

Anu Vantamo

KEHOLLISUUS OSANA NAISTEN KANSSA TEHTÄVÄÄ VÄKI-
VALTATYÖTÄ PORIN ENSI- JA TURVAKOTIYHDISTYS
RY: SSÄ

Sosiaalialan koulutusohjelma

2017



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

KEHOLLISUUS OSANA NAISTEN KANSSA TEHTÄVÄÄ VÄKIVALTA- TYÖTÄ PORIN ENSI- JA TURVAKOTIYHDISTYS RY: SSÄ

Vantamo, Anu
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaaalialan koulutusohjelma
syyskuu 2020
Ohjaaja: Rajaniemi, Kari
Sivumäärä: 48
Liitteitä:

Asiasanat: väkivalta, trauma, turvallisuus, kehoallisuus, tanssi- ja liiketerapia, traumainformoitu jooga, vertaistuki, hyvinvointi

Väkivaltatyössä on hyvin tärkeää löytää uudenlaisia työtapoja, koska väkivalta on aina traumatisoiva kokemus. Trauma jättää muistin lisäksi jäljet myös kehoon ja aina koettua ei ole helppo pukea sanoiksi. Kehotietoisuuden ja läsnäoloharjoitusten kautta jokainen voi löytää itselleen sopivia tapoja lisätä omaa hyvinvointiaan.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tarkastella väkivaltaa kokeneiden ja traumatisoituneiden asiakkaiden kokemuksia kehoallisten menetelmien hyödyistä vertaistukiryhmässä. Toteutin opinnäytetyöni laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Toiminnallisessa osuudessa ohjasin kehoallista Voimavaroja kehosta - vertaistukiryhmää väkivaltaa tai sen uhkaa kohdanneille naisille yhdessä tanssi- ja liiketerapeutin kanssa. Ryhmässä käytettiin tanssi- ja liiketerapian lisäksi traumainformoitua joogaa sekä luovia menetelmiä. Strukturoiduissa haastatteluissa kuusi naista pääsi kertomaan henkilökohtaisia kokemuksiaan kehoallisista menetelmistä, vertaistuen ja turvallisuuden merkityksestä, sekä lisääntykö heidän hyvinvointinsa.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus koostuu naisten kokemasta väkivallasta Suomessa, väkivallan muodoista sekä miten väkivallan kokenutta autetaan. Osuudessa käydään läpi kehoallisuuden ja vertaistuen merkitystä osana selviytymisprosessia sekä kuvataan väkivaltaa kohdanneille naisille ohjattua Voimavaroja kehosta - ryhmää. Teoriatietoa on syvennetty naisten sanoittamiin omakohtaisiin kokemuksiin.

Tulosten mukaan ryhmään osallistuneiden naisten kehotietoisuus parani ryhmän aikana. Tutkimustuloksissa nousi esiin, että kehoallisuuden menetelmät olivat yksi vertaistuen tärkeä muoto, jossa oma kehon kontakti yhdistyi vertaistukeen. Naisista kaikki kokivat ryhmän menetelmien parantaneen ja vahvistaneen heidän itsetuntemustaan, minäkuvaansa ja naiseuttaan. Kunnioitus itseä kohtaan oli palautunut. Ryhmä ja siihen kuuluneet muut naiset antoivat itsevarmuutta ja loivat vahvistusta, että ikävistä tapahtumista on mahdollista selvitä.

EMBODIMENT AS PART OF VIOLENCE WORK WITH WOMEN AT PORI'S HOME AND SHELTER ASSOCIATION

Vantamo, Anu
Satakunta University of Applied Sciences Degree
Programme in Social Services
September 2020
Supervisor: Rajaniemi, Kari
Number of pages: 48
Appendices:

Key words: violence, trauma, safety, embodiment, dance and movement therapy, trauma-informed yoga, peer support, welfare

In violent work, it is very important to find new ways of working, because violence is always a traumatising experience. Trauma leaves not only memory but also traces on the body and it is not easy to put into words. Through body awareness and attendance exercises, everyone can find ways to increase their own well-being.

The aim of my thesis was to examine the experiences of experienced and traumatized clients of the benefits of embodied methods in the peer support group. I carried out my thesis as a qualitative or qualitative study. In the functional part, I directed the body-free body peer support group for women who have faced violence or threaten it together with a dance and business therapist. In addition to dance and business therapy, the group used trauma-inspired yoga and creative methods. In structured interviews, six women were able to share their personal experiences of embodied methods, the importance of peer support and security, and whether their well-being increased.

The theoretical part of the thesis consists of violence experienced by women in Finland, forms of violence and how to help the perpetrator of violence. The section discusses the importance of embodiment and peer support as part of the survival process and describes a group of resources directed from the body to women who have encountered violence. Theoretical knowledge has been deepened into the personal experiences that women have tried.

According to the results, the body awareness of the women who participated in the group improved during the group. The results of the study revealed that the methods of embodiment were one important form of peer support, in which one's own body contact was combined with peer support. All of the women felt that the group's methods had improved and strengthened their self-awareness, self-image, and feminin. Respect for yourself had been restored. The group and the other women who included it gave confidence and confirmed that it was possible to cope with unpleasant events.

SISÄLLYS

JOHDANTO	6
1 NAISTEN KOKEMA VÄKIVALTA	7
1.1 Mitä lähisuhdeväkivalta on?	7
1.1.1 Lähisuhdeväkivallan esiintymismuodot.....	8
2 VÄKIVALLAN MUODOT	9
2.1 Naiset lähisuhdeväkivallan uhrina	11
2.2 Väkivalta traumatisoivana tekijänä	13
3 VÄKIVALLAN KOKIJAN AUTTAMISTAPOJA	14
3.1 Miten uhria voi auttaa	15
3.1.1 Apua akuutissa tilanteessa	15
3.1.2 Apua verkosta	16
3.1.3 Matalan kynnyksen palveluita	17
3.1.4 Pitkäkestoista apua	18
3.1.5 Vertaistukiryhmät.....	18
4 KEHOLLISUUS OSANA SELVIITYMISPROSESSIA.....	19
4.1 Kehotietoisuus.....	19
4.2 Miten kehotyöskentely alkoi Porin ensi- ja turvakotiyhdistys ry:ssä.....	20
4.2.1 Osallistujien kokemuksia ja palautteita aikaisemmista ryhmistä.....	21
4.3 Tanssi- ja liiketerapia	22
4.4 Traumainformoitu jooga	23
4.5 Luovat menetelmät.....	25
5 VERTAISTUKI	26
5.1 Vertaistuen merkitys	26
5.2 Turvallisuuden ja luottamuksen merkitys työskentelyssä.....	27
6 VOIMAVAROJA KEHOSTA – RYHMÄ.....	28
6.1 Ryhmässä käytettyjä menetelmiä.....	29
6.2 Yksittäisen ryhmäkerran struktuuri.....	29
6.3 Osallistujien kokemuksia ryhmästä.....	30
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	31
7.1 Tutkimusmenetelmä.....	32
7.2 Tutkimuksen kohderyhmä.....	33
7.3 Tutkimuksen aineisto ja analysointi.....	33
8 HAASTATTELUJEN SISÄLTÖANALYYSI.....	35

8.1 Tietoisuus kehollisista kokemuksista ja käsitys omasta itsestään.....	35
8.2 Kokemuksia turvallisuuden ja luottamuksen merkityksestä	38
8.3 Vertaistuki osana selviytymisprosessia.....	39
8.4 Naisten hyvinvoinnin lisääntyminen.....	40
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	41
LÄHTEET.....	48

JOHDANTO

Väkivalta on suomalaisille naisille arkipäivää. Tilastot osoittavat joka toisen naisen kohdanneen parisuhteessaan väkivaltaa. Väkivallan kokijoita on luultavasti paljon enemmän, sillä kokijan voi olla vaikea hakea itselleen apua, eikä väkivallan merkkejä aina tunnisteta eri palveluissa. Väkivalta jättää aina jäljen kokijaan ja sen vaikutukset ulottuvat myös kokijan läheisiin.

Jokainen meistä ihmisistä on erilainen, jonka vuoksi asioiden käsittelemiseen tulee olla erilaisia tapoja. Toiset hyötyvät keskusteluavusta, toiset työstävät kokemuksiaan kuvataiteen kautta, mutta myös keholliselle työskentelylle on tarvetta. Väkivaltatyössä on hyvin tärkeää löytää uudenlaisia työtapoja, koska väkivalta on traumatisoiva kokemus. Trauma jättää jäljet myös kehoon ja aina koettua ei ole helppo pukea sanoiksi. Kehoaistimusten tunnistaminen auttaa vapautumaan väkivallan kehollisista oireista ja auttaa lisäämään itsetuntemusta.

Porin ensi- ja turvakotiyhdistys ry:ssä kehotyöskentely on saanut alkunsa Jalkautuva naistyö-projektin kautta vuonna 2015, joten työmuotona se on uusi. Ryhmiä on toteutettu niin lapsille kuin naisillekin ja saadut kokemukset ovat olleet positiivisia. Kehollisuuden ja kehotietoisuuden merkitys kasvaa koko ajan. Palveluiden vaikuttavuuden arvioinnissa on tärkeää kuulla ja havainnoida hyötyvätkö väkivaltaa kohdanneet naiset tanssi- ja liiketerapiasta sekä traumainformoidusta joogasta, lisääkö ryhmässä käytetyt menetelmät heidän hyvinvointiaan ja mikä merkitys vertaistuellalla on kokemusten käsittelyssä.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, ja olen yhdessä tanssiterapeutin kanssa ohjannut Voimavaroja kehosta -ryhmää, jonka kohderyhmänä olivat väkivaltaa kohdanneet naiset. Opinnäytetyössä yhdistän teorian tietoa asiakkaiden sanoittamiin omakohtaisiin kokemuksiin. Ryhmän aikana esiin nousseet naisten ajatukset ja kokemukset on erotettu tekstistä käyttäen kursivoitua tekstiä.

1 NAISTEN KOKEMA VÄKIVALTA

1.1 Mitä lähisuhdeväkivalta on?

Kodin toivoisi olevan jokaiselle ihmiselle turvallinen paikka. Sitä se ei kuitenkaan ole perhe- tai lähisuhdeväkivallan uhrina olevalle naiselle. Lähisuhdeväkivalta on väkivallan muodoista raadollisinta, koska siinä väkivaltaa käyttävä henkilö on uhrille läheinen, sama ihminen, joka rakastaa ja pahoinpitelee. Väkivallan tekijä voi olla entinen tai nykyinen avo- tai aviopuoliso, seurustelukumppani, vanhempi, lapsi tai muu henkilölle läheinen ihminen. Lähisuhdeväkivalta on vallankäyttöä, jossa tekijä pyrkii hallitsemaan ja kontrolloimaan uhria.

Parisuhteet alkavat yleensä ihanina, ja nainen kokee olevansa rakastettu. Nainen luottaa kumppaniinsa ja yhteiseen tulevaisuuteen. Luottamusta rakennetaan ja kipeistäkin asioista puhutaan. Väkivalta hiipii suhteeseen pikkuhiljaa, pienin askelin ja hieman huomaamatta. Arjessa tekijä aloittaa mykkäkoulun, uhrin mitätöimisen, haukkumisen, kiusaamisen, nöyryyttämisen, kontrolloimisen, tai nainen eristetään hänen ystävistään sekä läheisistään. Tekijä käyttää hyväkseen asioita, joista nainen on suhteen alussa avautunut sekä uskoutunut.

Lähisuhdeväkivalta alkaa usein henkisellä väkivallalla, mutta uhri joutuu monesti suhteessaan kohtaamaan myös eri väkivallan muotoja, kuten fyysistä ja seksuaalista väkivaltaa. Väkivalta tapahtuu omassa kodissa, piilossa muiden katseilta. Parisuhdeväkivalta on yleisin väkivallan muoto, joita naiset suhteissaan kokevat. (Ojuri 2006, 16; Marttala 2011, 37-39). Parisuhteessa voi esiintyä hyviä aikoja, jolloin tekijä voi rakastaa ja osoittaa huomiota. Hyvän vaiheen aikana nainen antaa anteeksi, unohtaa ja uskoo parempaan tulevaisuuteen, kunnes tekijä taas palaa väkivaltaiseen käytökseen.

Väkivalta voidaan määritellä monin eri tavoin ja täsmällinen määrittely on haastavaa. Määrittely on aina yhteydessä kulttuuriin, uskontoon, paikkaan ja aikaan (Marttala 2011, 37). Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan väkivallalla tarkoitetaan ihmiseen itseensä, toiseen ihmiseen, yhteisöön tai ihmisryhmään kohdistuvaa fyysisen voiman tai vallan tahallista käyttöä tai sillä uhkaamista, joka johtaa tai

voi johtaa kuolemaan, fyysisen tai psyykkisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriytymiseen tai perustarpeiden tyydyttämättä jättämiseen.

Lähisuhdeväkivalta aiheuttaa niin fyysisiä vammoja, ruhjeita ja mustelmia, kuin henkisiä, psyykkisiä vammoja, itsetunnon romahtamista, muistinmenetyksiä ja arvottomuuden tunnetta. Monet uhrit kärsivät somaattisista vaivoista, kuten päänsärystä, vatsavaivoista, unettomuudesta ja levottomuudesta. Läheisen tekemä väkivalta aiheuttaa uhrissa monenlaisia tunteita, joista yleisempiä ovat turvattomuuden tunne, häpeä, syyllisyys ja pelko. Pahimmillaan väkivalta voi johtaa henkisen tai ruumiillisen vamman syntymiseen tai kuolemaan.

1.1.1 Lähisuhdeväkivallan esiintymismuodot

Lähisuhdeväkivaltaa esiintyy monissa erilaisissa ihmissuhteissa, jotka riippuvat osallisten iästä, sukupuolesta, suhtautumistavoista, koulutuksesta ja elämäntilanteista. Parisuhdeväkivalta, seurusteluväkivalta, lapsen kaltoinkohtelu, ikäihmisiin kohdistuva väkivalta, kunniaväkivalta sekä vammaisiin kohdistuva väkivalta ovat tunnusomaisia esiintymismuotoja, joita lähisuhdeväkivallassa pystytään erottamaan.

- Parisuhdeväkivalta (mies -nainen, nainen -nainen, mies -mies) on nykyisen tai entisen avio- tai avopuolison tekemää väkivaltaa, joissa voi yhdistyä monia väkivallan muotoja. Väkivalta loukkaa uhria erityisesti, koska kyseessä on uhrille rakas ja läheinen ihminen.
- Seurusteluväkivalta ilmenee nuorten välisissä parisuhteissa. Seurusteluväkivalta voi olla sairaalloista mustasukkaisuutta, rajoittamista, haukkumista, lyömistä tai seksuaalista väkivaltaa.
- Lapsen kaltoinkohtelu on lapsen kurittamista ruumiillisesti tai henkisesti, lapsen hoidon ja tarpeiden laiminlyöntiä. Tekijänä on lapsen vanhempi tai muu lapsen hoidosta ja huolenpidosta vastaava aikuinen.
- Ikäihmisiin kohdistuva väkivalta tapahtuu joko parisuhteessa tai muissa läheisissä ihmissuhteissa. Väkivalta voi olla fyysistä, henkistä, taloudellista tai hoidon laiminlyöntiä, joka uhkaa ikäihmisen terveydentilaa, etua tai turvallisuutta.

- Kunniaväkivalta liittyy kulttuuriin ja uskontoon, jolloin se on uhkailemista ja rajoittamista ruumiillisesti tai henkisesti. Kunniaväkivalta liittyy tilanteisiin, jossa perheen ja lähisuvun kunniasääntöjä ja siveysperiaatteita on rikottu tai loukattu.
- Vammaiset ihmiset ovat erityisyytensä vuoksi suuressa vaarassa ajautua lähisuhdeväkivallan uhreiksi. Riippuvuus toisista ihmisistä voi lisätä väkivallan riskiä. Vammaiset kohtaavat samoja väkivallan muotoja kuin muut.
(Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2019)

2 VÄKIVALLAN MUODOT

Väkivallan muotoja määriteltäessä voidaan jako tehdä fyysiseen, henkiseen ja seksuaaliseen väkivaltaan (Ojuri 2006, 17-18). Fyysiseen väkivaltaan kuuluu mm. lyöminen, töniminen, repiminen, ravistelu, hakkaaminen, kuristaminen ja muu fyysinen pahoinpitely. Fyysinen väkivalta on helposti tunnistettavin väkivallan muoto, koska se on ulkopuolisten havaittavissa. Väkivallan jäljet voivat näkyä mm. mustelmina, ruhjeina ja murtumina. Pahimmissa tapauksissa uhri voi vammautua pysyvästi tai jopa kuolla.

Yleisin väkivallan muoto on henkinen väkivalta. Fyysinen väkivalta alkaa aina henkisestä väkivallasta, jota väkivallan uhri ei välttämättä tunnista tai tiedosta. Henkiseen väkivaltaan kuuluu mm. vähättely, halveksunta, voimakas mustasukkaisuus, mitätöinti, alistaminen, eristäminen, nimittely, kontrollointi liittyen esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin ja väkivallalla uhkailu. Väkivallan henkisiä jälkiä ovat tasapainottomuus, vetäytyminen ja pelko. Henkinen väkivalta on uhrien kokemusten mukaan vakavin väkivallan muoto. Siitä jää jälki sieluun loppuiäksi. (Marttala 2011, 46-47.)

Seksuaaliseen väkivaltaan kuuluu raiskaus, toisen koskemattomuuden loukkaaminen, seksuaalisiin tekoihin alistaminen, alentavaa nimittelyä kuten huoraksi kutsumista ja toisen kehonosien arvostelemista. Nämä täyttävät henkisen ja fyysisen väkivallan muodot. Seksuaalinen väkivalta esiintyy usein muiden väkivaltamuotojen yhteydessä.

Fyysinen väkivalta voi päättyä naisen raiskaukseen. (Ojuri 2006, 18; Marttila 2011, 49).

Muita väkivallan muotoja, jotka voidaan lukea myös henkiseksi väkivallaksi, ovat taloudellinen, hengellinen ja sosiaalinen väkivalta. Taloudellisen väkivallan yksi muoto on taloudellinen alistaminen ja kontrollointi, jolloin uhri on täysin riippuvainen puolison rahoista. Väkivallan tekijä voi myös hyväksikäyttää uhria taloudellisesti, jolloin uhri vastaa kaikista taloudellisista menoista myös suhteen päättymisen jälkeen. (Marttila 2011, 49 -50; Pohjoisvirta 2014, 14 -15.) Hengelliseen väkivaltaan kuuluu uskonnollinen vaikuttavuus, jolloin uhri alistetaan ja pakotetaan toimimaan hyväksikäyttäen uskonnollisia käytäntöjä tai vedotaan uskonnollisiin auktoriteetteihin ja oppeihin (Pohjoisvirta 2014, 15; Villa 2013, 16). Sosiaalisessa väkivallassa tekijä rajoittaa uhrin liikkumista sekä valvoo yhteydenpitoa uhrin läheisten sekä ystävien kesken.

Väkivallan muodot

<p>Fyysinen väkivalta</p> <ul style="list-style-type: none"> - hakkaaminen - lyöminen - kuristaminen - muu fyysinen pahoinpitely 	<p>Henkinen väkivalta</p> <ul style="list-style-type: none"> - vähättely - mitätöinti - alistaminen - eristäminen - nimittely - kontrollointi <p>Taloudellinen, hengellinen ja sosiaalinen väkivalta</p>	<p>Seksuaalinen väkivalta</p> <ul style="list-style-type: none"> -raiskaus -toisen koskemattomuuden loukkaaminen - seksuaalisiin tekoihin alistaminen - huorittelu
---	--	---

Kuvio 1. Väkivallan muodot

Parisuhteen päättymisen jälkeen nainen voi joutua vainon kohteeksi. Jatkuva, uhrin kannalta epätoivottu seuraaminen ja yhteydenottaminen ovat vainoamista. Vaino aiheuttaa uhrissa pelkoa ja se voi kohdistua myös uhrin läheisiin ihmissuhteisiin. Pahimmillaan vaino voi johtaa väkivaltatilanteeseen, jossa uhataan uhrin henkeä. Vainoamisesta on tullut Suomessa rikos 1.1.2014 alkaen. (Nikupeteri & Laitinen 2017, 19 -21).

2.1 Naiset lähisuhdeväkivallan uhrina

Eri tilastojen ja tutkimusten mukaan naiset joutuvat miehiä enemmän väkivallan uhreiksi. Naisten kokema väkivalta on miehiä toistuvampaa, naiset kokevat parisuhteissaan samanaikaisesti useita väkivallan muotoja ja väkivallan henkiset ja fyysiset vaikutukset ovat vakavampia. Parisuhdeväkivallan uhrina kuolee Suomessa vuosittain 20-30 naista.

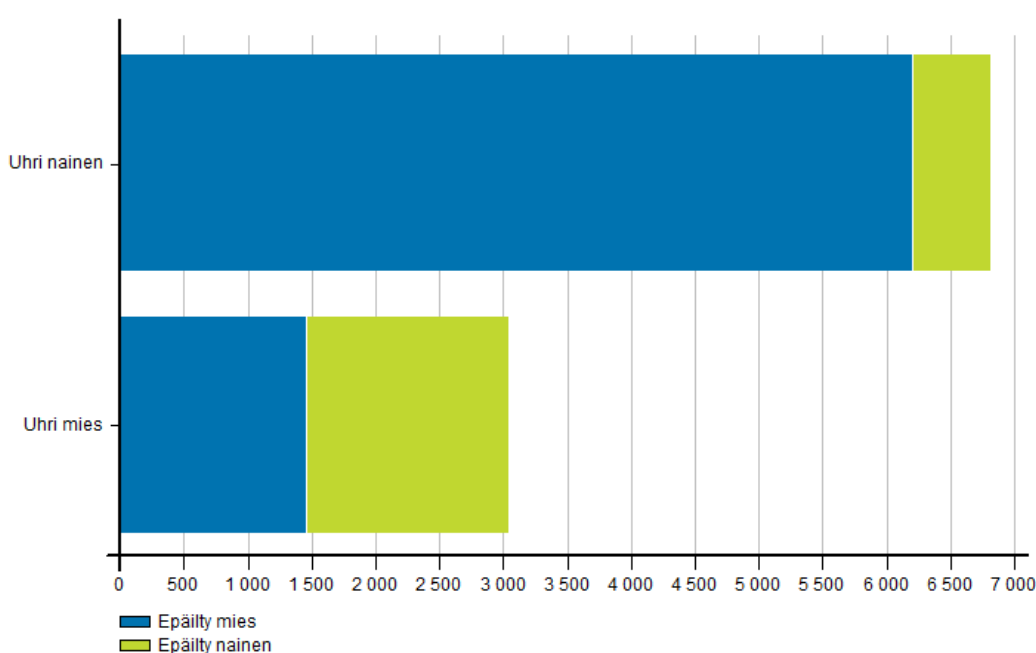
European Union Agency for Fundamental Rights (FRA) julkaisi EU:n laajuisen tutkimuksen naisiin kohdistuneesta väkivallasta vuonna 2014. Tutkimus osoittaa, että Suomessa yli puolet naisista, 53 %, on joutunut henkisen väkivallan kohteeksi nykyisen tai entisen avo- tai aviopuolisinsa osalta. Nykyisessä suhteessaan henkistä väkivaltaa koki 27 % naisista. Seksuaalista ja/tai fyysistä väkivaltaa elämänsä aikana on kokenut joka kolmas nainen. Lähisuhdeväkivaltaa esiintyy EU:n alueella Suomessa enemmän vain Tanskassa ja Latviassa.

Kansallinen rikosuhritutkimus (2017) osoittaa, että naisista väkivaltaa tai sen uhkaa oli suhteissaan kokenut 4,8 prosenttia nykyisen tai aiemman puolison osalta. Miehistä vastaavaa oli kokenut 2,5 prosenttia.

Tutkittaessa sukupuolistunutta väkivaltaa, on uhrien määrä laajempi kuin kansainvälisissä uhritutkimuksissa ja ilmoitetuissa lähisuhdeväkivaltarikoksissa. Viranomaisten tietoon tuli vuonna 2017 yhteensä 8300 lähisuhdeväkivallan uhria. Uhreista naisia oli 68 prosenttia, joista 83 prosenttia oli täysi-ikäisiä naisia. Naisten kokeman lähisuhdeväkivallan tekijänä oli 85 prosentissa tapauksissa entinen tai nykyinen puoliso. Miesten kokemana luku on 57 prosenttia. Miesten lähisuhdeväkivallan tekijät jakaantuvat puoliksi naisiin ja miehiin. (Tilastokeskus 2018, Rikos- ja pakkokeinotilasto)

Pari- ja lähisuhdeväkivaltarikosten uhrien määrä kasvoi vuonna 2018, edelliseen vuoteen verrattuna määrä kasvoi 3,6 prosenttia. Uhreja oli 9 900, joista täysi-ikäisiä naisia oli 76,5 prosenttia. 50 prosenttia väkivaltatapauksista tekijänä oli avo- tai aviopuoliso. Uhreista 20 prosenttia koki väkivaltaa useammin kuin kerran, ja uhreista 1 200 koki toistuvaa väkivaltaa. (Rikos- ja pakkokeinotilasto 2018, Tilastokeskus).

Poliisin tietoon tulleet perhe- ja lähisuhdeväkivaltarikokset 2018 Yhteensä / Yhteensä / Asuntokunnat yhteensä / YHTEENSÄ



Tilastokeskus / Rikos- ja pakkokeinotilasto

Kuvio 2. Perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhreja koskeva tilastotieto vuodelta 2018, Tilastokeskus /Rikos- ja pakkokeinotilasto

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen tilastojen mukaan vuonna 2018 Suomen 27:n turvakotiin hakeutui 5 063 lähisuhdeväkivallan uhria tai sen pelossa elävää henkilöä. Avun hakijoista 2 697 oli aikuisia, joista naisia oli 2 498 (93 %) ja miehiä 196 (7 %). Turvakodin asiakkaista lapsia oli 2 358 (47 %). Vuonna 2018 asiakasmäärät suureniivat 17 prosenttia edelliseen vuoteen nähden. Asiakasmäärät ovat lisääntyneet säännöllisesti vuodesta 2015, jolloin rahoitus järjestettävistä turvakotipalveluista siirtyi valtiolle. Pituudeltaan asiakkaiden kokema väkivalta vaihteli. 25 prosenttia asiakkaista

oli elänyt väkivaltaisessa suhteessa alle vuoden tai vuoden, 31 prosentilla väkivalta oli kestänyt 1-5 vuotta, ja 23 prosentilla väkivalta oli jatkunut pidempään kuin viisi vuotta. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2019)

2.2 Väkivalta traumatisoivana tekijänä

Väkivalta jättää aina jäljen, joka vaikuttaa uhriin traumatisoivasti. Lähisuhdeväkivalta vie pohjan turvallisuudelta ja nostaa esiin vahvoja tunteita, jotka vaikuttavat ihmiseen psykologisesti. Tällöin puhutaan psyykkisestä traumasta. Jatkuvan väkivallan kohteeksi joutuminen ja pelossa eläminen voi muuttaa uhrin persoonallisuutta pysyvästi. Jo yksittäinen väkivaltakokemus voi aiheuttaa trauman, jota kutsutaan I-tyypin traumaksi. Lähisuhdeväkivallassa kyse on II-tyypin traumasta, koska tekijä on uhrille läheinen ja väkivalta toistuvaa. Traumaattiset kokemukset jättävät pysyviä jälkiä niin muistiin kuin kehoonkin. Tapahtumat jäävät uhrin muistiin, joita uhri voi käydä läpi uudelleen ja uudelleen (Pohjoisvirta 2014, 11-12; Väänänen 2011, 122.)

”Pidän itseäni piilossa.

Näin yöllä unta, jossa huusin sitä,

että olen niin yksinäinen.

Haluan tulla pois piilosta,

mutta en uskalla.

En uskalla elää. ”

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

Lähisuhdeväkivallan uhri kokee suhteissaan kuolemanuhkaa tai on sitä lähellä. Yksi vakava väkivaltakokemus voi muuttaa uhrin maailmankuvaa ja vaikuttaa kaikkiin elämänalueisiin. Arkipäivän tavalliset asiat voivat herättää uhrissa pelkoa, kun taustalla on traumaattisten väkivaltakokemusten toistuvuus. Traumaattiset kokemukset tallentuvat uhrin muistiin, päinvastoin kuin jokapäiväiset asiat. Väkivaltatilanne on uhrille stressaava ja pelottava kokemus, joka ilmenee myös hänen kehossaan. Elimistö alkaa tuottaa ns. stressihormoneja, joiden vaikutuksesta traumaattiset tapahtumat ja koke-

mukset tallentuvat muistiin. Koetut asiat ja tapahtumat jäävät muistiin myös mm. haajuina, ääninä ja kuvina. Koettu ärsyke voi käynnistää traumaattisen oireen ilman, että uhri tiedostaa sitä itse. (Pohjoisvirta 2014, 11 -12; Van der Kolk 2014, 192 -193; Ojuri 2006, 18 -21; Ogden 2009, 140; Palosaari 2007, 27 -28).

Väkivallan traumaattiset seuraukset näkyvät uhrissa monin tavoin. Kokemukset näkyvät tunteiden hallinnan vaikeutena, jonka takia uhri voi olla vihainen, riitaa haastava ja hysteerinen. Uhri voi käyttäytyä itsetuhoisesti, ottaa arjessa riskejä sekä käyttää päihiteitä. Keskittymiskyvyssä esiintyy muutoksia, kun uhri on jatkuvassa valmiustilassa ja tarkkailee ympäristöään odottaen seuraavan väkivaltatilanteen tunnusmerkkejä. Muutoksia tapahtuu myös huomio- ja toimintakyvyssä. Uhri voi dissosioida itsensä tapahtuman ulkopuolelle ja katsella itseään ulkopuolelta. Mielikuvat tapahtuneista voivat olla puutteellisia tai virheellisiä. Väkivaltatilanne vaikuttaa uhrin toimintakykyyn, hän voi jähmettyä, tuntea suunnatonta ahdistusta, levottomuutta tai yliaktiivisuutta. Uhriin kohdistuva jatkuva mitätöinti ja haukkuminen aiheuttavat muutoksia minäkäsityksessä ja itsetunnossa. Arvostus ja usko itseän horjuvat. Ihmissuhteet ja niiden ylläpitäminen ovat traumatisoituneelle uhrille haastavia. Uhri varoo paikkoja ja asioita, jotka muistuttavat väkivaltatilanteista. Uhrin voi olla vaikeaa uskoa muihin ihmisiin sekä tunnistaa mitkä ovat hänen omia tunteitaan ja mitkä ovat muiden tunteita. Usko tulevaisuuteen ja oikeudenmukaisuuteen heikkenee. Kokemukset voivat aiheuttaa uhrissa kehollisia oireita, kuten vatsakipuja, unettomuutta, ruokahaluttomuutta, puristusta ja ahdistusta rinnassa. (Pohjoisvirta 2014, 12; Ogden 2009, 141 -142; Palosaari 2007, 27 -30).

3 VÄKIVALLAN KOKIJAN AUTTAMISTAPOJA

Väkivaltaa kohdanneen tai sen uhan alla eläneen on mahdollista muuttaa elämäntilannettaan. Väkivaltaisesta suhteesta irtaantuminen on vaikeaa ja vaatii usein ammattilaisen apua. Ammattilainen auttaa väkivallan tunnistamisessa, kokemusten ja tunteiden sanoittamisessa, voimavarojen löytämisessä sekä tukee asiakasta selviytymisprosessissa. Avun hakeminen voi tuntua vaikealta, mutta mitä aikaisemmin apua hakee, on

se aina parempi. Vaikeneminen ei auta ja muutos voi tapahtua vain asioihin puuttamalla. Uhrin selviytyminen on pitkäkestoista ja eheytyminen voi vaatia useiden erilaisten palveluiden käyttämistä. Uhrin auttamisessa tärkeä osa on toimiva yhteistyö eri viranomaisten ja palveluiden välillä.

3.1 Miten uhria voi auttaa

Uhrin auttamisessa on tärkeintä kuunnella, uskoa ja osoittaa myötätuntoa. Väkivallasta pitää kysyä suoraan ja työntekijän kannattaa nostaa esiin havaitut huolenaiheet. On tärkeää antaa uhrille tunnustusta, kun hän kertoo kokemuksistaan, koska tilanne on uhrille vaikea. Kertominen väkivaltakokemuksista on suuri luottamuksen osoitus, ja usein uhri kertoo kokemuksistaan ensin lähipiirille, mutta apua on hyvä hakea myös ammattilaisilta. Väkivalta on aina väärin ja sen korostaminen uhrille on tärkeää kaikissa tilanteissa, myös sen, ettei tapahtumat ole väkivallan kokijan syytä. Ilman väkivaltaan puuttumista, se usein jatkuu ja raaistuu. Uhrin on mahdollista saada apua, ja hänet on hyvä saattaa oikean palvelun piiriin. Jos sopivaa palvelua ei löydy tai asiakas ei vielä ole valmis ottamaan apua vastaan, olisi hyvä jatkaa asiakassuhdetta, jotta uhri ei jää yksin.

Kun työntekijä ottaa väkivallan puheeksi tai asiakas kertoo kokemuksistaan, on aina arvioitava asiakkaan turvallisuus. Turvallisuuden arvioinnissa tulee kiinnittää huomiota, kuinka akuutti väkivaltatilanne on, tarvitseeko asiakas välitöntä turvaa vai voiko hän palata kotiin. Voidaanko väkivallasta puhua, onko asiakas tapaamisessa yksin vai kumppaninsa kanssa. Yhdessä asiakkaan kanssa voidaan tehdä väkivallan riskienarviointi ja laatia henkilökohtainen turvasuunnitelma, jossa etukäteen mietitään miten toimia uhkaavassa tilanteessa ja mistä paikoista voi hakea apua. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos www-sivut 2019).

3.1.1 Apua akuutissa tilanteessa

Väkivaltaa kohdannut uhri voi hakea apua monelta eri taholta. Akuutissa kriisitilanteessa apua saa soittamalla hätänumeroon 112. Turvakodit tarjoavat ympärivuorokautista turvaa, ammatillista kriisiapua sekä äkilliseen tilanteeseen asiaankuuluvaa

psykososiaalista ohjausta ja tukea perheväkivaltaa kohdanneille tai sen uhan alla eläville perheille (Porin ensi- ja turvakotiyhdistys ry:n vuosikertomus 2018, 37.) Turvakotien palvelut ovat asiakkaille ilmaisia. Kaupunkien ja kuntien sosiaalipäivystykset antavat kiireellistä apua lastensuojelu- ja perheiden kriisitilanteissa.

3.1.2 Apua verkosta

Ensimmäinen yhteydenotto ja omien kokemusten kertominen voi kuitenkin olla vaikeaa, kun uhria pelottaa ja hävettää. Avun ja tiedon hakeminen voi alkaa nimettömänä Chat-palveluiden tai netin kautta. Monilta nettisivustoilta löytyy ihmisten omakohtaisia tarinoita, erilaisia testejä, keskusteluja sekä keinoja selviytyä väkivallasta. Netissä apua voi hakea mm. Naisten linjan chatista, Rikosuhripäivystyksen chatista, Nettiturvakodista, Tukinetistä tai Maria Akatemian Naisenväkivalta - sivustolta.

Väkivallan uhri saa apua helposti auttavista puhelimista ja auttaviin puhelimiin voi olla yhteydessä myös nimettömänä. Apua tarjoavat:

- Nollalinja
- Naisten linja
- Rikosuhripäivystys
- Turvallisen vanhuuden puolesta -Suvanto linja
- Rikosuhri-päivystyksen juristin puhelinneuvonta
- Raiskauskriisikeskus Tukinainen
- Ensi- ja turvakotien jäsenyhdistykset
- Kaapattujen lasten tuki- ja neuvontapuhelin
- Voimavarakeskus Monikan auttava puhelin sekä
- Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelin.

(Nettiturvakodin ja Nollalinjan www-sivut 2019)

3.1.3 Matalan kynnyksen palveluita

Matalan kynnyksen palvelut ovat usein järjestöjen tarjoamia maksuttomia palveluita, joihin ei tarvita erillistä lähetettä. Palveluihin pääsee nopeasti, mutta niihin edellytetään ajanvarausta. Avopalvelut tarjoavat apua tilanteissa, joissa uhri ei tarvitse akuuttia kriisiapua. Avopalveluissa tuetaan ja autetaan väkivaltakokemusten käsittelyssä. Toiminnan tavoitteena on lisätä asiakkaan turvallisuuden tunnetta, selkiyttää asiakkaan ajatuksia ja tunteita, antaa tukea sekä etsiä asiakkaan voimavaroja. Ensi- ja turvakotienliiton jäsenyhdistykset tarjoavat avopalveluita kaikille väkivallan osapuolille, uhri-ikäisille, käyttäjälle ja lapsille/nuorille.

Matalan kynnyksen palveluita väkivaltakokemusten käsittelyyn löytyy useita, mutta osa palveluista voi sijaita maantieteellisesti kaukana. Naisten linja tarjoaa vertaistointia tytöille ja naisille. Rikosuhripäivystys, RIKU, auttaa väkivallan uhreja selviytymään kokemuksistaan sekä tarjoaa tukea ja neuvoa rikosprosessin aikana. Raiskaus-kriisikeskus Tukinainen tarjoaa vertaistukiryhmiä sekä lainopillista tukea. Seri-tuki-keskus auttaa yli 16-vuotiaita seksuaalisen väkivallan uhreja. Voimavarakeskus Monika on suunnattu maahanmuuttajanaيسille, jossa neuvotaan, autetaan ja tarjotaan vertaistukea ryhmätoiminnan kautta. Punainen Risti ylläpitää Nuorten turvataloja, joissa autetaan 12 -19 vuotiaita nuoria ja heidän läheisiään. Suvanto tarjoaa apua väkivaltaa tai sen uhkaa kohdanneille ikäihmisille. Kaapatut Lapset ry:n Toivon talo tarjoaa tukea, neuvontaa ja apua kansainvälisissä huoltoriidoissa sekä lapsikaappaustapauksissa. Suomen mielenterveysseuran kriisikeskuksista saa apua erilaisiin elämän kriisitilanteisiin. (Nettiturvakodin ja Nollalinjan www-sivut 2019).

Apua saa myös seurakunnilta, diakoniatyöstä sekä kirkon perheasian neuvottelukeskuksesta. Kunnilta ja kaupungeilta löytyy eri palveluissa tietämystä väkivallasta, sen puheeksi ottamisesta sekä palvelupolun kartoittamisesta, mm. sosiaali-, terveys-, päihde- ja mielenterveyspalvelut, neuvolat, lakiasiain- ja oikeusaputoimistot, terveyskeskukset ja työterveyshuolto. Erikoissairaanhoidon palvelut, mm. päivystys, voivat olla uhrille ensimmäinen paikka hakea apua.

3.1.4 Pitkäkestoista apua

Väkivallan uhrin itsetunnon uudelleenrakentaminen on hidasta. Monet väkivallan uhreista hakeutuvat yksilöpsykoterapiaan, joka voi olla lyhyt- tai pitkäkestoista. Uhreista monet käyvät pitkäkestoisessa terapiassa, joka voi kestää vuosia. Tapaamisia on yleensä 1-2 kertaa viikossa. (Tamminen 2010, 48) Psykoterapiassa kuten muissakin terapioissa keskeisintä vaikuttavuudessa on asiakkaan ja terapeutin välinen yhteistyö sekä käytetyt menetelmät (Tamminen 2010, 128.) Tavoitteena on oppia tunnistamaan ja ymmärtämään itseään sekä omia toimintatapoja. Psykoterapia tarjoaa konkreettisia työkaluja asioiden käsittelyyn sekä auttaa löytämään uudenlaisia ongelmanratkaisutapoja.

3.1.5 Vertaistukiryhmät

Ihmisille on tärkeää saada kokea kuuluvansa johonkin ryhmään, jossa hän tulee kuuluksi ja kohdatuksi, niin että hän saa jakaa tunteitaan ja ajatuksiaan. Vertaistuki pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja on vastavuoroista kokemusten vaihtamista. Ryhmän jäsenet ovat tasa-arvoisia keskenään, iästä, sosiaalisesta asemasta tai kokemuksista riippumatta. Ryhmä opettaa kuuntelemaan toisia ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ryhmän jäsenillä on elämässä jokin yhdistävä tekijä, ja ryhmän viisaus sekä voima syntyvät ryhmän jäsenistä. Vertaistuen tehtävänä on työstää vaikeata elämäntilannetta ja löytää voimavaroja tulevaisuutta varten. Vertaistukiryhmän jäsenet voivat olla ”prosesseissaan” eri vaiheissa, jolloin on mahdollista saada voimia ja tukea muiden kokemuksista ja selviytymisestä. Parhaimmillaan vertaisryhmä on eheyttävä ja voimaa antava kokemus. (Pennington 2005, 8-11, 12 -15, 17 -18. 83 -84; Villa 2013, 111; Mikkonen & Saarinen 2018, 20 -23, 56).

4 KEHOLLISUUS OSANA SELVIITYMISPROSESSIA

4.1 Kehotietoisuus

Syntymästämme alkaen ensimmäinen kommunikointitapamme on kehonkieli. Vauva vaatii hellää kosketusta, jonka avulla se oppii tiedostamaan omaa kehoaan ja sen rajoja. (Kinnunen 2015, 24) Ihmisen keho vaatii kosketusta läpi elämän ja se on ihmisten välisen kanssakäymisen vahvin muoto. Kehollisen kielen rinnalle alkaa myöhemmin muodostua sanoja, jotka ovat tarpeellisia elämässä mm. ihmissuhteiden kehittämisessä. (Kinnunen 2015, 24; Svennevig 2005, 46).

Kehon mukana kulkee koko ihmisen elämäntarina, menneisyys, nykyhetki ja koetut kärsimykset (Törrönen 2009, 121, 123). Koetut tunteet tallentuvat kehoon. Kehon lähettämien viestien tunnistaminen vaatii pysähtymistä, läsnäoloa ja kuuntelua. Siksi mieltä ja kehoa ei voi erottaa toisistaan. Keho ja mieli ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. (Kinnunen 2015, 35 -36, 54 -55). Kehollinen viestintä koostuu liikkeistä, asennoista, eleistä ja äänistä. Mielialamme ja mielentilamme välittyvät muille ihmisille fyysisenä tuntemuksena, jotka esiintyvät liikkeenä. Viestimme äänensävyillä, ilmeillä ja hengityksen rytmeillä. (Svennevig, 2005, 39 -40).

*”Harjoituksen alussa lattia tuntui kovalta ja sattui jalkoihin.
Olo oli uupunut, raskas ja levoton. Ahdisti sulkea silmiä.
Tiettyihin kehonosiin keskittyminen tuntui pahalta, ahdistavalta,
jolloin syke nousi ja hengitys vaikeutui.”*

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

Väkivallasta traumatisoituneen uhrin mieli ei aina muista koettua, mutta kokemukset ovat varastoituneet kehoon. Uhri kuljettaa mukanaan raskasta taakkaa, joka ilmenee

kehon lihasten jännityksenä ja pinnallisena hengityksenä. Jännitystila on tapa pitää sisältä särkynyt ja epävarma ihminen koossa. Viestien, tunteiden ja kokemusten käsittelemättä jättäminen voi näkyä kehon ruumiillisena oireiluna kuten erilaisina kiputiloina, pakkoliikkeinä, jähmettymisenä, itsensä ”nyppimisenä” tai itkuherkkyytenä. (Törrönen 2009, 121 -122; Kinnunen 2015, 101; Hiekkänen, Putkisaari & Salmela 2013, 5).

*”Luottamuksellinen kosketus, mä luulen,
että se on ollu tosi terapeutista meille kaikille.”*

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

Kehotietoisuutta voi opetella ja se auttaa lisäämään fyysistä ja psyykkistä itsetuntemusta, tunnistamaan itsessään olevia voimavaroja, säätämään kehon vireystilaa sekä hiljentymään ja olemaan läsnä tässä hetkessä. Oikean hetken saapuessa, voidaan antaa keholle kiitos suojelemisesta. Traumaattisten kokemusten käsitteleminen vaatii lempeyttä mielen ja kehon yhteyden löytämiseksi. Kehoharjoitukset eivät saa tuottaa kipua. Harjoitukset voivat tuntua epämiellyttäviltä ja haastavilta, koska ne aukaisevat kehoon tallentuneen tunnelatauksen. (Hiekkänen ym. 2013, 10; Palosaari, 2008, 147 -149). Ihmisen kokiessa olonsa turvalliseksi, pystyy hän vapautumaan kehon taakasta ja tutustumaan omaan kehoonsa uudelleen. Hengityksen, venytysten ja rentoutumisen oppiminen voi kuitenkin viedä paljon aikaa.

4.2 Miten kehotyöskentely alkoi Porin ensi- ja turvakotiyhdistys ry:ssä

Porin ensi- ja turvakotiyhdistyksessä toteutui Jalkautuva naistyö – naisen hyvinvoinnin vahvistaminen väkivaltaa ennaltaehkäisevä tekijänä- hanke vuosina 2015-2017. Hanketta koordinoi Ensi- ja turvakotien liitto ja hanke toteutettiin Porin ja Etelä-Pohjanmaan jäsenyhdistyksissä.

Hankkeen tavoitteena oli kehittää etsivän ja jalkautuvan väkivaltatyön mallia, lisätä tietoa lähisuhdeväkiväkivallasta ja auttaa väkivallan uhreja. Toiminta oli kohdennettu

naisiin. Hankkeessa kehitettiin kansalaislähtöisiä toimintamuotoja vahvistaen osallisuutta ja kansalaistoimintaa väkivallan ennaltaehkäisyssä ja vahvistamalla matalankynnyksen vertaisryhmätoimintaa. Jalkautuva väkivaltatyö oli erilainen ja uudenlainen tapa tavoittaa niitä naisia, joita muut väkivaltapalvelut eivät olleet tavoittaneet. Jalkautuva naistyö - hankkeen projektityöntekijät kehittivät väkivaltatyöhön uudenlaisia työmuotoja yhteistyössä alueen muiden toimijoiden kanssa. (Naisten hyvinvoinnin vahvistaminen-hanke 2015-2017, hankemappi).

Jalkautuva naistyö - hankkeen projektityöntekijä Maiju Lehtonen jalkautui naisten arkiin toimintaympäristöihin. Lehtonen tutustui Tanssiterapia Piuman tanssiterapiatunteihin, ja kiinnostui ajatuksesta, miten kehotyöskentelyä voitaisiin hyödyntää väkivaltatyössä. Kehollisuus menetelmänä voisi olla toimiva työväline väkivaltakokemusten käsittelyyn, koska kokemuksiin liittyy kehomuisti tai kehollinen trauma, jota ei välttämättä tunnisteta helposti. Projektityöntekijä Lehtonen ja tanssiterapeutti Kaisa Selin alkoivat kehittää uudenlaista työmuotoa, josta syntyi Voimavaroja liikkeestä -ryhmä. Ryhmät ovat tavoittaneet naisia, jotka eivät ole hakeneet apua väkivaltatyön palveluista. Yhteistyö juurrutettiin osaksi yhdistyksen palveluita ja keholliset menetelmät ovat tärkeä osa väkivaltatyön vertaisryhmätoimintaa. Myöhemmin toimintaa laajennettiin myös lasten kanssa työskentelyyn.

4.2.1 Osallistujien kokemuksia ja palautteita aikaisemmista ryhmistä

Ensimmäinen Voimavaroja liikkeestä ryhmä järjestettiin keväällä 2016, jonka jälkeen ryhmiä on järjestetty vuosittain kaksi. Vuonna 2018 toteutettiin kuitenkin vain yksi ryhmä. Ryhmiin osallistuneilta naisilta kerättiin jokaiselta ryhmäkerralta suullista palautetta sekä ryhmän päätyttyä kirjallisesti. Tärkeimmät syyt ryhmään hakeutumiselle olivat vertaistuen saaminen naisilta, jotka olivat kokeneet väkivaltaa, koska he ymmärtäisivät väkivallan aiheuttamat seuraukset ja heillä oli mahdollisuus jakaa kokemuksia avoimesti. Ryhmän kautta toivottiin kokemuksille löytyvän erilaisia toimintatapoja käsitellä väkivallan aiheuttamia traumoja ja ahdistusta.

*”Kiitollisuus siitä, että tällaisia ryhmiä järjestetään ihmisille,
jotka eivät ole akuutissa kriisissä, mutta joille on jäänyt asioita käsittelemättä”*

Ryhmät koettiin voimaanuttavina. Osallistujat oivalsivat, kuinka pitkä paranemisprosessi on, ja miten paljon se vaati itsetutkistelua. Pieni ryhmäkoko koettiin turvalliseksi ja osa naisista avautui ryhmässä ensimmäistä kertaa väkivaltakokemuksistaan. Ryhmät ja siellä käytetyt menetelmät paransivat naisten hyvinvointia, kasvattivat itseluottamusta ja vahvistivat heitä naisena. Opetut harjoitukset antoivat eväitä myös tulevaisuuteen, ja esiin nostettiin venyttelyn, hengitysharjoitusten ja kehonhuomiointi, jotka lisäävät arjen hyvinvointia. Ryhmä auttoi naisia kokemaan, että kaikista kokemuksista huolimatta he ovat arvokkaita. Kehotietoisuus auttoi naisia ymmärtämään, miten keho muistaa asioita. Käytetyt menetelmät aukaisivat lukkoja ja naiset uskalsivat jälleen tuntea asioita.

”Aloin itkeä harjoitusten aikana, kun se vaikutti niin voimakkaasti”

”Rohkaisevaa nähdä, että väkivaltaa kokeneet ihmiset ovat päässeet elämässään eteenpäin vaikeuksista huolimatta. Olen saanut tästä paljon vertaistukea ja toivoa.”

4.3 Tanssi- ja liiketerapia

Tanssi- ja liiketerapiassa (TLT) ei nimestään huolimatta edellytetä siihen osallistuvilta taitoja tanssin tai muun liikunnan saralta. Tanssi-liiketerapiaa voidaan soveltaa yksilöllisesti tai ryhmässä, ja siihen voi osallistua kuka tahansa iästä riippumatta. Terapiaa voidaan soveltaa muiden hoitomuotojen tai kuntoutuksen lisänä, tai pääasiallisena hoitokeinona. Tanssi-liiketerapiaa voidaan käyttää hyvin laaja-alaisesti esim. työyhteisöissä hyvinvoinnin kehittämiseksi, ja hoitomuotona sitä käytetään mielenterveys-, päihde-, vanhus- sekä kehitysvammayksiköissä. (Suomen Tanssiterapiayhdistys ry:n www-sivut 2019).

Keholliset ja vuorovaikutukselliset menetelmät ovat keskeisimmässä osassa tanssi- ja liiketerapiaa. Menetelmiä käyttäen pyritään lisäämään tietoisuutta omista tunteista, ajatuksista sekä havaitsemaan kehonaistimuksia, jotka parantavat vuorovaikutustaito-

jen kehittymistä. Oman kokemusmaailman ymmärtämisessä sanat ja kuvat ovat keskeisessä asemassa. Yhdessä käytetyt menetelmät auttavat tutkittaessa suhdetta itseen ja muihin. (Suomen Tanssiterapiayhdistys ry:n www-sivut 2019).

*”Äskeinen kehontuntemus sai minut pitkästä aikaa
tuntemaan itseni jotenkin voimakkaaksi.
Tekee mieli oppia ja tuntea lisää.
Kasvattaa itsevarmuutta sekä tehdä asioita,
joita olen kauan halunnut kokeilla tai jatkaa.
Keskittyä tuntemaan oma oloni hyväksi,
jotta voin tehdä myös läheiseni onnelliseksi.
Tunnen olevani levollinen ja
odotan ensimmäistä kertaa elämässäni oikeasti tulevaa.
Jännittävää.”*

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

Suomen tanssiterapiayhdistyksen mukaan tanssi yhdistettynä liikkeeseen, kehittää omaa kehotietoisuutta, joka puolestaan ohjaa oman kehon toimintaa sekä opettaa tunnistamaan omia kehon reaktioita. Tanssi- ja liiketerapia antaa asiakkaille mahdollisuuden aktivoita fyysisesti omaa kehoaan sekä hahmottaa ja kehittää kehotietoisuutta. Terapian ansiosta tunteet ovat helpommin tunnistettavissa, ja niitä on helpompaa työstää sekä käsitellä. Tunteiden tiedostaminen ja säätely ovat helpompaa, kun tunteisiin liittyvä fysiologinen prosessi on tunnistettavissa. Vaikutukset näkyvät sekä emotionaalisella että motorisella tasolla. Tanssi- ja liiketerapia mahdollistaa tiedostamattomien kokemusten esilletulon liikkeen kautta.

4.4 Traumainformoitu jooga

Traumasensitiivisessä/traumainformoidussa joogassa käytetään joogan asentoharjoituksia, jotka on suunniteltu henkilöille, joilla on traumaattisia kokemuksia ja joilla voi olla post-traumaattisia oireita. Traumainformoidun joogan tarkoituksena on tarjota turvallinen ympäristö ja struktuuri joogaharjoitukselle. Tavoitteena on tunnistaa kehon

tuntemuksia ja vaikuttaa omaan vireystilaan, sen vuoksi ohjaaminen kehotietoisuuteen on tärkeää. Osallistuja pystyy tunnistamaan kehonsa tuntemuksia, ja huomioimaan miten asennot vaikuttavat omaan olotilaan. (Selin Kaisa, henkilökohtainen tiedonanto).

Tanssi- ja liiketerapeutti Kaisa Selin käyttää nimitystä traumainformoitu jooga, mutta käytössä on myös traumasensitiivinen jooga nimitys. Selin toteaa, että kaikki hänen toteuttamansa ohjaukset ryhmässä ovat traumainformoitua. Hänellä on tietoisuus siitä, että osallistujilla voi olla väkivallan aiheuttamia traumoja, jotka pitää huomioida toiminnan toteutuksessa. Haastattelussa Selin pitää tärkeänä turvallisuutta, joka onkin traumainformoidun joogan ydintä. Turvallinen tila, struktuuri, turvallisuutta tuovat tutut liikkeet joogaosuudessa mahdollistavat sen, että osallistuja voi löytää turvaa omasta kehostaan. Kun tietää mitä on tulossa, ei tarvitse jännittää tai miettiä, mitä tapahtuu seuraavaksi. Selin on kehittänyt omanlaisensa tavan toteuttaa traumainformoitua joogaa, jossa hän yhdistää koulutuksensa tanssi-liiketerapeuttiopintojen, traumainformoidun joogakoulutuksen ja käytännön työn kokemusten kautta.

”Se oli ihanan rauhallista, se et se sallivuus ja semmonen rauha ja se omaan tahtiin tekeminen, ni sehän on ihan niinku, iso juttu. Ja varsinkin se ylävartalo, mä huomaan et se on vaikuttanut toho mun rintakehään ja olkapäihin, et ne pysyy tuol takana eikä hakeudu tähän eteen. Ja täs mull on useamman vuoden takaa semmosta kuormaa, et mä olen melkein kaikki kantanu tuolla niskassa ja hartioissa, et se on mun kehonjuttu, et siellä on se tunnelataus ja muu.”

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

Traumainformoidussa joogassa on tärkeä korostaa sitä, että osallistuja on itse kykenevä hallitsemaan kehoaan ja sen toimintoja. Hän pystyy esimerkiksi vaikuttamaan siihen, haluaako tehdä jooga-asanoita eli jooga-asentoja, vai ei. Sen vuoksi ohjaaja korostaa ohjauksessaan sallivuutta ja sitä, että osallistuja valitsee, tekeekö liikkeen vai ei, hän vastaa itse kehostaan. Traumainformoitu jooga sopii siis henkilöille, joilla on haastavia elämäkokemuksia tai trauman aiheuttamaa stressiä. Asennot on valittu nimenomaan niin, että ne ovat hermostoa rauhoittavia. Asentojen tarkoituksena on löytää luottamusta omaan kehoon ja rakentamaan myötätuntoa itseä kohtaan. Kehotietoisuus on traumainformoidussa joogassakin olennaisessa osassa, jotta osallistuja pystyy

havaitsemaan omia tuntemuksiaan ja asentojen vaikutusta itseensä, esimerkiksi vireys-tilaan. Rauhoittava ja rentouttava joogaosuus voi olla avuksi erilaisten trauman aiheuttamien oireiden, kuten esimerkiksi ahdistuksen tai unettomuuden hoidossa. Selin pyrkii ryhmässä niin jooga- kuin luovassa osuudessa valitsemaan liikkeitä ja harjoituksia, joita voi hyödyntää myös omassa arjessa haastavan olotilan tullessa vastaan.

Selin korostaa, että on tärkeää, että traumainformoitua joogaa toteuttaa siihen koulutettu joogaopettaja, jolla on lisäksi terveydenhuollon, esimerkiksi terapeutin koulutus ja tarpeeksi ymmärrystä traumatyöskentelystä. (Selin Kaisa, henkilökohtainen tiedonanto).

4.5 Luovat menetelmät

Luovat menetelmät tarjoavat mahdollisuuden tulla kuulluksi ja nähdyksi eri tavalla kuin vuorovaikutuksessa. Kuvan tekemisen, musiikki, runo, liike tai kirjoittamisen kautta ihminen voi käsitellä kokemuksiaan ilman sanoja. Toiminnallinen työskentelytapa tarjoaa mahdollisuuden tarkastella omia kokemuksiaan ja tunteitaan etäältä ja auttaa kokemusten jäsentämisessä sekä uusien näkökulmien havainnoinnissa. Ryhmissä käytetyt luovat menetelmät lisäävät osallisuutta. (Känkänen 2010, 5-6)

*”Mulle on aina ollu tosi tärkeätä kirjoittaa ylös, just tunteita.
Se tukee sitä ymmärtämistä ja tiedostamista ittestä. ”*

*”Yhdistelmä toimi ihan mielettömän hyvin. Oli kehollista ja luovaa tekemistä,
että se oli kirjoittamista ja/tai maalaamista ja liikkumista.
Musta ne tuki tosi hienosti toisiansa. Tällasista asioista kun eheytyy,
ni kyllä täytyy ottaa ihan kaikki keinot käyttöön.”*

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

Luovissa menetelmissä tärkeintä ei ole tuotos, vaan toiminta, jonka kautta omia kokemuksia voi läpikäydä ja saada uusia näkökulmia. Kokemuksia voi pohtia yksin tai ryhmässä. Kokemusten pohtiminen ja käsittely tapahtuvat ryhmässä käytettyjen luovien menetelmien kautta, kuten koettujen asioiden ja tunteiden kirjoittaminen ylös tai niiden maalaaminen. Kokemukset ja tunteet on helpompi sanoittaa, kun voi vapaasti ja estoitta kirjoittaa, maalata tai liikkua. Jaetut kokemukset tarjoavat uudenlaisia näkökulmia ja ymmärrystä, sekä voimaannuttavat ja tarjoavat kokemuksen siitä, että on tärkeä ja ainutlaatuinen tällaisena kuin olen. (Känkänen 2010, 5)

”Maalaaminen ja piirtäminen oli viel parempaa ku se kirjoittaminen, vaik se kirjoittaminenkin teki hyvää. Mutta mä huomaisin, ett mä kirjotan vähä sillee, et jos mä ha luunki lukee tän tai joku muu lukee tän. Mä en kirjoittanu iha suoraa mitä kaikkea mä olisin halunnut. Kirjotin vähä sillee kaunisteltuna. Ku sit taas se piirtäminen, se oli aina nii vapauttavaa. Siinä tuntu, ett pysty ilmasemaan itteään ja purkaa niitä tunteita.”

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

5 VERTAISTUKI

5.1 Vertaistuen merkitys

Väkivaltaa kokeneelle merkittävä tuki löytyy vertaisryhmistä. Vertaisryhmissä jaetaan omia tarinoita ja kokemuksia, jonka myötä muodostuu luottamus sekä kunnioitus muiden ryhmän jäsenten kesken. Väkivaltakokemukset ja niiden vaikutukset voivat olla osallistujilla hyvinkin samanlaisia ja toisaalta taas hyvin erilaisia. Erilaisuus tarjoaa mahdollisuuden peilata uudenlaisia näkökulmia ja selviytymistapoja omiin kokemuksiin. Yhdessä jaetut kokemukset muodostavat yhdenvertaisuutta, jonka kautta ryhmäläinen saa vahvistusta sekä rohkaisua eheytymiseensä ja voimaantuu. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21; Mehtola 2014, 7; Natunen 2014 20).

”Mä koen sen tosi arvokkaana ja mä olen siit tosi, tosi kiitollinen, et on tullut tämmössehen ja se käytännön tuki mitä tämmösest saa, ni ei sitä oikeastaa voi saada mistään muualta. Et se, et tottakai sä voit puhuu alan ammattilaisten kaa, mut ei se todellakaa oo sama asia ku ne ihmiset jotka on ollu samas tilanteessa.”

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

Ryhmät antavat ihmiselle mahdollisuuden kuulua ja osallistua johonkin, joka lisää sosiaalista osallisuutta, jonka kautta hyvinvointi lisääntyy ja elämänlaatu paranee. Monien väkivaltaa kokeneiden mielestä juuri vertaistuki on edistänyt parhaiten omaa toimimisprosessia. Väkivaltaa kokeneen itsetunto on usein saanut pahan kolauksen, jolloin arvostavan vuorovaikutuksen merkitys ryhmässä kasvaa. Osallisuus on hyvää vastapainoa syrjäytymiselle ja eristäytyneisyydelle, jota väkivaltaa kokenut usein kohtaa. (Mehtola 2014, 7).

5.2 Turvallisuuden ja luottamuksen merkitys työskentelyssä

Ryhmässä luottamuksen ja turvallisuuden tunne sekä kunnioittava vuorovaikutus ovat erityisen tärkeitä. Nämä kolme asiaa ovat välttämättömiä, jotta osallistuja voi jakaa omia kokemuksiaan ryhmässä. Ohjaajan on luotava puitteet ryhmän ensimmäisestä kokoontumisesta lähtien, jotta asiat voidaan jakaa osallistujien kesken. Väkivaltaa kokeneen ratkaisuja ja valintoja ei pidä arvostella, koska jokaisella osallistujalla on omanlaisensa taustalla oleva tarina. Ilmapiirin ollessa turvallinen voi omat kokemuksensa jakaa, jolloin vaikeistakin asioista puhuminen tuntuu helpottavalta. (Natunen 2014, 20,31).

”Koin oloni turvalliseksi ja siihen vaikutti se, että kaikki ihmiset, ketä siellä oli, oli aitoja ja niistä tuli semmonen luottava, rehellinen fiilis ja semmone, että kaikilla on toisiaan kohtaan arvostusta. Siellä oli vaan tosi turvallinen ilmapiiri, mikä oli siinä huoneessa”

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

Väkivaltaa kokeneiden ryhmässä jokainen osallistuja on asiantuntija. Jokaisella on annettavana muille ryhmäläisille tapoja ja selviytymiskeinoja omasta elämästään sekä omista kokemuksistaan. Ohjaajien tulee pitää huolta, että jokaisella osallistujalla on mahdollisuus puhua avoimesti ja ilmaista tunteensa. Ohjaajan tehtävänä on olla tukena ja auttavana osapuolena. Keskusteluja tulee rajoittaa niiden mennessä liian yksityiskohtaisiksi, koska nämä lisäävät ahdistuneisuutta ryhmän kaikissa osapuolissa. (Nattunen 2014,20 -21).

”Ehkä mä ajattelin alkuun, että mun ei tarvi sen kummempaa kertoa, et se riittää, kun olen ymmärtäny tulla paikalle, tarttunu tilaisuuteen. Mutta sitte ku huomasi, et täällä on tosi paljon samankaltasia kokemuksii, ni se voimaannutti. Voi olla, et mun sanalla on ollu merkitys jollekin toiselle, ja sekin saa voimaa.”

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

6 VOIMAVAROJA KEHOSTA – RYHMÄ

Voimavaroja kehosta - ryhmä toteutettiin yhteistyössä Piuman tanssi- ja liiketerapeutti Kaisa Selinin kanssa. Ryhmä kohdennettiin naisille, jotka olivat jossain elämänsä vaiheessa kokeneet väkivaltaa tai sen uhkaa lähisuhteessaan. Ryhmän tavoitteena oli parantaa naisten hyvinvointia, lisätä heidän kehotietoisuuttaan, vahvistaa olemassa olevia voimavaroja sekä tarjota erilainen tapa työstää omia väkivaltakokemuksia.

Ryhmä kokoontui kymmenen kertaa Piuman tiloissa kerran viikossa. Ryhmän kesto oli 90 minuuttia. Ryhmää pidettiin avoimena kaksi ensimmäistä kertaa, mutta sen jälkeen ryhmä suljettiin. Suljetun ryhmän tarkoituksena oli lisätä turvallisuuden tunnetta ja luottamusta ryhmäläisten kesken, kun osallistujat tietävät keitä ryhmään kuuluu. Ryhmään osallistui kuusi eri-ikäistä naista.

Ryhmän ohjauksessa toteutui moniammatillinen yhteistyö, jossa yhdistyivät tanssi- ja liiketerapeutin sekä väkivaltatyöntekijän ammattitaito sekä halu kehittyä työntekijänä

ja kehittää omaa työtään sekä luoda hyväksi havaittuja palveluita väkivaltaa kohdanneille ihmisille. Onnistuneen yhteistyön takana oli yhteinen tavoite, hyvä suunnittelu, avoin vuorovaikutus, tietojen, havaintojen ja osaamisemme jakaminen sekä samanlainen arvomaailma.

6.1 Ryhmässä käytettyjä menetelmiä

Ryhmässä hyödynnettiin erityyppisiä kehollisia menetelmiä ja liikettä, traumainformoitua joogaa, vuorovaikutusta, mielikuvaharjoituksia, luovia menetelmiä sekä rentoutusta. Menetelmät auttoivat lisäämään kehotietoisuutta, tunnistamaan traumojen ja lukkojen muistijälkiä, ajatuksia sekä tunteita. Luovat menetelmät kuten kirjoittaminen ja kuvan tekeminen harjoitusten jälkeen helpottivat heränneiden ajatusten jäsentämistä.

Ryhmäkerroilla noudatettiin ohjaajan etukäteen laatimaa rakennetta eli struktuuria, mutta ryhmäkerran teemaan vaikuttivat ryhmäläisten esille nostamat alkupiirin aiheet tai tuntemukset. Eri osuuksien pituudet, esim. jooga- osuus, kehotietoisuus tai luoviin menetelmiin käytettävä aika vaihteli, mutta ryhmään osallistuneet tiesivät ryhmäkertojen rakenteen, vaikka kestot ja sisällöt vaihtelivatkin. Struktuurin toistuvuus ryhmässä kasvatti turvallisuuden tunnetta.

6.2 Yksittäisen ryhmäkerran strukturi

1. Aloitus – alkupiirissä virittäydyttiin tunnelmaan kuvakorttien avulla tai omaa olotilaa kuvaavalla sanalla. Kuvakortit toimivat ryhmässä hyvinä keskustelun virittäjinä.
2. Kehotietoisuusharjoitus – siinä huomioitiin omaa hengitystä, kehoa ja olotilaa. Mitä minulle tänään kuuluu?
3. Luova työskentely – Kehotietoisuus harjoitus jatkui luovaan työskentelyyn – kehotietoisuudesta jatkettiin kirjoittamiseen, luovaan liikkeeseen tai kuvan tekemiseen. Luovaa työskentelyä viitoitti jokin teema, joka oli noussut esiin alkupiirissä tai jokaisella osallistujalla voi olla oma teema, joka on noussut aja-

tuksiin kehotietoisuusharjoitusta tehtäessä. Luovan työskentelyn ja kehotietoisuusharjoituksen nostattamat tuntemukset puretaan piirissä. Jokainen jakaa keskustellen juuri sen verran kuin kokee tarpeelliseksi.

4. Traumainformoitu jooga. Rauhoittavia jooga-asanoita. Liikkeiden on tärkeää pysyä aina samoina, jotta turvallisuuden tunne voimistuu. Turvalliset, rauhalliset ja tutut jooga-asanat voivat vahvistaa turvallisuuden tunteen tunnistamista omasta kehosta.
5. Loppurentoutus joogaharjoituksen päätteeksi.
6. Ryhmäkerran purku - millä mielellä tästä jatkan?
Loppupiiri, jonka ohjaaja kehittänyt ja joka saanut nimekseen ”voimapiiri” edeltävistä Voimavaroja liikkeestä -ryhmistä.

6.3 Osallistujien kokemuksia ryhmästä

Palautetta kerättiin samalla palautelomakkeella, mitä oli käytetty aikaisemmissa ryhmissä. Palautteita keskenään vertaamalla voidaan nähdä tapahtuneet muutokset sekä miten kunkin ryhmän oma dynamiikka vaikuttaa siihen millainen ryhmän ilmapiiristä muodostuu. Toimintaan osallistuneiden antamat palautteet auttavat meitä kehittämään työtämme.

Tärkeimmät syyt ryhmään hakeutumiselle olivat traumaattisten kokemusten käsitteleminen, uusien voimavarojen löytäminen, vertaistuki, kokemusten purkaminen keholisesti ja eheytyminen.

*”Halusin löytää itsestä voimavaroja, jättää menneet taakse
ja siirtyä rohkeasti eteenpäin.”*

*”Hyväksyn itseni nyt paremmin, keskityn itseeni ja ymmärrän itseäni paremmin.
Arvostan itseäni ja minulla on väliä ja se olo kumpusi sisäلتä.”*

”Parasta on ollut tieto, ettei ole ainoa, joka on kokenut saman helvetin.”

Osallistujat kokivat ryhmän itselleen tärkeäksi, joka ilmeni osallistujien sitoutumisena ryhmäkertoihin. Palautteissa nousi esiin pettymys, jos ryhmäkerta oli jäänyt väliin. Osallistujien luottamus toisiinsa ja ohjaajiin rakentui nopeasti. Ryhmään muodostui avoin ilmapiiri, joka mahdollisti omien kokemusten jakamisen. Ryhmän koettiin tarjonneen uudenlaisia tapoja käsitellä väkivaltakokemuksia ja vertaistuen luomaa voimaannuttavaa henkeä jäätiin kaipaamaan. Osallistujat toivoivat ryhmälle jatkoa.

”Traumainformoitu lähestymistapa on äärimmäisen tärkeä ja rohkeakin veto. Koskaan ei tiedä mitä tulee vastaan. Rakkaudella kiitos!”

”Ryhmän henki oli ihana! Tuntuu kuin tuntisi jokaisen, vaikka emme tiedä toisistamme paljoakaan. Tällaiset tekevät onnelliseksi. Kiitos!”

”Älyttömän iso kiitos tästä ryhmästä. Olitte mun henkireikiä”

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Väkivaltatyössä on hyvin tärkeää löytää uudenlaisia työtapoja, koska väkivalta on aina uhrille traumatisoiva kokemus. Trauma jättää jäljet myös kehoon ja aina koettua ei ole helppo pukea sanoiksi. Asiakkaiden kokemukset ja heiltä saadut palautteet auttavat kehittämään väkivallan uhrien kanssa tehtävää työtä ja siksi palvelua käyttäviltä on tärkeää kerätä säännöllisesti palautetta.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää hyötyvätkö naiset tanssi- ja liiketerapiasta sekä traumainformoidusta joogasta, kokevatko osallistujat ryhmän lisänneet heidän hyvinvointiaan sekä mikä merkitys vertaistuella on kokemusten käsittelyssä. Opinnäytetyössä hyödynnän naisten kokemuksia kehollisesta ryhmästä, joita jäsennettiin luovissa osuuksissa.

Uusien työmuotojen kohdalla, on tärkeää yhdistää eri alojen osaamista, jotta asiakas saa oikeanlaista ohjausta. Ohjaajien on tärkeää tunnistaa väkivallan vaikutukset henkisesti ja kehollisella tasolla. Turvallisuuden tunteella ja luottamuksella on suuri merkitys osallistuville naisille. Olemalla itse osana ryhmää, pystyi luottamusta rakentamaan naisiin pienin askelin. Tapaamisissa oli toistuva struktuuri. Haastattelin ryhmään osallistuneet naiset, jolloin he pääsivät kertomaan henkilökohtaisista kokemuksistaan vertaistukiryhmässä sekä auttoiko ryhmä heitä löytämään uusia voimavaroja ja parantamaan heidän hyvinvointiaan.

Tutkimuskysymykset olivat:

- Onko ryhmän teemat auttaneet heitä tunnistamaan kehollisia kokemuksiaan sekä parantamaan käsitystä itsestään?
- Mikä merkitys on turvallisuudella ja luottamuksella työskentelyn aikana?
- Mitä ryhmän vertaistuki on merkinnyt asiakkaalle?
- Miten ryhmä ja käsitellyt aiheet ovat lisänneet asiakkaiden hyvinvointia?

7.1 Tutkimusmenetelmä

Toteutin opinnäytetyöni laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Toiminnallisessa osuudessa ohjasin kehollista Voimavaroja kehosta vertaistukiryhmää väkivaltaa tai sen uhkaa kohdanneille naisille yhdessä tanssi- ja liiketerapeutin kanssa. Ryhmän struktuuri on kuvattu tarkemmin luvussa 6. Osallistuminen ryhmän ohjaukseen mahdollisti havaintojen tekemisen sekä rakensi luottamusta ryhmässä olleisiin naisiin. Kymmenen ryhmätapaamisen jälkeen haastattelin naisia heidän kokemuksistaan käyttäen strukturoitua haastattelua. Haastattelun jälkeen oli mahdollisuus vapaaseen keskusteluun.

Haastattelun kysymykset oli jaoteltu tutkimuskysymysten aihealueisiin ja yritin kysymyksillä saada tutkimuksen kannalta merkityksellisiä vastauksia. Haastatteluissa halusin selvittää, olivatko ryhmässä käytetyt menetelmät auttaneet heitä tunnistamaan trauman jättämiä jälkiä heidän kehossaan sekä lisäkö käytyt aiheet heidän hyvinvointiansa.

Naisten omakohtaiset kokemukset toivat tutkimukseen syvyyttä. Lisäksi tanssi- ja liiketerapeutti Kaisa Selinin haastattelu syvensi tietämystä ryhmissä käytetyistä menetelmistä.

Keräsin palautetta myös kirjallisesti käyttäen samaa palautelomaketta, mitä oli käytetty aiemmissa kehollisissa ryhmissä, jotta ryhmäkokemusten vertailu keskittyisi samoihin asioihin.

7.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Kohderyhmänä olivat naiset, jotka ovat elämänsä aikana kokeneet väkivaltaa tai sen uhkaa. Voimavaroja kehosta - ryhmää mainostettiin sosiaalisessa mediassa, kauppojen ilmoitustauluille sekä ryhmästä jaettiin tietoa Porin ensi- ja turvakotiyhdistys ry:n asiakkaille. Naisten iällä tai kokemusten erilaisuudella ei ollut tutkimuksen kannalta merkitystä. Ryhmä oli osallistujille maksuton, jotta kaikilla kiinnostuneilla oli mahdollisuus osallistua. Ryhmä koostui kuudesta naisesta. Osalle heistä kehotyöskentely tanssin- ja liikkeen kautta oli entuudestaan tuttua. Kesän 2019 ryhmässä tanssi- ja liiketerapeutti Kaisa Selin yhdisti ensimmäisen kerran tanssi- ja liiketerapiaa ja traumainformoitua joogaa.

7.3 Tutkimuksen aineisto ja analysointi

Tutkimuksen aihe oli selvillä jo ennen varsinaista opinnäytetyön prosessin alkua. Minua oli kiinnostanut pitkään miten kehollista työskentelyä ja kehotuntemusta voisi lisätä väkivaltatyössä. Olin aikaisemmin tehnyt yhteistyötä tanssi- ja liiketerapeutti Kaisa Selinin kanssa. Yhdessä olimme ohjanneet lasten ja nuorten kehollisia ryhmiä. Päädyin opinnäytetyössäni ottamaan kohderyhmäksi väkivaltaa kokeneet naiset, koska aikuisilta saisin opinnäytetyön kannalta enemmän tietoa. Selin innostui ajatuksesta ja aloitimme ryhmän suunnittelun. Tutkimussuunnitelman laadin keväällä 2019.

Kesällä rakensin paperille mindmapin avulla teoriaosuutta ja pohdin, mitkä aihealueet olisivat tutkimuksen kannalta keskeisiä. Tutkimuksen pohjana toimi teorian tieto sekä

väkivallan uhreille suunnattujen tanssi- ja liiketerapia ryhmistä kerätyt palautteet. Teoriaosuudessa selvitin lyhyesti väkivallan muotoja sekä naisiin kohdistuvaa lähisuhdeväkivaltaa Suomessa. Teoriaosuudessa avasin opinnäytetyön keskeisiä määritelmiä kuten tanssi- ja liiketerapiaa, traumaa ja kehollisuutta. Opinnäytetyössäni kuvaan kesällä 2019 toteutetun Voimavaroja kehosta ryhmän sisältöä sekä tuon esille osallistujien kokemuksia ryhmästä ja kehityöskentelystä.

Opinnäytetyön tutkimuslupaa hain Porin ensi- ja turvakotiyhdistys ry:n johtokunnalta kesällä 2019. Voimavaroja liikkeestä ryhmä toteutettiin kesän aikana. Ryhmän alussa pyysin kirjallisella sopimuksella luvan käyttää naisten ryhmässä esiin tuomia kirjallisia tekstejä, kuvallisia tuotoksia sekä haastattelun materiaalia opinnäytetyössäni. Kerroin naisille myös suullisesti, että toimin materiaalin kanssa vaitiolovelvollisuutta noudattaen eikä ketään naista pysty tunnistamaan käytetystä materiaalista.

Haastattelin ryhmään osallistuneet naiset syksyllä 2019. Haastattelut sovittiin suoritettavaksi tutuksi muodostuneessa ja turvallisuutta herättäneessä Tanssiterapia Piiman tiloissa, missä ryhmätapaamiset toteutettiin. Haastattelutilanteissa paikalla olivat molemmat ryhmän ohjaajat, jotka olivat kaikille naisille tulleet tutuiksi. Ilmapiiri oli avoin ja luottamus tuli esiin avoimuutena kertoa omista henkilökohtaisista kokemuksista. Muutama haastattelu peruuntui ja ne järjestettiin myöhemmin puhelinhaastatteluina, jotka koettiin myös hyvinä. Puhelinhaastatteluissa jäi kuitenkin havainnoimatta naisten kehollinen viestintä.

Yksilöhaastattelut mahdollistivat parhaiten väkivallan uhrien kokemusten ja kehollisen työskentelyn esiin nostamien ajatusten ja tunteiden esilletulon. Haastattelujen litterointi oli opinnäytetyön haasteellisin ja hitain osuus, ja samalla kaikkein antoisin. Itse haastattelutilanteessa ei ehtinyt syventymään naisten vastauksiin. Haastavaa oli kirjoittaa auki naisten vastauksia. Vastaukset on kirjoitettu juuri niin kuin haastateltavat ovat kertoneet ne omalla murteellaan. Vastaukset jaottelin tutkimuskysymysten aihealueisiin, jonka jälkeen vastausten samankaltaisuutta oli helpompi lähteä analysoimaan. Naisten kokemuksia, tunteita ja ajatuksia käytän opinnäytetyössä suorina lainauksina, ja ne ovat kirjoitettu kursivoidulla tekstillä.

8 HAASTATTELUJEN SISÄLTÖANALYYSI

Voimavaroja ryhmässä käytettyjen menetelmien vaikuttavuus tulee esiin parhaiten esiin yksilöhaastattelujen kautta, jossa naiset jäsentävät kehollisia ja tunnepuolen kokemuksiaan ryhmän jälkeen. Naisista kolmelle (3/6) olivat tanssi- ja liiketerapeuttiset sekä taideterapeuttiset menetelmät tuttuja. Kaikki naiset tutustuivat traumainformoituu joogaan ryhmässä ensimmäistä kertaa.

8.1 Tietoisuus kehollisista kokemuksista ja käsitys omasta itsestään

Ryhmässä käytetyt menetelmät auttoivat naisia huomioimaan paremmin mielen ja kehon välistä yhteyttä. Naiset ovat puhuneet ja sanoittaneet kokemuksiaan, mutta kehon liike on jäänyt taka-alalle. Kehon liikkeisiin keskittyminen auttoi heitä huomaamaan itsestään aivan uusia puolia. Ryhmä opetti, että kehoa pitää kuunnella ja se yrittää kertoa asioita ja tunteita, joita mieli on siirtänyt sivuun. Eräs naisista koki ryhmässä käytettyjen menetelmien nostaneen esiin sellaisia tunteita ja kehon paikkoja, joita hän ei ollut aiemmin tiedostanut. Käytetyt menetelmät vähensivät kehon kireyttä, kun keskittyminen kohdentui joko hengitykseen tai tiettyyn kehonosaan.

Tanssi- ja liiketerapeuttiset menetelmät koettiin positiivisena yllätyksenä. Ensimmäisillä ryhmäkerroilla liikkuminen jännitti monia, ja toiset lämpenivät osiolla hitaasti. Heittäytyminen liikkeeseen oli aluksi osalle naisista vaikeaa, mutta luottamuksen kasvaessa liikkeestä tuli luontevaa. Liikkuminen musiikin tahtiin koettiin olevan rentouttavaa ja vapauttavaa. Muutama naisista koki silmien kiinni laittamisen pelottavana, vaikka se olikin vapaaehtoista. Toisille naisille liikkuminen ohjatusti tai vapaasti, oli luontevaa ja helppoa. Osa naisista kertoi liikkumisen olleen alkuun rajoittunutta, koska he ajattelivat muiden tuomitsevan heidän tapansa liikkua. Luottamuksen kasvaessa jokainen uskalsi liikkua musiikin mukaan ja oman kehonsa mukaisesti.

Traumainformoidusta jooga osuudesta pitivät kaikki osallistujat. Jooga osuus koettiin rauhallisena sekä sallivana. Osuuden toivottiin olevan pidempi, koska niissä naiset kertoivat tiedostavansa parhaiten trauman aiheuttamat reaktiot. Joogaosuudessa tehdyt

liikkeet olivat aina samoja, mikä lisäsi turvallisuuden tunnetta. Haastateltu nainen kuvasi tunnetta näin: ”Saman liikkeen toistuessa aivot ja keho rauhoittuvat”. Osa naisista olisi kuitenkin toivonut joogaosuuteen enemmän vaihtelua. Ahdistavaa oloa opittiin helpottamaan joogaosuudessa käytettyjen menetelmien avulla ja niillä saatiin keho rauhoittumaan. Naisista osa kuvasi kokemusten ja tunteiden kasaantuneen ylävartaloon; rintakehään, niskaan ja kurkkuun. Harjoitusten myötä olkapäät pysyivät takana eivätkä enää hakeutuneet eteen. Kehollisten reaktioiden koettiin laukeavan pienistä asioista, vielä vuosienkin päästä kokemuksesta.

Väkivallan jättämien traumojen tunnistaminen voimistui kaikilla naisilla ryhmän aikana. Osa naisista oli oman prosessinsa siinä vaiheessa, että heillä oli jo keinoja käsitellä trauman herättämiä kokemuksia. Silmien sulkemisen vaikeuden nosti esiin useampi nainen. Silmiä oli mahdollisuus pitää auki, mutta monet naiset halusivat haastaa itseään ja laittaa silmät kiinni. Ensimmäisillä kerroilla se herätti heissä epämiellyttäviä tunteita ja turvattomuutta. Ryhmän edetessä silmien sulkemisesta tuli luonnollisempaa. Väkivallan kohteeksi joutuneiden kehonalueisiin keskittyminen nosti esiin ahdistusta ja muistoja. Naisten mukaan oli tärkeää huomata, että kehoon kohdistuneet huonot kokemukset voivat saada ajan kanssa toisenlaisen merkityksen. Käsittelemättömät asiat tuntuivat puristuksena rinnassa ja kurkussa. Väkivallan uhriksi joutuneiden rajoja on rikottu monta kertaa, ja naiset kokivatkin rajojen asettamisen vaativan vielä työtä. Tietoisuus muiden samankaltaisista kokemuksista helpotti fyysisesti toisen päästämistä lähelle. Naisten mukaan oli tärkeää, ettei heidän tarvinnut selitellä mitään, vaan he tiesivät muiden ymmärtävän. Loppupiirin käsien yhteen laittaminen koettiin terapeutisena. Hyvä ja luottamuksellinen kosketus koettiin voimaannuttavana.

Naisista kaikki kokivat kehotietoisuutensa lisääntyneen ja muuttuneen ryhmän aikana. Naiset olivat parisuhteissaan saaneet kuulla olevansa rumia ja lihavia, lisäksi heidän kehoaan on alistettu. Ryhmän aikana naiset oppivat kuuntelemaan ja hyväksymään itsensä sekä arvostamaan omaa kehoaan sellaisena kuin se on. Hengitykseen keskittymisen koettiin hyvänä tapana saada keho rauhoittumaan. Hengitysharjoitusten todettiin vaativan keskittymistä. Aluksi hengitys oli monella pinnallista ja hengityksen syventyessä naisille tuli olo, että he ovat elossa ja turvassa.

Ryhmän ja keuharjoitusten jälkeen oma keho koettiin vahvempana ja lukkojen poistuneen. Kymmenen tapaamiskerran jälkeen naiset kertoivat tunnistavansa kehollisuutensa paremmin ja saaneensa enemmän itsevarmuutta suhteessa kehoonsa. Naiset ovat tunnistaneet oman kehonsa rajat, ja niitä on oppinut asettamaan uudella tavalla. Ryhmässä ollut nainen kuvaa tutustuneensa kehoonsa täysin uudelleen ja kuvailee sitä näin: ” *Mä elin aiemmin sellaisen niinku rungon kanssa, mistä mä kaikki paikat tiesin ja tunsin, mut mä en tiennyt sen enempää. Nyt mä oon oppinut tunnistamaan oman kehoni. Ja tavallaan osaan hyväksikäyttää sitä oikealla tavalla*”. Toinen nainen kuvasi jalkojensa olevan nyt kiinni lantiossa, jolloin ryhti on parantunut ja syvät lihakset aktivoituneet. Itsevarmuus omaa kehoa kohtaan on lisääntynyt ryhmän myötä.

Kehotietoisuuden jäsentämistä lisäsi ryhmässä käytetyt luovat menetelmät. Liike toi naisille esiin uusia ajatuksia ja tuntemuksia, joita usein tarkasteli useasta eri näkökulmasta. Esiin nousseet teemat purettiin joko kirjoittamalla tai maalaamalla. Naisten mukaan puhuminen ei aina ole paras vaihtoehto, koska kokemuksia on vaikea sanoittaa tai niitä ei kehtaa sanoa ääneen. Osa naisista halusi oppia itsestään enemmän ja he päätyivät kokeilemaan heille uusia tapoja käsitellä ja purkaa kokemuksiaan. Naisista yksi koki kirjoittamisen tukevan tunteiden ymmärtämistä ja lisäävän tietoisuutta itsestä. Yksi kuvasi kirjoittaessaan kaunistelewansa kokemuksiaan, kun taas maalatessa hän vapautui ja tunteet purkautuivat paperille.

Haastattelussa yksi nainen kertoi luulleensa käsitelleen väkivaltakokemuksensa, mutta ryhmä oli nostanut esiin käsittelemättömiä asioita, joita hän oli ryhmässä pystynyt kirjoittamaan auki. Toiset kokivat osan kehollisista harjoituksista ahdistavina, mutta ryhmässä käytettyjen menetelmien kautta he oppivat rauhoittamaan itseään tehden venytyksiä ja hengitysharjoituksia. Tunteiden tunnistamista ja esiintuomista auttoivat luovat menetelmät: kirjoittaminen ja maalaaminen. Tunnelukkoihin on kiinnittänyt eri tavalla huomiota, ja naiset kertovat oppineensa tunnistamaan tunteita kehossaan.

8.2 Kokemuksia turvallisuuden ja luottamuksen merkityksestä

Ryhmässä ja toiminnan aikana kaikki naiset kokivat olonsa turvalliseksi. Turvallisuus ja luottamus koostuivat monesta eri asiasta. Kaikkein tärkeimmäksi asiaksi naiset nostivat sen, että he tiesivät muiden osallistujien kokeneen paljon samanlaisia asioita, jonka vuoksi omia kokemuksia ja tunteita ei tarvinnut selittää aina uudelleen, ja uudelleen, vaan toiset ymmärsivät. Olennaiseksi koettiin myös, että ryhmää ohjasivat ammattilaiset ja ensimmäisessä tapaamisessa käytiin säännöt ääneen läpi ja jokainen sitoutui noudattamaan niitä.

Ryhmä koettiin alusta alkaen hyvin tiiviiksi ja hyväksi, jossa naiset uskalsivat olla omana itsenään. Ryhmäläiset kuvasivat osallistujien olevan avoimia, aitoja ja ryhmässä arvostettiin toisia. Ryhmän ilmapiiri ja henkisyys koettiin sallivana, sai puhua, jos halusi, ja liikkeitä tehtiin omaa kehoa kuunnellen. Naiset kokivat hyvänä sen, että heillä oli vapaus puhua kokemuksistaan niin paljon kuin itse halusivat. Kokemusten samankaltaisuuden huomaaminen koettiin voimaannuttavana. Muiden tarinoista sai uusia näkökulmia, ja ne koettiin koskettavina. Asioista avoimesti puhuminen lisäsi naisten keskinäistä arvostusta ja kokemusten jakaminen koettiin luottamuksen ositukseksi. tarinat antoivat voimaa ja vahvuutta mennä omassa selviytymisprosessissa eteenpäin.

Ohjaajien ammatillisuus, läsnäolo ja ohjaustapa tuntui naisista lämpimältä ja huolehtivalta. Naisten mielestä salliva ohjaus mahdollisti vapauden tehdä liikkeitä ja venytyksiä kuunnellen oman kehon viestejä. Ohjaajan, Kaisan, rauhallinen ja lempeä puhetapa sekä jatkuva muistutus siitä, että jokainen tekee liikkeitä/venytykset niin kuin itsestä tuntuu hyvältä, koettiin tärkeäksi kuulla moneen kertaan. Naisten mukaan se helpotti heti omaa oloa. Harjoitusten sama järjestys lisäsi turvallisuutta. Naisten ei tarvinnut jännittää mitä seuraavaksi tapahtuu, mitä he olivat aiemmin joutuneet arjessaan kokemaan. Yksi naisista kertoi ammentavansa turvallisuutta tutuista asioista, minkä vuoksi oli tärkeää tietää ryhmäkertojen toistuvan samanlaisina. Luottamusta herätti se, että ohjaajat toivat ilmi, miten tärkeä jokainen nainen on sellaisena kuin on. Vaikka naisten on ollut vaikeaa luottaa toisiin menneisyytensä takia, onnistui se ryhmässä. Ryhmä koettiin yhteisöllisenä ja siellä vallitsi äärettömän hyvä henki.

Luottamus ja turvallisuus on mahdollistanut naisten rentoutumisen, jota osallistuja kuvaa näin: ” *Olen rentoutunut täällä pienessä huoneessa vieraiden ihmisten kanssa paremmin kuin ikinä koskaan aiemmin elämässäni. Sen kyllä tarvitsee jostain kertoa*”. Useammassa kehollisissa ryhmissä ollut nainen koki juuri tässä ryhmässä olleen enemmän tietynlaista voimaa verratessaan niitä aiempiin ryhmäkokemuksiinsa.

8.3 Vertaistuki osana selviytymisprosessia

Naisista viisi kuudesta ei ollut aiemmin osallistunut terapeutiseen vertaistukiryhmään. Suurin osa naisista koki avun hakemisen ryhmämuotoisesta toiminnasta olevan vaikeaa. Ryhmätoiminnassa naiset pelkäsivät joutuvansa leimatuksi tai kohtaavansa ryhmässä tuttuja. Ohjaajien tunteminen vaikutti osaltaan siihen, että osa naisista tuli ryhmään.

Naiset kokivat vertaistuen olevan tukimuodoista yksi tärkeimpiä. Tärkeäksi koettiin se, ettei ole yksin kokemustensa kanssa ja oli tärkeää kuulla toisten tarinoita ääneen, vaikka jokaisen naisen tarinat olivat erilaisia, mutta tunteet ja niiden herättämät ajatukset hyvin samanlaisia. Yksi nainen sanoi: ” *Tunteet on niin suuria ja häpeä ylläpitää sitä hiljaisuutta. Pelon valta ja häpeä. Ollaan enemmän hiljaa ja pidetään asiat itsellä. Häpeän kokemus on vähentynyt ja joku sanokin, et se hellittää*”. Puhuminen ammatti-ihmisten kanssa koettiin hyvänä, mutta samassa tilanteessa olevilta saatavaa tukea ja ymmärrystä ei voi saada mistään muualta.

Vertaistuen ja avun hakemisen takia naiset ovat alkaneet arvostaa itseään. Naiset ovat oivaltaneet uusia ja isoja asioita. Ryhmässä ollut kuvasi hetkeä näin; ” *Kehontunteusten aikana jotenkin tuli iso tunne siinä hetkessä, kun tajus, ettei mun tarvitse koko ajan rangaista itteeni kaikesta* ”. Minäkuva selkiytyi, itsetunto lisääntyi ja koko ajatusmaailma muuttui avarampaan ja aurinkoisempaan suuntaan. Eräs naisista kirjoitti luovassa osuudessa itselleen viestin, jossa luki ”*Sinä olet arvokas*”, ja sitä hän yrittää tulevaisuudessakin itselleen muistuttaa.

Pieni ryhmäkoko, kuusi osallistujaa, koettiin hyvänä. Isossa ryhmässä ei välttämättä olisi syntynyt niin luottamuksellista tunnelmaa eikä tiivistä ryhmää. Ensimmäiset tapaamiset olivat avoimia, jolloin ryhmään oli vielä mahdollisuus osallistua. Yksi naisista koki asian tärkeänä, ja hän pohti, miten vaikeaa toisten on tulla ryhmämuotoiseen toimintaan kaiken kokemansa jälkeen. Suljettu ryhmä lisäsi luottamuksellista ryhmäytymistä. Naisten väkivaltakokemusten jälkeen oli tärkeää tiedostaa, kuka ryhmään kuuluu, eikä kukaan ulkopuolinen tule enää muuttamaan ryhmädynamiikkaa.

8.4 Naisten hyvinvoinnin lisääntyminen

Kokemustensa jälkeen naiset ovat oppineet viettämään aikaa itsensä kanssa sekä kuuntelemaan mielen ja kehon lähettämiä viestejä. Väkivaltakokemuksista jää aina jälki ja jokaisen pitää löytää keinoja käsitellä niitä, on se sitten liike, puhuminen tai jokin muu menetelmä. Väkivallan vaikutukset ovat hyvin syviä ja haastattelussa ollut nainen kuvasi kehonsa ja sydämensä särkyneen väkivallan takia.

Naiset kokivat fyysisen hyvinvoinnin merkityksen nousseen ryhmässä esille aivan uudella tavalla. Oman kehon tuntemus on parantunut ja tietoisuus kehon pystyvyydestä kasvanut. Yksi naisista kuvaa aiemmin olleensa pettynyt omaan kehoonsa ja siihen ettei se ole kestänyt kaikkea koettua. Isoksi asiaksi naiset nostivat sen, että he ovat oppineet, että he itse määrittävät omat rajansa sekä mitä heidän kehoilleen tehdään.

Naiset ovat kestäneet ja jaksaneet paljon. Haastattelussa nousi esiin miten pitkä oman itsensä tutkimusmatka voikaan olla, toiset olivat matkansa alussa ja toiset pidemmällä. Ryhmän koettiin tarjonneen itsetutkistelulle hyvät avaimet ja lähtökohdat. Yksi nainen pohti, mitä kaikkea hän on kestänyt ja jaksanut sekä miksi heidän vahvojen naisten on tarvinnut kantaa niin isoa taakkaa. Nainen sanoi että: ” *Vahvuus voi olla myös pakotettua vahvuutta, kun sulla ei ole muuta mahdollisuutta kuin olla aina vaan vahva. Tässä ryhmässä sai tuoda esiin myös sen, että vaikka mua on satutettu näin, voi itkeä ja herkkyyden esiintuominen on ok. Enää ei tarvi olla vahva.* ”

Naisista kaikki olivat hyödyntäneet ryhmässä käytettyjä menetelmiä myös kotona. Kehollisuuden kautta on opittu tunnistamaan kehon ylivirittyneisyyttä. Ryhmään osallistunut nainen kuvaa sitä näin:” *Kun mulle tulee ahdistunut ja todella stressaantunut olo, ni mä koen, että se johtuu traumaperäisistä muistoista, ni silloin mä hakeudun omaan tilaan ja alotan hengittämään ja kuulen ohjaajan äänen päässäni. Se tempaa mut muistoissa tänne ja mä pystyn näkeen tän kaiken. Se on tosi kokonaisvaltainen kokemus*”. Osa naisista kertoi ryhmässä maalaamisen ja kirjoittamisen avanneen itselle asioita ja lukkoja, joita oli ryhmässä turvallista käsitellä. Kun mielen on turvallista käsitellä asioita, niin kehokin koettiin rennommaksi. Yksi naisista kertoi fyysisten oireiden; sydämen tykytysten, rytmihäiriöiden ja kasvilihasten nykimisen, jääneen kokonaan pois.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää hyötyvätkö väkivaltaa kohdanneet naiset tanssi- ja liiketerapiasta sekä traumainformoidusta joogasta. Naiset osallistuivat keholliseen vertaistukiryhmään, jonka jälkeen heidän kokemuksiaan selvitettiin yksilöhaastattelujen avulla. Kaikki Voimavaroja liikkeestä - ryhmään osallistuneet naiset kokivat hyötyneensä siitä. Naiset olivat yhtä mieltä siitä, että väkivaltaa kohdanneille tulee olla erilaisia palveluita, jotka täydentävät toisiaan. Kaikki ryhmässä olleet naiset olivat hakeneet aiemmin apua väkivaltakokemusten käsittelyyn matalan kynnyksen lyhytkestoisesta keskusteluavusta tai pitkäkestoisista terapioista. Keskusteluavun ei kuitenkaan koettu yksistään riittävän, sillä väkivaltakokemuksista selviytyminen vie aikaa. Naisista kaikki kokivat eri palvelujen täydentävän toisiaan eikä yksi palvelumuoto olisi riittänyt naisten eheytymiseen.

Voimavaroja kehosta – ryhmässä keskityttiin naisten kehollisiin tunteuksiin, joissa oli perheväkivallan jättämiä traumoja sekä lukkoja. Naisista 83 % osallistui ensimmäistä kertaa terapeutin johtamaan vertaistukiryhmään. Tutkimustulosten mukaan kaikki naiset kokivat oman kehotietoisuutensa parantuneen ryhmän aikana. Ahdistus ja trauma

koettiin tilanteissa fyysisinä oireina, oireet kuitenkin lievenivät harjoituksia toistettaessa. Kehollisten menetelmien koettiin auttaneen enemmän itsensä hyväksymisessä kuin kokemusten käsitteleminen puhumalla. Ryhmä tarjosi mahdollisuuden pysähtymiseen ja omien voimavarojen löytämiseen. Avoin vuorovaikutus ja luovien menetelmien käyttö jäsensivät voimavarojen ja tuntemusten sanoittamista. Naisten tunteiden tunnistaminen kasvoi ja parani ryhmän aikana. Tietoisuus omasta kehosta, sen tarpeista, kyky hengittää sekä vireystilan säätely paranivat kaikilla. Kehotietoisuuden, läsnäoloharjoitusten ja rentoutumisen kautta jokainen löysi itselleen sopivia tapoja lisätä omaa hyvinvointiaan. Tutkimustuloksissa nousi esiin, että kehollisuuden menetelmät olivat yksi vertaistuen tärkeä muoto, jossa oma kehon kontakti yhdistyi vertaistukeen.

Naisten kokemukset eivät olisi olleet näin hyviä, mikäli naiset eivät olisi kokeneet oloaan ryhmässä turvalliseksi. Turvallisuus, luottamus ja vertaistuen merkitykset auttoivat naisia avautumaan kokemuksistaan ja avoimesti tutkimaan väkivallan aiheuttamia lukkoja heidän kehossaan. Turvallisuuden ja luottamuksen merkitys lisääntyi naisilla kehollisuuden kautta ja kaikki naiset kokivat sen merkityksellisenä. Haastattelujen mukaan naisille oli tärkeintä konkreettisesti tavata ja nähdä muita saman kokemuksen omaavia, vaikka he kertoivat tietäneensä, etteivät he ole yksin kokemustensa ja ajatustensa kanssa, mutta vasta ryhmässä asia konkretisoitui. Haastattelujen mukaan naiset kokivat vertaistuen tärkeimmäksi tukimuodoksi, jossa heillä oli mahdollisuus jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan. Myös sanattoman vertaistuen merkitystä ryhmässä korostettiin. Vertaistuki ja asioiden käsitteleminen auttoivat naisia näkemään itsensä taas arvokkaina ja ainutlaatuisina.

Naisista kaikki kokivat ryhmän menetelmien parantaneen ja vahvistaneen heidän itsetuntemustaan, minäkuvaansa ja naiseuttaan. Kunnioitus itseä kohtaan on palautunut. Kaikki kuusi naista kokivat ryhmän lisänneen heidän itsearvostustaan, ja toisilla naisista se on vaatinut paljon työtä. Käsitys itsestä ja omasta kehosta on muuttunut positiiviseksi ja naiset kokivat riittävänsä sellaisina kuin ovat. Ryhmä ja siihen kuuluneet muut naiset antoivat itsevarmuutta ja loivat vahvistusta, että ikävistä tapahtumista on mahdollista selvitä. 20 % naisista koki saavuttaneensa ryhmässä vuosien itsesyytösten jälkeen sisäisen rauhan ja nyt he pystyvät hyväksymään itsensä. Osa naisista kuvasi

selviytymisen auttaneen heitä tulemaan sallivammaksi niin itseään kuin muitakin kohtaan. Haastattelut osoittivat naisten hyvinvoinnin lisääntyneen. Opinnäytetyön pohjalta ei voida varmuudella tehdä johtopäätöksiä siitä, mikä osuus lisääntyneellä hyvinvoinnilla oli Voimavaroja kehosta vertaistukiryhmällä ja mikä puolestaan on muiden palveluiden osuus.

Voimavaroja kehosta – ryhmään osallistuneilta kerättiin palautetta kirjallisesti, käyttäen samaa lomaketta kuin aikaisemmissa ryhmissä. Kerätyissä palautteissa löytyy samankaltaisuutta ja niissä toistuvat vertaistuen merkitys, kehollisten kokemusten tunnistaminen ja käsitteleminen, ymmärrys sekä voimavarojen löytäminen. Traumainformoitua joogaa toteutettiin vain Voimavaroja kehosta – ryhmässä. Palautteissa nousi esiin joogan vaikuttavuus ja osuuden toivottiin olevan pidempi. Ryhmät koettiin hyödyllisiksi, mutta niiden toivottiin olevan pitkäkestoisempia. Kirjallisilla palautteilla saatiin kerättyä yleistä tietoa, kun taas haastattelemalla kerätty tieto oli laaja-alaisempaa ja syvällisempää.

Väkivalta aiheuttaa näkyviä ja näkymättömiä haavoja. Paraneminen alkaa, kun uhri uskaltaa kertoa kokemuksistaan ja hakee apua. Väkivaltaa kokeneen naisen tie kohti eheytymistä on pitkä prosessi. On rakennettava uudelleen luottamus tulevaisuuteen, uskottava itseensä sekä läpikäytävä perheväkivallan aiheuttamat seuraukset.

”Mä koen, että nää keholliset jutut on auttanu enemmän siitä, et hyväksyy itsensä eikä vaan näe itseään koko ajan semmosena mitä kaikkea on sanottu; ruma, lihava, läski, mitä kaikkea sä oletkaan. Kehojutut on auttanu mua enemmän siinä kuin tuo puhuminen.”

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

Väkivaltaa kohdanneille tulee tarjota yksilöllistä apua ja kehollisuudelle on selkeästi oma paikkansa väkivaltaa kohdanneiden palvelukokonaisuudessa. Ihmisten pitäisi matalalla kynnyksellä päästä kokeilemaan kehollisia harjoituksia, ja todeta onko se heille sopiva tapa käsitellä asioita. Palveluiden oikeanlainen ja yksilöllinen kokoaminen on tärkeässä roolissa.

Kehotyöskentelyssä on tärkeää oppia hiljentymään, kuuntelemaan ja lukemaan omaa kehoaan. Läsnaöloharjoitusten, rentoutumisen ja luovien menetelmien kautta jokainen osallistuja löysi tapoja parantaa omaa hyvinvointiaan. Naiset olivat siirtäneet ryhmässä käytettyjä menetelmiä arkeen, ja ahdistus- ja paniikkikohtaus oli onnistuttu välttämään mielikuva- ja hengitysharjoituksia tekemällä.

Opinnäytetyön pohjalta tehtyjä johtopäätöksiä voidaan pitää suhteellisen luotettavina, koska ne pohjautuvat naisten omakohtaisiin kokemuksiin. Naisten positiiviset kokemukset selittyvät osin turvallisella ympäristöllä ja kokemuksella hyväksytyksi tulemisesta. Turvallisuutta lisäsivät salliva ohjaustapa ja tieto siitä, miten tapaamiset etenevät. Naiset kokivat vertaistuen merkityksen erityisen merkittävänä, vaikka osalle tämä oli ensimmäinen kerta vertaisryhmässä. Tavattuaan muita saman kokeneita, konkretisoitui naisille tietoisuus, etteivät he ole ainoita uhreja. Naisten tarinat erosivat toisistaan, mutta väkivallan herättämät tuntemukset olivat hyvin samanlaisia.

”Luottamus.

*Uskaltaa sulkea silmät
ilman pelkoa tulematta satutetuksi.*

*Usko parempaan avaa oven
ja hyviä asioita
alkaa tapahtumaan.*

Hyväksyminen ja armeliaisuus”

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

Läpinäkyvyydeltään tutkimus on erittäin hyvä, koska kaikki ryhmään osallistuneet naiset antoivat suostumuksensa käyttää Voimavaroja kehosta - ryhmässä tuotettuja luovan kirjoittamisen ja kuvataiteen tuotoksia sekä haastattelujen sisältöä. Ryhmän aikana esiin nousseet tuntemukset sekä haastattelujen tuotokset on tuotu julki avoimesti. Kaikille naisille esitettiin samat kysymykset, vaikka heidän kokemuksensa olivat erilaisia ja he olivat eheytymisprosesseissa eri vaiheissa. Opinnäytetyössä on käytetty

paljon suoria lainauksia, josta tulevat parhaiten esiin naisten kokemukset ja tuntemukset.

Naisten kokemuksia olisi voinut selvittää haastattelun sijaan kyselylomakkeilla. Kyselylomake ei olisi tarjonnut yhtä syvällistä tietoa kuin vuorovaikutuksellinen haastattelu, missä on mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä. Haastattelujen jälkeen naiset avautuivat lisää omista kokemuksistaan, mikä osoitti luottamusta ohjaajia kohtaan sekä halua auttaa tutkimaan ja kehittämään väkivallan uhrien kanssa tehtävää työtä. Tutkimuksen otantaa voidaan pitää suhteellisen kattavana, koska haastatteluun osallistui kuusi naista. Aiheen merkitystä syvensi tanssi- ja liiketerapeutti Kaisa Selinin haastattelu koskien traumainformoitua joogaa. Tutkimus perustuu yksilöhaastatteluihin ja tästä syystä tutkimuksen johtopäätökset perustuvat yksilöiden kokemuksiin. Yksilöiden kokemusten tutkimuksessa on huomioitava niin tutkijan asema kuin yksilöiden erilaiset elämäntilanteet- ja kokemukset. Kvalitatiivinen tutkimus pohjautuu yksilöhaastatteluihin ja sillä pyritään paikalliseen ja kokemuspohjaisen tiedon tuottamiseen.

”Kiireessä ja arjessa mieli kaipaa lepoa.

Samoin kroppakin.

Musiikki auttaa rentoutumaan.

*Hyvä ilmapiiri on kuin avain,
jolla ruostuneempikin lukko aukeaa.*

*On tärkeää kokea luottamusta ja
uskaltaa avautua.*

Hetken täytyy olla oikea.

Seura täytyy olla tarkoin valittu.

*On vapauttava ja voimaannuttava
tunne tulla ymmärretyksi.”*

Voimavaroja kehosta- vertaistukiryhmä

Opinnäytetyön tuloksista on hyötyä kaikille Porin ensi- ja turvakotiyhdistys ry:n työmuodoille, koska osa asiakkaista ohjautuu sitä kautta väkivaltapalveluihin ja kehollisiin ryhmiin. Ryhmän harjoituksia, esim. kehollisten voimavarojen tunnistamista ja rentoutumisharjoituksia pystyy käyttämään muissakin työmuodoissa. Kiireisessä arjessa on tärkeää lisätä kehotietoisuutta ja hiljentymisen merkitystä. Kehotietoisuuden jakaminen on tärkeää, koska sitä kautta kaikki asiakasryhmämme voivat parantaa hyvinvointiaan.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia kehollisen ryhmän vaikutuksia pitkällä aikavälillä, esimerkiksi kuuden kuukauden tai vuoden päästä ryhmän päättymisestä. Kantaako ryhmässä saavutettu hyvinvointi ja tietoisuus omasta kehotietoisuudesta yhden ryhmäkerran jälkeen, vai tarvitaanko useampia kehoryhmiä, jotta menetelmät jäävät arkeen? Olisi mielenkiintoista myös tutkia naisten selviytymispolkuja keskenään sekä mitkä asiat he kokevat olleen merkittäviä oman eheytymisensä kannalta. On kuitenkin selvää, että traumainformoitu jooga yhdistettynä tanssi- ja liiketerapeuttisiin menetelmiin on uudenlainen tapa auttaa väkivallan uhreja.

Aiheena väkivalta herättää paljon tunteita ja monille uhreille aihe on vaiettu ja arka. Ryhmään osallistuvat naiset olivat rohkeita kertoessaan omista kokemuksistaan, jotka auttoivat entistä paremmin ymmärtämään miten väkivalta vaikuttaa uhuriin ja miten pitkäkestoista eheytyminen ja itsetunnon takaisin saaminen on. Jokainen apua hakeva nainen on äärettömän rohkea ja erityiskiitoksen haluan antaa ryhmään osallistuneille upeille ja arvokkaille naisille, jotka jakoivat omia tunteitaan ja kokemuksiaan.

LÄHTEET

- Danielsson Petri & Näsä Matti. Katsauksia 31/2018. Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta, kriminologian ja oikeuspolitiikan instituutti. Suomalaiset väkivallan ja omaisuusrikosten kohteena 2017 – kansallisen rikosuhritutkimuksen tuloksia. verkkojulkaisu https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/260559/Katsauksia_31_Danielsson_Näsi_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ensi- ja turvakotien liitto & Törrönen, H. 2009. Vaiettu naiseus: Ajatuksia naisen väkivallan tunnistamisesta, nimeämisestä ja hoitamisesta. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.
- Hannus, R. Mehtola, S. Natunen, L & Ojuri, A. 2011. Veitsen terällä: Naiseus ja parisuhdeväkivalta. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.
- https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/full_fi.pdf
- Hiekkänen, N., Putkisaari, H. & Salmela, J. 2013. Kehoni on pesäni: Matka kehotietoisuuteen : psykofyysinen lähestymistapa ohjaustyössä. 1. p. Helsinki: Solution Models House.
- Kinnunen, M. 2016. Mielekäs keho: Kehon tarinoita. Lahti: Minna Kinnunen.
- Känkänen, P. & Rainio, A. P. 2010. Suojassa, mutta näkyvissä: Taidelähtöinen toiminta osallisuuden rakentajana lastensuojelussa. Nuorisotutkimus, 28(4), pp. 5-6. <http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2010/4/suojassa.pdf>
- Laitinen, M., Kinnunen, J., Hannus, R, Varjosta valoon – Eron jälkeisen vainon tunnistaminen, katkaisu ja uhrien selviytymisen tukeminen. 2017. 1 Vaino väkivaltana ja yhteiskunnallis- ammatillisena kysymyksenä. 19-21
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.
- Ogden, P., Minton, K & Pain, C. 2009. Trauma ja keho. Sensomotorinen psykoterapia. Traumaterapiakeskus.
- Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä: Kriisistä elämään. Helsinki: Edita
- Pennington, D. C. & Ahokas, M. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.
- Perhe- ja lähisuhdeväkivalta. Auttamisen käytäntöjä. 2006. Ensi- ja turvakotienliitto. Hämeenlinna: Karisto.
- Pohjoisvirta 2014, Parisuhdeväkivallan monet muodot. 2014. Teoksessa Vertaisryhmä käsikirja. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Ensi- ja turvakotienliitto.

Selin Kaisa, henkilökohtainen tiedonanto. 14.8.2019

Suomen Tanssiterapiayhdistys ry. Viitattu 19.11.2019. www.tanssiterapia.net/tanssi-liiketerapia/

Suomen virallinen tilasto (SVT): Rikos- ja pakkokeinotilasto. 2018. Tilastokeskus. Viitattu 6.11.2019. www.tilastokeskus.fi/tup/tasaarvo/turvallisuus/index.html#lahisuhdevakivalta

Suomen virallinen tilasto (SVT): Rikos- ja pakkokeinotilasto. Perhe- ja lähisuhdeväkivalta 2018. Tilastokeskus. Viitattu 11.11.2019 www.tilastokeskus.fi/til/rpk/2018/15/rpk_2018_15_2019-06-06_tie_001_fi.html

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli: Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Helsinki: WSOY.

Tamminen, T. 2010. Psykoterapiat. Klaukkala: Recallmed.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2019. Viitattu 6.11.2019 <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/sosiaalipalvelut/turvakotipalvelut>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2019. Viitattu 6.11.2019 https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta

Van der Kolk. B. 2014. The body keeps the score. Mind, Brain, and Body in Transformation of Trauma. Penguin Random House UK.

Villa, J. 2013. Hengellinen väkivalta. Helsinki: Kirjapaja.

Väkivalta ja terveys maailmassa, WHO:n raportti, 2005, toim. Etienne G.Krug, Linda L.Dahlberg, James A.Mercy, Anthony B.Zwi ja Rafael Lozano, Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä