
6.5	Mielenmaisema ja paikan merkitys yksilölle.....	17
7	Voimaannuttava kävely- menetelmän kuvaus.....	19
7.1	Ensimmäinen tapaaminen .....	20
7.2	Kävelyn valmistelu.....	22
7.3	Voimaannuttava kävely .....	22
7.4	Viimeisen tapaamisen valmistelu .....	23
7.5	Viimeinen tapaaminen .....	24
8	Voimaannuttava kävely osana yhteisökuntoutusta.....	25
9	Avopalveluyksikkö Oliviassa toteutetut voimaannuttavat kävelyt .....	26
9.1	Koekävelyt luonnossa.....	29
9.2	Voimaannuttavien kävelyiden valmistelu .....	31
9.3	Voimaannuttava kävely 12.08.2015 .....	32
9.4	Voimaannuttava kävely 19.08.2015 .....	36
9.5	Viimeinen tapaaminen 26.08.2015 .....	39
10	Tutkimusmenetelmät.....	40
11	Palaute ja analyysi .....	42
12	Pohdinta .....	44
	Lähdeluettelo.....	50

*Yhtä paljon kuin ruumiini olen omat muistoni.*

*Paikka on toinen minuuteni määre.*

*Yhtä paljon kuin ruumiini olen sen ympäristö.*

*Kuinka mitään voisi esiintyä ilman sitä aikaa ja paikkaa, jossa se esiintyy?*

*Ympäristö antaa meille ruumiin.*

*Maa antaa jalat, valo silmät.*

*Aika sallii meidän muistaa.*

*Minä olen se joka on täällä ja joka on nyt.*

(Leena Krohn, 1993)

## 1 Johdanto

Eräänä iltana lähdin kävelylle ystäväni kanssa. Tutussa lapsuuden kaupungissa, tutuilla reiteillä lähes jokaiseen ohittamaamme paikkaan liittyi jokin muisto elämän varrelta. Muistot pulpahtelivat mieleeni paikkojen ohi kävellessä. Huomaamatta kerroimme toisillemme muistojen paikoistamme sekä ajatuksista ja tunteista, joita paikat meissä herättivät. Kävelyretkemme jälkeen oloni oli kevyt, pirteä ja levollinen.

Opiskelen yhteisöpedagogiksi ja olen perehtynyt erilaisiin ryhmiin ja yhteisöihin. Kiinnostukseni ja kokemukseni ryhmänohjauksesta sai minut ajattelemaan kävelyn toteuttamista ryhmässä. Yhteisön ja erityisesti vertaisten tuki on suuri voimavara. Voisiko yhdessä tutun ryhmän kanssa muistoja herättävissä paikoissa käyminen ja niistä kertominen toimia yksilöä ja ryhmää tukevana sekä voimaannuttavana menetelmänä? Aloin kehittämään uudenlaista menetelmää, jolle annoin nimeksi voimaannuttava kävely.

Halusin kokeilla menetelmää käytännössä ja pyysin luokkakavereitani ensimmäiseksi koeryhmäksi. Ohjeistin heitä valitsemaan itselleen tärkeän, muistoja herättävän paikan Turusta ja kertomaan paikan sijainnin minulle. Ohjeistin, että paikan tulee olla kävelymatkan etäisyydellä koulultamme. Kävelyä edeltävänä iltana kokosin kävely reitin, joka eteni vuoronperään luokkakavereitteni valitsemiin paikkoihin ja lopulta takaisin koulullemme.

Seuraavana aamuna lähdimme kävelylle. Pysähdyimme jokaisen omalle muistojen paikalle ja paikan päällä jokainen vuorollaan sai kertoa muille miksi oli valinnut juuri kyseisen paikan ja mitä muistoja paikka herättää. Toimin kävelyn ohjaajana, mutta osallistuin myös kävelyyh, valitsemalla oman muistojen paikkani ja kertomalla siitä muille. Halusin itse saada kokemuksen osallistumisesta, jotta voisin kehittää kävelyä myös omien kokemusteni pohjalta. Kävelyn lopuksi keräsin palautetta luokkakavereiltani. Omien kokemusteni ja luokkakavereideni palautteiden pohjalta aloin kehittämään ja muokkaamaan menetelmää lopulliseen muotoonsa.

Tässä opinnäytetyössä kuvaan voimaannuttavia kävelyitä, jotka toteutin harjoittelun yhteydessä Ensi- ja turvakodin avopalveluyksikkö Oliviassa. Kohderyhmänä toimi päihdeongelmasta toipuvat pienten lasten äidit ja isät.

Päihdetoipuminen on siirtymistä sekä päihhteistä päihhteettömyyteen, että identiteetistä toiseen. (Niemelä, 2002, s.81-82). Eheä identiteetti vaatii menneisyyden käsittelemistä sekä

ymmärtämistä. Minuuden etsintä on tyypillistä aikoina, jolloin elämässä tapahtuu nopeita muutoksia ja elämää rakennetaan uuteen muotoon (Niemelä, 2002, s.81-82). Tästä syystä päihteidetoipuminen on otollista aikaa oman identiteetin eheyttämiseen. Menneisyyttä käsitellään voimaannuttavassa kävelyssä toiminnallisen menetelmän kautta ja se on tässä kehitetty kuntoutusvaiheen työkaluksi.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on uuden muistelutyötä, vertaisuutta ja identiteettityötä tukevan menetelmän kehittäminen sekä esitteleminen käytännön esimerkkien avulla. Tarkoituksena on nostaa kävelyn hyödyt esiin teoriaa apuna käyttäen. Tavoitteena on myös tutkia kuinka päihdetoipujavanhemmat sopivat kävelyn kohderyhmäksi ja kuinka menetelmä sopii osaksi Olivian yhteisökuntoutusta.

Tavoitteena on, että muut sosiaali-, ja terveystaloilla sekä pedagogisilla aloilla toimivat ammattilaiset voisivat hyödyntää menetelmääni omassa työssään. Siksi sisällytän opinnäytetyöhöni selkeät ohjeet kävelyn toteuttamiseen. Toivon, että menetelmää voidaan käyttää eri kohderyhmien kanssa erilaisissa tarkoituksissa. Ohjeita voi noudattaa, niin kuin olen ne menetelmän kuvaukseen laatinut tai soveltaa ryhmän tarpeiden mukaan. Laajempien kohderyhmä- kokeilujen ja havainnoinnin myötä menetelmää voidaan kehittää entistä toimivammaksi.

Kuvailen tässä opinnäytetyössä kahta koekävelyä ja kahta varsinaista voimaannuttavaa kävelyä. Pohdin, mitä voimaannuttava kävely on, mihin teoriaan se tukeutuu ja miten se on toteutettu. Pohdin myös, miten voimaannuttavaa kävelyä voitaisiin hyödyntää osana yhteisökuntoutusta Avopalveluysikkö Oliviassa.

Opinnäytetyön aluksi esittelen Avopalveluysikkö Olivian, tarkastelen päihderiippuvuutta ja päihdekuntoutusta sekä esittelen Ensi- ja turvakodin Pidä kiinni- hoitojärjestelmää ja siihen kuuluvaa yhteisökuntoutusta. Teoreettisessa osiossa käsittelen voimaantumista, identiteetin rakentumista, narratiivista minäkuvausta, vertaisuutta, mielenmaisemaa ja paikan merkitystä yksilölle sekä menneisyysmatkailua. Kuvaan opinnäytetyössäni myös erillisessä kappaleessa kävelyn sopivuutta yhteisökuntoutukseen. Antaakseni konkreettisia esimerkkejä voimaannuttavasta kävelystä, kuvaan muistiinpanojen sekä litteroitujen kertomusten avulla neljää eri kävelyä, jotka toteutin saman asiakasryhmän kanssa vaihtuvien ryhmäkoonpanoin.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelminä käytän observointia, ryhmähaastattelua ja lomakekyselyä, joita käsittelen menetelmästä kerätyn palautteen yhteydessä. Viimeiseen



lukuun olen koonnut sekä omaa, että teoriaan tukeutuvaa pohdintaa voimaannuttavan kävelyn tuloksista. Liitän opinnäytetyöhöni ohjeet kävelyn toteuttamiseen, jotta se on tulevaisuudessakin mahdollista ohjata ja toteuttaa.

## **2 Avopalveluyksikkö Olivia**

Turun Ensi- ja turvakodin Avopalveluyksikkö Olivia tulee tueksi siinä vaiheessa, kun laitostuntoutus on jo käyty ja varsinaista ympärivuorokautista tukea ja apua ei enää tarvita. Olivia kulkee mukana surutyössä, jonka päihdetoipuja kokee luopuessaan päihteestä, joka on saattanut toimia elämän sisältönä ja ainoana onnen tunteen tuottajana jo vuosia. Olivia tarjoaa huumeeseuloja, omaohjaaja keskusteluja ja yhteisön (vertaisten) tukea säännöllisesti ja näin ollen tukee asiakkaan onnistumista päihteettömyydessä. (Turun ensi- ja turvakoti ry – 2015)

Avopalveluyksikkö Oliviassa kuntoutus alkaa kuukauden mittaisella arviointijaksolla. Ensimmäisen kuukauden aikana kartoitetaan asiakkaan päihde- ja perhetaustaa, elämäntilannetta, kuntoutuksen tavoitteita sekä tuen tarvetta ja määrää. Kuntoutus alkaa aina arviointijaksolla, jonka jälkeen siirrytään varsinaiselle kuntoutusjaksolle. Kuntoutus päätetään seurantajaksolla. Kokonaisuus suunnitellaan yhdessä asiakkaan, lastensuojelun sosiaalityöntekijän sekä muiden hoitavien tahojen kanssa. (Turun ensi- ja turvakoti ry – 2015)

Jokaiselle asiakasperheelle laaditaan oma perhekohtainen kuntoutussuunnitelma. Kuntoutus muodostuu omaohjaajasuhteessa tapahtuvasta yksilö- ja perhetyöstä sekä ryhmätapaamisista yhteisössä. Kuntoutukseen sisältyy 2-3 viikkokäyntiä, jotka voivat olla ryhmätapaamisia, kotikäyntejä, yksilötapaamisia tai perhetapaamisia tilanteesta riippuen. Jokaiselle asiakkaalle valitaan työryhmästä omaohjaaja ja hänelle työpari. (Turun ensi- ja turvakoti ry – 2015)

Oliviassa keskeisiä kuntoutusmenetelmiä ovat yhteisökuntoutus, keskustelut oman ohjaajan kanssa, vuorovaikutuksen video-ohjaus ja muut lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta tukevat menetelmät, valokuvaterapeuttinen työskentely, tunneryhmät sekä keholliset hoidot (kuten shiatsu) ja huumeeseulat sekä alkometripuhallutukset. Myös toiminnalliset menetelmät ja retket ovat osa Olivian kuntoutusta. (Turun ensi- ja turvakoti ry – 2015)

Työryhmään kuuluu kuusi ohjaajaa ja vastaava sosiaalityöntekijä. Työtä tehdään yhteistyössä muiden hoitavien tahojen kuten Turun yliopistollisen keskussairaalan addiktio

- poliklinikan, päihdepsykiatrinen poliklinikka, lastenneuvolan ja lastensuojelun kanssa. (Turun ensi- ja turvakoti ry – 2015)

### 3 Päihderiippuvuus

Jotta voidaan käsitellä päihdetoipumista, on tärkeää ymmärtää, mitä päihderiippuvuudella tarkoitetaan. Päihderiippuvuutta on määritelty monella eri tavalla, mutta ydinoireina voidaan aina nähdä pakonomaisuus ja käytönhimo.

Päihderiippuvaisella on vaikeuksia hallita aineen käyttöä, sen aloitusta määrää ja lopetusta. Usein päihteistä aiheutuvat haitat tiedetään, mutta käyttö jatkuu siitä huolimatta. Päihderiippuvuus aiheuttaa ongelmia monilla elämän osa-alueilla: itsestään huolehtimista laiminlyödään, harrastuksista luovutaan, ihmissuhteet rakoilevat ja opiskelija-, tai työelämästä saatetaan jäädä kokonaan pois. Sietokyky päihteeseen kasvaa ja samalla päihteen annoskoot suurenevat. Päihteen loppuessa tyypillisiä ovat vieroitusoireet. Henkilö ei välttämättä itse pysty tunnistamaan tai myöntämään itselleen riippuvuudesta aiheutuvia oireita tai haittoja. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos – 2015)

Päihderiippuvuus voidaan todeta jos henkilöllä on ilmennyt kuluneen vuoden aikana vähintään kolme seuraavista kriteereistä vähintään yhden kuukauden ajan:

**Pakonomainen halu tai himo käyttää ainetta.** Henkilö ei kykene ole olemaan ilman päihdettä, vaikka tilanne vaatisi raittiutta. Hän manipuloi muita ihmisiä voidakseen käyttää päihdettä.

**Heikentynyt kyky hallita aineen käytön aloittamista, määrää tai lopettamista.** Henkilö ei tunnista rajojaan, vaan käyttää päihdettä kunnes sammuu. Päihteen käytön hillitseminen tai vähentäminen ei onnistu ja luvatut sopimukset ja tapaamiset unohdetaan.

**Vieroitusoireet.** Henkilö kärsii voimakkaista vieroitusoireista, joita voivat olla esimerkiksi päänsärky, vapina, huimaus, oksentelu, kivut ja harhat. Henkilö pyrkii lievittämään vieroitusoireita päihteellä.

**Sietokyvyn kasvu.** Henkilö pystyy käyttämään päihdettä huomattavasti aiempaa enemmän eikä päihdy merkittävästi tai menetä toimintakykyään samasta määrästä kuin muut saman määrän päihdettä käyttäneet.

**Aineen käyttö muodostuu elämän keskeiseksi asiaksi.** Päähteet ohjaavat henkilön elämää ja vaikuttavat valintoihin, ajankäyttöön, ihmissuhteisiin ja harrastuksiin. Pähde kulkee henkilön mukana kaikissa elämäntilanteissa. Myös selvänä henkilön ajatukset pyörivät edellisessä tai seuraavassa päähteen käyttökerrassa.

**Käyttö jatkuu huolimatta sen aiheuttamista kiistattomista haitoista.** Henkilö jatkaa päähteiden käyttöä vaikka sen kaikki juridiset, taloudelliset, moraaliset sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset oireet tunnustetaan. Pähde ajaa läheisten ihmissuhteiden, oman terveyden sekä työpaikan säilymisen edelle. ( A-klinikkasäätiö – 2014) (Pitkänen, Kaskela , Tourunen, Levola, & Holopainen ,2014, s.6)

Päihderiippuvuus määritellään sairaudeksi. Alttius riippuvuuteen voi olla olemassa ennen päähteiden käytön aloittamista. Päähteet itsessään eivät välttämättä aiheuta riippuvuutta, vaan päihdeongelman synty on monien tekijöiden summa. Riippuvuuden puhkeamiseen altistavat niin psykososiaaliset kuin biologisetkin tekijät. Esimerkiksi nykykäsityksen mukaan perintötekijät vaikuttavat riippuvuuden syntymiseen. Alttiutta päihderiippuvuuteen voidaan nykyisten geenitutkimusten mukaan selittää samoin kuin esimerkiksi alttiutta liikalihavuuteen. Kuitenkaan riippuvuutta ei synny ilman altistusta ja tärkeää on tiedostaa, että kukaan ei ole päihderiippuvainen syntyessään. (Holopainen, 2007, s.9-11)

Riippuvuushäiriön kehittymiseen vaikuttavat suurilta osin psykologiset tekijät ja mallioppiminen. Esimerkiksi kaveripiirin vaikutus ja lähipiirin asenteet päihdettä kohtaan ovat merkittäviä päihderiippuvuuden syntymisen kannalta. Vastaavasti taas huumeikieliset asenteet itsellä ja tuttavapiirissä suojelevat kokeiluilta ja käytön aloittamiselta. Riippuvuutta voidaan kutsua sairaudeksi, silloin kun käyttö ei enää ole omassa hallinnassa ja lopettaminen ei onnistu tahdosta huolimatta. (Holopainen, 2007, s.9-11)

### **3.1 Päihderiippuvuus ja äitiys**

Kohderyhmäni olivat päihdetoipuja äidit ja isät. Tämän vuoksi minusta on oleellista käsitellä erillisessä luvussa päihderiippuvuutta ja vanhemmuutta. Kirjoitan tässä luvuissa vain äideistä, sillä lähdekirjallisuuteni (Vauvan parhaaksi - Kuntoutuminen päihhteistä odotus- ja vauva-aikana, Pidä kiinni- hoitojärjestelmä) käsitteli lähinnä vain päihdekuntoutuja äitejä.

*”Odottavien äitien ja pienten lasten äitien päähteiden käytön yleisyydestä ja piirteistä on Suomessa edelleen vain vähän tutkittua tietoa. Noin kuudella prosentilla odottavista äideistä on arvioitu olevan päihderiippuvuutta. Tämä tarkoittaa, että vuosittain 3600–6000 sikiön*

*kehitys on vaarassa päihteiden takia. Joka vuosi Suomessa syntyy noin 650 alkoholin takia eriasteisesti vaurioitunutta lasta. Yleisesti ottaen tiedetään, että päihteiden käyttö on lisääntynyt erityisesti nuorten naisten keskuudessa ja esimerkiksi kolmasosa kaikista huumeiden käyttäjistä on naisia. Lisäksi tiedetään, että äidin päihteiden käyttö on yleisin syy pienten lasten huostaanottoihin Suomessa”.* (Ensi- ja turvakotien liitto – 2006)

Pähdeongelmaiset odottavat naiset ja pienten lasten äidit ovat marginaaliryhmä Suomessa. Ammattiauttajat näkevät pähdeongelmaiset äidit hankalina ja epäkiitollisina asiakkaina ja heidät jätetään usein huomiotta kun hoidetaan vanhemmuutta tai tuetaan äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Kuitenkin päihderiippuvuudesta kärsivät odottavat naiset tai pienten lasten äidit ovat juuri heitä, jotka kipeimmin apua ja tukea tarvitsisivat. (Andersson, Hyytinen Kuorelahti 2008, s. 22)

Kaikkein tehokkainta olisi, jos päihdekuntoutus olisi jo aluillaan, ennen kuin aletaan hoitaa vanhemmuutta ja vuorovaikutustaitoja. Vauva ei kuitenkaan voi odottaa ja siksi päihdeongelmaa ja vanhemmuutta tulee hoitaa samanaikaisesti. (Andersson, Hyytinen Kuorelahti 2008, s. 22)

Raskaus ja vauva-aika ovat otollisinta aikaa irtautua päihdekierteestä. Uuden alku, uusi mahdollisuus ja positiiviset ajatukset tulevaisuudesta lapsen kanssa lisäävät äidin motivaatiota kuntoutua. Muun muassa Riitta Hyytisen (2007) päihdetutkimukset osoittavat, että äitiys on kaikkein motivoivin tekijä muutokseen. Kuitenkin raskaus saattaa olla pitkällä, ennen kuin äiti herää todellisuuteen ja ymmärtää tulevansa äidiksi. Varhainen puuttuminen on tästä syystä tärkeää elinikäisten sikiövaurioiden ehkäisemiseksi. Tärkeää on antaa tukea ja apua päihteettömyyteen sekä eväät äidin ja lapsen varhaiseen vuorovaikutukseen, sillä vauvan keskushermoston kehitys on varhaisten ihmissuhteiden varassa. Kaikkein tärkeintä vauvan terveen kehityksen kannalta on äidin päihteettömyys sekä riittävän hyvä vuorovaikutus äidin ja lapsen välillä. (Andersson, 2008, s. 22)

Odotusaikana ja pikkuvauva-aikana äiti on normaalia herkemmissä psyykkisessä tilassa, jolle psykologian professori Daniel Stern on kehittänyt termin *parental preoccupation* (1995). Herkistynyt psyykinen tila aiheuttaa äidin omien tuskallisten ja kivuliaiden muistojen heräämisen. Äiti joutuu kasvokkain menneisyydessä tapahtuneiden konfliktien kanssa ja joutuu työstimään ne uudestaan. Vauva herättää äidissä omat varhaiset muistot ja uudelleen käsiteltäviksi tulevat myös suhteet läheisiin, erityisesti omaan äitiin ja puolisoon. (Andersson, 2008, s. 19)

Raskaus-, ja pikkuvauva-ajan suuret fysiologiset, psykologiset ja sosiaaliset muutokset äidissä mahdollistavat myös muutoksen päihteenkäyttötottumuksiin. Päihderiippuvuudesta irtipääsy on mahdollinen sopivin hoito-, ja tukikeinoin. Kun äitiä ja lasta hoidetaan yhdessä, tarkoituksena on katkaista ylisukupolvinen syrjäytymisen kierre. Äidille taataan hyvä päihdekuntoutus ja tukea äidin ja vauvan välisen kiintymyssuhteen syntymiselle. (Andersson, 2006, s. 19)

### **3.2 Päihdetoipuminen**

Se miten päihderiippuvaiseksi päädytään ja se miten päihderiippuvuudesta toivutaan, ovat molemmat hyvin yksilöllisiä prosesseja ja kahta samanlaista tarinaa tuskin löytyy. Samaan aikaan päihdehoitoon tulleista toinen osaa jo iloita päihdeettömästä elämästä, kun toinen vielä kieriskelee pohjamudissa. Se minkälaisista taustoista päihdeongelmaan on päädytty ja mitä syitä päihteenkäytön taustalla on, vaikuttaa myös toipumisprosessiin. (Häkkinen, 2013, s.15)

Jokainen päihdetoipuja käy kuitenkin samantyyppisen prosessin läpi päättäessään luopua päihteenkäytöstä. Se kuinka nopeasti prosessissa edetään, minkälaisina eri etapit koetaan ja mitkä prosessin osat nähdään hankalimpina, on hyvin yksilöllistä. Kuitenkin päihdetoipuminen on taival, joka lähtee ensimmäisestä huolestumisesta ja omista yrityksistä rajoittaa päihteenkäyttöä ja päättyy kokonaisvaltaisen tavoitteitaan toteuttavan ihmisen muuttumiseen ja kasvamiseen. (Häkkinen, 2013, s.15)

Päihdetoipumista voidaan kuvata 12 -osaisena toipumisprosessina.

- 1) Ensimmäiset huolestumiset ja omat yritykset rajoittaa päihdekäyttöä
- 2) Avun hakemiset ja ensimmäiset vaiheet ja kynnykset päihdepalveluiden piirissä
- 3) Hoidon tarpeen arvioimiset ja hoitosuhteen luomiset
- 4) Itsetutkiskelu, oman tilan arvioimiset ja siltä pohjalta tavoiteasettelut
- 5) Katkaisuhoidot ja päihdekierteen katkaisemiset vieroitusoireineen ja morkkiksineen
- 6) Retkahtamiset ja retkahtamisen ehkäisy
- 7) Luopumisen ja surutyön prosessit
- 8) Onnistumiset selvin päin pysymisessä
- 9) Vertaisten yhteyden löytämisen
- 10) Raittiuden sisällön ja elämäntavan löytämisen ja näihin vähittäisen sitoutumisen
- 11) Alkuraittiuden ja myöhempien vaiheiden ja eväiden löytämisen ja käyttämisen

12) Kokonaisvaltaisen tavoitteitaan toteuttavana ihmisenä muuttumisen ja kasvamiseen (Häkkinen, 2013, s.15)

Tässä en lähde tarkastelemaan päihdetoipumisprosessia alusta loppuun, vaan keskityn avopalveluyksikön osuuteen toipumisprosessin loppupään kuntouttajana. Keskityn erityisesti ensi – ja turvakodin Pidä kiinni- hoitojärjestelmään sekä yhteisökuntoutukseen.

## 4 Pidä kiinni -hoitojärjestelmä

Pidä kiinni -hoitojärjestelmä on kehitetty päihdeongelmallisille, raskaana oleville naisille ja pikkulapsiperheille. Hoitojärjestelmän tavoite on ehkäistä ja minimoida päihteiden käytön sikiövaurioita päihdekuntoutuksella ja tukemalla vanhemmuutta sekä varhaista vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta perheissä joissa äidillä tai molemmilla vanhemmilla on päihdeongelma. (Ensi- ja turvakotien liitto- 2006)

Kirjassa Terapeuttinen yhteisö (Murto, 2013, s. 184-188) tiivistetään Pidä kiinni- hoitojärjestelmän rakenne ja menetelmät. Kirjassa kuvataan hoitojärjestelmää Ensikoti Pinjan esimerkin avulla, mutta avopalveluyksiköissä pätevät pääpiirteittäin samat periaatteet.

Alun perin projektiksi syntynyt hanke käynnistyi Raha-automaattiyhdistyksen avustuksella vuonna 1998 ja vuodesta 2010 lähtien myös valtio on osallistunut toiminnan rahoitukseen. Vuosina 1999 - 2011 Pidä kiinni-ensikodeissa on ollut 723 raskaana olevaa tai synnyttäneitä äitiä ja 126 isää sekä 711 lasta. Pidä kiinni -hoitojärjestelmä on käytössä seitsemässä Ensikodissa ja avopalveluyksikössä Turussa, Kuopiossa, Espoossa, Kokkolassa, Rovaniemellä ja Helsingissä.

Pidä kiinni -hoitojärjestelmän piiriin ohjaututaan katkaisuhoidon kautta, vapaaehtoisesti tai puolipakolla lastensuojeluviranomaisten vaatimuksena (huostaanotto toisena vaihtoehtona). Ensikotiin tai avopalveluyksikköön pääseminen edellyttää maksusitoumusta asiakkaan kotikunnalta.

Päihdeirtautumisen alussa säädellään ensikodin ulkopuolella liikkumista. Alussa työntekijä lähtee asiakkaan mukaan, jos hänellä on hoidettavia asioita ensikodin ulkopuolella. Hoidon alussa tarkoituksena on irtautua käyttäjäverkostoista ja päihdekulttuurista. Asiakkaan turvallisuuden tunnetta vahvistetaan omaohjaaja työskentelyllä, yhteisön sekä vertaisten tuella. Asiakasta tuetaan hänen henkilökohtaisessa ja pitkässä prosessissaan kohti

päihteetöntä elämää, arjenhallintaa, omien tunteiden säätelyä ja vastuuta. Tärkeimpänä motivaation lähteenä on vastuu lapsesta ja vanhemmuus.

Pitkän päihteettömyyden seurauksena asiakas kokee arjen harmauden ja aikaa saattaa kullata muistot päihteidenkäyttö ajoista. Retkahduksen riski on olemassa. Pidä kiinni -hoitojärjestelmässä kaikki retkahdukset käsitellään yhteisössä perin pohjin ja palautetaan mieleen seuraamukset kuten lapsen mahdollinen huostanotto. Virheistä opitaan ja retkahduksen jälkeen halu pysyä raittiina vahvistuu.

Tarkoituksena on koko ajan kehittää päihdekuntoutusta sekä varhaisen vuorovaikutuksen ja vanhemmuuden tukemista. Henkilöstä koostuu päihde-, lastensuojelu-, ja vauvatyön osaajista. Ensikodeissa ja avopalveluyksiköissä työskentelee sosiaali-, ja terveystieteiden ammattilaisia. Erityistyöntekijöinä toimii mm. sosiaalityöntekijöitä, psykologeja, toimintaterapeutteja sekä erikoissairaanhoitajia. Alkukoulutus työhön sisältää mm. päihdetyön, vauvatyön sekä yhteisökuntoutuksen opiskelua.

Hoidon keskeiset elementit ovat työntekijöiden ja hoitomallin kehittäjien mukaan seuraavat: kunnioittava suhtautuminen asiakkaaseen ja asiakkaan osallisuus, varhaisen vuorovaikutuksen ja vanhemmuuden tukeminen, päihdekuntoutus, omaohjaajatyöskentely, yhteisökuntoutus, porrastusmalli (Tutustumisvaihe, kiinnittymisvaihe, yhteistyövaihe, kotiharjoitteluvaihe, irtaantumisvaihe) ja reflektiivinen työote (*pyrkimys auttaa äitiä pysähtymään ja miettimään vauvan kokemusta ja tunnetta sekä äidin omaa tunnekokemusta vanhempana (...)* Nämä oivallukset voivat ohjata ratkaisuja, joita äiti päivittäin tekee vauvan hoidossa ja seurustellessa hänen kanssaan. Yksittäisistä teoista rakentuu päivien ja kuukausien mittaan vauvan kokema vanhemmuus (Jaskari, 2008, s.126-139)).

## **5 Yhteisökuntoutus Pidä kiinni- hoitojärjestelmässä**

Yhteisökuntoutus on yksi keskeisimmistä kuntoutustyön välineistä Avopalveluyksikkö Oliviassa. Yhteisökuntoutusta käytetään ensi- ja turvakotien ensikodeissa ja avopalveluyksiköissä ja se on osa pidä kiinni- hoitojärjestelmää.

Yhteisökuntoutus on jokaisessa ensikodissa ja avopalveluyksikössä omanlaisensa ja se on muokattu jokaisen yksikön tarpeita vastaavaksi. Yhteisön toiminnasta vastaavat kaikki yhteisöön kuuluvat: asiakkaat, ohjaajat ja yksikön vastaavat. Yhteisössä tärkeät päätökset tehdään yhdessä ja toiminnan suunnittelussa kuullaan jokaista yhteisön jäsentä. Kotityöt jaetaan myös yhteisön kesken. Oliviassa varsinainen yhteisökokous järjestetään kerran

viikossa keskiviikkoisin, ensikodeissa useamman kerran viikossa. Kokouksissa laaditaan yhdessä yhteisön säännöt ja sopimukset. Myös kaikki asiakkaiden kuntoutukseen kuuluvat kuntoutussuunnitelmat, tavoitteet ja ajankohtaiset asiat käsitellään yhteisökokouksien aikana. Jokaisessa yhteisössä muodostuu aika ajoin konflikteja ja riitatilanteita, joita myös käsitellään ja ratkotaan yhteisökokouksissa. Mahdolliset retkahdukset ja esim. Jonkun asiakkaan epäilyksiä herättävä tokkuraisuus otetaan esiin kokouksen aikana. (Andersson, 2006, s.113)

Yhteisökuntoutuksen tarkoituksena on luoda toimintaympäristö, jossa yhdessä vertaistuen ja yhteisön avulla voidaan harjoitella toisin toimimista, uudenlaisia vuorovaikutustaitoja ja ylipäättään vanhemmuudesta selviytymistä pienen vauvan kanssa. Neuvottelut ja päätöksentekotilanteet saattavat olla aika ajoin hyvinkin tunnelautuneita ja ärsytysherkkiä. Tällaisissa tilanteissa on mahdollista opetella ja kehittää omien mielipiteiden ilmaisemista, perustelutaitoja sekä pettymysten sietämistä. Jokainen asiakas saa kokea olevansa yhteisön täysivaltainen jäsen, johon kuuluu vastuuta, velvollisuuksia ja oikeuksia. Yhteisökuntoutus ja yhteisön jäsenyys voimaannuttaa ja lisää itseluottamusta asiakkaissa, jonka on nähty kehittävän vuorovaikutustaitoja huomattavasti. (Andersson, 2006, s.113)

Vertaistuen merkitys yhteisökuntoutuksessa on merkittävä. Yksiköiden asiakkaat opettelevat palautteen antoa toisilleen, refleктоivat omaa sekä toistensa toimintaa ja kehittyvät toinen toisiltaan oppien ja ymmärtäen. Yhteisössä on eri kuntoutuksen vaiheissa olevia asiakkaita ja pidemmälle edistyneet voivat toimia mallina ja samaistumisen kohteena uusille yhteisön jäsenille. Yhteisökuntoutuksen tavoitteena on, että asiakkaat saavat yhteisöltä vahvistusta motivaatiolleen pysyä raittiina ja kehitykselleen sekä harjoitella yhdessä uudenlaisia arjen toimintatapoja. (Andersson, 2006, s.113)

Yhteisössä kehittymiselle on tärkeää se, että asiakas kokee olonsa turvalliseksi. Oman haavoittuvuuden, keskeneräisyyden ja tietämättömyyden hyväksyminen ja voima uuden opetteluun on olennaisen tärkeää kehittymisen kannalta. Ihminen joka kehittää tietojaan, taitojaan ja ymmärrystään on erityisen haavoittuvainen ja siksi on tärkeää että yhteisössä pystytään luomaan sellainen turvallinen ja korjaava tila (turvallisuusvyöhyke), jossa ei pelätä erehtyä eikä tehdä virheitä. (Andersson, 2006, s.113)



## 6 Voimaannuttavan kävelyn teoreettinen tausta

Voimaannuttavassa kävelyssä on tarkoitus etsiä omasta elämästään merkityksellinen muisto, mennä paikan päälle ja kertoa merkityksellinen muisto muille. Tavoitteena on rakentaa omaa menneisyyttään kokonaiseksi ja pohtia, miten nämä merkitykselliset tapahtumat, joista muille kerron, ovat vaikuttaneet valintoihini ja siihen kuka minä tänä päivänä olen. Kävelyn tarkoituksena on siis auttaa yksilöä muodostamaan käsitystä mitä on olla minä. Ajattelen, että kun merkittävän muiston kertoo ääneen muille, avoimessa ja turvallisessa ilmapiirissä, on yksi palanen historiasta konkreettisesti liitetty palaksi itseään ja ihmisestä tulee eheämpi.

### 6.1 Voimaantuminen

Voimaantuminen on hankalasti määriteltävä käsite. Voimaantumisen käsitettä on yritetty selittää monin eri tavoin, mutta sitä on erittäin vaikeaa tiivistää lyhyesti ja ytimekkäästi. Käsitettä käytetään monissa eri yhteyksissä ja eri merkityksissä. Kuitenkin lähes poikkeuksetta kaikissa voimaantumista koskevissa teorioissa lähdetään siitä, että voimaantumisen täytyy lähteä henkilöstä itsestään, eikä kukaan toinen voi voimaannuttaa toista henkilöä. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevää ja perustuu ihmisen omaan haluun, päämäärien asettamiseen, omiin mahdollisuuksiinsa luottamiseen ja näkemykseen itsestään ja omasta tehokkuudestaan. Voimaannutumisteoriassa ihminen nähdään aktiivisena, luovana toimijana, joka asettaa jatkuvasti itselleen toiveidensa mukaisia päämääriä omassa elämässään. Vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, omiin mahdollisuuksiin uskomiseen vaikuttaa suurilta osin sosiaaliset kanssakäymiset, yhteiskunnalliset rakenteet ja olosuhteet. Toinen ihminen ei voi voimaannuttaa toista, mutta voimaantumisprosessissa voidaan olla hienovaraisesti tukemassa. (Siitonen, 1999, s. 117-118)

Voimaantumisella on eri tasoja, mutta itse keskityn subjektiivisen, eli yksilön voimaantumiseen. (Siitonen, 1999, s.82). Subjektilähtöistä voimaantumista voidaan määritellä lisääntyneeksi tietoisuudeksi itsestä ja omista suhteista todellisuuteen ja mahdollisuuteen vaikuttaa siihen. Voimaantuessaan ihminen oppii ymmärtämään mitä on olla minä, mitä on tämä maailma ja minä tässä maailmassa. Siitonen on päätenyt väitöskirjassaan siihen, että voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi joka lähtee ihmisestä itsestään. Voimaantuminen on tapahtumasarja, jonka kannalta ympäristö (esim. valinnan vapaus ja turvallisiksi koettu ilmapiiri) voivat olla merkityksellisiä (Räsänen 2014, s.97 - 103).

Voimaannuttavassa kävelyssä voimaantumisen käsite merkitsee identiteetin eheytymistä (oman elämän historian käsittely muistojen paikkojen kautta), sekä avointa ja turvallista vuorovaikutusta muiden vertaisten kanssa (muistojen käsitteleminen yhdessä muiden kohderyhmäläisten kanssa)

Tarkoituksena on siis subjektiivinen voimaantuminen yhdessä vertaisten tuella. Yksinkertaisesti sanottuna voimaannuttavalla kävelyllä kävellään yhdessä, pysähdytään muistojenpaikoilla katsomaan taaksepäin, jotta voidaan taas hyvin mielin jatkaa eteenpäin.

Tärkeää metodin kannalta on osallistuminen ja vastuunotto, joka on myös tärkeää voimaantumisen kannalta. Vastuunotto korostuu kävelyn rakentamisella yhdessä ryhmän kanssa. Ohjaaja ei rakenna kävelyn reittiä mielivaltaisesti, vaan se rakentuu kohderyhmän muistojen mukaan. Kaikki voimaannuttavalle kävelyllä lähtevät valitsevat itse, minkä muiston itsestään haluavat muille kertoa, eikä kukaan tee sitä heidän puolestaan.

Osallistuminen taas korostuu muistoa kerrottaessa ja muita ryhmäläisiä kuunneltaessa. Kohderyhmä voi jälkeenpäin todeta, itse luoneensa kävelyn reitin ja tuottaneensa tarinat, joita kävelyn aikana kuultiin. Jokaisen paikka ja tarina on tärkeä kävelyn onnistumisen kannalta. Ollaan taas askel lähempänä sitä mitä on olla minä. Voimaannuttava kävely ja menneisyyteen kurkistaminen antaa eväitä pohtia mikä on minun historiani? Kuka olen nyt? Mitä haluan olla tulevaisuudessa?

## **6.2 Menneisyysmatkailu**

Menneisyysmatkailussa ja voimaannuttavassa kävelyssä on paljon yhtäläisyyksiä, kuten tuttujen paikkojen kiertäminen, muistojen käsitteleminen ja identiteetin vahvistaminen. Menneisyysmatkailussa kuitenkin kierretään muistojen paikkoja kahdestaan työntekijän kanssa ja keskitytään kerrallaan vain yhteen asiakkaaseen. Voimaannuttavassa kävelyssä on tarkoituksena kiertää muistojen paikat yhdessä ryhmän kanssa ja painotus on enemmän vertaisuudessa ja yhteisöllisyydessä.

Menneisyysmatkailu eli Solveig-terapia on psykoanalyttikko Esko Varilon ja vuorovaikutusprosessien tutkimuskeskuksen kehittämä metodi joka on suunnattu erityisesti lastenkoteihin sijoitetuille lapsille ja nuorille. (Suoninen, 2000, s. 4-5)

Sijoitetut lapset ja nuoret tulevat usein hyvin hajanaisista taustoista. Heidät on saatettu sijoittaa monta kertaa paikasta toiseen ja muistikuvat omista varhaisista vuosistaan ovat

hatarat tai olemattomat. Mustia aukkoja on päässyt syntymään ja he eivät välttämättä muista kuka heitä on hoitanut, mitä heille on tapahtunut tai missä he ovat olleet ollessaan 5 - 10 vuoden ikäisinä. Esko Varilon mukaan nämä muistiaukot ovat suurin syy nuoren kehittymättömään minuuteen. Varilon mukaan ehjä elämäntarina on tärkeä osa itseyyttä ja ilman sitä toimiva itse ei voi kehittyä. (Suoninen, 2000, s. 4-5)

Menneisyysmatkailua alettiin kehitellä oman identiteetin löytämiseen ja vahvistamiseen. Ideana oli koota elämäntapahtumat yhteen ja muodostaa niistä ehjä kokonaisuus. Menneisyysmatkailussa mustat aukot pyritään täyttämään nitomalla paikka, aika ja tunteet yhteen ja tällä tavoin vahvistaa nuoren identiteettiä. (Suoninen, 2000, s. 4-5)

Menneisyysmatkailua on kokeiltu ja kehitetty monissa lastenkodeissa ympäri Suomea. Tarkoituksena on, että sijoitettu nuori ja hänen omaohjaajansa kiertävät yhdessä nuoren menneisyyden paikkoja sekä tutustuvat niihin ihmisiin, jotka kuuluvat nuoren elämänhistoriaan (esim. vanhat sosiaalityöntekijät, oma-ohjaajat, sukulaiset ja perhetutut). (Suoninen, 2000, s. 4-5)

Nuorella saattaa olla kovin negatiivinen käsitys omasta menneisyydestään, mutta menneisyysmatkailun myötä on todettu että mielikuvat omasta historiasta alkavat muuttua positiivisemmiksi paikoissa vierailun myötä ja myös hyviä muistoja nousee mieleen. Vaikeiden muistojen kohtaaminen on myös todettu hyväksi, sillä muiston käsittely muuttaa aggression suruksi ja helpottaa identiteetin ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. (Suoninen, 2000, s. 4-5).

Myös avopalveluyksikkö Oliviassa on käytetty menneisyysmatkailua identiteetin rakentamisen työvälineenä. Olivian ohjaaja kertoi metodin olevan hyödyllinen, mutta siihen on varattava aikaa. Paikkojen kiertämiseen ja muistojen työstämiseen yhdessä menneisyyteen kuuluvien henkilöiden kanssa on aikaa vievää ja menneisyysmatkailu vaatiikin etukäteisjärjestelyä. Ohjaaja totesi, että voimaannuttava kävely on nopeampi toteuttaa ja siksi oivallinen uusi menetelmä osaksi yhteisökuntoutusta menneisyysmatkailun rinnalle.

### **6.3 Vertaisuus ja toipumiskulttuuri**

Yksilön päihdetoipumisprosessi on henkilökohtainen prosessi, mutta tarvitsee ympärilleen toipumiskulttuurin. Toipumisprosessiin kuuluu hidas ja kivulias uudenlaisen elämään opettelu, joka mahdollistaa päihteettömänä pysymisen, elämän taitojen ja sisällön kasvun.

Erityisen tärkeää toipumiskulttuurin luomiselle on hyvä ja avoin vertaisryhmä, johon kuuluu eri vaiheissa olevia päihdetoipujia. Kauemmin päihdeettä olleet toimivat esimerkkinä ja suunnan näyttäjänä, kun taas vähemmän aikaa ryhmässä olleet muistuttavat tuoreiden kertomustensa kautta ajasta, jonne ei enää haluta palata. Keskinäinen tuki on tärkeää alkuvaiheessa, vähän myöhemmän ajan tuskailuissa sekä myös pidemmän päihdeettömyyden jälkeen muistuttamassa siitä, miksi päihdeiden pariin ei kannata palata. (Häkkinen, 2013, s. 152 - 157).

Vertaisuuteen perustuvissa ryhmissä ohjaajat ovat taka-alalla tukemassa ja ohjaamassa toimintaa ja vertaiset päihdetoipujat itse päärooleissa. Jokainen ryhmän jäsen osallistuu omalla panoksellaan yhteisen toipumiskulttuurin luomiseen. Omat kipuilut ja kasvutarinat jaetaan ryhmän kesken ja niihin samaistutaan ja niistä opitaan. Päihdetoipujat ovat peileinä toinen toisilleen. Erityisesti esimerkin voima on suuri muutostekijä kaikessa ponnistelussa ja kasvussa. (Häkkinen, 2013, s. 152 - 157).

Vertaisten ryhmien vahvuus on niiden hyväksyvä ilmapiiri. Avoimuus ja myös heikkouden näyttäminen tällaisissa ryhmissä on huomattavasti helpompaa, kun tietää että muut ryhmäläiset ovat käyneet samanlaisia tuntemuksia läpi omassa historiassaan. Vertaisuuteen perustuvissa ryhmissä vallitsee suvaitsevaisuuden ja hyväksymisen ilmapiiri. Jokainen yksilö on tervetullut ja hyväksytyt juuri sellaisena kuin on, huolimatta siitä millainen menneisyys hänellä on. (Häkkinen, 2013, s. 152 - 157).

Samaistuminen on helpointa niihin toipujiin, jotka ovat prosessissa vähän edellä itseä. Päihdetoipujat joutuvat lähes poikkeuksetta luopuvaan vanhasta käyttäjä ystäväpiiristään ja vanhat suhteet päihdeettömiin lapsuudenkavereihin ovat jo saattaneet katketa käyttövuosien aikana. Parhaassa tapauksessa uudet ystävät löytyvät vertaisista, samassa tilanteessa olevista toipujista. (Knuutti, 2007, s. 123)

Oliviassa huomasin, että voimaannuttava kävely sopii erityisen hyvin vertaisuutta korostaviin ryhmiin. Luottamuksen, avoimen ilmapiirin ja samankaltaisten kokemusten ansiosta kävelyn aikana kerrotut muistot herättivät samaistumista, empatiaa ja ryhmän kesken voitiin jakaa arkaluontoisempiakin muistoja elämän varrelta. Kohderyhmäläisten ei tarvinnut pelätä tuomitusta tulemista ja päihdeidenkäyttö- ajasta voitiin keskustella avoimesti kävelyiden aikana. Voimaannuttavan kävelyn kannalta näen tärkeänä sen, että jokainen osallistuja hyväksytään kokonaisvaltaisesti omana itsenään taustoineen ja elämän historioineen.

Muistojen paikoilla vieraillessa jaetaan aina pala omaa elämänhistoriaa ja on tärkeää, että jokainen osallistuja voi olla varma siitä, että itselleen merkityksellisen paikan näyttäminen ja muiston kertominen on turvallista ja muisto hyväksytään osaksi häntä itseään. Kuten vertaisuutta korostavissa ryhmissä, myös voimaannuttavassa kävelyssä ohjaaja on takalalla ja kävelylle osallistujat päärooleissa.

Koska Voimaannuttaviin kävelyihin osallistui henkilöitä, joilla kaikilla on samankaltaisia kokemuksia, herättivät kerrotut muistot usein keskustelua. Oli hienoa huomata, kuinka toisten muistoihin pystyttiin samaistumaan ja tarinoiden kautta, jopa oppimaan toinen toisiltaan jotakin.

Vaikka muistojen kertominen ei sinänsä tuntunut hankalalta tutun ryhmän kesken, niin olisiko muistoja tullut ikinä kertoneeksi ilman voimaannuttavaa kävelyä? Olivian asiakkaiden kesken toteutetuissa kävelyissä oleellista oli haastaa asiakkaat muistelemaan omaa elämäänsä, valitsemaan muisto konkreettisen paikan kautta ja jakamaan oma muisto ja paikka muun ryhmän kesken.

## **6.4 Identiteetin rakentaminen ja narratiivinen minä**

Voidaan sanoa, että ihmistä ei voida tuntea, ellei hän ole omin sanoin saanut kertoa mistä hän on tulossa, minne menossa ja mitä hän kantaa mukanaan. Hakiessa vastausta näihin kolmeen kysymykseen voidaan puhua identiteetistä. Tässä luvussa käsitelen identiteetin rakentumista nimenomaan kertomuksina.

Ihmiselle on luontaista pyrkiä ja säilyttää mahdollisimman eheä minäkokemus. Identiteetti syntyy sekä sosiaalisissa vuorovaikutus tilanteissa että yksilön sisäisissä psyykkisissä prosesseissa. Minuuden ymmärtämisen myötä syntyy käsitys itsestä, elämän ymmärrettävyydestä, mielekkyydestä ja hallittavuudesta. (Niemelä, 2002, s.77)

Identiteetin etsintä on tyypillistä aikoina, jolloin elämässä tapahtuu nopeita muutoksia ja sitä ja elämää rakennetaan uuteen muotoon. Päihteidenkäyttö muokkaa identiteettiä ja päinvastoin. Päihteidenkäyttö voidaan nähdä kadotetun minuuden etsintänä tai ekyksissä olon lievityksenä. Päihdetoipuminen on siirtymistä sekä päihteistä päihteettömyyteen, että identiteetistä toiseen. (Niemelä, 2002, s.81-82)

Ihminen jäsentää elämäänsä ja menneisyytään narratiivien eli tarinoiden kautta. Elämän tapahtumat kerrotaan kronologisessa järjestyksessä alku-, keski-, ja loppukohtineen. Elämän

tapahtumien jäsentäminen tarinoiksi auttaa oman elämänsä tulkintaa tarinoiden merkitysten kautta. Narratiivit ovat aina jälkikäteen tulkittuja kokemuksia ja näkemyksiä kertojan omasta näkökulmasta (Kohonen, 2011, s. 198). Kun tarina omasta elämästään kerrotaan muille, se reflektoituu ja jäsentyy ja näin sisäinen tarina saa kertomuksen muodon. Kertoessaan sanallista sisäistä tarinaansa muille, voi kertoja itse ottaa etäisyyttä tarinaansa ja muokata sitä yhdessä toisten kanssa. (Ihanus, 2009, s.218). Narratiivinen minä on siis omien kerrottujen elämäntapahtumien muodostama kokonaisuus itsestä.

Voimaannuttavassa kävelyssä on kyse toiminnan kautta muistojen eli oman elämänsä tarinoiden kertomisesta ja jakamisesta muun ryhmän kesken. Olen halunnut tuoda voimaannuttavan kävelyn myös oman identiteetin rakennusvälineeksi ja luoda menetelmän, jonka kautta kertominen omasta elämästä ja itsestään tuntuisi helpommalta ja luontevammalta kuin perinteisissä tiloissa, piirissä istuen ja keskustellen.

Erilaisissa ryhmätilanteissa, joissa osallistujat kertovat tarinoita itsestään, on myös kuuntelijoilla roolinsa oman identiteettinsä rakentajana. Henkilö, joka kertoo tarinaansa jäsentää omaa identiteettiään, mutta samalla myös kuuntelijat peilaavat omia kokemuksiansa kertojan tarinan kautta ja näin työstävät itseään ja omaa elämäänsä. (Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjälä & Uitto, 2007, s.25). Voimaannuttavassa kävelyssä jokainen yhteisön jäsen on sekä kertojan ja kuuntelijan roolissa. Rooli aktiivisena kuuntelijana saattaa olla joillekin vähintään yhtä kehittävää kuin kertojana toimiminen.

Identiteetissä on aina jotain pysyvää, mutta se millaisessa elämäntilanteessa omaa elämäänsä katsoo taaksepäin määrää muistojen sävyjä ja juonteita, Menneisyys näyttäytyy henkilölle erilaisena eri aikoina ja eri tilanteissa. Esimerkiksi asetetaanko lapsuusmuistojen painoarvo enemmän negatiivisiin vai positiivisiin tapahtumiin. Kertomuksissa heijastuu samaan aikaan menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus. (Estola ,2007, s.25)

Voimaannuttavassa kävelyssä on erityisen tärkeää myös aktiivinen kuuntelu. Yhden kohderyhmäläisen kertoessaan muistoaan valitsemassaan paikassa, hän tulee kuulluksi ja nähdyksi. Hän on oman elämänsä asiantuntija. Joskus muistot voivat olla hyvinkin arkaluontoisia ja haavoittavia. Jos kertoja jakaa tällaisen muiston kuuntelijoille ja joku kuuntelija jakaa kertomuksen jälkeen vastaavanlaisen muiston omasta elämästään, saattaa tällä olla korjaava ja vertaisuutta vahvistava kokemus. Toisaalta saattaa myös olla, oman kertomuksen synnyttäessä uusia muistoja kertoja tuntee, että hänen oma muistonsa mitätöidään. Oma muisto ei ollutkaan niin ainutlaatuinen kuin oli kuvitellut. (Estola ,2007, s.26).

Voimaannuttavassa kävelyssä on tärkeää, että ohjaaja palaa viimeistään lopuksi varsinaisen kertojan tarinaan kommentoimalla sitä tai ehkä esittämällä vielä jonkun lisäkysymyksen. Kun tuntuu siltä, että muisto on käsitelty, on ohjaajan vastuulla muistaa kiittää kertojaa muiston jakamisesta. Näin kertoja tuntee, että on tullut nähdyksi ja kuulluksi sekä hänen muistoaan arvostetaan.

Muistojen paikasta lähdettäessä on hyvä varmistaa, että kertoja on saanut kerrottua kaiken minkä oli halunnutkin kertoa ja ohjaaja voi tarvittaessa seuraavaan paikkaan käveltäessä vielä kävellä kertojan vierellä ja jatkaa keskustelua muistosta.

## 6.5 Mielenmaisema ja paikan merkitys yksilölle

Mielenmaisemalla viitataan ympäristön subjektiiviseen havainnoimiseen ja kokemiseen. Näkemys liittyy humanistiseen maantieteeseen, jossa ollaan erityisesti kiinnostuneita ihmisen tavasta luoda ympäröivästä tilasta itselleen ainutlaatuisia paikkoja. Yksilö luo iloistaan, suruistaan, peloistaan, muistoistaan, arvoistaan ja toiveistaan itselleen paikkoja ympärilleen ja täyttää ne henkilökohtaisilla merkityksillä. Voidaan sanoa, että ihminen elää paikkaansa, mutta myös paikka elää ihmisessä. Kiinnittyminen paikkaan tapahtuu elämisen kautta. (Haarni, Karvinen, Koskela. Tani, 1997, s. 16-17)

Paikasta tulee osa itseä, kun ihminen tuntee kuuluvansa paikkaan. Vieraasta ympäristöstä tulee tuttu ja oma. Paikka voidaan kokea hyväksi ja turvalliseksi tai päinvastoin pelottavaksi ja turvattomaksi. Sekä turvalliset, että pelottavat paikat vaikuttavat ihmisen toimintaan ja siihen minkälaisia merkityksiä hän paikoille antaa. Menneisyyden paikat jäsentyvät lopulta muistoiksi, joiden kautta yksilö rakentaa käsityksiään nykyisistä paikoista. Esimerkiksi metsä saattaa olla jollekin pelottava ja joillekin turvallinen paikka. Henkilökohtaiset, metsään liittyvät kokemukset menneisyydessä, vaikuttavat siihen miten yksilö kokee metsät nykyhetkessä. (Haarni, 1997, s. 16-17)

Voimaannuttavassa kävelyssä kohdehenkilö johdattaa muun ryhmän oman mielenmaisemansa ääreen ja kertoo mitä merkityksiä hän paikalleen on antanut. Hän on kiinnittynyt paikkaan, koska on elänyt jonkinlaisen tilanteen paikassa. Paikka voi olla turvallinen tai turvaton, mutta koska se on muodostunut osaksi häntä itseään, on se merkityksellinen ja muisto kertomisen arvoinen. Kuten humanistisessa maantieteessä, myös voimaannuttavassa kävelyssä ollaan kiinnostuneita ihmisen subjektiivisesta paikan kokemisesta ja mitä merkityksiä juuri hän on paikalle antanut.

Subjektiiivinen kokemus paikasta, eli oma mielenmaisema, on sellainen jonka yksilö itse omassa mielessään luo. Mielenmaisemat ovat aina sidoksissa aikaan. Ympärillä olevissa paikoissa eletään ja koetaan. Paikoista muodostuu erilaisia mielenmaisemia ja ne rakentuvat lopulta muistoiksi. Se minkälaisia mielenmaisemia ihminen on menneisyydessään paikoista luonut, vaikuttaa siihen miten hän ymmärtää nykyhetken. Asiaa voidaan ajatella myös päinvastoin. Nykyhetki vaikuttaa siihen millaisina menneisyyden mielenmaisemat tulkitaan ja minkä sävyisinä muistot paikoista koetaan. Yksilön mielialat vaihtelevat elämäntilanteiden mukaan ja tästä syystä muistot paikoista eivät pysy staattisen samanlaisina. Paikat ja muistot elävät ja muuttavat muotoaan kokijansa elämänkerran mukana. (Haarni, 1997, s.17)

Myös voimaannuttavassa kävelyssä se, minkälaisille muistojen paikoille kohderyhmäläiset toisensa johdattavat on sidoksissa nykyhetken mielialaan ja elämäntilanteeseen. Joidenkin kävelijöiden tarinat saattavat olla hyvinkin synkkäsävytteisiä ja toisten taas positiivisia muistoja elämän onnellisista käännekohdista. Jos kävelyn toteuttaisi saman kohderyhmän kanssa, samat muistojen paikat kiertäen vielä uudestaan esimerkiksi viiden vuoden kuluttua eri mielialassa ja eri elämäntilanteessa, olisivat muistot samoja, mutta sävy ja painotus aivan erilainen. Menneisyyden merkityskin voi muuttua elämän jatkuessa eteenpäin. Pahoina ja ikävinä koetut muistot voivat aikojen saatossa muuttua kasvattavaksi, itsestään oppimisen hetkiksi ja niille annetaan uudenlainen positiivinen merkitys.

Se mitä ympärillään näkee, ei yksistään määrää paikkakokemusta. Paikka koetaan kaikilla aisteilla, myös haistaen, tunnustellen ja kuulleen. Paikkakokemukseen vaikuttavat yksilön aikaisemmat kokemukset ja kulttuurinen ympäristö. (Haarni, 1997, s.17).

Voimaattunavan kävelyn näkökulmasta muistojen paikalle saavuttaessa voidaan kuulla tuttuja ääniä, haistaa tuttuja hajuja ja kuulla tuttuja ääniä. Kaikkien aistien kautta muisto muuttuu yhä elävämmäksi. Ensimmäinen voimaannuttava kävely, johon itse osallistuin myös muiston kertojan roolissa, oli kävely luokkakavereideni kanssa. Halusin itsekin kokeilla miltä muiston kertominen muistojen paikalla tuntuu.

Oma paikkani sijaitsi lapsuudenkotini pihalla, kallion päällä. Tullessani paikkaan haistoin tutut kotipihan hajut, tunsin viileän kallion, jonka olin tuntenut ennenkin lukemattomat kerrat sekä tuttu autotien humina pihan takaa kantautui korviini. Kertoessani muistoa luokkakavereilleni, en pelkästään ollut näkemieni visuaalisten virikkeiden ympäröimä ja koin paikan kaikilla aisteillani. Tätä kaikilla aisteilla koettua hetkeä, en olisi saanut, jos emme olisi yhdessä paikan päälle lähteneet.



Paikkakokemusta voidaan tarkastella myös osallisuuden ja sivullisuuden käsitteiden avulla. Osalliselle, paikka on osa itseä, mutta sivullinen tarkastelee paikkaa ulkopuolelta. Kokemusmaailmat samasta paikasta ovat näin ollen erilaiset. Osallinen peilaa paikkaa oman muistonsa mielenmaiseman kautta, kun taas sivullinen, jolla ei henkilökohtaista sidettä paikkaan ole, tekee vain havaintoja ympäristöstä. (Haarni, 1997s.17-18)

Voimaannuttavassa kävelyssä jokainen ryhmäläinen on vuorollaan osallinen, jakaessaan oman muistojenpaikkansa muille. Kun muut ryhmäläiset taas kuuntelevat muistojen paikalla muiden tarinoita, ovat he sivullisia. Omasta mielestäni molemmat roolit ovat tärkeitä voimaannuttavassa kävelyllä. Vähintään yhtä tärkeää, kuin oman muistonsa jakaminen, on osata kuunnella mitä muilla on jaettavanaan. Osallinen voi kokea puhdistavana sen, että saa kertoa palan itsestään omalla muistojen paikallaan ja sivullinen taas peilata osallisen kertomusta omiin kokemuksiinsa ja kokea sen puhdistavana. Molemmat osapuolet ovat ehkä kokeneet samanlaisia asioita ja voivat olla toinen toistensa vertaisia.

## **7 Voimaannuttava kävely- menetelmän kuvaus**

Olen koonnut voimaannuttava kävely- metodin kuvauksen sellaiseksi, kuin omasta mielestäni se on parasta toteuttaa. Itse en ole toteuttanut ohjaamissani kävelyissä kaikkia kuvailemiani vaiheita, vaan olen muokannut ja kehittänyt menetelmää palautteen, kokemuksen ja omien huomioideni pohjalta. Esimerkiksi ensimmäisessä tapaamisessa kuvailemaani mielikuvaharjoitus ja viimeisen tapaamisen yhdessä koottu voimaannuttava kävely- kirja ovat toteuttamieni kävelyiden jälkeen kehitetyjä vaiheita, joita en ole ajan puutteen vuoksi ohjaamissani kävelyissä kokeillut.

Menetelmän kuvaus on suuntaa antava ja sitä ei tarvitse orjallisesti noudattaa. Jokainen kohderyhmä on erilainen ja kävelyn tarkoituskin voi vaihdella. Metodია voi soveltaa ja muokata juuri kyseisen kohderyhmän tarpeiden ja käytettävissä olevan ajan mukaan.

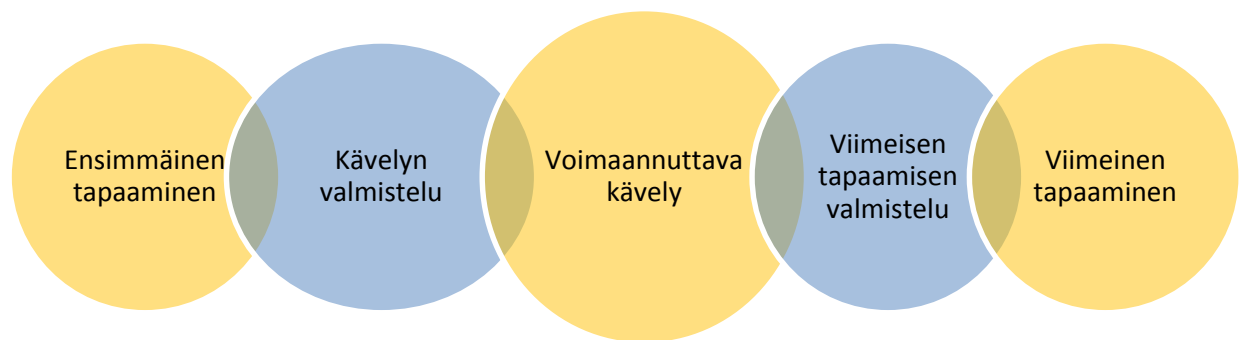
Ennen ensimmäistä tapaamista on hyvä tarkastella kohderyhmää ja alueen rajausta. Minkä ikäisiä ja kuntoisia ryhmäläiset ovat? Kuinka monta henkilöä ryhmässä on? Kuinka alue rajataan? Kuinka paljon aikaa on käytettävissä? Ryhmän koko, kävelijöiden fyysinen kunto ja alueen rajaus määrittävät voimaannuttavan kävelyn keston. Ohjaajan on hyvä pohtia jo vähän etukäteen, kuinka monta ihmistä hän haluaa voimaannuttavalle kävelyille kerrallaan ja minkälaista alueen rajausta hän ehdottaa kohderyhmälle.

Jos ryhmäläisiä on paljon, lisääntyvät myös kierrettävät muistojen paikat ja kävelyyn on varattava enemmän aikaa. Samoin jos ryhmäläiset ovat vanhuksia, on hyvä rajata alue pienemmäksi ja samoin varata enemmän aikaa kävelyn hitauden vuoksi.

Vasta kun kävelyn ohjaaja saa tietoonsa ryhmäläisten voimaannuttavat paikat, voi hän määritellä kävelyn keston tarkemmin. Halutessaan ohjaaja voi kävellä ryhmäläisten muistojen paikat etukäteen lävitse ja katsoa kauanko aikaa kävelyyn suurin piirtein menee.

Tässä kappaleessa olen jakanut v

voimaannuttava kävely- prosessin viiteen osaan, joita käsittelen tarkemmin erillisissä luvuissa. Alla olen havainnollistanut menetelmän kulun alusta loppuun. Oranssit pallot kuvaavat toimintaa, johon sekä kohderyhmäläiset, että ohjaajat osallistuvat ja siniset pallot kuvaavat vain ohjaajille tarkoitettuja osuuksia.



*Kuva 1: Menetelmän havainnollistettu kulku*

## 7.1 Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäisen tapaamisen aikana paikalla ovat ohjaaja, apuohjaaja sekä kävelyille osallistuva ryhmä. Tapaamisen aikana ohjaaja kertoo ryhmäläisille mistä voimaannuttavassa kävelyssä on kyse. Hän kertoo, että tarkoituksena on lähteä yhdessä kohderyhmän kanssa kiertämään kävelyreittiä, joka määräytyy kohderyhmäläisten muistojen paikkojen mukaan.

Jokaisen kävelyille osallistujan tulee miettiä valmiiksi paikka, joka herättää hänessä tunteita ja paikkaan liittyy joku hänelle tärkeä muisto. Ohjaaja voi yhdessä kohderyhmän kanssa

sopia, että muisto saa olla minkäläinen tahansa eli teema on vapaa. Toinen vaihtoehto on valita voimaannuttavalle kävelylle rajattu teema, jonka pohjalta kohderyhmäläiset valitsevat omat paikkansa. Teemoina voivat olla esimerkiksi surullinen muisto, iloinen muisto, lapsuusmuisto, arkinen muisto jne. Paikan ja muiston tulee olla sellainen, jonka kohderyhmäläinen on valmis jakamaan muun ryhmän kesken. Tarkoituksena on että muistojen paikkaan pysähdytään ja paikan päällä oma muisto kerrotaan muille kohderyhmäläisille. Kävely kestää, niin kauan että jokaisen ryhmäläisen muistojen paikassa on vierailtu ja paikkaan liittyvä muisto kuultu.

Ohjaaja kohderyhmä rajaavat yhdessä alueen, josta oma muistojen paikka valitaan. Aluetta ei ole hyvä rajata liian tarkasti, jotta muistojen paikan keksiminen ei olisi liian hankalaa. Itse rajasin alueen ohjeistamalla, että muistojen paikka tulee olla kävelymatkan päässä Turun keskustasta.

Kun kohderyhmäläiset ovat valinneet oman muistojen paikkansa, he kertovat sen ohjaajalle. Tärkeää on, että tässä vaiheessa vain ohjaaja kuulee kohderyhmäläisten paikat. Ohjaaja voi esimerkiksi kutsua jokaisen ryhmäläisen vuorotellen oven ulkopuolelle kertomaan oman muistojen paikkansa, niin että muut ryhmäläiset eivät kuule. Ainoa joka tietää kävelyn reitin on ohjaaja. Tärkeää on että ryhmäläiset voivat keskittyä kävelemiseen, olemiseen ja halutessaan keskusteluihin muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmäläisten ei tarvitse tietää mihin muistojen paikkaan seuraavaksi mennään. Sitä mukaan kun ohjaaja saa tietoonsa kohderyhmäläisten paikat, hän kirjaa henkilön paikan ja nimen itselleen ylös. Näin hän muistaa, missä ja mikä kenenkin paikka on.

Seuraavaksi ohjaaja pyytää ryhmäläisiä kuvittelemaan paikkaa etukäteen (kertomatta paikkaansa muille ryhmäläisille) ja pohtimaan miltä siellä näyttää? Minkälainen tunnelma paikassa on? Miltä siellä tuoksuu? Ketä paikassa sillä hetkellä oli? Mielikuvaharjoitus tehdään yksin ja kirjoitetaan pohdinnat paperille. Lopuksi ohjaaja kerää mielikuvaharjoitus kirjoitelmat talteen. Henkinen valmistautuminen tällaisiin ”muistopaikkoihin” mentäessä on tärkeää, sillä paikka ja muiston kertominen saattaa aiheuttaa yllättävän voimakkaita reaktioita muistelijassa (erityisesti surullisten muistojen paikkoihin mentäessä). Mielikuvaharjoitukseen on tarkoitus palata uudelleen viimeisellä tapaamisella kävelyn jälkeen.

Ohjaaja muistuttaa kävelijöitä pukeutumaan sään mukaan lenkkeilyyn sopiviin vaatteisiin. Pidemmälle kävelylle kannattaa ehkä varata pientä evästä ja vesipullo mukaan. Kävelyt saattavat isomman ryhmän kanssa kestää useammankin tunnin. Kun ohjaajalla on muistojen

paikat tiedossa, hän voi antaa karkean arvion kohderyhmäläisille kuinka kauan kävely tulee kestämään. Ohjaaja ja kohderyhmäläiset sopivat milloin ja missä tapaavat ennen kävelyllä lähtöä.

## 7.2 Kävelyn valmistelu

Kun kävelyn ohjaaja on saanut muistopaikat ryhmäläisiltä, hän kokoaa niistä mahdollisimman järkevän kävelyreitin etäisyyksiä pohtien.

Ohjaaja ottaa mukaan nauhurin äänittääkseen tarinat (muistot litteroidaan ja annetaan kävelyn jälkeen kuvan kera jokaiselle ryhmäläiselle omansa) ja kameran kuvatakseen jokaisen ryhmäläisen erikseen omassa muistojen paikassaan (kuva liitetään litteroituun tarinaan).

Ohjaaja voi halutessaan käydä kävelemässä kokoamansa reitin läpi etukäteen. Näin hän voi arvioida reitin toimivuuden ja ajan, jonka kävely vie.

Tarkempi aikataulu on hyvä ilmoittaa kohderyhmäläisille esim. tekstiviestillä tai sähköpostilla ja muistuttaa kohderyhmäläisiä milloin ja missä nähdään ennen kävelyn alkua.

## 7.3 Voimaannuttava kävely

Ohjaaja ja apuohjaaja saapuvat tapaamispaikalle hyvissä ajoin ja käyvät yhdessä läpi käveltävän reitin. Ohjaaja antaa apuohjaajalle nauhoituslaitteen sekä kameran. Apuohjaaja on päävastuussa muistojen nauhoituksesta sekä ryhmäläisten kuvaamisesta muistojen paikassaan. Kuvia voi ottaa myös kävelyn varrelta.

Kun kaikki kohderyhmäläiset ovat saapuneet lähtöpaikalle ohjaaja toivottaa kaikki tervetulleeksi ja lähdetään yhdessä kävelemään kohti ensimmäistä muistojen paikkaa.

Kun ohjaaja on johdattanut ryhmäläiset ensimmäisen ryhmäläisen muistojen paikalle, hän antaa puheenvuoron sille henkilölle, jonka paikka on kyseessä. Apuohjaaja ottaa nauhoituslaitteen esille ja alkaa äänittää. Ohjaajan on hyvä auttaa kyseinen ryhmäläinen alkuun kysymällä esimerkiksi ”miksi valitsit juuri tämän paikan?”. Näin ryhmäläisen on helpompi aloittaa kertomaan muistoaan muille. Tärkeää on, että jokainen saa kertoa juuri sen verran paikastaan kuin haluaa. Tarinan loppuksi saattaa herätä lisäkysymyksiä ja niitä saa tarinan loppuksi mielellään esittääkin. Jos kukaan muista ryhmäläisistä ei kysy mitään, on hyvä että

ohjaaja ainakin esittäisi jonkin kysymyksen muistoon liittyen. Näin osoitetaan kertojalle, että häntä on kuunneltu ja hänen muistostaan ollaan kiinnostuneita. Lopuksi ohjaajan vastuulla on aina kiittää kertojaa muistonsa jakamisesta. Ennen kuin jatketaan matkaa, apuohjaaja ottaa vielä kuvan muiston kertojasta kyseisellä paikalla. Kertoja saa olla kuvassa vapaasti, juuri niin kuin haluaa.

Kävelyn jatkuessa eteenpäin on hyvä, että joku jää vielä keskustelemaan muistoon liittyvistä asioista ainakin hetkeksi kertojan kanssa. Varsinkin, jos muisto on ollut vaikea/ surullinen. Jos kukaan ryhmäläisistä ei jää juttelemaan, on se ohjaajan vastuulla.

Kun jokaisen ryhmäläisen muistopaikat on kävelty läpi ja muistot jaettu, keräännytään vielä yhdessä ohjaajan valitsemaan paikkaan yhdessä ja käydään vuorotellen läpi miltä kävely tuntui ja minkälaisia ajatuksia oman muiston kertominen ja muiden muistojen kuuleminen herätti. Tällainen purku on hyvä suorittaa jokaisen kävelyn lopuksi.

Kun voimaannuttava kävely on purettu, sovitaan vielä yksi tapaaminen ryhmäläisten kanssa. Ohjaaja kertoo ryhmäläisille, mistä viimeisessä tapaamisessa on kyse. Hän kertoo, että tulee litteroimaan jokaisen kohderyhmäläisen muiston ja kehittämään valokuvat, joita kävelyn aikana on otettu. Jokainen tulee saamaan oman litteroidun muistonsa ja valokuvansa muistojen paikasta itselleen. Tarkoituksena on vielä käydä läpi voimaannuttava kävelyä ja ajatuksia sekä tunteita, joita se herätti, sekä koota kävelystä ja muistoista yhteinen voimaannuttava kävely- kirja. Viimeisellä kerralla ohjaaja ottaa myös vastaan palautetta ja kehitysehdotuksia kävelystä.

## **7.4 Viimeisen tapaamisen valmistelu**

Kävelyn ja viimeisen tapaamisen välillä kävelyn ohjaaja litteroi jokaisen ryhmäläisen muiston ja tulostaa muistojen paikoissa otetut valokuvat. Jokainen muisto ja valokuva tulostetaan kahdesti (toinen kohderyhmäläiselle itselleen toinen kohderyhmän yhteiseen voimaannuttava kävely- kirjaa varten).

Litteroinnin yhteydessä ohjaaja valitsee jokaisen tarinasta lauseen, joka hänen mielestään kuvaa kerrottua muistoa. Tämän lauseen ohjaaja laittaa tarinan otsikoksi. Ohjaaja tulostaa jokaisen ryhmäläisen litteroidut muistot erillisille papereille ja liittää kertojan muistopaikassa otetun valokuvan ja ensimmäisellä kerralla tehdyn mielikuvaharjoitus kirjoitelman yhteen.

Ohjaaja voi tehdä valmiiksi palautekyselylomakkeet, jotka jakaa viimeisellä tapaamisella kohderyhmälle. Toinen mahdollisuus on kysyä kohderyhmältä suullista palautetta tapaamisen aikana.

Viimeisellä tapaamiskerralla kohderyhmäläiset kokoavat yhdessä kaikista tarinoista ja valokuvista yhteisen voimaannuttava kävely- kirjan. Kirjan tekemiseen tarvitaan jokaisen kohderyhmäläisen muistot erillisillä papereilla sekä muistojen paikoista ja kävelyreitit varrelta otetut valokuvat. Kirjaa varten tulostetaan kartta kävelyreitistä. Askartelua varten tarvitaan värillisiä pahveja, liimaa, saksia, rei'itin, villalankaa ja kyniä (mielellään erivärisiä).

## **7.5 Viimeinen tapaaminen**

Viimeisellä tapaamisella jokainen ryhmäläinen saa itselleen oman kuvansa muistojen paikassaan ja oman muistonsa sanatarkasti litteroituna. Tarkoituksena on, että ensin ryhmäläiset lukevat omat mielikuvaharjoitusmuistonsa sekä litteroidut muistonsa läpi. Jokainen kohderyhmäläinen saa pitää oman litteroidun muistonsa ja valokuvansa paikasta itsellään muistona.

Luettuaan oman mielikuvaharjoituksen ja litteroidun tarinansa, jokainen kohderyhmäläinen saa vuorotellen kertoa miten he kokivat voimaannuttavan kävelyn ja mitä ajatuksista omat ja muiden muistot herättivät.

Ohjaaja asettaa pöydän ääreen materiaalit ryhmän yhteistä voimaannuttava kävely- kirjaa varten. Pöydälle tulee toiset kappaleet muistojen paikka -valokuvista, litteroiduista muistoista, kävelyn aikana otetuista valokuvista sekä kartta kävellystä reitistä. Kirjaa varten varatut askartelumateriaalit tuodaan myös pöydälle. Ohjaaja kertoo, että materiaalista on tarkoitus yhdessä koota yhteisen voimaannuttava kävely- kirjaa. Pöydälle tuotuja kirjattuja muistoja ja valokuvia saa hyödyntää vapaasti kirjan teossa ja kirjaan voi mielellään kirjoittaa ajatuksia, tunnelmia ja havaintoja reitin varrelta. Jokainen kohderyhmäläinen saa itse päättää haluaako hän laittaa omaa muistoaan tai valokuvaansa kirjaan. Kohderyhmä saa askarrella materiaaleja apuna käyttäen juuri sellaisen kirjan kuin haluaa. Kun kaikki kirjan sivut on saatu valmiiksi, ne rei'itetään ja nidotaan villalangalla yhteen. Yhteinen voimaannuttava kävely-kirja toimii hyvin kävelyn reflektointivälineenä ja kirja jää kohderyhmän yhteiseksi muistoksi kävelystä.

Viimeisen tapaamisen lopuksi ohjaaja kerää vielä palautteen kohderyhmältä joko palautelomaketta käyttäen tai suullisesti. Palautteen ja oman kokemuksensa avulla ohjaaja voi kehittää voimaannuttavaa kävelyä oman kohderyhmänsä tarpeisiin sopivaksi.

## **8 Voimaannuttava kävely osana yhteisökuntoutusta**

Voimaannuttavan kävelyn keskeisimmät tavoitteet, vertaisuus, samaistuminen, identiteettityö, avoimuus, jakaminen, voimaantuminen yhteisössä ja vaikeiden asioiden esiin nostaminen tukeva yhteisökuntoutuksen tavoitteita. Kävelyn aikana jokainen yhteisönjäsen on tasa-arvoinen ja jokaisen oma muisto tulee kuulluksi. Toteuttaessani voimaannuttavia kävelyitä huomasin, kuinka muistot toimivat myös keskustelujen virittäjinä. Yhden asiakkaan muisto herätti muissa vastaavanlaisia muistoja ja ryhmä saattoi jatkaa keskustelua aiheesta pitkään kävelyn aikana. Samaistuminen ja vertaisuus, jotka ovat tärkeitä myös yhteisökuntoutuksen kannalta (Andersson, 2006, s.113) näkyivät varsinkin näissä tilanteissa selkeästi. Se, että voimaannuttavan kävelyn aikana vierailaan konkreettisesti paikoilla, joihin muistot liittyvät auttaa yhteisön jäseniä muistamaan tarkemmin ja kertomaan muistonsa luontevammin. Muistojen paikassa kaikki aistit ovat hyödynnettävissä, näkö, haju, kuulo ja tunto.

Voimaannuttava kävely toimii hyvin myös yhteisöön tutustumisessa. Uuden asiakkaan on helpompi tutustua yhteisön jäseniin toiminnallisen menetelmän kautta. Hän kuulee yhteisön jäsenten muistoja vieraillessaan heidän muistojen paikoillaan ja samalla pääsee esittelemään itsensä oman muistojen paikkansa kautta. Kävellessä keskustelun aloittaminen muiden kanssa helpottuu. Keskustelun aiheita herää enemmän, kun maisemat vaihtuvat ja virikkeitä ympärillä näkyy enemmän. Keskustelua helpottaa sekin, että kävellessä katsekontakti ei ole niin intensiivistä joka helpottaa ujompia yhteisön jäseniä.

Päihdekuntoutujan elämässä on paljon mustia aukkoja. Käveleminen kaikkia aisteja käyttäen auttaa kuntoutujaa muistamaan asioita ja tapahtumia, jotka sekavuudesta johtuen ovat unohtuneet. Päihdekuntoutuksessa on tärkeää myös palata menneeseen. Voimaannuttava kävely ”pakottaa” kuntoutujan muistelemaan menneisyyttään jo alkuvaiheessa, kun omaa muistojen paikkaa valitaa.

Kävelyn aikana on aikaa ja tilaa vapaalle keskustelulle, mutta jokainen vuorollaan pääsee myös harjoittelemaan elämäkerrallista kerrontaa. Oman muistonsa paikalla kuntoutuja saa

muilta yhteisön jäseniltä kaiken huomion ja pääsee kertomaan palan omasta historiastaan muille. Hyväksyvässä ja luottamuksellisessa yhteisössä tämä on muistonsa kertojalle voimaannuttava kokemus. Häntä kuunnellaan, hänet nähdään ja hänen menneisyytensä hyväksytään. Koska kaikilla yhteisön jäsenillä on päihdemenneisyys, he osaavat avain erityisellä tavalla ymmärtää toistensa tarinoita (Andersson, 2006 s.120). Vertaisuus korostuu näin myös muistojen jakamisen kautta. Yhden jäsenen asioiden käsittely käynnistää usein muissa asukkaissa omakohtaisia prosesseja kuin huomaamatta. Näin yhteisön jäsenten yksilöllisistä kuntoutusprosesseista muodostuu yhteisöllinen kokemus.

Voimaannuttava kävely sopii hyvin yhteisökuntoutuksen toiminnalliseksi metodiksi tai vaikkapa kuntouttavaksi retkeksi. Retkillä, harrastustoiminnalla ja juhlimisella on tarkoitus keventää arjen vakavaa työskentelyä, mutta yhtäläillä niillä on kuntouttava merkitys, sillä asukas saa kokemuksen liikkumisesta ulkomaailmassa ja osallistumisesta erilaisiin tapahtumiin ja juhliin ilman päihteitä (Andersson, 2006, s.122). Liikunnalla on myös aivojen dopamiinia lisäävä vaikutus ja kävellessä pääsee nauttimaan luonnollisesta hyvänolon tunteesta ilman kemikaaleja.

## **9 Avopalveluyksikkö Oliviassa toteutetut voimaannuttavat kävelyt**

Tässä kappaleessa kuvaan neljää eri voimaannuttavaa kävelyä, jotka kaikki toteutin avopalveluyksikkö Olivian asiakkaita, perheelliset päihdekuntoutujia, kohderyhmänäni. Toteutin kävelyn yhteensä neljä kertaa, joista ensimmäinen ja toinen kerta olivat koekävelyitä ja kaksi viimeistä kertaa varsinaisia voimaannuttavia kävelyitä. Kaiken kaikkiaan toteuttamiini kävelyihin osallistui 12 henkilöä (4 miestä ja 8 naista). Kävelyille osallistuneista vanhemmista nuorin on syntynyt vuonna 1992 ja vanhin 1977.

Koekävelyiden aikana kerrotuista muistoista tein muistiinpanoja kirjallisesti ja varsinaisten voimaannuttavien kävelyiden muistot nauhoitin ja litteroin lopuksi kirjalliseen muotoon. Litterointi tarkoittaa nauhoitetun puheen kirjoittamista puhtaaksi sanasanaisesti. Litterointi on tyypillistä laadullisessa tutkimuksessa. (Hirsijärvi, 2004, s.208). En äänittänyt kaikkea, mitä kävelyiden aikana keskusteltiin, vaan päätin äänittää valikoiden vain kävelyn aikana kerrotut muistot, joita tässä kappaleessa analysoin. Valitsin litteroiduista muistoista osioita, jotka ovat opinnäytetyöni kannalta merkityksellisiä. Valtsemani osiot muistoista ovat, jokainen olleet merkityksellisiä menetelmän kehittämisen ja teoreettisen viitekehyksen muovautumisen kannalta. Valitsin jokaisen kohderyhmäläisen muistosta kohdan, jonka



avulla olen oivaltanut jotain uutta, esimerkiksi mitä ohjaajan tulee ottaa huomioon kerronta tilanteissa, millaisissa tilanteissa vertaisuus ja samaistuminen tulee esiin, miten paikanvalinta määräytyi, mikä paikan valinnassa oli haastavaa ja kuinka yhdellä paikalla voi olla monenlaisia merkityksisiä yksilöille. Käsittelen valikoituja osia litteroidusta aineistosta varsinaisten voimaannuttavien kävelyiden kuvauksessa.

Ensimmäiseen koekävelyyn luonnossa osallistui viisi henkilöä, toiseen kuusi henkilöä. Varsinaisiin voimaannuttaviin kävelyihin osallistui ensimmäisellä kerralla kolme henkilöä ja toisella kerralla kolme henkilöä. Havainnollistan osallistumismäärän ja kuinka moni mihinkin kävelyn osallistui alla olevissa taulukoissa.

*Taulukko 1: Osallistujamäärät kävelyittäin*

Ensimmäinen koekävely	Toinen koekävely	Ensimmäinen voimaannuttava kävely	Toinen voimaannuttava kävely
5	6	3	3

Kuusi kohdehenkilöistä osallistui vain koekävelyyn ja yksi kohdehenkilöistä osallistui vain varsinaiseen voimaannuttavaan kävelyyn. Viisi kohdehenkilöistä osallistui sekä koekävelyyn että voimaannuttavaan kävelyyn.

*Taulukko 2: Kohderyhmän osallistujamäärät*

Osallistui vain koekävelyyn	Osallistui vain voimaannuttavaan kävelyyn	Osallistui sekä koekävelyyn että voimaannuttavaan kävelyyn
6	1	5

Kuusi koekävelyllä olleista eivät valitettavasti eri syistä voineet osallistua varsinaisille voimaannuttaville kävelyille. Positiivista oli kuitenkin, että sain varsinaiselle kävelyille yhden uuden asiakkaan, joka ei ollut koekävelyllä mukana.

Jokaiselle neljälle voimaannuttavalle kävelyille lähti kohderyhmän ja ohjaajan (minun) lisäksi apuohjaaja. Apuohjaajaksi valikoitui yksi Olivian ohjaajista, joka toimi myös minun harjoitteluni toisena ohjaajana. Koekävelyillä apuohjaajan tehtävänä oli olla tukenani kävelyiden aikana, sillä muistot saattoivat olla hyvinkin henkilökohtaisia ja rankkoja. Apuohjaajan ammattitaidon ansiosta, hän pystyi tukemaan muiston kertojaa esittämällä oikeanlaisia kysymyksiä ja tukevia sanoja tarinan loppuksi. Myös tutun ohjaajan mukana olo lisää kohderyhmän turvallisuuden tunnetta ja vaikeampiakin asioita uskallettiin ottaa esiin. Apuohjaaja oli myös vastuussa kuvien ottamisesta muistojen paikoilla ja minä sain keskittyä kävelyn ohjaamiseen ja muistiinpanojen kirjaamiseen. Varsinaisilla voimaannuttavilla kävelyillä apuohjaaja oli kuvien ottamisen lisäksi vastuussa myös kohderyhmän muistojen äänittämisestä. Kävelyiden loppuksi pystyin keskustelemaan ja jakamaan ajatuksia ja kehitysideoita voimaannuttavasta kävelystä apuohjaajan kanssa. Kahden ihmisen näkökulma ja havainnot ovat aina yhtä ihmistä laajemmat ja tarkemmat. Koin apuohjaajan läsnäolon erittäin tarpeelliseksi, niin itseni, kuin asiakkaittenkin kannalta.

Jo heti harjoitteluni alussa kerroin Olivian asiakkaille yhteisökokouksessa itsestäni ja voimaannuttavasta kävelystä. Kerroin, että tulen toteuttamaan kävelyt osana opinnäytetyötäni ja toivoisin mahdollisimman monen osallistuvan kävelyihini.

Ennen kävelyitä, sovimme yhdessä asiakkaiden kanssa, että muistot, joita yhdessä tullaan jakamaan, ovat luottamuksellisia. Niitä ei kerrota eteenpäin. Kysyin myös ennen kävelyä kaikilta lupaa käyttää koekävelyissä kuulemiani ja varsinaisissa kävelyissä äänittämiäni muistoja opinnäytetyöni materiaalina (Liite 2). Kerroin, että en tule kirjoittamaan opinnäytetyöhön kenenkään nimiä ja käytän muistoja niin, että kenenkään henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa. Myös valokuvat, joita kävelyn aikana otetaan, jäävät vain asiakkaille itselleen. Sain suostumuksen asiakkailta niin kirjallisesti kuin suullisestikin. Sain myös luvan käyttää kahta vain kohderyhmän kengistä otettua valokuvaa opinnäytetyössäni (Liite 1).

Varsinaisten voimaannuttavien kävelyiden litterointikuvauksessa käytän kohderyhmäläisten nimien sijasta ensimmäisessä kävelyssä merkintöjä A1, A2, A3 ja toisessa kävelyssä merkintöjä B1, B2, B3. Ohjaajasta käytän merkintää O ja apuohjaajasta merkintää AO. Jokaiselle litteroidulle tarinalle olen antanut otsikon, joka on suora lainaus muiston kertojan tarinasta. Valitsin otsikoksi lauseen, joka mielestäni kuvaa koko muistoa parhaiten.

Esittelen koekävelyt pintapuolisemmin, sillä ne olivat enemmän harjoitusta tuleviin varsinaisiin voimaannuttaviin kävelyihin. Koekävelyiden esittelyn jälkeen paneudun kuvaamaan tarkemmin varsinaisia kävelyitä litteroitujen muistojen avulla.

## 9.1 Koekävelyt luonnossa

Kutsun ensimmäistä ja toista kertaa koekävelyiksi, sillä näiden kahden kävelyn aikana ei ollut mahdollista käydä varsinaisissa paikoissa, joihin muistot liittyivät. Koekävely toteutettiin Olivian mökki-retken aikana keväällä 2015.

Asiakkaat jaettiin kahdeksi erilliseksi ryhmäksi. Jako jouduttiin tekemään, sillä myös lapset olivat mukana mökillä ja puolet vanhemmista jäi hoitamaan lapsia. Kävelylle mukaan tullut ohjaaja jakoi ryhmän kahtia, pohtien ketkä sopivat samalle kävelylle keskenään. Halusin luottamuksen ryhmäläisten kesken olevan mahdollisimman luja, joten ohjaaja valitsi samaan ryhmään ne, jotka tunsivat toisensa parhaiten. Tai ainakin, niin että jokaisella oli samassa ryhmässä ainakin yksi luottohenkilö.

Ensimmäisellä kävelyllä oli mukana viisi kohdehenkilöä (kolme äitiä ja kaksi isää), apuohjaaja ja minä. Apuohjaaja otti kävelylle mukaan kameran ja minä vihon kirjatakseni tunnelmia ja muistoja ylös.

Koska toteutin koekävelyn mökillä Rymättylässä, ei kohdehenkilöillä voinut olla muistoja kyseisestä paikasta. Annoin kohdehenkilöille tehtäväksi miettiä mielessään paikka, johon liittyy heille tärkeä muisto. Kerroin, että tulemme kävelemään reitin luonnossa ja jokainen saa vuorollaan pysähtyä mieleiseensä kohtaan metsässä ja jakaa paikkansa ja muistonsa muille ryhmäläisille. Ennen mökkireissua olin pyytänyt ryhmäläisiä ottamaan muistojenpaikkaan liittyvän kuvan mukaan. Ajattelin että henkilön on helpompi kertoa kuvan kautta muistostaan. Kuitenkin vain kaksi kävelijää oli muistanut ottaa kuvan mukaan.

En laittanut kohderyhmäläisiä mihinkään järjestykseen, kuka kertoisi muistonsa ensin ja kuka sitten, vaan he saivat pysähtyä ja kertoa silloin kuin heistä tuntui siltä. Kävely eteni sulavasti paikasta paikkaan ja muistosta muistoon. Ensimmäinen kertoja rohkaisi seuraavaa ja kaikki ryhmäläiset pysähtyivät vuorotellen metsän eri kohtiin jakamaan oman muistojen paikkansa ja siihen liittyvän muistonsa.

Ensimmäisen kävelyn tunnelma oli avoin ja sen aikana jaetut muistot henkilökohtaisia ja arkaluontoisiakin. Mietin jälkepäin, mikä sai ryhmäläiset kertomaan arkaluontoiset

muistonsa. Osa syynä oli varmastikin se, että ensimmäinen kertoja aloitti henkilökohtaisella ja rankalla muistollaan, josta muut ryhmäläiset rohkaistuivat ja jakoivat myös avoimesti omat muistonsa. Viidestä kävelijästä neljän muisto sivusi jotenkin päihdehistoriaa. Kaikki viisi muistoa kuvasivat hetkeä, jolloin he olivat kokeneet jonkin käännekohdan elämässään ja ajatelleet luopuvansa päihteistä. Muistoissa esiintyivät niin vankila, elämyksellinen päihdekuntoutus, lapsen syntymä kuin maasta karkotuskin. Mietin, että valikoivatko ryhmäläiset päihteiden lopetukseen liittyviä muistoja siksi että kävely oli osana Olivian avokuntoutusta? En rajannut aihetta mitenkään, mutta silti kaikki muistot jostain syystä liittyivät päihdekuntoutukseen tai uuden elämän alkuun.

Kävelylle mukaan tullut ohjaaja valokuvasi jokaisen kohderyhmäläisen omassa metsäpaikassaan muiston kertomisen jälkeen. Ohjaaja oli myös suurena apuna kun puhuimme vaikeista muistoista. Ammattitaitonsa puolesta hän osasi tukea ja jatkaa keskustelua luontevasti muistoista kun omat sanani eivät enää riittäneet. Koin ohjaajan osallistumisen kävelylle tärkeäksi tueksi ja avuksi. Ohjaajan ansiosta pystyin kirjaamaan tunnelmia ja muistoja ylös muistiinpanokirjaani.

Toiseen koekävelyyyn osallistuivat ne vanhemmat, jotka olivat ensimmäisen kävelyn aikana hoitaneet lapsia (neljä äitiä, yksi isä ja poikkeuksellisesti yksi lapsi). Erästä lasta ei voinut jättää hoitoon, joten hänet oli otettava mukaan kävelylle. Onneksi lapsi oli jo sen verran iso, että myös hän sai miettiä mielessään paikan ja muiston, joka paikkaan liittyy. Toisellakin kävelyllä esiintyivät myös päihteidenkäyttöön tai sen lopettamiseen liittyvät aiheet pehmeämmin kerrottuina. Muistot liittyivät jälleen elämän käännekohtiin. Muisteltiin lapsen syntymää, raskauden aikaista tukea ja turvaa, päihdekuntoutusta ja hetkeä isän kanssa laiturilla. Mielenkiintoista toisella kävelyllä oli huomata miten tunnelma muuttui heti lapsen ollessa mukana. Lasta tietysti on suojeltava ja on tarkkaan mietittävä millaisia asioita muisteleen lapsen kuullen.

Viimeisenä oman muistonsa kertoi mukana ollut lapsi. Huomasin, kuinka hän odotti koko kävelyn ajan innoissaan ja jännittyneenä milloin hän saa näyttää oman paikkansa ja kertoa oman muistonsa. Lapsi oli ainoa, jonka oma paikka oli oikeasti mökillä. Hän oli ollut edellisvuonna samaisessa paikassa isänsä kanssa ja hänen tarinansa liittyi onkimiseen ja hetkeen isän kanssa laiturilla.

Vertaillessani ensimmäistä ja toista koekävelyä keskenään huomasin, että ensimmäisen kävelyn muistot olivat huomattavasti arkaluontoisempia ja henkilökohtaisempia kuin toisen kävelyn aikana jaetut muistot. Toisella kävelyllä mukana ollut lapsi vaikutti selvästi siihen,

minkälaisia muistoja ryhmäläiset jakoivat. Molempien koekävelyiden muistot liittyivät lähes poikkeuksetta elämän käännekohtiin ja suurilta osin päihdekuntoutumiseen. Pohdin jälkeensä, miksi päihdetoipuminen valikoitui niin monen henkilön muiston aiheeksi. Ehkä yksi syy on se, että toteutin koekävelyt osana Olivian kesäretkeä. Ehkä asiakkaat linkittävät Olivian niin vahvasti päihdekuntoutukseen, että myös Olivian retken aikana toteutettu voimaannuttava kävely nähdään osana kuntoutumista ja ensimmäisenä mieleen tulevat muistotkin liittyvät kuntoutumiseen.

Kävelyiden jälkeen kiinnitin huomiota tunnelmaan, joka vallitsi kaikkien kävelylle osallistuneiden keskuudessa. Ryhmäläiset juttelivat keskenään kepeästi, iloisesti ja avoimesti. Tällaiset koekävelyt toimivat hyvin silloin, kun varsinaisissa muistojen paikoissa ei ole etäisyyden vuoksi mahdollista käydä. Näissä tapauksissa kävelyn voi toteuttaa niin kuin yllä olen kuvannut.

Ajattelimme muiden ohjaajien kanssa, että koekävelyt toimivat hyvänä johdantona kohderyhmälle siihen, mitä syksyllä oli luvassa. Syksyllä olin suunnitellut toteuttavani voimaannuttavat kävelyt, niin että oikeasti vierailimme kohderyhmän muistojen paikoilla. Myös minulle oli hyvä tutustua koeryhmään paremmin muistojen avulla, sekä tunnustella millaisia tarinoita syksyllä saattaa olla luvassa. Osasin valmistautua tulevaan paremmin ja miettiä valmiiksi, mitä tulee ottaa huomioon syksyjen kävelyiden koittaessa. Esimerkiksi muistojen paikkojen pohdinta olisi hyvä aloittaa jo hyvissä ajoin ennen kävelyitä ja olisi todella tärkeää, että kävelylle pääsisi osallistumaan yksi ohjaajista avukseni. Huomasin ”koekävelyiden” jälkeen, että luottamus myös minua kohtaan oli lujittunut ja syksyllä henkilökohtaistenkin muistojen jakaminen olisi varmasti luontevampaa.

## **9.2 Voimaannuttavien kävelyiden valmistelu**

Toteutin voimaannuttavat kävelyt osana avopalveluyksikkö Olivian yhteisökuntoutuksen joka keskiviikkoista yhteisökokousta. Jaoin ohjaajien avustuksella kohderyhmän kahteen osaan. Kuten koekävelyissäkin ryhmäjaon perusteena oli että luottamus ryhmän sisällä olisi mahdollisimman hyvä. Kävelyt toteutettiin kahtena eri keskiviikkona (12.08 ja 19.08.2015). Puolet vanhemmista jäi Oliviaan kohderyhmän lapsien kanssa ja tekivät värikylyä ohjaajien avustuksella ja puolet vanhemmista lähti minun ja avustavan ohjaajan kanssa voimaannuttavalle kävelylle. Seuraavana keskiviikkona tehtiin toisin päin. Ne vanhemmista, jotka eivät olleet kävelyllä edellisviikolla lähtivät nyt mukaan.

Kummallakin kerralla lähetin jo kävelyä edeltävänä päivänä kohderyhmäläisille henkilökohtaisen tekstiviestin, jossa kehoitin miettimään valmiiksi paikan, johon liittyy itselle tärkeä muisto. Kirjoitin viestiin, että paikan tulisi olla keskusta akselilla, sillä kävelyyhin oli varattu vain kaksi tuntia. Aikaa ei voinut varata enempää, kuin yhteisökokous olisi tavallisesti kestänyt. Tarkoituksena oli, että kohderyhmä ilmoittaisi minulle muistojensa paikat jo kävelyä edeltävänä päivänä, jotta voisin suunnitella reitin valmiiksi, kuitenkin vain kaksi ilmoitti muistopaikkansa etukäteen.

Kävelyn valmistelu meni uusiksi siitä syystä, että en tiennyt kohderyhmän paikkoja etukäteen. Osa ei ollut vielä keksinyt paikkaansa kävelyn alkaessa. Varsinaisille voimaannuttaville kävelyille halusin ottaa mukaani sanelukoneen, jotta pystyisin äänittämään koeryhmäläisten tarinat. Tarkoituksena oli, että kävelyn jälkeen litteroin tarinat sanasta sanaan ja jokainen saa oman tarinansa itselleen. Sain myös luvan käyttää tarinoita anonymistisesti opinnäytetyössäni, joka helpottaa analysointia ja kävelyn kulun kuvaamista. Avustava ohjaaja otti kävelylle mukaan myös kameran, jolla jokainen kohderyhmäläinen kuvattiin omassa muistojen paikassaan. Tarkoituksena oli että jokainen ryhmäläinen saisi kuvan itsestään omassa paikassaan sekä oman tarinansa litteroituna siinä yhteisökokouksessa, jossa voimaannuttava kävely on tarkoitus purkaa.

### **9.3 Voimaannuttava kävely 12.08.2015**

Ensimmäiselle voimaannuttavalle kävelylle osallistui kolme henkilöä, kaksi isää ja yksi äiti. Kaksi kolmesta osallistujasta oli osallistunut aikaisempaan koekävelyyhin. Tarkoituksena oli, että osallistujia olisi ollut enemmän, mutta eri syistä osa henkilöistä ei päässyt paikalle. Kävelyn valmistelu meni uusiksi siitä syystä, että en tiennyt kohderyhmän paikkoja etukäteen. Osa ei ollut vielä keksinyt paikkaansa kävelyn alkaessa.

Ennen kävelylle lähtöä tiesin siis kahden paikat kolmesta etukäteen ja pystyimme aloittamaan näistä kahdesta paikasta kolmannen vielä miettiessä omaa muistopaikkaansa. Pikku hiljaa eteenpäin kävellessämme kolmaskin keksi muistopaikkansa.

Ennen kävelyn alkua keräännymme kohderyhmän ja avustavan ohjaajan kanssa Olivian pihalle ja kerroin osallistujille lyhyesti mitä kävelyn aikana tulee tapahtumaan. Tulemme yhdessä kävelemään jokaisen omalle paikalle vuorollaan, pysähdymme paikkoihin ja se kenen paikka on kyseessä, saa jakaa paikkaan liittyvän muistonsa muille ryhmäläisille. Kerroin myös, että minä olen vastuussa siitä mihin kävellään ja missä järjestyksessä paikat

kierretään. Kenenkään ei siis tarvitse tietää tai huolehtia etukäteen mihin olemme kävelemässä.

Päivä oli aurinkoinen ja lämmin ja tunnelma kevyen utelias. Lähdimme kävelemään pitkin jokirantaa kohti ensimmäisen ryhmäläisen paikkaa. Ryhmäläiset aloittivat muistelun kuin itsestään ja kertoivat matkan varrella näkemistään paikoista ja mitä niissä oli tapahtunut. Yksi mielenkiintoinen ja voimaannuttavan kävelyn kannalta oleellinen yksityiskohta tuli puheeksi matkan aikana. Eräs osallistuja kertoi kuinka vaikeaa hänen oli keksiä paikkaa Turun keskustasta johon liittyi jokin muisto. Syytä kysellessäni hän kertoi, että aika jolloin hän on elänyt ja liikkunut Turussa on ollut suurimmaksi osaksi päihteiden käyttö aikaa. Päihdeajasta on vaikea muistaa mitään, ”on elänyt niin kuin sumussa”. Tätä en ollut tullut ajatelleeksi. Toisaalta ajattelen, että vaikka mitään ei tulisi mieleen ennen kävelyä kuitenkin kävelyn aikana paikkojen ohi kävellessä muistot palaavat paremmin mieleen.

Ensimmäisen kävelyn kohderyhmä ei oikein tiennyt minkälaisia muistojen paikkoja heidän tulisi näyttää ja minkälaisia tarinoita kertoa. En kuitenkaan halunnut asettaa minkäänlaista teemaa tai rajoitusta minkälaisia paikkoja tulisi valita, vaan toivoin ryhmäläisten näyttävän toisilleen paikkoja, jotka he negatiivisella tai positiivisella tavalla kokevat itselleen tärkeiksi tai muistoja herättäviksi. Kerroin tämän myös kohderyhmäläisille ja sanoin ettei kannata ottaa mitään stressiä omista muistojen paikoistaan, jokainen muisto on erilainen ja väriä paikkavalintoja ei voi ollakaan. Huomasin pientä jännitystä ilmassa. Kenen paikalle kävelisimme ensimmäisenä?

### **Muistojen paikka 1:** *”Mun lapsuuden kotiin ----”*

Ensimmäisenä pysähdyimme bussipysäkille, josta lähti bussi erään ryhmäläisen kotipaikkakunnalle. Hän oli aikaisemmin kertonut minulle, että hänen on vaikeaa keksiä mitään paikkaa Turusta, sillä on lähes koko elämänsä ajan asunut muualla. Ehdotin hänelle, että hän voisi viedä meidät bussipysäkille ja kertoa meille jonkun muiston kotipaikkakuntaansa liittyen pysäkillä.

*AI: Eli täst lähtee bussi tonne mun lapsuuden kotiin ----. Se on sillai tärke paikka et siel on hyviä muistoja . Mitä muuta mä nyt sanon. En mä tiedä. Ni.*

*O: Kuin kauan sä asuit siel?*

*A1: Muutin sinne ku olin 4 ja 14 vuotiaana muutin sit pois. Meil oli iso omakotitalo. Äiti ja isä asuu siel vieläki. Tulee käytyy ja sitten mun veli on siellä kuollu. Mm. Se on tärkeä paikka.*

Ensimmäinen ryhmäläinen ei ollut osallistunut ensimmäisille koekävelyille, joten voimaannuttava kävely oli hänelle täysin uusi asia. Hän ei ollut kuullut muiden muistoja aikaisemmin ja hänellä ei ollut käsitystä mitä ja miten hänen tulisi kertoa muistoaan. Pienen avustamisen jälkeen hän kuitenkin rohkaistui ja kertoi avoimesti, miksi paikka on hänelle tärkeä. Kyseinen kohdehenkilö oli valinnut paikan, johon hänellä liittyi sekä onnellisia lapsuuden muistoja sekä ikäviä muistoja veljen kuolemasta. Tämän muiston hän kertoi ensin varsin lyhyesti ja juuri sen takia oli tärkeää, että minä ja apuohjaaja olimme paikalla kysymässä lisäkysymyksiä. Vaikka tarkoituksena on, että jokainen kertoo muistostaan sen verran kuin haluaa, lisäkysymykset osoittavat kunnioitusta kertojaa kohtaan ja osoittaa, että olemme kuunnelleet häntä ja kiinnostunet hänen tarinastaan. Ketään ei kuitenkaan tule pakottamalla pakottaa kertomaan enempää kuin henkilö haluaa. Kävelyn vetäjältä ja ohjaajalta vaaditaan tiettyä sosiaalista herkkyyttä tunnistaa milloin henkilö haluaisi kertoa hieman lisää, mutta ei uskalla ilman avustusta ja milloin hän ei halua jakaa muistostaan enempää.

**Muistojen paikka 2:** *”Nyt kun mieltii ni ois voinu tehdä toisinpäin mitä silloin tehty”*

Kun olimme käyneet ensimmäisen kertojan paikalla henkilö, joka ei ollut keksinyt paikkaansa vielä kävelyn alkaessakaan, halusi viedä meidät muistonsa paikkaan. Hän johdatti meidät vanhan ala-asteensa pihaan. Ehkä bussipysäkki, joka sijaitsi ala-asteen lähellä tai edellisen tarinassa esiintynyt lapsuus inspiroivat henkilön valitsemaan ala-asteen paikakseen.

*A2: Muutettiin niinku Suomeen -93. Tä oli niinku mun eka koulu mihin niinku tulini. Sillo me asuttiin Saramäes. Ei siellä vankilas. Nii ja täst on semmoset muistot et se oli sitä päihteetöntä elämää. Ja sit sen jälkeen mä oon menny ----kouluun ja se sit oli vähän eri...Eri*

Toinen ryhmäläinen halusi viedä meidät paikkaan, jonka hän liittyy positiiviseen aikaan elämässään. Hän kuvaa aikaa tässä koulussa hyväksi ajaksi, johon päihteet eivät vielä kuuluneet. Henkilö alkoi kertoa muistoaan kouluajastaan. Kun hän oli kertonut miksi paikan valitsi, jatkoimme vielä aika pitkään keskustelua henkilön taustoista ja lapsuudesta lisäkysymysten avulla. Oli hienoa huomata, että tämän muiston aikana myös muut ryhmäläiset alkoivat kysellä häneltä lisää. Voimaannuttavassa kävelyssä tarkoituksena on



myös keskustelu, vertaistuki ja yhdessä jakaminen. Siksi näen tärkeänä myös muiden ryhmäläisten antaman panoksen lisäkysymyksien esittämiseen. Keskustelun jatkaminen ei ole muiden ryhmäläisten vastuulla, mutta olen kävelyitä toteuttaessani huomannut että joidenkin muistojen myötä keskustelu ryhmän kesken syntyy kuin luonnostaa.

**Muistojen paikka 3:** *”Sillon se tuntui ihan hyvältä ajatukselt.”*

Kolmannen ja viimeisen ryhmäläisen paikka sijaitsi maistraatin edessä. Aina aluksi, jos henkilö ei pysähtyessämme tiennyt mistä aloittaisi kertomisen, avustin häntä kysymällä miksi hän valitsi juuri kyseisen paikan. Tämän paikan kohdalla avustin kertojaa hieman.

A3: *Noni*

O: *Miks tää paikka?*

A3: *Tää paikka no... Turun keskusta oli semmonen en mä oikeen tienny mitä mä ottaisin täältä, mut sit tääl KOP-kolmiossa on tää maistraatti. 2010 mentiin naimisiin sen aikasen naisystävän kanssa ja se niinku liitty enemmän tai vähemmän päihtheisiin ja vankilakuvioihin ja sit niinku en siitä tilaisuudesta paljon muista. Piti sinne mennä varaa aika ja pääs sit viikon päästä suurinpiirtein. Sillon se tuntui ihan hyvältä ajatukselt. Ei se millään tavall hyvä asia vaik.Nii.*

Kolmannen henkilön muisto herätti paljon keskustelua. Muisto oli sellainen, josta muilla osallistujilla oli lähipiirinsä kautta kokemuksia ja muistoon oli helppo samaistua. Myös tunnelma kolmannen muiston kohdalla oli rennompi ja avoimempi, koska olimme jo jakaneet kaksi muistoa ja kohde ryhmä tiesi ja ymmärsi mistä voimaannuttavassa kävelyssä oli kyse.

Seuraava pätkä on keskustelua sen jälkeen kun henkilö on kertonut menneensä naimisiin, jotta saisi perhetapaamisia vankilaan ja sitä kautta päihtheitä.

O: *Sitä mietin että mitä se toinen osapuoli hyöty siitä? Periaattees jos se ei perustunu rakkauteen?*

A3: *Nii...Sano se.*

A1 :*Ei sitä sillon oikeen ees ajatella. Se on vaan huvitus.*

O: *Okei.*

A3: *Ei sillon ainakaan ni sitä nii paljo miettiny.*

*A1: Ei sitä ajattele minään naimisiinmenona. Se on vaa yks hauska...*

*A3: Ja semmotti ko ollaan siin päihdekuviois ja ollaan välillä ite mis mielentilas millonki nii ni sillon se vaan tuntu kivalt ajatukselt.*

Kolmannen kertomuksen jälkeen kaikki muistojen paikat oli kierretty ja lähdimme kävelemään takaisin päin. Eräs ryhmäläisistä näytti paluumatkalla vielä yhden muistojen paikoistaan, hänen ja puolisonsa ensiasunnon. Minusta oli hieno huomata, että muistot, joita kävelyn aikana jaettiin, innostivat ryhmäläisiä muistelemaan lisää menneisyyttään.

#### **9.4 Voimaannuttava kävely 19.08.2015**

Seuraavalla viikolla lähdin uudelle voimaannuttavalle kävelylle uuden kohderyhmän kanssa. Kävelylle lähti kanssani kolme äitiä, jotka olivat edellisen viikon keskiviikkona olleet värikylyssä lasten kanssa. Kaikki osallistujat olivat olleet aikaisemmalla koekävelyllä mukana. Yksi äideistä oli muistanut lähettää tekstiviestin omasta paikastaan edellisenä päivänä ja kaksi muuta muistojen paikkaa sain tietää aamulla ennen kävelylle lähtöä.

Tässä kohderyhmässä kaksi äideistä tunsu toisensa hyvin ja kävelyn tunnelma oli jo alusta alkaen hieman erilainen kuin ensimmäisellä kävelyllä. Ensimmäisellä kävelyllä kaksi osallistujista oli miehiä ja yksi nainen, toisella kerralla kaikki olivat naisia ja sekin saattoi vaikuttaa kävelyn tunnelmaan.

Aloitin kävelyn samalla tavalla kuin ensimmäisellä kerralla. Kerroin että tulemme kävelemään jokaisen muistojen paikalle ja reitin tiedän vain minä. Päivä oli kuuma ja tiesin tämän kävelyn olevan pidempi kuin ensimmäisellä kerralla. Tällä kertaa kohderyhmäläiset olivat valinneet paikat, jotka olivat aika etäällä toisistaan. Lähdimme kävelemään ja jutustelu alkoi vilkkaasti heti ryhmäläisten, minun ja avustavan ohjaajan kesken. Lähdimme kävelemään jokirannan kautta kohti ensimmäistä voimaannuttavaa paikkaa. Tälläkin kerralla ensimmäisenä oli vuorossa bussipysäkki torilla, tosin eri bussipysäkki kuin ensimmäisellä kerralla.

**Muistojen paikka 1** ” *Mä en tiedä miks mä valitsin just tän puolen. Et toinen puoli ois ollu parempi* ”

Ensimmäisenä saimme kuulla muiston bussipysäkillä. Muisto liittyi aikaan, jolloin kertoja asui lastenkodissa. Muisto oli kertojalle ahdistava, sillä hän ei viihtynyt lastenkodissa, jossa joutui asumaan. Samaisessa lastenkodissa hän oli tavannut myös lapsensa isän. Minusta oli

mielenkiintoista, että kertoja itsekin pohdiskeli ääneen, miksi valitsi bussipysäkin, josta bussi lähti lastenkodille päin. Toisena vaihtoehtona olisi ollut valita toinen puoli, johon liittyi onnellisempia muistoja: lomiamme ja lastenkodista pois lähtöjä. Yksi voimaannuttavan kävelyn tarkoituksista on, että kun kertoja kertoo muistoaan paikanpäällä, hän saattaa saada uusia oivalluksia tai näkökulmia muistonsa. Bussipysäkin puolen pohdinta on hyvä esimerkki tällaisesta oivalluksesta. Miksi valitsin juuri tämän puolen johon liittyvät muistot? Miksi en valinnut puolta, jossa muistot ovat onnellisemmat?

*B1: ”Se on ehkä semmonen tosi surullinen ja ahdistava juttu et niinku mä muistan aina kuin huono olo niinku siin bussis oli, ku niinku ahdisti aina mennä sinne tosi paljo. Et mä en tiedä kui mä valitsin just tän puolen. Et toinen puoli ois ollu parempi.”*

Ensimmäisen muistojen paikan jälkeen lähdimme kävelemään kohti seuraavaa paikkaa, Turun yliopistollista sairaalaa. Kiinnitin huomiota keskusteluun, jonka kuulin kävellessämme kohti sairaalaa. Ohitimme erään pubin ja eräs kohderyhmäläisistä alkoi muistella, kuinka olivat aikoinaan käyneet pubin vessassa piikittämässä. Tällä kertaa emme menneet pubin vessaan, vaan kävelimme sen ohi. Minusta muisto pubin vessassa piikittämisestä käyttöaikana ja nyt vain pubin ohi kävely kuntoutusaikana toimii hyvänä vertauskuvana päihdekuntoutumiselle. Mielestäni on hyvä muistella myös huonoja muistoja ja huomata: se oli silloin, nyt en enää mennytkään sisään publiin vaan kävelen sen ohi, huomata oma kehittyminen.

Saavuimme pitkähkön kävelyn jälkeen voimaannuttavan kävelyn toiselle muistojen paikalle.

**Muistojen paikka 2:** *”Mut sit hän lähti kotii suihkuun ja syömään”*

Kohderyhmäläinen valitsi muistojen paikakseen Turun yliopistollisen sairaalan synnytysosaston, jossa hänen lapsensa syntyi. Kysyessäni, miksi hän valitsi juuri kyseisen paikan, hän sanoi synnytysosaston olevan tärkein muisto hänelle Turussa. Henkilö ei ollut Turusta kotoisin ja hän kertoi, ettei siksi niin paljon tärkeitä muistoja paikkakunnalta ole. Pohdin itsekin asiaa, entäs ne henkilöt, joiden muistot ovat suurimmaksi osaksi jostain muualta kuin Turusta?

Synnytysosaston valinnut jatkoi kertomalla päivästä, jolloin hänen lapsensa syntyi. Tämä muisto herätti kaikissa kohderyhmäläisissä ajatuksia ja omia muistoja, sillä kaikki olivat synnyttäneet lapsensa juuri kyseisellä synnytysosastolla.

*AO: Vietitkö pitkän tovin täällä? Miten pian se synnytys sit niinku alko?*

B2: *No kyl se oikeesti aika nopeesti sillai et loppujen lopuks...Vaik se pitkält ajalt tuntus mut.*

O: *Lapsen isä lähti mukaan vai olikse yksin?*

B2: *No lapsen isä lähti mukaan, mut sit sit hän lähti kotii suihkuu ja syömää. Ja.*

B3: *Ja sit lapsi synty vai?*

AO: *Hahahhaha...Anteeks tää nauru.*

B2: *Sit se kätilö sanos, et lähettäisiksä sille jo viestin niinku et se tulis...Koht alkaa nyt sit tää juttu jo. Ni se sit ehtis siihen sit se tuli...*

B3: *Ehtiskö se?!?*

B2: *Joo*

KAIKKI: *hahahhahahahaha*

B1: *Toinen lähtee suihkuu ja syömää...Toi o paha!*

Yllä oleva dialogi oli mielestäni hauska. Kaksi muutakin kohderyhmäläistä liittyivät mukaan keskusteluun, sillä jaettuun kokemukseen on helppo samaistua. Mielenkiintoista on myös se, että kun muistoaan alkaa kertoa, ei koskaan voi tietää millaiseksi se lopulta muovautuu. Se mitä muistosta kertoo, määräytyy joissain tapauksissa muiden ryhmäläisten, kävelyn ohjaajan ja avustavan ohjaajan kysymysten pohjalta. Esimerkiksi jos en olisi kysynyt muiston kertojalta oliko lapsen isä mukana synnytyksessä, kertoja ei välttämättä olisi maininnut isästä mitään. Minusta tärkeää on, että muiston kertoja saa kertoa aluksi niin paljon muistostaan kuin haluaa ja sen jälkeen muut saavat kysyä tai jakaa omia kokemuksiaan muistoon liittyen. Näin muisto saattaa herättää hauskojakin keskusteluita ja vahvistaa vertaisuutta.

Toisen muistojen paikan jälkeen lähdimme taas kävelemään seuraavaan paikkaan, joka sijaitsi lähellä Oliviaa (eli päätepesäkkiämme), mutta aika kaukana synnytysosastosta. Huomasin jo tässä vaiheessa, että kävely tulisi kestämään noin puoli tuntia suunniteltua pidempään. Suunniteltua pidempi kävely oli harmillista, sillä yhdellä kohderyhmäläisistä oli tärkeä menoa ja hän joutui lähtemään aikaisemmin kävelyltä. Hän ei ehtinyt kuulla viimeisen kohderyhmäläisen tarinaa. Jatkoimme matka kuitenkin yhdessä melkein kirkolle asti, josta yksi ryhmäläisestä joutui valitettavasti jatkamaa Oliviaan.

### **Muistojen paikka 3: ” Se oli tavallaan ilone ja tavallaan surulline päivä”**

Kolmas kohdehenkilö oli valinnut omaksi paikakseen kirkon, jossa hän oli päässyt ylioppilaaksi ja missä hänen lapsensa oli kastettu. Hän kertoi valinneensa paikan, koska kirkkoon, ylioppilaaksi pääsyyn ja kastepäivään liittyi monenlaisia muistoja ja tunteita. Hän kuvaa muistojensa paikkaa sekä iloiseksi että surulliseksi saamaan aikaan. Hän kertoi että lapsen isä oli retkahtanut käyttämään vain muutamaa päivää ennen lapsen kastetilaisuutta ja ristiriitaisia tunteita, joita hän joutui kastepäivänä kohtaamaan.

*B3: Se oli tavallaan ilone ja tavallaan surulline päivä koska just enne sitä kastetta lapsen isä oli lähteny käyttää niinku muutama päivä enne . Ja sit jotenki mä miettisin ku oli se kaste , et semmone tulee niinku lapsen elämä olee, et mä joudun miettii et voiks isä tulla ja tuleekse edes paikale ja kaikki...Ja sit mä aloin miettii kaikkii lapsen synttärei jotenki et semmost tulee varaan olemaan.*

Tässä muistojen paikassa oli mielenkiintoista se, että henkilö oli valinnut paikakseen ristiriitaisia tunteita herättävän paikan ja paikan johon, liittyi kaksi eri tapahtumaa, lakkiaiset ja ristiäiset. Tämä muistojen paikka oli myös ensimmäinen, johon liittyi useita muistoja samanaikaisesti. Oli hienoa huomata, että muiston kertoja oli selkeästi miettinyt minkä paikan valitsee ja päätynyt paikkaan, johon liittyy monenlaisia tunteita.

Ryhmäläinen, joka joutui lähtemään takaisin Oliviaan ennen viimeiselle muistojen paikalle saapumista, oli hyvin harmissaan, ettei päässyt kuulemaan viimeistä tarinaa. Kerroin hänelle, että seuraavassa kaikkia asiakkaita koskevassa tapaamisessa tullaan vielä kertaamaan kaikkien muistojen paikat ja silloin hän pääsee kuulemaan myös muiston, josta nyt valitettavasti jäi paitsi.

## **9.5 Viimeinen tapaaminen 26.08.2015**

Voimaannuttavien kävelyiden jälkeen sovimme vielä yhden tapaamisen, jonka tarkoituksena oli purkaa voimaannuttavat kävelyt ja antaa palautetta kävelyistä.

Järjestimme tapaamisen osana keskiviikon yhteisökokousta, vikko viimeisen kävelyn jälkeen. Toin tapaamiseen mukaan valmistelemiani litteroidut muistot ja valokuvat muistojen paikoista, jotka jaoin jokaiselle osallistujalle (osallistujia yhteensä seitsemän) heti tapaamisen aluksi. Ohjeistin jokaista kohderyhmäläistä lukemaan ensin oman muistonsa hiljaa mielessään, jonka jälkeen jokainen sai halutessaan lukea oman muistonsa ääneen

muille ja näyttää valokuvan muistojen paikastaan. Jokainen kohderyhmäläisistä halusi lukea oman muistonsa ääneen, sekä näyttää muistojen paikasta otetun valokuvan muille. Tarkoitus oli paluttaa mieleen omat ja muiden muistot ja johdattaa kohderyhmäläiset takaisin kävelyn tunnelmiin. Litteroidun muiston ja valokuvan sai viedä kotiin muistoksi.

Muistojen lukeisen ja valokuvien katselun jälkeen pyysin kohderyhmältä suullista palautetta ryhmähaastattelun muodossa, tukikysymysten avulla (Liite 3). Suullisen palautteen jälkeen jaoin kaikille kirjallisen palautelomakkeen (Liite 4), jonka jokainen täytti vielä ennen tapaamisen loppua. Keräsin suullisesti palauteta myös Olivian ohjaajilta ja yksikön vastaavalta myöhemmin kohderyhmän poistuttua. Ohjaajien ja yksikön vastaavan paluteen kysyin ilman valmisteltuja kysymyksiä. Jokainen sai sanoa vapaasti palautetta menetelmästä.

## 10 Tutkimusmenetelmät

Halusin tutkia miten voimaannuttava kävely sopii osaksi yhteisökuntoutusta ja sopivatko päihdekuntoutujavanhemmat menetelmän kohderyhmäksi. Tutkimusmetodeina käytin observointia, ryhmähaastattelu sekä lomakehaastattelua.

Observointi eli havainnointi sopii tutkimuksiin, jossa seurattava montaa ihmistä kerrallaan ja ollaan kiinnostuneita vuorovaikutustilanteita, eleistä, ilmeistä, reaktioista sekä puheeseen ja siihen vastaamisesta. (Vähämäki, Paalumäki, 2007 s. 103). Tutkiessani päihdetoipujavanhempien sopivuutta menetelmän kohderyhmäksi, olin kiinnostunut juuri edellä mainituista seikoista, joten päätin valita observoinnin yhdeksi tutkimusmenetelmäksi. Halusin kokonaisvaltaisemman kokemuksen ryhmästä ja siitä kuinka he toimivat kävelyn aikana. Tarkkailin ryhmää, ennen kävelylle lähtöä, kävelyn aikana ja myös kävelyn jälkeen. Millainen tunnelma oli? Millaisia olivat vuorovaikutustilanteet? Mistä aiheista keskusteltiin? Jokaisen kävelyn jälkeen kirjoitin ylös kaikki havainnot, jotka oli kävelyn aikana nähnyt, kuullut, tuntenut tai aistinut. Havaintojen perusteella pystyin lukemaan ja ymmärtämään tilanteita, tunteita ja ryhmän valistia vuorovaikutusta paremmin ja näin syventämään omaa pohdintaani menetelmän ja kohderyhmän yhteensopivuudesta. Äänitin ja litteroin jokaisen kohderyhmäläisen muistot, jotta pystyin tekemään havaintoja niiden pohjalta myöhemmin kävelyiden jälkeen. Kuitenkin tutkija tekee havainnot ja tulkinnat aina aikaisempien kokemuksiansa, tietojensa ja tunteittensa pohjalta, joten tuloksia ei voida pitää vain yhtenä totuutena (Vilkkä H, 2006, s.8-12). Tutkimuksen luotettavuuden kannalta valitsin oman havainnointini lisäksi tutkia

Voimaannuttavaa kävelyä myös kohderyhmän kokemusten pohjalta. Erilaisilla tutkimusmenetelmillä voidaan varmistaa havaintoja ja niistä tehtyjä tulkintoja paremmin, kuin yhdellä tutkimustyypillä (Vilka, 2006, s.12).

Ryhmähaastattelun ja lomakehaastattelun avulla tutkin, miten kohderyhmäläiset itse kokivat menetelmän. Valitsin ryhmähaastattelun yhdeksi tutkimusmenetelmäksi, sillä se oli luonteva sovittaa osaksi yhteisökokousta, jonka aikana voimaannuttavan kävelyn purku toteutettiin. Ryhmähaastattelun etuna on, että tietoa voidaan kerätä kaikilta kohderyhmäläisiltä samanaikaisesti, ryhmän jäsenet voivat auttaa toisiaan muistamaan jotain, joka yksin haastattelussa ollessa ei tulisi mieleen (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2004, s.200). Kohderyhmä ei myöskään ollut kovin iso ja kaikki olivat toisille tuttuja, joten ryhmähaastattelun ilmapiiri pysyi avoimena ja rentona. Ryhmähaastattelussa pystyin myös tarkentamaan ja esittämään lisäkysymyksiä tarvittaessa kohderyhmältä. Kuitenkin ryhmähaastattelun heikkoutena voidaan pitää sitä, että kaikki haastateltavat eivät rohkene sanoa rehellistä mielipidettään koko ryhmän kuullen (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2004, s.200). Vaarana on, että kaikkien kohderyhmäläisten mielipiteet eivät tule kuulluksi ja ryhmäläisten mielipiteet voivat vaikuttaa toisiinsa (Puusa, 2011, s.84). Tämän vuoksi halusin toteuttaa vielä lisäksi lomakehaastattelun, jossa jokainen voisi anonyymisti kirjoittaa palautetta menetelmästä.

Lomakehaastattelu koostui avoimista kysymyksistä, sillä näin kohderyhmäläiset voivat kertoa omin sanoin sen, mitä heillä on todella mielessään (Hirsijärvi, 2004, s. 190). En halunnut valita monivalintakysymyksiä lomakehaastatteluun sillä, en halunnut antaa vastausvaihtoehtoja kohderyhmän puolesta. Tarkoitukseni ei myöskään ollut keskittyä monivalintakysymyksille tyypilliseen vertailevaan analyysiin (Hirsijärvi, 2004, s.190), vaan koin kehittävämpänä tuoda ilmi ajatuksia, kehitysehdotuksia ja tunteita, joita Voimaannuttava kävely herätti. Lomakehaastattelun avulla halusin selvittää kuinka kohderyhmäläiset itse kokivat voimaannuttavan kävelyn ja kuinka se heidän mielestään sopii yhteisökuntoutukseen. Kysymykset koskivat paikan valintaa, muiston kertomista ryhmässä, muiden muistojen kuulemisen merkitystä, menetelmän sopivuutta yhteisökuntoutukseen sekä kehitysehdotuksia. Tavoitena oli kohderyhmän vastausten ja kokemusten kautta pohtia ja arvioida yhteisökuntoutuksen ja kohderyhmän yhteensopivuutta menetelmän kanssa.

## 11 Palaute ja analyysi

Keräsin palautteen menetelmästä ensin koko paikalla olleelta ryhmältä (6 osallistujaa) suullisesti ja sitten vielä kirjallisesti jokaiselta osallistujalta erikseen lomakkeiden avulla (Liite 4). Yhden kohderyhmäläisen lomakkeen sain täytettynä jälkikäteen. Pyysin vielä erikseen suullista palautetta Olivian ohjaajilta ja yksikön vastaavalta.

Varsinaisiin voimaannuttaviin kävelyihin osallistui yhteensä kuusi kohderyhmäläistä ja täytetyn palautelomakkeen sain viideltä osallistujalta (kolme naista ja kaksi miestä). Yksi osallistujista oli päättänyt jo kuntoutuksen siinä vaiheessa, kun palautelomakkeita kerättiin. Sain täytetyn palautelomakkeen myös kahdelta kohderyhmäläiseltä, jotka osallistuivat vain luonnossa toteutettuihin koekävelyihin. Palaute arvioinnissa käsittelen siis yhteensä seitsemää lomaketta (Liite 5) ja käyn läpi suullisen palautteen, jonka sain kohderyhmäläisiltä ja ohjaajilta. Kerätessäni kirjallisen palautteen, pyysin samalla jokaiselta lupaa tarinan käyttöön erillisellä lupalapulla (Liite 2).

Palautelomakkeista kävi ilmi, että osalle kohderyhmäläisistä muistojen paikan valitseminen oli haastavampaa kuin toisille. Kaikki, eivät olleet asuneet Turussa tarpeeksi pitkään, jotta tärkeitä muistoja olisi ehtinyt syntyä. Juttelimme asiasta myös ennen kävelylle lähtöä ja silloin päädyimme siihen, että paikka voi olla esimerkiksi bussipysäkki, josta lähtee bussi paikkakunnalle, jossa muisto sijaitsee. Mukaan voi halutessaan ottaa valokuvan paikasta ja näyttää sitä muille ryhmäläisille elävöittääkseen muistoa. Toisilla taas paikkoja oli niin monta, että yhden valitseminen tuotti hankaluuksia. Osalle tarkka alueen rajaaminen on tästä syystä tärkeää. Rajasin alueen periaatteella ”kävelymatkan päässä keskustasta” ja se tuotti ainakin yhdelle kohderyhmäläiselle vaikeuksia valita paikkaa. Hän oli ajatellut, että synnytyssairaala olisi liian kaukana ja ei siksi valinnut sitä muistojen paikakseen. Aloin palautteen pohjalta pohtimaan, pitäisikö alue kuitenkin rajata selkeämmin, esim. karttaa apuna käyttäen?

Muiston kertominen muille kohderyhmäläisille tuntui lähes kaikille helpolta. Tutussa ryhmässä jakaminen ei tuntunut hankalalta. Myös konkreettinen paikka helpotti muiston jakamista. Yksi kohderyhmäläisistä, joka ei ollut kovin tuttu muun ryhmän kanssa, koki muiston kertomisen hankalana. Tästä syystä voimaannuttava kävely on hyvä toteuttaa, niin että kaikki tuntevat toisensa hyvin tai niin, että kaikki ryhmäläiset ovat vasta tutustumisvaiheessa.



Oman muiston kertominen muille tuntui kohderyhmäläisistä pääosin ihan hyvältä, kuitenkin tilanne tuntui joistakin jännittävältä ja liikuttavalta. Tärkeää on kuitenkin, että kukaan ei kokenut muiston kertomista epämiellyttävänä ja hankalana.

Muiden kohderyhmäläisten muistojen kuuleminen koettiin mielenkiintoisena, omia muistoja, empatiaa ja ymmärrystä herättävinä sekä samaistuttavina. Yksi ei osannut sanoa, mitä tunteita toisten muistot herättivät. Palautteen pohjalta on hienoa huomata, että myös muiden muistojen kuuleminen on kohderyhmäläisistä tuntunut tärkeältä ja merkitykselliseltä.

Voimaannuttavan kävelyn koettiin sopivan hyvin osaksi yhteisökuntoutusta: muiston jakaminen yhteisölle, luottamuksen lisääminen sekä toisiin yhteisön jäseniin paremmin tutustuminen. Yksi kohdehenkilöistä ei oikein ymmärtänyt voimaannuttavan kävelyn ideaa, mutta toteaa kuitenkin jutelleensa paljon erityisesti hyvän ystävänsä kanssa kävelyn aikana. Omasta mielestäni, jokainen kohderyhmäläinen saa antaa oman merkityksensä voimaannuttavalle kävelylle. Toisille se voi olla oman muiston kertominen, toisille toisten muistojen kuunteleminen ja toisille taas vain kävely ja toisten kanssa juttelu. Tärkeintä ei ehkä ole kävelyn tarkoituksen ymmärtäminen, vaan se, että löytää oman positiivisen merkityksen kävelylle.

Kohderyhmäläiset kehittäisivät voimaannuttavaa kävelyä rajaamalla aluetta tarkemmin, määrittämällä kävelyn kuluvan ajan tarkemmin ja rajaamalla muiston teemaa (hyvä vai paha muisto?) sekä antamalla tarkempia ohjeita kävelylle mukaan otettavista varusteista (mm. vesipullo). Osa kohderyhmäläisistä ei nähnyt voimaannuttavassa kävelyssä mitään kehitettävää. Olen palautteen pohjalta pohtinut enemmän alueen rajaamista, sekä kävelyn kuluvan ajan määrittämisen ongelmallisuutta. En kuitenkaan edelleenkään haluaisi rajata aluetta liian tarkasti, sillä se saattaisi rajata monia tärkeitä muistojen paikkoja pois. Myös kävelyn kuluvaa aikaa on ollut hankala etukäteen määrittellä. Kävelyn ohjaaja voisi etukäteen käydä kävelemässä suunnittelemansa voimaannuttavan kävelyn reitin ja näin määrittää tarkemmin kävelyn kuluvan ajan. Olen myös lisännyt metodin kuvaukseen, että kävelylle osallistuvia on hyvä neuvoa etukäteen kävelylle mukaan otettavasta vaatetuksesta ja varusteista .

Voimaannuttava kävely sai myös muutaman ruusun, siitä että se oli inspiroinut kohderyhmäläistä kiertämään myös itselleen tärkeitä paikkoja yksin tai kaverin kanssa ja auttanut oivaltamaan, että on hyödyllistä käydä muistojen paikassa ja niiden kautta nähdä

miten nykyiseen tilanteeseen on päädytty. Yksi kohderyhmäläinen piti kävelyä mahtavana kokemuksena.

Suullisessa palautteessa kohderyhmäläisiltä sain kuulla, että luottamus minuun ohjaajana oli vahvistunut harjoittelun aikana, ehkä juuri voimaannuttavan kävelyn myötä. Kohderyhmä piti myös vaihtelusta, jonka voimaannuttava kävely toi yhteisökokoukseen. Nyt ei istuttu vain sisätiloissa, vaan lähdettiin liikkeelle kävelemään. Käytiin myös läpi samoja asioita, kuin kirjallisessakin palautteessa kävi ilmi. Alueen rajausta voisi tarkentaa ja ohjeistaa tarkemmin muistojen paikkojen teemojen valinnassa.

Ohjaajien ja yksikön vastaavan mielestä menetelmä oli innovatiivinen ja toimiva. Mukana kävelyillä ollut apuohjaaja totesi, että kiireisen aikataulunkin puitteissa on mahdollista toteuttaa menetelmää, sillä se ei vaadi niin paljon aikaa kuin esimerkiksi menneisyysmatkailu. Positiivisena nähtiin se, että yksi ohjaajista oli mukana auttamassa kaikilla neljällä kävelyllä, ja koki ja näki menetelmän alusta loppuun. Kyseinen ohjaaja tuntee nyt menetelmän ja voi soveltaa voimaannuttavaa kävelyä jatkossakin Oliviassa. Oliviassa tullaan jatkossakin toteuttamaan voimaannuttavaa kävelyä osana yhteisökuntoutusta tai uusien asiakkaiden yhteisöön tutustuttamistarkoituksessa.

Observoinnin tuottamia ajatuksia on käyty läpi jo toteutettujen voimaannuttavien kävelyiden kuvauksissa ja omia havaintojani avaamien vielä hieman lisää seuraavassa pohdintaluvussa

## **12 Pohdinta**

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli esitellä uudenlainen muistelutyötä, vertaisuutta ja identiteettityötä tukeva menetelmä, voimaannuttava kävely. Tavoite oli kehittää ja esitellä menetelmää käytännön esimerkkien avulla ja nostaa esiin sen hyötyjä teoriaa apuna käyttäen. Ensin voimaannuttava kävely oli vain irrallinen idea omassa mielessäni, eikä minulla ollut vielä teoriapohjaa sitä tukemassa. Tieteellinen pohja ja lopullinen menetelmän kuvaus ovat rakentuneet askel askeleelta prosessin myötä. Olen kokeillut menetelmää yhteensä neljä kertaa käytännössä ja omien havaintojeni sekä palautteen pohjalta valinnut käyttämäni teoriapohjan voimaannuttavalle kävelyille. Valitsemani teoriat ovat tarkemmin kuvattuina aikaisemmissa kappaleissa.

Voimaannuttava kävely- menetelmän kuvauksessa olen kokeillut käytännössä vain kävelyosuutta. Palautteen ja havaintojeni perusteella olen lisännyt prosessin alkuun

mielikuvaharjoituksen ja loppuun ohjeet voimaannuttava kävely-kirjan tekemiseen. Toivon, että voimaannuttavaa kävelyä tullaan kokeilemaan menetelmän kuvauksen avulla kokonaisuudessaan ja sitä voidaan vielä havaintojen ja palautteen avulla kehittää eteenpäin.

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehys keskittyy ensisijaisesti voimaantumiseen, vertaisuuteen, menneisyysmatkailuun ja identiteetin rakentamiseen, jotka ovat oleellisia näkökulmia päihdetoipumisen kannalta. Menetelmän tarkastelua voisi laajentaa esimerkiksi liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin tutkimiseen, vaikka se on tässä rajattu päihdekuntoukseen sopivaksi. Menetelmän hyödyt voivat näyttäytyä erilaisina kohderyhmästä riippuen ja siksi olisi mielenkiintoista tulevaisuudessa kokeilla menetelmää monen erilaisen kohderyhmän kanssa.

Toisena opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, kuinka päihdetoipujavanhemmat sopivat kävelyn kohderyhmäksi ja kuinka menetelmä sopii osaksi Avopalveluyksikkö Olivian yhteisökuntoutusta. Harjoitteljakso Oliviassa avasi minulle mahdollisuuden tutustua työskentelytapoihin, yhteisökuntoutukseen sekä asiakkaisiin. Tutustuttuani asiakkaisiin ja yhteisöön, minun oli helppo sovittaa voimaannuttava kävely osaksi yhteisökuntoutusta ja muokata menetelmää päihdekuntoutujille sopivaksi. Myös Olivian henkilökunta tuki ajatusta, kävelyn soveltuvuutta päihdekuntoutukseen

Ohjatessani kävelyitä tein omia havaintoja menetelmän soveltuvuudesta ja oletuksia kohderyhmän kokemuksista. Palautteen avulla selvitin, kuinka kohderyhmäläiset itse olivat voimaannuttavan kävelyn kokeneet ja kuinka se heidän mielestään sopii osaksi yhteisökuntoutusta. Omien ja mukana olleen apuohjaajan havaintojen perusteella kävelyn aikana keskustelua kohderyhmäläisten kesken oli enemmän kuin tavallisesti ja muistojen paikat virittivät tärkeitä ja mielenkiintoisia keskusteluja lisäten yhteisöllisyyttä.

Kohderyhmältä kerätyssä palautteessa korostui luottamuksen lisääntyminen yhteisön kesken ja menetelmää pidettiin hyvänä tapana tutustua yhteisön jäseniin paremmin.

Päihdekuntoutujien sopivuutta kohderyhmäksi perustelin teorian ja omien havaintojeni pohjalta. Heti ensimmäisen varsinaisen voimaannuttavan kävelyn aikana eräs kohderyhmäläinen sanoi paikkojen muistojen keksimisen olevan haastavaa, koska viimevuodet ovat menneet päihteiden käytöstä johtuen niin ”sumussa”. Silloin oivalsin, että juuri päihdekuntoutujille on hyödyllistä kokea paikkoja menneisyydestään kaikilla aisteillaan ja näin muistaa paremmin palasia omasta menneisyydestään (Estola, 2007, s. 25).

Voimaannuttavassa kävelyssä tavoitteen on rakentaa omaa menneisyyttään kokonaiseksi ja pohtia, miten nämä merkitykselliset tapahtumat, joista muille kerron, ovat vaikuttaneet valintoihini ja siihen kuka minä tänä päivänä olen. Kävelyn tarkoituksena on siis auttaa yksilöä muodostamaan käsitystä mitä on olla minä. Omaan elämäntarinaankin tutustuminen on pitkä prosessi ja voimaannuttava kävely toimii vain menetelmänä, jonka avulla itseään ja menneisyyttään voidaan alkaa tarkastella. Kävelyyntä osallistuneet valitsivat jokainen omat muistojen paikkansa menneisyydestään ja jakoivat tarinan muille kohderyhmäläisille.

Menetelmässä olennaista on kokea muistojen paikka kaikilla aisteilla ja helpottaa näin muistelutyötä. Kävelyn aikana huomasin kohderyhmän alkavan automaattisesti muistella menneitä tapahtumia muistoja herättävien paikkojen ohi kävellessämme. Paikkakokemukseen liittyy olennaisesti näkemisen lisäksi haistaminen, kuuleminen, tunteminen ja maistaminen (Haarni, 1997, s.17). Tällaisen paikkakokemuksen halusin osaksi menetelmää ja siksi paikan päällä muiston kertominen on muodostunut tärkeäksi osaksi Voimaannuttavaa kävelyä.

Paikan valitseminen ja sen esitleminen muille on jo oman menneisyytensä käsittelyä ja alkua tärkeälle pohdinnalle, mitä on olla minä? Huomasin kohderyhmäläisen tarinoissa menneisyyden vaikutuksen nykyhetkeen. He selkeästi pohtivat muistellessaan miten menneisyydessä tapahtuneet asiat ovat vaikuttaneet nykyiseen elämäntilanteeseen.

Kerronnan avulla yksilö rakentaa omaa identiteettiään ja narratiivit ovat osa identiteetinrakennusprosessia (Kohonen, 2011, s.198). Voimaannuttavassa kävelyssä identiteetin vahvistaminen tapahtuu kävelyiden aikana käydyissä muistelukeskusteluissa ja muistojenpaikoilla kerrotujen muistojen lomassa. Yhdessä kohdeyleisön kanssa muiston kertoja voi luoda menneille tapahtumille merkityksiä (Kohonen, 2011, s. 198). Voimaannuttavassa kävelyssä merkitysten luominen muistoille tapahtui kohderyhmän osallistuessa muiston kerronnan jälkeisiin keskusteluihin ja kävellessämme muistojen paikalta toiselle. Kohderyhmäläiset valitsivat muistojenpaikkoja, jotka ovat vahvasti sidoksissa elämän käännekohtiin ja kertoivat muistoja, jotka olivat linkittyneitä päihdeidenkäyttöön tai päihdetoipumiseen. Se minkälaisia muistoja huomasin kohderyhmän kertovan, tuki ajatusta menetelmän sopivuudesta päihdekuntoutukseen.

Vertaisuus korostui kävelyn aikana tilanteissa, joissa kerrottu muisto herätti kuuntelijoissa omia vastaavanlaisia muistoja ja keskustelu aiheesta jatkui vielä pitkään kohderyhmän kesken. Kohderyhmän voimavarana oli vertaisuus ja avoin ilmapiiri, joka edesauttoi myös hankalampien muistojen jakamista ryhmässä (Häkkinen, 2013, s. 152 - 157).

Voimaantunut ihminen nähdään aktiivisena ja luovana toimijana (Siitonen,1999, s. 117-118). Halusin menetelmässä osallistaa kohderyhmää niin, että he voivat kokea itse rakentaneensa oman voimaannuttavan kävelynsä. Menetelmä vaatii paljon osallistumista osallistujalta. Kohderyhmäläinen valitsee itse muistojen paikkansa, kirjoittaa siitä mielikuvaharjoituksen, toimii muiston kertojana ja toisten muistojen kuuntelijana, sekä laatii yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa voimaannuttava kävely- kirjan. Ohjaajat ja apuohjaaja ovat sivurooleissa ja pääroolit on jaettu kohderyhmäläisille.

Kävelyiden aikana kohderyhmäläiset menivät omille muistojen paikoilleen ja näin elivät tapahtuneen uudellen muistonsa kautta.. Toteuttamani neljä kävelyä ovat vain pintaraapaisuja omiin muistoihin, eikä minuuden eheytymistä voida niiden perusteella tutkia sen syvemmin. Ehkä jos saman ryhmän kanssa voimaannuttavia kävelyitä olisi toteuttanut enemmän, voitaisiin tutkia identiteetin vahvistumista tarkemmin?

Kokeillessani menetelmää käytännössä, ei kaikki mennytkään niin kuin olin alun perin ajatellut. En saanut muistojen paikkoja tarpeeksi ajoissa kohderyhmältä ja siksi en voinut koota kävelyreittiä etukäteen. Tästä syystä näin ensimmäisen tapaamisen ennen kävelyä tärkeänä. Ohjaaja voi jo ensimmäisen tapaamisen aikana varmistaa, että on saanut jokaisen kohderyhmäläisen paikat tietoonsa ja hänelle jää hyvin aikaa suunnitella kävelyn reitti. Itse jouduin kokoamaan reitin hätäisesti juuri ennen kävelylle lähtöä ja reitistä ei ehkä tullut paras mahdollinen suunnitteluajan puutten vuoksi. Kuitenkin viimeistään kävelyn aikana kaikki keksivät omat muistojen paikkansa ja kävely toteutui kaikesta huolimatta hyvin.

Toinen ongelma, jonka kohtasin oli hankaluudet muistojen paikkojen valinnassa. Osa kohderyhmäläisistä oli toisilta paikkakunnilta kotoisin ja tärkeitä muistoja ei ollut ehtinyt syntymään. Ongelma ratkesi kuitenkin, kun sovimme että näissä tapauksissa voi muistojen paikan sijaan valita bussipysäkin, joka johdattaa muistojen paikalle. Myös päihteidenkäyttö menneinä vuosina vaikeutti asioiden muistamista ja paikan valintaa. Kuitenkin viimeistään silloin, kun kävelylle lähdettiin, sopiva muistojen paikka tuli mieleen. Ajattelin, että ehkä käveleminen vilkastutti ajatusten juoksua ja ympäristön virikkeet toivat muiston lopulta mieleen?

Tulokset menetelmän toimivuudesta olisivat olleet luotettavammat, jos voimaannuttavia kävelyitä olisi toteutettu useampia, tai joku toinen henkilö olisi ohjannut kävelyitä vastaavanlaisen kohderyhmän kanssa toisaalla ja saanut tahollaan samanlaisia tuloksia kuin minä. Halutessani voin jatkaa tutkimusta, sekä syventää ja laajentaa sitä tulevaisuudessa.

Menetelmän kokeilu onnistui pienistä kompastuskivistään huolimatta kokonaisuudessaan hyvin. Huomasin kohderyhmän keskustelevan keskenään avoimesti, kuuntelevan ja kunnioittavan toistensa muistoja sekä kertomaan toisilleen vaikeitakin muistoja elämästään. Oli positiivista lukea palautteesta, kuinka toisten ryhmäläisten tarinoiden kuuleminen ja muistojen paikkojen näkeminen koettiin tärkeänä ja mielenkiintoisena. Voimaannuttavassa kävelyssä on tarkoituksena voimaantua itse kertomalla ja toisia kuuntelemalla.

Eräästä palautelomakkeesta sain lukea myös, sen mitä olen voimaannuttavalla kävelyllä lähtenyt hakemaan: *”Kiitos Venla että järjestit meille mukavan, voimaannuttavan kävelyn. Siitä sai itselleenkin ”idean” kiertää itseksensä tai ystävän kanssa itselle tärkeitä, muistoja herättäviä paikkoja. Joskus tekee hyvää pysähtyä tärkeiden paikkojen äärelle ja mietti missä kaikkialla on käynyt jotta on päässyt tähän pisteeseen.”*

Kun lähdin kirjoittamaan opinnäytetyötäni, halusin että siitä olisi hyötyä mahdollisimman monelle ja se jäisi elämään käyttökelpoisena menetelmänä. Sain mahdollisuuden kokeilla menetelmää Oliviassa ja tuoda sen uudeksi työmenetelmäksi päihdekuntoutukseen. Oli hienoa kuulla Olivian työryhmältä harjoitteluni lopuksi, että menetelmää tullaan hyödyntämään tulevaisuudessa.

Menetelmän etuna on se, että se on helppo toteuttaa, se ei vaadi rahaa, se on helppo soveltaa erilaisiin ryhmiin, eikä siihen tarvitse varata paljon aikaa. Voimaannuttava kävely itsessään ei vaadi kuin ohjaajat, osallistujat muistojen paikkoineen ja paikoista kootun reitin.

Nyt, kun olen toteuttanut kävelyn neljä kertaa saman asiakasryhmän kanssa erilaisin kokoonpanoin, huomaan että mikään kerta ei ole samanlainen. Jokaisen kohderyhmän kävelyn reitti kulkee eri teitä. Myös se, minkälainen ryhmä on ja minkälaisia persoonia ryhmään kuuluu, vaikuttaa keskusteluihin, joita kävelyiden aikana käydään. Silti jokaisen toteuttamani kävelyn ilmapiiri on ollut avoimempi ja positiivisempi kuin esimerkiksi muistojen jakaminen sisällä huonetiloissa

Olen iloinen ja kiitollinen jokaiselle kävelijälle, joka on näyttänyt oman muistonsa! Ilman ryhmää ja ryhmän jäsenten muistoja ei voimaannuttavaa kävelyäkään olisi voitu toteuttaa. On hienoa, että jokainen osallistuja otti kävelyn tosissaan ja uskalsi viedä muut ryhmäläiset omiin henkilökohtaisiinkin paikkoihinsa. Kiitokset kuuluvat myös ystävälleni, jonka kanssa aikoinani kävelin ja sain idean metodin kehittämiseen, sekä luokkakavereilleni, jotka palutteellaan auttoivat minua kehittämään voimaannuttavan kävelyn lopulliseen muotoonsa. Toivon, että jatkossa kehittämäni metodologia voidaan kokeilla erilaisten

asiakasrymien kanssa, hyödyntää työvälineenä identiteettin rakennusvälineenä, vertaisuuden tukemisessa yhteisökuntoutuksessa tai missä tahansa hyvää oloa ja voimaantumista edistävässä tarkoituksessa.

## Lähdeluettelo

- Andersson M & Hyytinen R & Kuorelahti M (2008), *Vauvan parhaaksi – Kuntoutuminen päihteistä odotus- ja vauva-aikana. Pidä kiinni – hoitojärjestelmä*. Helsinki: Ensi- ja turvakotienliitto ry.
- Estola E, Kaunisto S-L, Keski-Filppula U, Syrjälä L & Uitto M (2007), *Lupa puhua – Kertomisen voima arjessa ja työssä*. Juva: PS- kustannus
- Haarni T, Karvinen M & Koskela H (1997), *Tila, paikka ja maisema- Tutkimusretkiä uuteen maantieteeseen*. Tampere: Tammer- Paino Oy
- Hirsijärvi S, Remes P & Sajavaara P (2004), *Tutki ja kirjoita*, Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy
- Hyytinen R (2007). Lapsi, huumeperhe ja toivo. *Lapsen todellistuminen huumeperheen kuntoutusprosessissa*. Helsinki. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 37.
- Häkkinen I (2013), *Toipumiskulttuuri- Päihdetoipuminen ja esimerkin voima*. Espoo: Prometheus
- Ihanus J (2009), *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Jaskari S (2008), *Reflektiivisen työotteen kehittäminen- vauva vanhemman mielessä*. Kirjassa Anresson M, Hyytinen R & Kuorelahti M (2008), *Vauvan parhaaksi. Kuntoutuminen päihteistä odotus- ja vauva -aikana. Pidä kiinni –hoitojärjestelmä*. Helsinki: Ensi- ja turvakotienliitto ry (126-139)
- Kohonen E (2011), *Narratiivisuus- vähän hyödynnetty lähestymistapa kauppatieteellisessä tutkimuksessa*, Kirjassa Puusa A & Juuti P (2011), *Menetelmä-viidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Vantaa: Hansaprint
- Knuuti U (2007), *Matkalla marginaalista valtavirtaan- Huumeidenkäytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen*. Helsinki: Helsingin yliopisto
- Vähämäki M & Paalumäki (2008), *Havainnointi johtamis- ja organisaatiotutkimuksessa*. Kirjassa Puusa A & Juuti P (2011), *Menetelmä-viidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Vantaa: Hansaprint



- Krohn L (1993), *Huomioita inhimillisestä ja ei- inhimillisestä*. Porvoo: WSOY
- Linqvist M (2003) *Ole hyvä*. Helsinki: Otava
- Murto K (2013), *Terapeuttinen yhteisö*. Jyväskylä: Kari Consulting
- Niemelä J (2002), *Identiteettiyö, sosiaalinen pääoma ja marginaalista murtautuminen*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy
- Puusa A(2011), *Menetelmä-viidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Vantaa: Hansaprint
- Räsänen J (2014), *Voimaantuminen ja elämänpolitiikka- Voimaantumisen resurssiteoria, uskaltava vastuullisuus, valinta, optimointi ja kompensointi*. Järvenpää: Julkiviestintä Oy
- Stern D (1995). *The Motherhood Constellation. A unified view of parent-infant psychotherapy*. Basic Books.
- Vilka H & Airaksinen T (2003), *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi
- Vilka H (2006). *Tutki ja havainnoi*. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi
- Ensi- ja Turvakotienliitto 2006 [Online]  
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/tiedotteet/?x1564214=1564220> [Viitattu 10.11.2015]
- Ensi- ja Turvakotienliitto 2006 [Online]  
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/pidakiinni/> [Viitattu 01.02.2016]
- Holopainen A (2007), *Huumeriippuvuus on aivojen sairaus*. Irti. Irti huumeista ry.  
 5(2007) [online]  
[http://www.irtihuumeista.fi/files/18/huumeriippuvuus\\_on\\_aivojen\\_sairaus.pdf](http://www.irtihuumeista.fi/files/18/huumeriippuvuus_on_aivojen_sairaus.pdf) [Viitattu 01.02.2016]\*
- Pitkänen J, Kaskela T, Tourunen J, Levola J & Holopainen A (2014), *Toimintakykyä kartoittava Paradise24fin- lomake: Tausta ja käyttöohjeet*. A-klinikkasäätiön raporttisarja 61 [Online] [http://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/Paradise24fin\\_raportti\\_61.pdf0](http://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/Paradise24fin_raportti_61.pdf0) [Viitattu 11.11.2015]

Siitonen S (1999), *Voimaantumisteorioiden perusteiden hahmottelua*, Oulu: Oulun yliopisto [Online] <http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf> [Viitattu 03.01.2016]

Suonela L (2000), *Menneisyysmatkailulla- kadonnutta aikaa etsimässä*. Sosiaaliturva. Huoltaja säätiö. 5(2000)3 [Online] <http://huoltaja--saatio-fi-bin.directo.fi/@Bin/9a33fa425c27d2ee08ba66e8bd30dad/1448615295/application/pdf/177468/Sosiaaliturva%205-2000.pdf> [Viitattu 03.01.2016]

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015 [Online] <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus> [Viitattu 10.11.2015]

Turun ensi- ja turvakoti ry 2015 [Online] <http://tuentu.fi/pida-kiinni-avopalveluyksikko-olivia/> [Viitattu 10.11.2015]

## **Kuvaluettelo**

Kuva 1: Menetelmän havainnollistettu kulku..... 20

## **Taulukkoluetelo**

Taulukko 1: Osallistujamäärät kävelyittäin..... 27

Taulukko 2: Kohderyhmän osallistujamäärät..... 27

## Valokuva: Kävelijöiden jalat



**Liite 2****Lupa tarinan käyttöön opinnäytetyössä**

Minun Voimaannuttavan kävelyn tarinaani saa käyttää osana Venla Koiviston opinnäytetyötä anonyymisti, niin että henkilöllisyyttäni ei voi tunnistaa.

---

Allekirjoitus

**Tukikysymykset ryhmähaastatteluun**

- 1) Miltä voimaannuttuttava kävely tuntui?
- 2) Miltä muistojen kertominen tuntui? Miltä muiden muistojen kuuleminen tuntui?
- 3) Mikä menetelmässä oli hyvää? Mitä voisi vielä kehittää?

**Menetelmän palautelomake****Voimaannuttava kävely 12.08 ja 19.08.2015 palaute**

Kummalle kävelylle osallistuit:

- 1) 12.08
- 2) 19.08

Oletko:

- 1) Nainen
- 2) Mies

Koitko että oman voimaannuttavan paikan keksiminen oli sinulle vaikeaa, jos koit miksi?

Oliko sinusta helppoa/ vaikeaa jakaa oma tarinasi/muistosi muulle ryhmälle? Miksi se oli helppoa/vaikeaa?

,

Miltä tarinan/muiston kertominen omassa paikassasi tuntui?

Mitä ajatuksia muiden ryhmäläisten tarinat sinussa herättivät?

Koitko että voimaannuttava kävely sopii hyvin yhteisökuntoutukseen? Jos koit/ et kokenut, miksi?

Miten voimaannuttavan kävelyn olisi voinut toteuttaa paremmin? Kehitysehdotuksia?

Ruusut ja Risut:

## Liite 5

## Koottu asiakaspalaute menetelmästä

<p>Koitko että voimaannuttavan paikan keksiminen oli sinulle vaikeaa, jos koit miksi?</p>	<p><i>"Ei ollut vaikeaa"</i></p> <p><i>"Vähän hankalaa, paikkoja olisi ollut niin monta"</i></p> <p><i>"Ei tavallaan. Alue oli rajattu mutta sopivan kokoinen."</i></p> <p><i>"Oli vähän, koska asunut Turussa vähän aikaa."</i></p> <p><i>"Ei ollut."</i></p> <p><i>"Tämä kyseinen paikka oli se joka tuli heti ekana mieleen. synnärin jälkeen ja ajattelin synnäri olevan liian kaukana. muita paikkoja. Oli vaikea keksiä tämä, yksi oli helppo".</i></p> <p><i>"Ei ollut vaikeaa".</i></p>
<p>Oliko sinusta helppo/ vaikeaa jakaa oma tarinasi/muistosi muulle ryhmälle? Miksi se oli helppoa/ vaikeaa?</p>	<p><i>"Ei ollut vaikeaa, se oli muisto menneisyydestä. Tänä päivänä niistä on jo helppo puhua kun on hyvä ryhmä"</i></p> <p><i>"Melko helppoa, koska tutut ihmiset"</i></p> <p><i>"Ei kovin helppoa muutenkaan puhua omista asioista vieraile, luonteenpiirre veikkaisin"</i></p> <p><i>"Tosi helppoa. Ihmiset olivat tuttuja ja minulle on tosi helppoa jaata asioita muiden kanssa"</i></p>



	<p><i>"Helppoa, koska ryhmän jäsenet olivat ennestään tuttuja ja paikka oli mietitty etukäteen. Tiesi jo vähän, mitä meinaa jakaa."</i></p> <p><i>"Aika helppoa, kun paikan keksi niin tarina tuli itsestään".</i></p> <p><i>"Ihan helppoa-&gt; pieni ryhmä tutut ihmiset"</i></p>
<p>Miltä tarinan/ muiston kertominen omassa paikassasi tuntui?</p>	<p><i>"Ihan hyvältä. Ei ollut vaikeaa"</i></p> <p><i>"Vähän jännittävältä."</i></p> <p><i>"Ihan ok."</i></p> <p><i>"Ei hyvältä, muttei pahaltakaan erityisen."</i></p> <p><i>"Ihan hyvältä"</i></p> <p><i>"En osaa sanoa, varmaan toi jotain fiiliksiä."</i></p> <p><i>"Liikutuin. Paikkaan liittyi paljon muistoja. Myös toisten tarinoiden kohdalla nousi omia muistoja"</i></p>
<p>Mitä ajatuksia muiden ryhmäläisten tarinat sinussa herättivät?</p>	<p><i>"Että kaikilla on erilaisia kokemuksia ja miistä selvittään"</i></p> <p><i>"Oli kiva kuulla muiden tarinoita".</i></p>

	<p><i>"En osaa sanoa"</i></p> <p><i>"Oli mielenkiintoista kuulla muiden paikat vaikken ehtinyt kuulla kuin yhden paikan. Olisin mielellään kuunnellut muidenkin."</i></p> <p><i>"Joidenkin tarinoiden samaistuin paljonkin ja ajattelin, että tuo tunne on minullekin tuttu."</i></p> <p><i>"Omat muistot -&gt;liikutus. Oli kiva kuulla mitkä paikat on toisille tärkeitä. Mitä ajatuksia, muistoja, tunteita ne paikat muille herättää - ymmärrys ja empatia."</i></p> <p><i>"Empatia"</i></p>
<p>Koitko että voimaannuttava kävely sopii hyvin yhteisökuntoutukseen? Jos koit/et kokenut, miksi?</p>	<p><i>"Hyvä asia, jokaisella on jokin tarina ja se on hyvä kertoa luotettavalle yhteisölle"</i></p> <p><i>"Jos on tarpeeksi aikaa."</i></p> <p><i>"Ehkä, jos haluaa tutustua muihin"</i></p> <p><i>"En sinänsä ymmärtänyt sen apua. Paitsi kävelyn aikana juteltiin paljon kaikesta ehkä myös siksi että samaan ryhmään tuli yksi parhaista ystäväistä"</i></p> <p><i>"Kyllä sopii. Se lisää luottamusta ja tutustuu lisää samalla"</i></p> <p><i>"Miksipä ei sopisi?"</i></p> <p><i>"Sopii hyvin. mutta juuri puolitetuissa ryhmissä."</i></p>

<p>Miten voimaannuttavan kävelyn olisi voinut toteuttaa paremmin? Kehitysehdotuksia?</p>	<p><i>"Rajata alue paremmin, onko hyvä vai huono muisto"</i></p> <p><i>"Ajankäyttö."</i></p> <p><i>"Hyvin se meni omasta mielestä, en tiedä tarviiko mitään muuta"</i></p> <p><i>"Ennen kävelyä toteuttaja miettii ajan joka siihen menee (kun tietää paikat valmiiksi) ----varmistaa että aika riittää sekä kun on kuuma päivä ois voinu varata juotava tai sanoa et ottakaa juotavaa. Kun kerran matka oli aika pitkä".</i></p> <p><i>"Aikaa ehkä enemmän, muuten kaikki ok."</i></p> <p><i>"Enemmän rajausta/ ohjausta paikan valintakriteerehin."</i></p> <p><i>"Ei kehitettävää"</i></p>
<p>Ruusut ja risut</p>	<p><i>"Tosi mahtava kokemus."</i></p> <p><i>"Kiitos"</i></p> <p><i>"Kiitos Venla että järjestit meille mukavan, voimaannuttavan kävelyn. Siitä sai itselleenkin "idean" kiertää itsekseen tai ystävän kanssa itselle tärkeitä, muistoja herättäviä paikkoja. Joskus tekee hyvää pysähtyä tärkeiden paikkojen äärelle ja mietti missä kaikkialla on käynyt jotta on päässyt tähän pisteeseen."</i></p>