

VOIMAVIIHKOTYÖSKENTELEY

Ryhmäohjaajan käsikirja naisten kristilliseen päihdetyöhön

Helianna Huttu

Riikka Ikonen

Suvi Sarajärvi

Opinnäytetyö, kevät 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Oulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK)

+ diakonian virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Huttu, Helianna; Ikonen, Riikka & Sarajärvi, Suvi. Voimaviihkotyöskentely. Ryhmäohjaajan käsikirja naisten kristilliseen päihdetyöhön. Oulu, kevät 2017, 116 s., 1 liite. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonian virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Oulun seurakuntayhtymän Diakonisten erityispalveluiden ja Oulun A-kilta ry:n kanssa, ja se toteutettiin toiminnallisena produktiona naistenryhmän kehittämistarpeisiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää toimintaa päihdeongelman kanssa eläville naisille. Naistenryhmän toimintaa kehitettiin järjestämällä ohjattuja, vertaistuellisia ja toiminnallisia ryhmäkertoja, joissa jaettiin tietoa ja keskusteltiin mahdollisista päihteidenkäytön taustalla piilevistä syistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää pidetyistä ryhmäkerroista ryhmäohjaajan käsikirja naisten kristilliseen päihdetyöhön.

Kehittämistyön tuloksena syntynyt ryhmäohjaajan käsikirja on tarkoitettu ammatilliseen käyttöön ja edellyttää aiheeseen tutustumista ennen ryhmän aloittamista. Se sisältää valmiit alustukset, työskentelymateriaalit ja hartaudet ryhmäkerroille. Kokoontumiskertojen aiheet on valittu teoriapohjaisesti päihteidenkäyttöön nivoutuvien liitännäisilmiöiden perusteella. Aiheiden työstäminen voi auttaa ryhmään osallistuvaa vapautumaan epätarkoituksenmukaisesta syyllisyydestä ja häpeästä.

Käsikirjan kehittämisen tukena käytettiin naistenryhmään osallistuneiden palautteita ja osallistuvaa havainnointia. Palautteiden ja havaintojen perusteella käsikirjan sisältämiä ryhmäkertoja muokattiin toimivammaksi kokonaisuudeksi. Jatkossa olisi mielenkiintoista tehdä laadullinen tutkimus ryhmäkokonaisuuden vaikuttavuudesta.

Avainsanat: häpeä, kristillinen päihdetyö, kuntoutuminen, naisten päihteidenkäyttö, riippuvuus, ryhmä, toiminnallinen opinnäytetyö, vertaistuki

ABSTRACT

Huttu, Helianna; Ikonen, Riikka & Sarajärvi, Suvi. Voimaviihkotyöskentely. Group leader's guidebook of Christian substance abuse work for women. Spring 2017, 116 p., 1 appendix. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

This thesis was made in co-operation with the federation of parishes of Oulu diaconal special services and A-kilta registered association in Oulu, Finland. The thesis was created as a functional product for the development needs of the women's peer group. The purpose was to develop activities for women with a substance abuse problem. The activities of the women's group were developed by providing guided, peer-to-peer and functional group sessions that shared information and discussed possible reasons behind substance abuse. The aim of this thesis was to develop a group leader's guidebook of Christian substance abuse work for women.

The end result of this thesis, the group leader's guidebook, is intended for professional use and requires studying the topic before starting a group. It includes ready-made presentations, work materials and devotions for group sessions. The themes of the group sessions have been selected based on theories of the phenomena related to substance abuse. Working on topics can help a participant in a group to get rid of inadequate guilt and shame.

The development of the guidebook was supported by the feedback from the women's group and also by participatory observation. The sessions of the guidebook were edited into more functional, based on observations and the feedback. In the future, it would be interesting to make a qualitative study of the effectiveness of the guidebook sessions.

Keywords: functional thesis, addiction, female substance abuse, shame, Christian substance abuse work, rehabilitation, peer-to-peer support, group

SISÄLTÖ

1 HÄPEÄ KAHLITSEE JA RAJOITTA ELÄMÄÄ.....	6
2 RIIPPUVUUSKÄYTTÄYTYMISEN JA PÄIHDEKULTTUURIN PIIRTEITÄ.....	7
2.1 Mitä on riippuvuus ja miten se ilmenee?.....	7
2.2 Naisten alkoholinkäyttötottumusten muutoksesta.....	8
2.3 Päihteidenkäytön ja väkivallan yhteydestä.....	9
2.4 Päihteet ja lähisuhdeväkivalta naisnäkökulmasta.....	10
2.5 Päihteestä nopea apu tunnemyrskyn tyyntymiseen.....	12
3 NAISEN ROOLI JA PÄIHTEIDENKÄYTÖSTÄ KUNTOUTUMINEN.....	14
3.1 Superäitiys hyväksynnän ja ihmisarvon tunnusmerkki?.....	14
3.2 Miksi naiset tarvitsevat naisille kohdistettua päihdetyötä?.....	15
3.3 Mitä nais erityisessä päihdetyössä tulisi huomioida?.....	16
4 HÄPEÄ JA SYYLLISYYS.....	18
4.1 Häpeä ja syyllisyys koetaan sosiaalisissa suhteissa.....	18
4.2 Mitä naiset häpeävät?.....	19
5 VERTAISTUKI KUNTOUTTAVASSA PÄIHDETYÖSSÄ.....	21
5.1 Ryhmän ja vertaistuen merkitys sekä hyötyjä osalliselle.....	21
5.2 Esimerkkejä vertaistoiminnan järjestäjistä päihdekuntoutuksessa.....	22
6 KRISTILLISYYS JA HENGELLISYYS PÄIHDETYÖSSÄ.....	24
6.1 Kristillisen päihdetyön lähtökohdat.....	24
6.2 Armollinen ja hoitava yhteisöllisyys.....	24
7 RYHMÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN JA TUOTTEISTAMINEN.....	26
7.1 Idea ja tavoitteet naisten ryhmätoiminnan kehittämisessä.....	26
7.2 Aiempia kristilliseen naisten päihdetyöhön tehtyjä ohjaajan oppaita.....	27
7.3 Tarvelähtöinen ja resurssit huomioiva tuotteistamisen suunnittelu.....	28
7.4 Teoriasta käytännön toteutukseen.....	30
8 TUOTTEEN TESTAUS JA LOPULLINEN MUOTOILU.....	34

8.1 Ryhmäkertojen aikataulu ja runko	34
8.2 Havainnointi ja palautteen keruu tuotteistamisessa.....	35
8.3 Suunniteltujen ryhmäkertojen testaus	36
8.3.1 Anteeksiantaminen ja kiitollisuus	36
8.3.2 Vanhemmuus ja äitiys.....	38
8.3.3 Seksuaalisuus ja naisen asema.....	40
8.3.4 Tunteet tutummiksi.....	41
8.3.5 Väkivallan tunnistaminen omassa elämässä	43
8.3.6 Identiteetti, itsetuntemus ja häpeä	44
8.3.7 Päätöskerta.....	45
8.4 Lopullisen tuotteen kokoaminen.....	47
9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	50
10 POHDINTA	52
10.1 Naisten vertaistuellisuudesta ja moniammatillisuudesta.....	52
10.2 Ryhmäprosessin onnistumisesta.....	53
10.3 Käsikirjan soveltuvuudesta ja soveltamisesta.....	55
LÄHTEET.....	57
LIITE – Ryhmäohjaajan käsikirja naisten kristilliseen päihdetyöhön	62

1 HÄPEÄ KAHLITSEE JA RAJOITTA ELÄMÄÄ

Riippuvuudet ovat olleet osa ihmiselämää kautta aikain. Haitalliset riippuvuudet orjuuttavat ihmisiä ja saavat aikaan tuhoisaa käyttäytymistä. Riippuvuusikäyttäytymisen on ajateltu ilmentävän ihmisen arvotyhjiötä ja hänen kokemustaan tarkeituksettomuudesta. Riippuvuussuhteessa eläminen mahdollistaa hetkellisen helpotuksen ristiriitojen keskellä, mutta saattaa johtaa ihmisen kokonaisvaltaiseen sekasortoon sekä yksinäisyyden, häpeän ja syyllisyyden tunteisiin.

Häpeä on voimakas tunne, joka estää ihmistä kokemasta olemassaolonsa oikeutusta. Häpeäidentiteetin omaavan henkilön sisimmässä on jatkuva ristiriita täydelliseksi ja hyväksytyksi tulemisesta hänen sosiaalisessa ympäristössään ja itsensä kokemisesta kelvottomaksi suhteessa muihin. Häpeä on sekä syy päihdeidenkäyttöön että seurausta siitä. Pelkästään sukupuoli voi olla naiselle häpeää aiheuttava. Haavoittunut seksuaalisuus sekä äitiyden ja päihdeongelman yhdistyminen ovat suuria häpeää aiheuttavia tekijöitä naiseudessa.

Koettu häpeä, syyllisyys ja huono itsetunto estävät päihdeongelman kanssa kamppailevia naisia elämästä itsenään. Päihdeidenkäyttö on heille mahdollisuus sekä työntää vaikeiden asioiden ja tunteiden kohtaamista tuonnemmaksi että näyttäytyä itselleen paremmin kelpaavana. Pystyäkseen kohtaamaan ja työstämään haavoittavia kokemuksiaan naiset tarvitsevat erityisesti sukupuolelleen kohdistettua apua ja tukea. Tällaisia kohtaamisen ja itseksi kasvamisen tiloja voidaan tarjota järjestämällä naisille vertaistuellisia ryhmiä, joissa vaikeiden kokemusten jakaminen mahdollistuu turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä, ja joihin osallistuvat pystyvät samaistumaan toistensa kokemuksiin.

Hyväksyvässä ja armollisessa ilmapiirissä mahdollistuu ihmisen näkyväksi tuleminen itsenään sekä itsensä kohtaaminen haavoittuvana ja keskeneräisenä. Kokonaiseksi kasvaminen ja eheytyminen voi alkaa vasta silloin, kun rikkinäisyys on tunnistettu ja tunnustettu. Työmme tarkoituksena oli auttaa ryhmän naisia vapautumaan häpeän taakasta ja löytämään itsensä syvällä tasolla – sen persoonan, joksi Jumala on heidät luonut.

2 RIIPPUVUUSKÄYTTÄYTYMISEN JA PÄIHDEKULTTUURIN PIIRTEITÄ

2.1 Mitä on riippuvuus ja miten se ilmenee?

Riippuvuudet ovat olleet osa ihmiselämää kautta aikain ja ne kuuluvat jokaisen elämään. Ne ovat välttämättömiä, ja osa niistä on myös myönteisiä. Haitallinen riippuvuus voi kehittyä melkein mihin tahansa. Usein käykin niin, että toipuessa jostain haitallisesta riippuvuudesta se korvautuu jollain toisella riippuvuudella. Haitalliset riippuvuudet orjuuttavat ihmisiä ja saavat aikaan tuhoisaa käyttäytymistä. Perustavalla tasolla riippuvuudessa voidaan sanoa olevan kyse kamppailusta elämän ja kuoleman välillä. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 18; Wiklund 2008a, 2432; Ryan & Ryan 2000, 9.)

Riippuvuus on monitahoinen asia, ja sen ilmeneminen vaihtelee ihmisestä toiseen. Se ei ole ainoastaan fyysistä, vaan se on ennen kaikkea psyykkistä. Riippuvuus ilmenee esimerkiksi ristiriitaisina tunteina sekä pakonomaisena tarpeena saada tyydytystä ja turvaa asioihin, joihin ei muilta elämän alueilta niitä saa. Riippuvainen ihminen menettää itsensä ja elämänsä hallinnan tavoitellessaan tarpeidensa täyttymistä, ja jatkaa toimintaansa ongelmista ja haitoista piittaamatta. Toisaalta orjallinen käyttäytyminen tuo hetkellistä helpotusta elämän ristiaallokossa selviämiseen, mutta saattaa johtaa kokonaisvaltaiseen kaotettavuuteen sekä edestäpäin löytyviin yksinäisyyden, syyllisyyden ja häpeän tunteisiin. Riippuvuuteen liittyy olennaisesti itsensä pettäminen sekä ongelman väheksyminen tai kieltäminen kokonaan. Ongelman olemassaolon vuoksi myös sitä koskevien päätösten teko ja tilanteiden hallinta ovat mahdottomia. (Aalto 2013, 9; Lappalainen-Lehto ym. 2007, 18; Ryan & Ryan 2000, 9–10; Holmberg, Salo-Chydenius & Partanen 2015, 106–107; Wiklund 2008a, 2431–2432.)

Riippuvuuksista puhuttaessa käytetään usein ilmaisua addiktio, joka ei kuitenkaan ole täysin samaa tarkoittava ilmaisu. Esimerkiksi lapsi on riippuvainen vanhempiansa huolenpidosta, ja jokainen ihminen on jossain määrin riippuvainen toisesta, mutta kyseessä ei kuitenkaan ole addiktio. Addiktiolla tarkoitetaan pakonomaista riippuvuutta johonkin välittömästi mielihyvää tuottavaan ja lisää-

tyvästi ihmiselle itselleen haittoja aiheuttavaan, josta on vaikea pidättäytyä tai päästä eroon huolimatta sen aiheuttamista vakavista negatiivisista seurauksista. Selvimmin addiktiot, eli pakonomaiset riippuvuudet, kytkeytyvät puheissa alkoholin, lääkkeiden ja huumeiden väärinkäyttöön. (Kiianmaa 2013, 44; Koski-Jännes 2000, 24, 29.)

2.2 Naisten alkoholinkäyttötottumusten muutoksesta

Vuosikymmenten aikana tapahtuneen sukupuolten välisen tasa-arvoistumisen myötä myös alkoholinkäyttötavat ovat muuttuneet. Aiemmin maatalousvaltaisessa yhteiskunnassa, ennen 1960-lukua, alkoholinkäyttö oli lähinnä osa miesten maailmaa. Kaupungistumisen alettua, ja naisen perinteisten roolirajojen rikkoontua alkoholinkäyttötottumukset ovat naisten keskuudessa muuttuneet rajusti. Vaikka alkoholinkäyttötottumuksissa on edelleen eroja naisten ja miesten välillä, ovat erot esimerkiksi humalahakuisessa juomisessa ja alkoholinkäytön tiheydessä kaventuneet. Puheeksi on noussut erityisesti naisten humalakuinen juominen, jonka on ajateltu ilmentävän miehistä, sukupuolirajoja rikkovaa päihdekulttuuria. Myös juomiselle asetettujen merkitysten on ajateltu lähentyneen toisiaan naisten ja miesten välillä. (Simonen 2013, 19–20.) Naiset eivät kuitenkaan ole omaksuneet miehisiä juomatapoja sellaisinaan, vaan niitä on muokattu naisille sopiviksi (THL 2014).

Alkoholin paikantumista osaksi naisten elämää voidaan pitää suomalaisen alkoholikulttuurin suurimpana muutoksena. Vuodesta 1968 alkaen naisten alkoholinkäyttö on lähes kuusinkertaistunut neljässäkymmenessä vuodessa, miesten osalta se on yli kaksinkertaistunut. Vuonna 1968 naiset käyttivät alkoholia keskimäärin kerran kuukaudessa, kun taas käyttökertoja vuonna 2008 oli naisilla keskimäärin jo lähes kerran viikossa. (THL 2014.)

Yleistä sukupuoliroolien muutosta ja tasa-arvokehitystä on pidetty kulttuurisesti merkittävimpinä muutokseen vaikuttavina tekijöinä naisten alkoholinkäyttötapoihin. Naisten siirryttyä kodinhoidollisista tehtävistä kodin ulkopuoliseen työhön ovat lasin äärellä ylläpidettävät ihmissuhteet mahdollistuneet aiempaa helpom-

min. Lisääntynyt vapaa-aika, raha ja työelämän aiheuttama stressi ovat niin ikään vaikuttaneet alkoholinkäytön muutokseen sitä lisäävästi. Alkoholinkäyttö sijoittuu ajallisesti edelleen arjen ulkopuolelle: iltamyöhään, viikonloppuihin ja juhlapyyhiin. Sitä käytetään niin miesten kuin naistenkin osalta keskeisesti arjesta irtaantumisen mahdollistajana, ja kodeista on tullut pikkuhiljaa vallitsevampi juomisen ympäristö. Vielä 1960-luvulla naisen suhde alkoholiin näyttäytyi lähinnä juovan miehen kontrollointitehtävänä kun taas tämän päivän kodissa juomistilanne on yleensä puolisoiden keskenään jakama. (THL 2014.)

2.3 Päihteidenkäytön ja väkivallan yhteydestä

Väkivalta on käyttäytymistä, jonka avulla saavutetaan valtaa toisen ihmisen elämässä herättämällä pelkoa ja uhan tunnetta. Se on myös toisen ihmisen käyttäytymisen, ajatusten ja tunteiden kontrollointia. Vallan ja kontrollin saavuttamisen ja ylläpitämisen välineitä ovat esimerkiksi nimittely, halventaminen, syyttely ja uhkailu. Myös pelottelu, sekä fyysisen, seksuaalisen ja taloudellisen väkivallan käyttö, tai ajatus toisen omistamisesta sekä hänen elämänsä rajoittaminen (epäterve mustasukkaisuus) voidaan määritellä väkivallaksi. (Nollalinja.fi i.a.)

Päihteiden vaikutuksen alaisena ihmisen arvostelukyky ja ongelmanratkaisutaidot heikkenevät. Näin virhearvioinnin mahdollisuus lisääntyy sosiaalisissa tilanteissa, mikä saattaa johtaa ylireagoivaan käyttäytymiseen suhteessa todelliseen vaaratilanteeseen. Päihtyminen saattaa lisätä impulsiivisuutta, mikä alentaa kynnystä väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Päihtyminen ja väkivaltaisuus eivät kuitenkaan ole poikkeuksetta yhteydessä toisiinsa, vaan vaikutus on yksilöllistä. Usein päihteet lisäävät väkivaltaisen käyttäytymisen riskiä niiden henkilöiden kohdalla, jotka saattaisivat käyttäytyä aggressiivisesti ilmankin päihteitä. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2016, 33.)

Päihteidenkäytöllä ja väkivallalla on todettu olevan yhteys, johon vaikuttavat päihteiden määrä, niiden kulttuuriset käyttötavat sekä geneettiset tekijät. Euroopassa vahvin yhteys päihteiden ja väkivallan välillä on todettu olevan Pohjois-

maissa, heikoin Välimeren maissa. Suomessa vain 20 %:ssa tapahtuneista henkirikoksista sekä uhri että tekijä ovat olleet päihteistä raittiita. Kulttuurisamme ominainen humalahakuinen juominen on vahvasti sidoksissa väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Jo 1930-luvulla sosiologi Veli Verkko osoitti alkoholin käytön olevan keskeinen väkivaltaiselle käyttäytymiselle altistava tekijä. (Lauerma 2013, 74.)

Myös historian saatossa Suomen väkivaltatilastot heijastelevat maamme alkoholipolitiikan muutoksia. Kieltolain (1919–1932) aikana ja vapaamieliseen alkoholireformiin siirryttäessä 1969 henkirikosten määrä oli moninkertainen tähän päivään verrattuna väestöön suhteutettuna. Nykyisten tilastojen valossa tarkasteltuna henkirikoksen tekijöistä noin 80 % ja pahoinpitelyyn syyllistyneistä noin 70 % on ollut päihtyneessä tilassa. (Lauerma 2013, 74–75.)

2.4 Päihteet ja lähisuhdeväkivalta naisnäkökulmasta

Pari- ja lähisuhdeväkivalta tapahtuu erilaisissa arjen tilanteissa ja jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa läheisissä ihmissuhteissa. Fyysisen väkivallan ohella siihen voi liittyä erilaisia henkisen väkivallan piirteitä. Usein pari- tai lähisuhteessa väkivalta muuttuu vakavammaksi pitkäkestoisesti jatkuessaan. Pitkäkestoinen väkivallan kokeminen ja jo sen uhan alla eläminen aiheuttaa esimerkiksi masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Taloudelliset ongelmatkin saattavat lisääntyä esimerkiksi työstä poissaolojen myötä. (Piispa 2013, 78, 84.)

Yleisin lähisuhdeväkivallan muoto on naisten omassa kodissaan ja parisuhteessaan kokemaan, oman kumppanin naiseen kohdistamaa (Marttala 2011, 37). Päihteiden väärinkäytön on todettu lisäävän perhe- ja parisuhdeväkivaltaa. Lisäksi päihteidenkäytön yhteydessä esiintyvä väkivalta on toistuvaa ja vakavaa sisältäen moninaista uhrin kontrollointia ja alistamista. Väkivallan uhrin aiemmat kokemukset auttajien suhtautumisesta häneen itseensä uskottavana uhrina vaikuttavat väkivallan olemassaolon esilletuomiseen ja avun hakemiseen uudelleen. Irrrottautuminen väkivaltaisesta parisuhteesta vaatii uhrin oman motivaati-

on lisäksi viranomaisten ja muiden auttajien vahvaa tukea ja apua. (Piispa 2013, 84–85.)

Useat väkivaltaa parisuhteessaan kokeneet naiset pitävät henkistä väkivaltaa fyysistä kestävämpänä väkivallan muotona. Henkinen väkivalta, esimerkiksi uhkailu, kontrollointi ja alistaminen, koetaan erityisen haavoittavaksi, koska se mitätöi kohteenaan olevan ihmisarvon. Yleensä henkisen väkivallan käyttöä parisuhteessa on ulkopuolisen mahdoton havaita, koska normatiivisesti tulkitut eleet voivat olla väkivaltaisessa parisuhteessa erilaisissa merkityksissä. Esimerkiksi käsi kädessä kulkemisen tulkitaan viestivän keskinäisestä lämmöstä ja rakkaudesta, mutta väkivallan kyllästävässä suhteessa kyse voi olla kontrollinnista tai omistusoikeuden osoittamisesta. Tämän erilaistuneen merkityksen voi ymmärtää vain väkivallan kohde. (Marttala 2011, 40, 42.)

Naisten kokemaan henkiseen väkivaltaan liittyy paradoksi: nainen tunnistaa kumppaninsa käyttäytyvän väärin, mutta kokee itse olevansa epäonnistunut tai kelpaamaton. Pitkäkestoinen alistaminen ja mitätöiminen voi musertaa naisen itsetunnon niin, että hän alkaa kyseenalaistaa oman olemassaolonsa oikeutusta. Elämän normaaliuden ja epänormaaliuden rajat hälvenevät, ja väkivallan kohteena oleva nainen alkaa epäillä omaa olemistaan ja tekemistään kaikin puolin. Toistuva ja pitkäkestoinen väkivallan käyttö traumatisoi kohteensa, jolle aiheutuu moninaisia haasteita arjesta selviämisessä. (Marttala 2011, 46–47.)

Henkiseen väkivaltaan liittyy läheisesti kontrollointi. Parisuhteen ulkopuolisten ihmissuhteiden ylläpidon rajoittaminen voi alkaa ja jatkua kuin varkain. Myös rajoittaminen naisen kodin ulkopuolisen liikkumisen suhteen voi olla osa kontrollointia. Esimerkiksi kauppareissun aikana tapahtuvat tarkistuspuhelut eivät ole henkisen väkivallan ja kontrollin alla eläville naisille vieraita. Useille tuttua on sekin, että puoliso vahtii lääkärikäyntiä terveysaseman aulassa. Naisen sosiaalisen toimijuuden estäminen voi johtaa tilanteeseen, jossa kaikki hänen kodin ulkopuoliset ihmissuhteensa ovat katkenneet. (Marttala 2011, 47.)

Eristäminen sosiaalisesta kanssakäymisestä lisää ulkopuolisen haastetta tunnistaa väkivallan olemassaolo ja puuttua siihen. Väkivallan kohteena elävän

naisen avunsaannin mahdollisuus voi olla lähes mahdotonta. Ympäröivän yhteisön puuttuessa pelastautumisen mahdollisuudeksi saattaa jäädä naisen omaehtoinen suhteesta irtaantuminen, johon voimavarat maahan poljetulla ovat usein olemattomat. Myös mahdollisen suhteesta irtaantumisen jälkeen edessäpäin näyttäytyvä tyhjiys ja toivottomuus lisäävät houkutusta jättäytyä mieluummin vallitseviin olosuhteisiin.

2.5 Pääteestä nopea apu tunnemyrskyn tyyntyttämiseen

Tunteiden vaihtelu on osa kaikkien päivittäistä elämää. Erilaiset arkielämän tilanteet, kuten ajatukset, havainnot ja niihin yhdistyvät muistot saavat meissä heräämään erilaisia negatiivisia ja positiivisia tunteita. Ne aiheuttavat meissä erilaisia reaktioita, ja saavat toisinaan meidät yli- tai alivireystilaan. Nämä tilat eroavat tavoiteltavasta ja ihanteellisesta olotilasta, jossa mieli ja keho ovat tasapainossa, ja on hyvä, siedettävä olo. Ylivireystilassa ihminen toimii ikään kuin ”ylikierroksilla”, eikä silloin oma käytös, tunteet ja toiminta ole hallinnassa. Silloin olotila voi olla esimerkiksi ärtynyt, levoton tai ahdistunut. Alivireystilassa ihminen taas ikään kuin lamaantuu, silloin mikään ei tunnu miltään eikä mikään tunnu herättävän omaa mielenkiintoa. Silloin olo voi tuntua ulkopuoliselta ja tyhjältä. (Ogden & Minton 2000.)

Monia päihdeongelman kanssa kipuilevia ihmisiä yhdistää pitkäjännitteisyyden puute ja kyvyttömyys hallita tunteitaan. Lapsuuden kehitysvaiheessa toteutumaton mahdollisuus jakaa ja tunnistaa tunteita on johtanut kehittymättömään kykyyn hallita tunneimpulsseja. Siksi yksittäiset vastoinkäymiset johtavat usein päihdeongelmasta kuntoutuvan retkahdukseen hetken mielihoituksesta. Muiden tunteiden hallintakeinojen puuttuessa esimerkiksi vastoinkäymisestä aiheutuva ärsyyntymisen tunne on tainnutettava päihteellä. (Lund 2006, 70–71.)

Pitkäjännitteisyyttä ja luottamusta asioiden järjestymiseen voidaan pitää elämän halua ja toivoa tuovina asioina. Niiden puute on puolestaan seurausta toteutumattomista toivoa tuovista kohtaamisista. Kun aiemmin ahdistavien tilanteiden synnyttämät tunteet ovat jääneet jäsentämättä, asioiden järjestymistä kohtaan

ei ole syntynyt perusluottamusta. Tästä seuraa pitkäjännitteisyyden puute, joka nimetään myös toivottomuuden näköalaksi. (Lund 2006, 71.)

Riippuvuuskäyttäytyminen ilmentää tyypillisesti vähintään kahdenlaisia keskenään kilpailevia tavoitteita, joiden aiheuttamat ristiriidat yleensä vaikeuttavat ongelmaa sen sijaan, että johtaisivat positiiviseen muutokseen. Esimerkiksi päihteiden käytöllä halutaan saavuttaa sen nopeasti tuottama mielihyvä tai helpotus, mutta toisaalta välttää käytöstä seuraavat haitat ja syyllisyyden tunteet. Kyseisten tavoiteristiriitojen ratkaiseminen ja asioiden painolastin saattaminen vaakakupissa muutoksen vastustamisen sijaan sitä tukevalle puolelle auttaa yksilöä sitoutumaan muutokseen ja ryhtymään toimeen tavoitteitaan kohti. (Koski-Jännes 2008, 8; Miller & Rollnick 2013, 41.)

Yksilön motivaatiojärjestelmässä ilmeneviin ongelmiin puuttuminen vaatii ymmärrystä siitä, millaiset asiat hänelle ovat riittävän arvokkaita ja tavoiteltavia synnyttääkseen motivaation muutokseen. Motivoitumisen välttämätön edellytys on tavoite saavuttaa jotain, joka vähentää ristiriitaa vallitsevan ja tavoiteltavan tilan välillä. Motivaatio ilmenee ihmisen toiminnassa monin eri tavoin, esimerkiksi välittömissä reaktioissa ja tavoitteellisissa suunnitelmissa sekä arvoissa ja uskomuksissa. Selkeä esimerkki yksilön motivoituneesta toiminnasta välittömän reaktion keinoin ilmenee haluna tyydyttää nälän tai janon tunne. Tässä fyysisestä tilasta nouseva tarve synnyttää motivaation muuttaa omaa tilannettaan paremmaksi. Muita tavoitteita voi syntyä yksilön oman toiminnan tai sosiaalisen ja vuorovaikutuksellisen oppimisen kautta, jolloin omasta toiminnasta saatu palaute synnyttää motivaation muutoksen tavoitteluun. (Koski-Jännes 2008, 7–8.)

3 NAISEN ROOLI JA PÄIHTEIDENKÄYTÖSTÄ KUNTOUTUMINEN

3.1 Superäitiys hyväksynnän ja ihmisarvon tunnusmerkki?

Naisten ja tyttöjen päihteiden käyttö on muuttunut ja lisääntynyt yhteiskunnallisen tasa-arvoistumisen myötä. Naiseuden ja äitiyden myytit elävät kuitenkin yhteiskunnassamme voimakkaina tasa-arvoisemmasta ilmapiiristä huolimatta, ja naiseus, äitiys ja päihteet ovat edelleen voimakkaasti historiallisesti ja kulttuurisesti toisensa poissulkevia. Päihdeongelmien kanssa kamppailevalla naisella häpeän ja leimautumisen tunteet ovat voimakkaita, ja johtavat usein ongelman salailuun ja peittelyyn sekä eristäytymiseen. (Holmberg ym. 2015, 373; Kujasalo & Nykänen 2005, 19, 21.)

Usein myyteissä ja uskomuksissa äiti on täydellinen ja pystyvä nainen, hän uhrautuu, rakastaa ja hoivaa väsymättä. Hän on kodinhengetär ja perheen koossapitäjä. Nykypäivän ihanneäiti käy myös töissä, ja harrastaa aktiivisesti perheestä ja kodista huolehtimisen lisäksi. Äitiyteen liitetään odotuksia ja paineita, joiden sovittaminen arkeen voi aiheuttaa syyllisyyttä, voimattomuutta ja kyvyttömyyden tunteita. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 51; Ojanen 2006, 126–127.)

Naisen elämänkulkuun perinteisesti liittyvät tapahtumat, kuten perheen perustaminen, raskaus, imettäminen ja lasten kasvatusta kuuluvat usein naisen elämään päihteidenkäytöstä huolimatta. Naisen päihteidenkäyttö voikin olla jaksotonta, kun nainen esimerkiksi pyrkii päihteettömyyteen raskauden aikana. Naisilla on perinteisesti ollut yhteiskunnassamme hoivatoimien lisäksi kontrollointitehtäviä, jolloin esimerkiksi vaimot ovat vahtineet miestensä ja poikiensa päihteidenkäyttöä. (Holmberg ym. 2015, 372–373; Kujasalo & Nykänen 2005, 21.)

Äitiydessä onnistumista pidetään yhteiskunnassamme yhtenä keinona osoittaa elämäntaitoja ja usein sen perusteella mitataan ihmisarvoa. Äitiys on myös keskeinen naisen identiteettiä rakentava elämäntilanne, ja sen menettäminen esimerkiksi lasten huostaanoton kautta vaikuttaa merkittävästi naisen identiteetin rakentamiseen. Häpeä lasten menettämisestä siirtyy osaksi naisen

identiteettiä, ja hänestä tulee kelvoton suhteessa muihin. (Väyrynen 2007, 178–179.)

3.2 Miksi naiset tarvitsevat naisille kohdistettua päihdetyötä?

Edelleenkin naisten päihteidenkäyttöä paheksutaan yleisesti enemmän kuin miesten. Päihderiippuvainen nainen kamppaileekin usein valtavien syyllisyyden ja häpeän tunteiden kanssa, ja hänellä on yleensä heikko itsetunto. Monella päihderiippuvaisella naisella on varhaisen päihteidenkäytön aloituksen myötä jäänyt oman identiteetin muotoutuminen keskeneräiseksi. Kasvua naiseksi ovat usein myös rajoittaneet lapsuuden perheessä koetut tapahtumat ja niistä kumpunneet haasteet. Päihderiippuvainen nainen hakee usein hyväksyntää miellyttämällä ja palvelemalla muita. (Kujasalo & Nykänen 2005, 164; Lydén 2010, 8.)

Naisen tapa käsitellä asioita eroaa yleensä miehen tavasta: naiset puhuvat usein tunnepitoisesti, käyvät läpi menneisyyttään, elämän käännekohtia ja ihmissuhteiden vaiheita. Naiset puhuvat keskenään vapautuneemmin tunteista, väkivallasta ja kaltoinkohtelusta. Myös seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, erityisesti kipeistä kokemuksista, naisten on helpompaa puhua keskenään. Naisten päihdeongelmissa naiseus sirpaloituu psyykkisesti ja fyysisesti monin tavoin. Toipumiseen tarvitaan monisäikeistä naisidentiteetin rakentamista ja itsetunnon vahvistamista sekä turvallista ympäristöä, jossa naiseutta voi rauhassa tutkiskella. (Holmberg ym. 2015, 373; Kujasalo & Nykänen 2005, 165–166; Lappalainen-Lehto ym. 2007, 49.)

Päihteistä irtaantuessa aiemmin ohitetut ja turrutetut tunteet alkavat nousta pintaan ja pyrkiä käsiteltäviksi. Riippuen naisen elämäkokemuksista lapsuuden perheessä ja päihdekulttuurissa ne voivat olla hallitsemattomia ja pelottaviakin. Aiempien taakse jätettyjen kokemusten käsitteleminen mahdollistaa vapautumisen niiden aiheuttamista jännitteistä. Tätä kautta itsensä löytäminen ja riippuvuudesta irtaantuminen tulevat todemmaksi. Esimerkiksi hyväksikäyttö-, alistamis- tai väkivaltakokemusten sekä äitiyden menettämisen käsitteleminen, ja niistä johtuvien tunteiden kohtaaminen vaatii niitä ymmärtävää kuuntelijaa, joka

voi olla toinen samankaltaisia kokemuksia omaava nainen. Irtaantumisvaiheessa sekä päihdekulttuurin että valtakulttuurin ulkopuolella häpeän ja itsetunto-ongelmien kanssa elävät naiset tarvitsevat arjessa turvallisia kiinnekohtia, joissa he voivat tulla kohdatuksi arvokkaana itsenään. Näitä kohtaamisen tiloja voidaan tarjota järjestämällä naisille suunnattua päihdetyötä. (Väyrynen 2007, 183–186, 189–190.)

3.3 Mitä nais erityisessä päihdetyössä tulisi huomioida?

Nais erityisessä päihdetyössä päihderiippuvainen nainen voi rauhassa käsitellä naiseuteen liittyviä kipupisteitään, identiteettiään ja läheisiä suhteitaan turvallisessa ympäristössä. Naisten keskenään muodostama tunneilmapiiri mahdollistaa avoimen kokemusten ja tarpeiden ilmaisun sekä naisia koskettavien ja sensitiivisten aiheiden työstämisen. Tällainen toimintaympäristö vapauttaa läsnäolijansa miehiseltä dominoivalta käyttäytymiseltä sekä alistamiselta, seksuaaliselta ahdistelulta ja stereotypioihin perustuvalta suhtautumiselta. Kyseinen hoitokonteksti tukee myös naisten keskittymistä itseensä nimenomaisesti siihen varattuna aikana sen sijaan, että he ajautuisivat erilaisiin suhteisiin samassa tilassa olevien miesten kesken. (Karttunen 2013, 226–227.)

Vaikka naissukupuoleen rajoittuva hoitokonteksti luo puitteet hoidon onnistumisen kannalta välttämättömälle turvallisuuden tunteelle, nais erityiseksi päihdetyöksi ei voida kuitenkaan nimittää työtä, jossa pelkästään toimintaympäristö rakentuu sukupuolisidonnaisesti. Naisten päihteidenkäytöllä on siteet sosiaaliin ympäristöihin, rooleihin ja yhteiskunnallisiin tilanteisiin. Asiakkuudet sekä tarpeet päihdetyössä rakentuvatkin pitkälti sukupuoli- ja perherooleista hoivavastuiden kautta. Naisille kohdistetussa päihdetyössä tulisi lisäksi ottaa huomioon heidän tarpeensa omana itsenään, naisnormatiivisuutta välttäen. Tarpeet on huomioitava laajemmin kuin ulkoisten odotusten ja määritelmien kautta nähtynä: kaikki naiset eivät esimerkiksi ole äitejä, eikä heillä välttämättä ole parisuhdetta tai perhettä. (Karttunen 2013, 225, 227.)

Yksilölliset kokemukset eroavat naistenkin kesken, eikä sukupuolisidonnaisuus välttämättä aina takaa jaettua kokemusmaailmaa ja ymmärtävää kohtaamista. Naisten yhteiskunnalliseen asemaan ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät tekijät vaikuttavat henkilökohtaisilla tasoilla eri tavoin. Nais erityyppisen päihdetyön konteksteissa tuleekin huomioida yksilöllisyys ja erilaiset elämisen ja kokemisen tavat, jotta ulkopuolisuuden kokemuksilta ja naiseuden määrittelyn kapeudelta vältyttäisiin. Erityisesti päihdetyötä ammatikseen tekevän naisen on hyvä tiedostaa oma roolinsa suhteessa päihteidenkäyttäjään: yhteistä kokemusmaailmaa heillä ei välttämättä ole, mutta työntekijän on mahdollista tarjoutua itseään ja naiseuttaan rakentavalle asiakkaalle peiliksi, jossa hyvää tai oikeaa naiseutta ei ole määritelty. (Karttunen 2013, 228–229.)

Päihteitä käyttävien naisten autonomisuuden, riippumattomuuden ja päihteettömyyden kehittymistä voidaan osaltaan tukea vahvistamalla niitä ihmissuhteita, jotka nainen itselleen kokee merkityksellisiksi, ja jotka eivät ole sidoksissa päihdeongelmaa ylläpitäviin elementteihin. Esimerkiksi väkivaltaisessa ja alistavassa ihmissuhteessa eläminen voi estää naisen hakeutumisen avun piiriin, mutta nainen voi silti kokea suhteen merkityksen itselleen sen olemassaoloa ja ylläpitoa puoltavana. Samankaltaiset ristiriidat näyttäytyvät sekä päihdeongelman kanssa elävän naisen suhteessa itseensä että muihin. Toipumisen kannalta kyse on siitä, millaiseen tasapainoon ristiriitaa aiheuttavat tekijät naisen elämässä onnistutaan saattamaan. Katse tulee kohdistaa naisen suhteeseen itseensä: tukemalla hänen minuuden eheytymistään ja kasvamistaan itseään arvostavaksi mahdollistetaan hänen muista riippumattomat päätöksensä ja uskallus elää itsenään omia rajojaan kunnioittaen arkipäivänsä sosiaalisissa ympäristöissä. (Karttunen 2013, 234–235.)

4 HÄPEÄ JA SYYLLISYYS

4.1 Häpeä ja syyllisyys koetaan sosiaalisissa suhteissa

Häpeää koetaan aina suhteessa sosiaaliseen ympäristöön. Häpeän tunne aktivoituu häpeäidentiteetin omaavassa henkilössä, joka kohdatessaan toisen vastaanottaa negatiiviseksi kokemansa heijasteen omaan hyväksyntää tavoittelevaan yhteydenottopyrkimykseensä. (Ikonen & Rechardt 1995, 138.) Häpeäidentiteetin omaavan henkilön sisimmässä riitelee jatkuvasti tarve tulla täydelliseksi ja hyväksytyksi omassa sosiaalisessa ympäristössään ja toisaalta itsensä kokeminen kelvottomaksi suhteessa muihin. Tämän vuoksi juuri vuorovaikutustilanteet asettavat haasteita olemiselle: tavoitellessaan muiden hyväksymää täydellisyyttä on aina vaarassa paljastua omaksi itsekseen, kelpaamattomaksi. Tällaiset sosiaalisen kanssakäymisen haasteet saattavat riistää häpeäidentiteetin omaavalta henkilöltä uskalluksen antautua aitoon vuorovaikutukseen ja johdattaa muista eristäytymiseen. (Kettunen 2011, 99–100.)

Häpeäidentiteetin omaava ihminen tuntee olevansa puutteellinen, vähempiarvoinen suhteessa muihin. Hänen on vaikea uskoa, että muut voisivat hyväksyä häntä itsenään tai että hänellä olisi ylipäätään oikeutta olla olemassa epätäydellisenä ihmisenä. Häpeä kahlitsee ja rajoittaa elämää. Siitä muodostuu ihmisen sisällä majaileva salaisuus, joka estää kaiken armollisuuden. Häpeästä tulee se osa ihmistä, joka hallitsee tekemistä, tuntemista ja toimintaa. (Malinen 2003, 90–91.)

Häpeällä ja syyllisyydellä on huomattava ero. Syyllisyyden tunne on merkki siitä, että olemme tulleet toimineeksi väärin, tehneet syntiä. Se voi olla alku sille ihmisen kasvun, katumuksen ja muutoksen prosessille, joka ohjaa väärintekijää muuttamaan käyttäytymistään arvojensa ja tavoitteidensa mukaiseksi. Häpeä puolestaan viestii toivottomuudesta ja arvottomuudesta estäen ihmisen tervettä muutosta ja kasvua. (Ryan & Ryan 1999, 9.)

Riippuvuuskäyttäytymisessä terve syyllisyyden kokemus liittyy useimmiten omaan tai toisten ihmisten vahingoittamiseen, kuten valehteluun, väkivaltaan tai uskottomuuteen. Anteeksianto on tie syyllisyydestä toipumiseen. Kristillisen uskon sanoma on pohjimmiltaan anteeksianto ja toipuminen syyllisyydestä. Kun rohkenemme kohdata syyllisyytemme, meille avautuu tie anteeksiantoon, eheytymiseen ja muutokseen. (Ryan & Ryan 2002, 9–10.)

4.2 Mitä naiset häpeävät?

Pakanen ja Pietinen (2012, 2, 33) tutkivat opinnäytetyössään hengellisen häpeän syntyä sekä häpeän ilmenemistä ja vaikutusta kokijansa hengellisessä elämässä. Opinnäytetyö häpeäkokemuksista toi esille, että jo seksuaalisuus sinänsä tai siihen liittyvät asiat voivat vaikuttaa häpeän syntyyn. Seksuaalisuus voidaan kokea kielletyksi ja vaietuksi asiaksi. Jo pelkästään sukupuoli voi tutkimuksen mukaan olla tekijä, joka aiheuttaa häpeää joillekin naisille. Hänelle, joka on syntynyt tytöksi poikaa odottavaan perheeseen, on voinut olla mahdotonta tuntea itseään hyväksytyksi omana sukupuolenaan. Naisen näkökulmasta häpeää aiheuttavia vaikeita elämäkokemuksia voivat olla lisäksi erilaiset traumaattiset kokemukset, kuten seksuaalinen hyväksikäyttö, raiskaus, abortti ja aviottomien lasten saaminen.

Seksuaalisuus on tänäkin päivänä vielä monille vaikea tai jopa kokonaan kielletty puheen- ja pohdinnanaihe. Oman seksuaalisuuden hyväksyminen on monelle vaikeaa. Seksuaalisuuteen nivoutuvat tuskalliset ja raskaat kokemukset sekä muistot aiheuttavat häpeän tunteita. Häpeä saa käyttämään päihteitä, ja päihteiden käyttö taas usein lisää häpeää tuottavia kokemuksia ja tilanteita. Haavoittunut seksuaalisuus on usein sekä yksi päihteiden käytön syistä että seurauksista. Päihtyneellä naisella on huomattavasti kasvaneempi riski tulla hyväksikäytetyksi tai raiskatuksi kuin selvällä naisella. Väkivaltatilanteisiin joutuminen tai rikoksiin osallistumisen riski kasvaa päihdeongelmaisilla naisilla. Päihdeongelmaiset naiset joutuvat usein myös perheväkivallan kohteiksi. (Kujasalo & Nykänen 2005, 38–40.)

Eija Väyrynen (2011, 2) on tehnyt pro gradu -tutkielman häpeän tunteesta alkoholi-ongelmaisen naisen elämässä. Tutkimuksella selvitettiin, kuinka alkoholia ongelmallisesti käyttävien naisten häpeän tunne syntyy, ilmenee ja vaikuttaa heidän elämäänsä. Tulosten mukaan suurin syy häpeän tunteen syntyyn on äitiyden ja naisen päihdeongelman rinnakkaiselo. Yleisesti hyväksyty ja ideaalina pidetty äidin rooli yhteiskunnassamme ei asetu sopusointuun päihdeongelmaisen naisen kanssa. Yhdessä subjektiivisen äitiyden kokemuksen kanssa itsensä vertaaminen ideaaliäitiin synnyttää häpeän tunteen.

5 VERTAISTUKI KUNTOUTTAVASSA PÄIHDETYÖSSÄ

5.1 Ryhmän ja vertaistuen merkitys sekä hyötyjä osalliselle

Ihminen elää elämänsä sosiaalisessa kontekstissa, tavanomaisesti perheessä ja muussa läheisverkostossa. Näissä normaaleissa ryhmissä vuorovaikutussuhteet muodostavat luonnollisen ja keskeisen oppimisympäristön kaikissa elämän vaiheissa. Oppiminen tapahtuu muiden käyttäytymisen, puheen ymmärtämisen ja tulkinnan sekä toisten asemaan eläytymisen kautta. Ryhmässä eläessään ihmiselle on muovautunut sisäsyntyinen halu jakaa hyvinvointinsa epäitsekästä kaikkien oman ryhmänsä jäsenten kanssa. Ihmisen hyvinvoinnin kannalta hänen on tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään ja olevansa hyväksytty siinä. (Lönngqvist 2013, 701.)

Vuorovaikutussuhteet korostuvat ryhmässä: jäsenet ilmaisevat itseään, ja saavat palautetta. Ryhmässä on useita erilaisia jäsenten välisiä suhteita ja runsaasti vuorovaikutuksellisia tilanteita, joissa oppiminen mahdollistuu. Jokainen ryhmäkerta kokoaa jäsenensä yhteisesti jaettuun tilaan, jossa oma mielen maise ma joko avataan muille tai suljetaan heiltä. Kun yksilökohtainen asia tai kokemus tulee ilmaistuksi, se muuttuu kollektiiviseksi tiedoksi. Tiedon käsittelyyn, ryhmän jäsenten käyttäytymiseen ja ryhmädynamiikkaan vaikuttavat sekä sen suhde ulkomaailmaan, jäsenten väliset suhteet, että ryhmän suhde sen ohjaajaan. Ryhmän yhtenäisyyttä ja toimivuutta lisää sen selkeä yhteinen tavoite. Toiminnallisissa ryhmissä tiedon käsittely mahdollistuu monipuolisesti, esimerkiksi draaman, lukemisen, kirjoittamisen tai musikaalisuuden kautta. (Lönngqvist 2013, 702–704.)

Vertaistuki tarkoittaa toimintaa, jossa keskiössä on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ja samankaltaisia kokemuksia omaavien ihmisten välinen tuki, keskustelu, kokemusten vaihto ja huolenpito. Vertaistoiminnan käsite on vakiintunut Suomessa käyttöön vasta 1990-luvun puolivälissä, jolloin se on yleistynyt vammais-, potilas-, omais-, ja mielenterveysjärjestöissä. Erilaisia vertaistoiminnan muotoja ovat ryhmät, yhteisöllinen toiminta ja vapaamuotoinen yhteistoi-

minta. Se voi olla myös kahden ihmisen välistä tukea toisilleen. Vertaistukitoiminta tuo uusia kokemuksia ja päihteetöntä toimintaa aiempien päihdekeskeisten toimintojen tilalle. Vertaistuen avulla toipuminen on luontevaa muun sosiaalisen tuen tai päihteettömän elinpiirin puuttuessa. Päihdeongelmista toipumisessa vertaistuella on suuri merkitys. (Aalto & Mäkelä 2013, 53; Kujasalo & Nykänen 2005, 157; Kurki & Partanen 2015, 209–211.)

Vertaisten antama tuki voi olla merkittävää syrjäytymisen ehkäisemisessä, arjen konkreettisten ongelmien ratkomisessa sekä yksinäisyyden tunteiden helpottamisessa. Päihderiippuvainen voi saada kokemuksia tasavertaisuudesta sekä yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunteista, joita hän ei välttämättä ole koskaan aiemmin kokenut saaneensa. Vaikeita päihderiippuvuuteen liittyviä asioita voi olla helpompaa jakaa vertaisryhmässä kuin esimerkiksi omien läheisten kesken. Läheisten voi olla vaikea kuunnella itseäänkin koskettavia tuskallisia kokemuksia ja suhtautua niihin puolueettomasti. Vertaisten selviytymiskokemukset lisäävät uskoa ja toivoa omaan toipumiseen, ja omien selviytymiskokemusten jakaminen sekä tunne auttamisesta lisäävät itsevarmuutta ja kokemuksia oman elämän hallinnasta. (Kurki & Partanen 2015, 209–210; Lappalainen-Lehto ym. 2007, 222.)

Muun muassa Sininauhaliiton ja muiden kristillisten järjestöjen sekä seurakuntien järjestämissä kristillisessä vertaisryhmässä työskenneltäessä voidaan tarjota toipujalle mahdollisuus käsitellä hengellisiä ja elämän tarkoituksen kysymyksiä osana toipumisprosessia. Ryhmässä kristillisyyden voi olla esillä avoimesti sanoitettuna, esimerkiksi virsien ja rukousten tai Raamatun tekstien muodossa, tai vain ryhmäläisten käytettävissä olevana mahdollisuutena ottaa puheeksi hengellisiä kysymyksiä. (Sininauhaliitto i.a. a.)

5.2 Esimerkkejä vertaistoiminnan järjestäjistä päihdekuntoutuksessa

Yhdysvalloissa vuonna 1935 käynnistynyttä AA-ryhmätoimintaa (anonyymit alkoholistit) pidetään järjestäytyneen vertaistoiminnan uranuurtajana. AA-toiminnan jäsenten tavoitteina ovat raittius ja vielä kärsivien alkoholistien autta-

minen toipumaan. AA:n toiminnassa keskeistä ovat 12 askeleen toipumishjelma sekä 12 perinnettä, jotka molemmat pohjautuvat perustajajäsenten kokemuksiin. AA:n toipumishjelma on hengellinen siinä määrin kuin kukin toipujan haluaa hyväksyä. Suomessa AA-liike on toiminut vuodesta 1948. (AA Niittömät alkoholistit i.a.; Kurki & Partanen 2015, 209; Kuusisto 2010, 59–60.)

A-kiltatoiminta on alkanut Suomessa 1950-luvulla. Se perustettiin aluksi avopäihdehoidon kehittämisen rinnalle, kun silloiset asiakkaat alkoivat tavata toisiinsa hoidon ulkopuolella. Alkuun toiminta oli asiakasyhdistyksenä toimivia ryhmiä, vuonna 1968 ryhmät järjestäytyivät A-klinikoiden Asiakkaiden Liiton kattojärjestöön. Vuonna 1975 se muutti nimensä A-kiltojen liitoksi. A-killat ovat itsenäistyneet ja siirtyneet itsenäisiksi vertaistukiyhdistyksiksi. A-killan toiminta eroaa AA:sta pääasiassa sen organisoinnin asteessa ja ohjelmallisuudessa. Paikalliset A-killat tarjoavat esimerkiksi vertaistukiryhmiä, erilaisia retkiä ja leirejä, kiltta- ja jäseniltoja, liikunta- ja talkootoimintaa. Joillain paikkakunnilla on myös päivätoimintakeskus ja tukiasumisyksikkö. (Aalto & Mäkelä 2013, 53; Kurki & Partanen 2015, 213; Kuusisto 2010, 60.)

Kristillinen Alkoholisti- ja Narkomaaniryö ry (KAN) on yleishyödyllinen kansalaisjärjestö, jonka toimintaa ovat ennaltaehkäisevä päihdetyö, KAN-kotityö päihderiippuvuuksista kärsivien toipumiseksi sekä vankilasta vapautuneiden auttaminen. Kuntouttavan päihdetyön lähtökohtana on raitistuminen hengellisen heräämisen seurauksena. KAN-yksiköt tarjoavat toipujille elinympäristön, jossa harrastaminen, terapeuttinen työskentely ja Raamatun opetus yhdessä muodostavat uudenlaisen viitekehyksen raittiille elämälle. Oman hengellisen toipumishjelman avulla päihdekuntoutujalla on mahdollisuus pohtia riippuvuutensa syitä ja oman hengellisen elämänsä kipukohtia. (Huittinen & Jefimoff 2007, 27–29.)

6 KRISTILLISYYS JA HENGELLISYYS PÄIHDETYÖSSÄ

6.1 Kristillisen päihdetyön lähtökohdat

Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan jokaisella meistä on samanarvoisina oikeus olla Jumalan huolehtivan ja pelastavan rakkauden kohde Hänen omaksi kuvakseen ja työtoverikseen luomana. Ihmisarvo on lahja, joka kuuluu ehdottomana jokaiselle suorituksista, asemasta tai hyödyllisyydestä riippumatta. Kirkon olemassaolon tarkoitus perustuu siihen, että se evankeliumillaan saattaa ja kokoaa osallisuudesta vieraantuneita ja syrjäytyneitä ihmisiä takaisin siihen armon osallisuuteen, jakamiseen ja keskinäiseen elämänyhteyteen, johon Jumala alun perin luomakuntansa tarkoitti. (Kirkon päihdestrategia 2005, 4–6.)

Kristillisen päihdetyön lähtökohta on jokaisen lahjaksi saama, loukkaamaton ihmisarvo. Tarkoituksena on auttaa nimenomaan syyllisyyden, häpeän ja synnin julkisen leimautumisen vuoksi marginaaliseen asemaan joutuneita päihdeongelmista kärsiviä ihmisiä pääsemään osalliseksi sallivasta ja armollisesta yhteisöstä sekä ihmisarvoisesta elämästä. Rakkaudellisen yhteisöllisyyden ohella kristillisessä päihdetyössä voidaan tarjota sielunhoidollista keskustelua elämän sekä ihmis- ja jumalasuhteen jäsentämiseen. Tärkeiksi teemoiksi tällöin nousevat elämän mielekkyyden ja tarkoituksen etsiminen, syyllisyyden ongelman ratkaiseminen ja painostavasta syyllisyyden taakasta vapautuminen. Armon sanoman ja toivon näkökulman avulla pyritään päihdeongelmasta toipumiseen sekä tietoisuuteen kunkin omista voimavaroista, mahdollisuuksista ja vastuista oman elämän suhteen. (Kirkon päihdestrategia 2005, 4–10.)

6.2 Armollinen ja hoitava yhteisöllisyys

Päihdeongelmista kärsivä ihminen on tärkeää kohdata mahdollisimman kokonaisvaltaisesti huomioiden myös hänen ihmissuhdeverkostonsa ja läheistensä hätä. Päihdeiden käyttö liittyy usein ihmisen omaan arvotyhjiöön. Siksi on tärkeää voida tarjota päihdeongelmista kärsivälle henkilölle lämmin, hyväksyvä ja

turvallinen yhteisö, jossa hänelle mahdollistetaan oman elämänsä ja valintojensa kriittinen tarkastelu. (Oulun seurakuntayhtymän päihdestrategia 2016, 4–5.) Särkynyttä kannattelevassa kiinnipitämisen ympäristössä tarjoutuu tila luottamuksen rakentumiselle silloinkin, kun perusluottamus ihmisiin on hauras tai olematon. Rikkinäisyys, heikkous ja riippuvuus saavat tulla näkyviksi. (Karttunen 2013, 227.) Tällaisessa tunneilmapiirissä ihmiselle tarjoutuu tilaisuus muutokseen. Hänen kärsimyksensä tulee kuulluksi ja nähdyksi. Anteeksisaamisen sekä itsenään hyväksytyksi tulemisen kokemuksen myötä on mahdollisuus eheytymiseen ja anteeksi antamiseen myös muille. Sen hyväksyminen, että ihmisenä oleminen sisältää väistämättä heikkoutta ja vääriä valintoja, auttaa orientoitumaan tulevaisuuteen uudelleen toivon näkökulmasta. (Wiklund 2008b, 2439–2440.)

Seurakunnan yhteisöllisiä auttamismuotoja ovat erimuotoiset vertaisryhmät, leirit ja jumalanpalveluselämä. Yksilöllinen hengellisen auttamisen ulottuvuus voi seurakunnissa toteutua keskusteluapuna, sielunhoitona tai rippinä. (Oulun seurakuntayhtymän päihdestrategia 2016, 5.) Sininauhaliitto on järjestänyt riippuvuusongelmista kärsiville seurakuntien kanssa yhteistyössä retriittejä ja hiljaisuuden päiviä. Osallistumisen mahdollistamiseksi kohderyhmälle on tarjottu hiljaisuuden päiviä helposti saavutettavissa paikoissa, jotta paikalla voi viipyä lyhyemmänkin aikaa kukin omien voimavarojensa mukaisesti. (Toive 2014.)

7 RYHMÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN JA TUOTTEISTAMINEN

7.1 Idea ja tavoitteet naisten ryhmätoiminnan kehittämisessä

Mari Lauronen tutki opinnäytetyössään päihteitä käyttävien naisten kokemuksia ja sisällön kehittämistarpeita Oulun seurakuntayhtymän ja Oulun A-Kilta ry:n yhteisessä päihteitä käyttävien naisten vertaistukiryhmässä. Ryhmä on toiminut lähes 17 vuotta. Se on toiminut päihteitä käyttävien naisten vertaistuen ja osallisuuden mahdollistajana, syrjäytymistä ehkäisevänä sekä päihteettömään elämään kannustavana. Ryhmään osallistumisen edellytyksiä ovat olemassa oleva päihdeongelma ja raittius kokoontumiseen tullessa. (Lauronen 2015, 20.)

Mielenkiintomme ryhmätoiminnan kehittämiseen heräsi seminaarissa, jossa Lauronen esitteli opinnäytetyönsä. Suuntautuminen päihdetyöhön oli ollut vahvasti vaihtoehtona meillä kaikilla, ja lisäksi olimme kaikki kolme aikeissa suorittaa opintojemme seurakuntaharjoittelun Oulun seurakuntayhtymän diakonisissa erityispalveluissa, jossa päihde- ja kriminaalityö on yksi diakoniatyön osa-alue. Ikosen perehdyttyä kansainvälisen opiskelijavaihtonsa aikana Aurinkorannikon evankelis-luterilaisessa seurakunnassa käytössä olevaan sururyhmäoppaaseen syntyi myös ajatus vastaavanlaisen työkalun tekemisestä päihdetyöhön. Keväällä 2016 teimme sopimuksen työelämän yhteistyökumppaneidemme kanssa ryhmätoiminnan kehittämisestä tässä päihteitä käyttävien naisten vertaistukiryhmässä opinnäytetyönämme.

Työmme ensisijaisena tarkoituksena oli vastata Laurosen (2015) tekemässä haastattelussa ilmenneisiin kehittämistoiveisiin naistenryhmässä. Suunnitellamme toiminnalla pyrimme vastaamaan ryhmäläisten toiveisiin käsitellä naiseutta, hyvinvointia ja hengellisyyttä. Halusimme myös tarjota päihteitä käyttäville naisille käyttökelpoisia toimintamalleja raittiuden tukemiseen heidän arjessaan ja tukea ryhmän osallistujia heidän omien voimavarojensa ja vahvuuksiensa löytämisessä. Tavoitteena oli niin ikään rohkaista ryhmän osallistujia puuttumaan oman elämänsä epäkohtiin ja muuttamaan niitä asioita, jotka eivät tue heitä päihteettömyyteen tai omien arvojen mukaiseen elämään. Lisäksi

toivoimme saavamme ryhmän osallistujissa aikaan sisäisen muutosmotivaation heräämistä kohti alkavaa tai pysyvämpää raittiutta.

7.2 Aiempia kristilliseen naisten päihdetyöhön tehtyjä ohjaajan oppaita

Sininauhaliitto on julkaissut Virpi Kujalan ja Tarja Hiltusen kirjoittaman Minä kasvan -päihdeongelmista toipuvien naisten ryhmä- ja leiriprosessin ohjaajan oppaan. Toipumisohjelma on suunnattu naisille, joiden päihdeettömyys mahdollistaa kuntoutujan sitoutumisen pidempikestoisen ohjelman toteuttamiseen. Ajallisen panostuksen lisäksi ohjelman toteuttaminen edellyttää kuntoutujalta kykyä ja halua käsitellä elämänsä menneitä ja nykyisiä asioita sekä riittävää psyykkistä terveyttä. (Sininauhaliitto i.a. b.)

Opas Compassi-ryhmän ohjaukseen on kristillinen ja perustuu myös AA-ryhmissä käytettävään 12 askeleen ohjelmaan. Ryhmätoimintamalliin on tarjolla oppaan lisäksi askeleisiin liittyviä Raamatun tekstejä selityksineen, kuhunkin askeleeseen kuusi erilaista. Raamatun tekstejä voi käyttää joko itsenäisen hiltentymisen apuna tai osana ryhmätoimintaa. (Sininauhaliitto i.a. b.)

Dale ja Juanita Ryanin käsialaa ovat Elämälle Kyllä – toipumisoppaat, jotka muodostavat kymmenosaisen toipumisopassarjan, ja ovat niin ikään Sininauhaliiton kustantama kokonaisuus. Jokainen sarjan yksittäinen opas muodostaa kuuden ryhmäkerran kokonaisuuden eri aihepiireittäin. Näiden oppaiden avulla tavoitellaan toipumista Raamatun tekstien pohjalta esimerkiksi syyllisyydestä, häpeästä ja riippuvuudesta. Oppaita voidaan käyttää toipumisen apuna joko itsenäisesti tai ryhmässä. (Sininauhaliitto i.a. c.)

Naisten kristilliseen päihdetyöhön tehtyjä ryhmäoppaita on valmistunut suhteellisen vähän johtuen osittain kapeasta kohderyhmän rajauksesta. Opinnäytetyönämme valmistunut ohjaajan käsikirja poikkeaa huomattavasti tässä mainituista. Ryhmään osallistuminen ei edellytä pidempikestoista sitoutumista työskentelyyn, ainoastaan päihdeettömyyden ryhmäkerralle osallistuttaessa. Osallistujille ei anneta kotitehtäviä, eikä edelliskertojen aiheiden työstämistä jatketa

seuraavilla kerroilla. Ryhmäkertojen materiaali jää osallistujien haltuun, ja he voivat palata aiheisiin halutessaan itsenäisesti. Kristillisuus on ryhmäkokoontumisissa vahvasti läsnä, mutta asioiden työstämistapa ei ole raamattulähtöinen.

7.3 Tarvelähtöinen ja resurssit huomioiva tuotteistamisen suunnittelu

Tuotetta suunnitellessa täytyy selvittää asiakkaiden tarpeet, ongelmat ja ominaisuudet, jotta tuote vastaa tarkoitusta ja odotuksia. Sosiaali- ja terveysalalla asiakkaat voivat saada hyödyn tuotteesta työntekijän välityksellä, eivätkä silloin ole ensisijaisia tuotteen käyttäjiä. Sen vuoksi myös varsinaisen tuotteen käyttäjän tarpeet ja näkemykset tulee ottaa suunnittelussa huomioon. Tuotteen suunnittelua auttaa toimintaan tutustuminen paikan päällä, jolloin mahdollistuu asiakastilanteiden havainnointi ja osapuolten haastattelu. (Jämsä & Manninen 2000, 44–45.)

Laurosen (2015, 35.) haastattelun tulokset osoittavat osallistujien kaipaavan naistenryhmään jonkin verran lisää ohjattua toimintaa sekä etukäteen ilmoitettuja teemoja, joita sovitulla kerralla käsiteltäisiin. Haastatellut osallistujat toivat ryhmän kehittämistoiveinaan esille myös naiseuteen sekä hyvinvointiin liittyvää toimintaa, esimerkiksi jumppaamisen ja kauneudenhoidon. Myös kirjallisuuteen ja kulttuuriin liittyviä teemoja tuotiin esille mielenkiinnon kohteina. Hengellisyyden toteuttamiseen osallistujat toivoivat tutkimuksen mukaan tukea.

Elo–syyskuussa 2016 seurakuntaharjoittelun myötä pääsimme tutustumaan naisten ryhmään. Koska ryhmän osallistujat olivat jonkin verran vaihtuneet tehdyn tutkimuksen jälkeen, kysyimme heidän tämänhetkisiä toiveitaan ohjatun toiminnan suhteen. Liikunnallisuus ei enää herättänytkaan ryhmäläisten mielenkiintoa. Ryhmän vakituisista ohjaajista diakoniatyöntekijä oli jo aiemmin yrittänyt tuoda liikunnallisia kertoja osaksi toimintaa, mutta niillä ryhmäkerroilla osallistumishalukkuus oli vähentynyt huomattavasti. Kauneudenhoito puolestaan olisi vaatinut meiltä osaamisen lisäksi jonkinasteista taloudellista panostusta, johon emme halunneet ryhtyä. Mikäli taas olisimme saaneet paikalle alan edustajan, se olisi voinut aiheuttaa ryhmäläisille paineita tuotteiden ostamisesta. Ryhmä-

kerta kauneudenhoidon parissa olisi ehkä tuottanut naisille hetkellistä hyvän olon tunnetta, mutta tavoitteenamme oli tarjota heille eväitä kestävämpään hyvinvointiin, joten päätös aiheen sulkemisesta ryhmäkertojen ulkopuolelle oli helppo. Päätöstämme tuki myös kristillinen ajatus siitä, että olemme jokainen jo itsenämme riittäviä ja hyväksytyjä. Tämänhetkisistä ryhmäläisten toiveista nousi vahvasti esiin halu käsitellä päihderiippuvuutta aiheena keskustelemalla. Jatkoimme kesän 2016 aikana aloittamaamme teoriatiedon keruuta sekä aiheiden valintaa, ja aloitimme ryhmäkertojen suunnittelun ja toteutuksen syksyllä 2016.

Ohjaustilanteita tuotteistettaessa tulee huomioida ensisijaisesti kuulijat, joiden mukaan suunnitellaan tilaisuuden sisältö ja tiedon välittämisessä käytettävät menetelmät. Suunnitteluun vaikuttaa esimerkiksi keitä osallistujat ovat, heidän määränsä, osallistumisen motivaatio, heidän tiedon tarpeensa ja voimavarat. Suunnitteluun vaikuttaa myös käytettävissä oleva aika, joka määrittää tarpeen valita tilaisuuden asiasisältö, vaiheet ja menetelmät tarkasti etukäteen tai mahdollisuuden jouston ja mukautumisen jättämiselle asiakkaan sekä tilanteen mukaan. Esimerkiksi osallistujamäärän ollessa runsas on turvallisinta suunnitella tilaisuus melko tarkasti etukäteen. Lyhyessä ajassa käytävä sisältö saattaa kaivata tuekseen kirjallisen materiaalin, joka mahdollistaa asiakkaan palaamisen myöhemmin sisällön ydinkysymyksiin ja yksityiskohtiin. (Jämsä & Manninen 2000, 65–66.)

Ryhmän osallistujista jotkut ovat eläneet päihteitä jo vuosien ajan, mutta kokevat tarvitsevansa raittiina pysyäkseen ryhmän tuen. Toiset kykenevät pitkähköihin raittiisiin jaksoihin, kun taas osalle naisista päihteetön viikkokin voi olla vielä toteutumaton haave. Ryhmän naisia yhdistää siis jonkinasteinen kykenemättömyys hallita päihteiden ja ajan käyttöönsä.

Koska ryhmän osallistujilta ei voitu odottaa sitoutumista pitkäkestoiseen kuntoutumisprosessiin, suunnittelimme käsikirjan, joka soveltuu käytettäväksi myös yksittäisillä ryhmäkerroilla vertaistuellisten keskustelujen alustuksina ja tukena. Ryhmäkertojen toteutuksen lähestymistapana oli ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys. Toiminnallisena menetelmänä käyttämämme skräppäys perustuu leikekirja-askarteluun, jossa yhdistyvät leikekirjan ja päiväkirjan työstäminen sekä mo-

nipuolinen askartelu. Toiminnallisuuden ohella sovelsimme menetelmänä muun muassa psykoedukaatiota. Se määritellään sairautta tai toimintahäiriötä koskevaksi ohjaukseksi, opetukseksi ja koulutukseksi, jossa keskeistä on oireiden hallintakeinojen antaminen arjessa pärjäämisen tueksi (Isohanni, Suvisaari, Koponen, Kieseppä & Lönnqvist 2013, 121). Keskusteluaiheiden myötä päihteitä käyttäville naisille oli ohjatuilla ryhmäkerroilla mahdollista tarjota tietoa ja näkökulmia päihdeongelmaan ja sen hallintaan. Ryhmäkerroilla työstettävän ja jokaisen omaan haltuun jääneen voimavihon sekä jaettavan materiaalin myötä osallistujilla oli mahdollisuus palata aiheisiin myös ryhmän ulkopuolella itsenäisesti.

Ajallisesti ryhmäkertaa varten oli varattu kaksi tuntia, mikä oli jo aiemmin vakiintunut ryhmäkerran kesto. Naisten päihdeongelmasta johtuen oli kuitenkin vaurduttava siihen, ettei keskittymiskyvyn voida odottaa riittävän tiukkaan asiapi-toiseen kahden tunnin kokonaisuuteen. Keskustelu ja kokemusten jakaminen-kaan eivät välttämättä ole kaikille soveliaita keinoja käsitellä raskaita elämäkko-kemuksia. Toiminnallisuus oli hyvä sisällyttää informatiivisuuteen. Käsikirjassa toiminnallisena menetelmänä mukana olevaa skräppäystä on mahdollista muut-taa muunlaisen askartelun tai käden taitojen muotoon taloudellisten ja ajallisten resurssien salliessa. Suunnittelemamme ryhmäkokonaisuuden toteuttaminen ei vaadi suuria taloudellisia panostuksia osallistujiltaan tai toteuttajalta, ei myös-kään arvokkaita välineitä tai erityisvaatimuksia omaavia tiloja.

7.4 Teoriasta käytännön toteutukseen

Naisten päihteidenkäytön syitä voidaan tarkastella erilaisista syistä johtuvana. Työssämme päihdeongelmaa tarkastellaan psykososiaalisena reaktiona vaikei-siin ja traumaattisiin elämän kokemuksiin sekä naisiin kohdistuviin ulkoisiin odo-tuksiin, jotka täyttämättöminä aiheuttavat häpeää. Näin keskiöön asettuvat nais-ten haavoittavien kokemusten kohtaaminen ja työstäminen, elämänlaadun pa-raneminen sekä voimaantumisen kokemusten syntyminen ja sosiaalinen vah-vistuminen.

Usein päihteidenkäyttäjien suhteet vanhempiinsa ja muihin läheisiin ovat komp-lisoituneita. Siksi myös heidän jumalakuvansa voi olla tunnetasolla välinpitämätön, hylkäävä ja vaativa. Tästä johtuen emme halunneet toteuttaa ryhmätoimintaa pelkästään raamattulähtöisesti. Halusimme saattaa kristillisyyden ryhmätoiminnassa kuitenkin näkyväksi, koska ryhmän naiset olivat toivoneet lisää tukea hengellisyyden toteuttamiseen (kts. s. 26). Ajattelimme pystyvämme täyttämään heidän toiveensa parhaiten hartauksien muodossa, vaikka jo ihmisen itsenään hyväksyvä ja toivoa tuova kohtaaminen sekä mahdolliset henkilökohtaiset keskustelut ryhmään osallistuvien halutessa olisivat sinänsä riittäneet kristilliseksi sisällöksi.

Aiheiden valintaa koskien pohdimme kehittämistoiveiden (kts.s. 26) lisäksi päih-teiden käyttöön liittyviä liitännäisilmiöitä, kuten väkivalta eri muodoissaan (kts. s. 9). Sen lisäksi teoriaosuudessa esille tuomiamme teemoja olivat elämänkaaren eri vaiheissa naisten mahdollisesti kohtaamat vaikeat ja traumatisoivatkin kokemukset.

Jo lapsuusaikana naiset ovat voineet kokea esimerkiksi kaltoinkohtelua, vähätelyä ja omaa sukupuolta koskevaa hyväksymättömyyttä (kts. s. 19–20). Elämässä läsnä oleva väkivalta tai sen uhka joko lapsuuden perheessä tai vasta aikuisena päihdekuvioissa on usein jättänyt päihderiippuvuudesta kärsiville jälkensä. Käyttämämme teorian mukaan päihhteitä käyttävät naiset kaipaavat tukea identiteettinsä löytämiseen ja uudelleen rakentumiseen, heikon itsetunnon paranemiseen (kts. s. 15–16) sekä omien tunteidensa tunnistamiseen ja hallintaan (kts. s. 12). Vanhemmuuden ja päihhteidenkäytön yhdistyminen on saattanut aiheuttaa valtavaa häpeää. Ihmissuhteet ovat usein kärsineet ja rikkoutuneet. Monenlaisista negatiivisista kokemuksista sekä puhumattomista ja jäsentymättömistä tunteista on rakentunut arvottomuuden ja häpeän valtaama identiteetti.

Näitä teoriasta nousseita aiheita päätimme lähteä työstämään häpeän näkökulmasta naisten kesken tiedon, puheen, kokemusten jakamisen ja toiminnan keinoin. Ohjattujen ryhmäkertojen punainen lanka kietoutui ajallisesti koko elämänkaaren, päihdeongelman, naiseuden, häpeän ja syyllisyyden kokemusten sekä armon ja anteeksiantamisen ympärille.



KUVIO 1. Päihdeongelmista kärsivien kristilliseen naistenryhmään suunnitellut ja toteutetut ryhmäkerrat

Kuvion 1 mukaisesti ryhmäkerrat aloitettiin käsittelemällä lapsuudenperheessä ja kasvuajana koettuja vaille jäämisiä ja laiminlyöntejä, joiden anteeksiantamisen kautta mahdollistuu niiden hyväksyminen osaksi omaa elämänkaarta ja kasvu. Kiitollisuuden aiheet olivat yhtäläillä pohdinnan aiheena ensimmäisellä kerralla. Tästä jatkoimme elämänkaaren tapahtumien tutkiskelua vanhemmuuden ja äitiyden kautta seksuaalisuuden moninaisuuteen havahtumiseen ja naisen rooliin yhteiskunnassa ja päihdekuvioissa. Tunteiden tunnistamiselle ja kohtaamiselle sekä väkivallan olemassaoloon havahtumiselle, suunnittelimme omat ryhmäkertansa. Ennen viimeistä aiheet kokoavaa ryhmäkertaa pohdimme ja

työstimme häpeän kokemuksen yhteyttä omaan identiteettiin ja itsetuntoon. Ryhmäkertojen suunnittelu, palautteiden ja havaintojen huomioiminen sekä teoriatietoon syventyminen jatkuivat koko ryhmäkertojen testaamisen ajan, koska halusimme hyödyntää jokaisella kerralla oppimamme seuraavilla kokoontumiskerroilla.

8 TUOTTEEN TESTAUS JA LOPULLINEN MUOTOILU

8.1 Ryhmäkertojen aikataulu ja runko

Ryhdyimme toteuttamaan suunnittelemaamme toimintaa ryhmään, jonka jäsenet tuntevat toisensa melko hyvin. Jätimme siksi normaalisti uudessa alkavassa ryhmässä toteutettavan tutustumiskerran väliin. Teemoitetut ryhmäkerrat toteutettiin lokakuun 2016 – maaliskuun 2017 aikana vuorotellen väljästi vapaammin toteutettavien ryhmäkertojen kanssa. Näin ryhmäläisten mielenkiinto tuttua ryhmää kohtaan säilyi, eivätkä ryhmän totuttu rentous ja vapaus hävinneet. Myös ryhmäläisten toive oli, ettei ohjattua toimintaa olisi jokaisella ryhmän koontumiskerralla.

Ryhmäkerta eteni ajallisesti aina saman kaavan mukaisesti. Aloitimme kahvitteulla ja kuulumisten vaihdolla, jotta ryhmäläiset saattoivat saapua rauhassa paikalle, eivätkä pienet myöhästelyt haitanneet toimintaan osallistumista. Ensimmäisellä kerralla käytimme aikaa opinnäytetyösuunnitelmamme esittelyyn sekä ryhmäkerroilla käsiteltävien aiheiden ja aikataulujen esilletuontiin. Jokaisella ryhmäkerralla oli mahdollista antaa kirjallista palautetta. Olimme valmistaneet sivupöydälle asetettavaksi palautelaatikon, jotta palautteen antaminen onnistui anonyymisti.

Ryhmäkerran runko oli jokaisella kerralla sama. Jokainen kerta alustettiin lukealla aiheeseen johdatteleva teksti, minkä jälkeen aiheesta keskusteltiin ryhmän osallistujien kesken. Ryhmäohjaajat johdattelivat keskustelua rajaamalla ja palauttamalla sen aiheeseen, ja veivät keskustelua eteenpäin esittämällä pohdittavia lisäkysymyksiä aiheesta. Keskustelun tukena käytettiin myös ryhmän jäsenille jaettua kirjallista materiaalia havainnollistamaan aiheena olevaa teoriaa (esimerkiksi liite, 26). Jokainen ohjattu ryhmäkerta päättyi aihetta mukailevaan hartauteen.

Ryhmäkerroilla työstimme keskustelun lomassa skräppäys-tyylisesti voimavihkoja. Jaoimme kaikille omat vihot, jotka sai koristella mieleisikseen, ja joihin ku-

kin saattoi halutessaan työstää heränneitä ajatuksia itselle sopivalla tavalla. Jokaisella ryhmäkerralla jaoimme osallistujille aiheeseen liittyvän materiaalin (alustusteksti, muu kirjallinen materiaali ja hartaus), jonka he saattoivat liittää vihkoihinsa. Vihkoon oli myös mahdollisuus kirjoittaa omia ajatuksia päiväkirjatyypillisesti. Lisäksi toimimme ryhmäkerroille runsaasti materiaalia vihkoon askartelua varten, sekä muun muassa raamatunlauseita, mietelauseita, kuvia sekä virsien ja laulujen sanoja. Askartelun lisäksi osallistujilla oli mahdollisuus tarttua puikkoihin kutoakseen tai virkatakseen asioita pohdiskellessa ja jakaessa. Askartelun tarkoitus oli tarjota ryhmäläisille toiminnallinen keino käsitellä rankkoja aiheita keskustelun lomassa. Lisäksi voimavihko, jäädessään jokaiselle itselleen, tarjoaa myöhemmin mahdollisuuden palata puheena olleisiin aiheisiin sekä mahdollisuuden työstää aiheita ja niistä nousseita ajatuksia lisää joko itsenäisesti tai ryhmässä.

8.2 Havainnointi ja palautteen keruu tuotteistamisessa

Havaintojen keruuta varten ryhmäkerroilla toimimme itse ikään kuin kaksoisroolissa. Jokaisella meistä oli oma rooli ryhmäohjaajana, jonka kautta teimme myös havaintoja tilanteesta. Osallistuvana havainnoijana (Vilkkä 2006, 44–45) olimme vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa eli kävimme kaksisuuntaista dialogia. Tällöin läsnäolomme heijastui osallistujien sanoissa ja teoissa ja saatoimme havainnoida ryhmän sosiaalisia ja kulttuurisia piirteitä. (Grönfors 2007, 151.) Havainnoista kirjasimme muistiinpanoja lopullisen tuotteen muokkausta varten. Niihin sisällytettiin sekä kontekstiin että vuorovaikutukseen keskittyviä kirjauksia, esimerkiksi osallistujien sanomisia, tekemisiä ja reaktioita eri ryhmäkertojen aiheisiin. (Grönfors 2007, 161–163.)

Tuotteen valmistamisessa tarvitaan palautetta ja arviointia kehittelyn eri vaiheissa, minkä saavuttamiseksi parhain keino on tuotteen esitestausta valmisteluvaiheessa. Realistisinta palautetta saadaan tuotteen loppukäyttäjiltä, jotka eivät tunne valmisteilla olevaa tuotetta ennestään. Esitestausta tilanteen tulisi vastata mahdollisimman hyvin todellista arjen tilannetta, jossa todellisuudessa tuotetta käytetään. Esitestauksesta saadun palautteen ja kokemusten pohjalta tehdään

tuotteen viimeistely. Viimeistelyssä voidaan esimerkiksi hioa yksityiskohtia tai tehdä käyttö- tai toteutusohjeita. (Jämsä & Manninen 2000, 80.)

Ryhmätoiminnan kehittämistuloksena syntynyt tuote, ryhmäohjaajan käsikirja naisten kristilliseen päihdetyöhön (liite), sai lopullisen muotonsa kehittämistarpeen, ryhmäkertojen suunnittelun ja testaamisen sekä vaiheittain kerätyn palautteen ja havaintojen perusteella. Palautteen antajina toimivat jokaisen toteutetun ryhmäkerran jälkeen ryhmän osallistujat ja diakoniatyöntekijä. Saatua palautteita ei analysoitu, vaan kerättyä aineistoa käytettiin lähteenä tuotteen testaus- ja viimeistelyvaiheessa (Airaksinen & Vilkkä 2003, 64). Itse tulevana tuotteen käyttäjinä suunnittelimme sekä ohjasimme ryhmäkerrat, ja toimimme ryhmätilanteissa osallistuvina havainnoijina diakoniatyöntekijän ohella.

8.3 Suunniteltujen ryhmäkertojen testaus

8.3.1 Anteeksiantaminen ja kiitollisuus

Ensimmäisen toteuttamamme ryhmäkerran teemana oli ihmisen epätäydellisyys ja keskeneräisyys niin vanhempana kuin muillakin elämän osa-alueilla. Ryhmäkerran alustusteksti (liite, 28) käsittelee oman lapsuuden vaille jäämisten anteeksiantamista sekä kiitollisuutta niistä asioista, jotka elämässä ovat olleet hyvin. Teksti nostaa esille myös ajatuksen armollisuudesta vajavaista ihmisyyttä sekä itseä että muita kohtaan.

Käsittelimme suhdetta omiin vanhempiin ja sen vaikutusta nykyhetkeen: nykyisiin suhteiden tilaan, omaan identiteettiin ja suhtautumiseen läheisiimme. Pohdimme ja keskustelimme, miten lapsuuden perheen negatiiviset anteeksiantamattomat kokemukset ja niiden synnyttämä häpeä kuormittavat nykypäivää ja estävät meitä toteuttamasta itseämme. Keskustelimme ryhmässä myös positiivisten kokemusten tuottamista voimavaroista, joista kukin voi olla kiitollinen. Ryhmäkerran lopuksi hartaustekstinä oli Raamatun teksti tuhlaajapojasta ja hänen veljestään, missä puhutaan anteeksiantamisesta (Luuk. 15:11–24). Lauloimme lopuksi yhdessä virren Kiitos sulle Jumalani (341b).

Osallistujia oli ensimmäisellä toteutetulla ryhmäkerralla kahdeksan, ja saimme runsaasti palautetta. Ryhmäkerta koettiin mukavana vaihteluna vapaisiin ryhmäkertoihin nähden. Selkeästi raamitettua ohjattua keskustelukertaa ja paljon ajatuksia sekä tunteita herättävää aihetta kiiteltiin. Ylipäätään yhteisen keskustelun syntyminen oli yksi kiitoksen aiheista ryhmäkerralla. Negatiivista palautetta saimme ryhmäkerran tarjoilusta, joka totutusta poiketen sisälsi leivän sijaan pulaa. Eräessä palautteessa tuotiin esille mahdollisuus hartauden pitämisestä ryhmäkerran alussa, koska osa osallistujista poistui paikalta ennen hartautta.

Kerrasta jäi ja heräsi kysymyksiä koskien omaa elämääni. Sattu juuri olemaan pinnalla asioita, jotka koskettivat tai liittyivät omaan elämään juuri nyt.

Oikein ajatuksia herättävä. Sain myös vastauksia joihinkin kysymyksiin.

Uutta ajattelua antavaa. Koin tosi hyväksi virikkeen antajaksi pitkän kaljottelun jälkeen. Sain voimaa aloittaa Antabuksen käytön heti seuraavana maanantaina.

Ei ole pitkään aikaan tuntunu mikään miltään. Nyt ainakin tuntu.

Mielenkiintoinen ryhmä, lisää tällaista.

Aihe herätti runsaasti ajatuksia ja monenlaisia tunteita, kiitollisuutta ja katkeruuttakin, sekä vilkasta ja monipuolista keskustelua. Aiheeseen liittyvät kuvat ja materiaalit toimivat tunteita vahvistaen, ja ryhmäläiset liittyivät niitä vihkoihinsa. Ryhmässä nousi esille esimerkiksi läheisyyden tarpeen tyydyttymättömyys ja haluttomuus anteeksiantamiseen omille vanhemmille. Toinen esille tuotu näkökanta oli anteeksiantamisen suoma vapaus jatkaa elämäänsä ilman menneisyyden taakkaa. Katkeroituminen lapsuuden perheessä koetuista laiminlyönneistä koettiin kuormittavaksi arjen toimimisessa.

Alustustekstin aikana ryhmän osallistujat liikehtivät levottoman oloisesti ja keskustelivat keskenään. Tätä havaintoamme tuki diakoniatyöntekijän huomio.

Pohdimme, oliko valitsemamme teksti liian pitkä vai herättikö se jo kuulijoissa aiheesta ajatuksia, joita heillä oli kiire päästä jakamaan keskenään. Päätimme kuitenkin rajata lopullisen tuottemme alustustekstejä lyhyemmiksi.

Ensimmäisen ryhmäkerran hartaus ei sisältänyt rukousta, minkä koimme puutteeksi hartauden kokonaisuutta ajatellen. Päätimme sisällyttää lopullisen tuotteen jokaisen ryhmäkerran hartauteen myös rukouksen. Huolimatta palautteesta hartautta koskien päätimme säilyttää sen paikan ryhmäkerran lopussa. Koimme hartauden sijoittamisen ryhmäkerran päättäväksi toiminnoksi mahdollistavan sille rauhallisen ja selkeän lopetuksen. Hartaus ryhmäkerran lopussa toimii myös vakauttavana menetelmänä tunteita herättävien aiheiden käsittelyn jälkeen. Lisäksi halusimme varmistaa hartauden avulla positiivisen ja toiveikkaan näköalan ryhmästä lähtijälle. Hengen ravinnon lisäksi päätimme tarjota jatkossa pullan sijaan leipää.

8.3.2 Vanhemmuus ja äitiys

Toisella toteuttamallamme ryhmäkerralla käsiteltiin osallistujien omaa vanhemmuutta, äitiyttä sekä vanhemmuuden odotuksia ja haasteita. Ryhmäkerralla käyttämämme alustusteksti (liite, 31) auttoi pohtimaan ryhmäläisten omaa suhtautumista lastensa tekemiin valintoihin ja päätöksiin. Yhtenä näkökulmana ryhmäkerran aiheessa tuotiin esille vanhemmuuden haasteista vanhempi-lapsi -riippuvuussuhteesta luopuminen ja lapsen päästäminen itsenäistymään oman elämänsä herraksi.

Ryhmäkerran tarkoituksena oli myös rohkaista ryhmäläisiä löytämään omia vahvuuksiaan vanhemman roolissa ja hyödyntämään niitä jatkossa niin vanhempina kuin isovanhempina. Keskustelua ja ajatuksia virittämään käytimme alustustekstin lisäksi vanhemmuuden roolikarttaa (liite, 32). Hartaus koostui Raamatun tekstistä (Mark. 10:13–16), johon liitimme ryhmäkerran aiheeseen sopivan tulkinnan (liite, 33) mukaillen Jori Branderia (2013). Lopuksi rukoilimme ja lauloimme yhdessä virren (liite, 13).

Ryhmään osallistui tällä kerralla seitsemän henkilöä. Keskustelua syntyi runsaasti. Kokemuksia jaettiin esimerkiksi omien lasten tekemistä uskonratkaisuisista, jotka olivat aiheuttaneet ryhmän osallistujissa hämmennystä sekä vaikeutta ymmärtää ja hyväksyä tehtyjä valintoja.

Vanhemmuuden roolikartta herätti ryhmäkerran osallistujia pohtimaan oman vanhemmuuden onnistumisia ja epäonnistumisia. Keskustelussa nousi esiin näkökohta kunkin omien resurssien vaihtelevuudesta vanhemmuudessa suhteessa omiin ja ulkoisiin odotuksiin kaikkivoipana äitinä. Resurssien puute ja täyttymättömät odotukset vanhemmuudessa ovat aiheuttaneet huonoa omaatuntoa, epäonnistumisen kokemuksia ja häpeää. Syyllisyyttä koettiin paljon siitä, että lapset ovat joutuneet kasvamaan päihteiden varjossa, eikä mennyt ole hyvitettävissä. Oman olemattomaksi koetun vanhemmuutensa vuoksi ryhmän äidit syyllistävät helposti itseään sekä lastensa tekemistä epätavanomaisista valinnoista että epäonnistumisista. Keskustelimme armollisuuden ja anteeksiantamisen sallimisesta itseään kohtaan omassa epätäydellisessä vanhemmuudessa. Toisaalta isovanhempana ryhmän osallistujat ovat kokeneet pystyvänsä toimimaan niissä vanhemmuuden rooleissa, joiden toteuttamiselle ei omien lasten kanssa ole ollut mahdollisuutta syystä tai toisesta.

Nämä ovat tosi antoisia kokoontumisia. Auttavat raittiudessa. Antavat mieltä nostattavia ajatuksia. Askartelu rauhoittaa. Voimauttavat. Pää tuulettuu. Uutta ajateltavaa.

Mukava että naisten ryhmään on tullut tekemisen meininki. Joka kerta ei tarvi olla tekemistä

Ennen ryhmäkertaa epäilimme aiheen vastaanottoa, olisiko se ollut toistoa ensimmäiselle kerralle. Näkökulma vanhemmuuteen oli kuitenkin eri ja ryhmäkerta oli mielestämme onnistunut. Keskustelu sujui luontevasti ja oli hedelmällistä. Aihetta pidettiin saamamme palautteenkin mukaan hyvänä ja mielenkiintoisena. Voimavihon askarteluun osallistujat toivoivat lisää materiaaleja. Päätimme monipuolistaa jatkossa saatavilla olevaa askartelumateriaalia lisäämällä esimerkiksi ryhmäkertojen aiheiden mukaisia kuvia ja mietelauseita.

8.3.3 Seksuaalisuus ja naisen asema

Kolmannella ryhmäkerralla käsitelimme seksuaalisuutta ja naisen asemaa niin yksilötasolla, perheessä, yhteiskunnassa kuin päihdekulttuurissakin. Alustus (liite, 14.) herätteli ryhmäläisiä pohtimaan aihetta ja keskustelemaan omasta naiseudestaan ja sukupuoliroolistaan. Pyrimme kannustamaan ryhmäläisiä rohkeuteen elää naisena omien psyykkisten ja fyysisten rajojensa, oikeuksiensa ja arvojensa mukaisesti, vaikka sukupuoleen kohdistuvat sosiaaliset odotukset olisivat niiden vastaisia. Keskustelun tueksi jaoimme omien oikeuksien luettelon (liite, 36–37). Hartaus koostui Raamatun kertomuksesta erilaisista naisen rooleista (Luuk. 10:38–42), sen tulkinnasta sekä rukouksesta ja virrestä (Liite, 15).

Ryhmäläisiä oli paikalla seitsemän. Aihe tuntui olevan haasteellinen. Keskustelu ei ollut alkuun kovin vilkasta ja se eksyi helposti raiteiltaan. Oivaltavia havaintoja omasta kasvamisesta syntyi, selkeästi heille, jotka olivat aiemmin pohtineet aihetta perusteellisemmin, ja jotka tunnistivat oman seksuaalisen identiteettinsä selkeämmin. Valtaosa naisista koki ikääntymisen ja elämän kokemuksen tuovan mukanaan armollisuutta omaa kehoaan ja ulkonäköään kohtaan. Myös voimakasta negatiivisuutta ja häpeää koettiin vaihdevuosien mukanaan tuomista kehon ja mielen muutoksista.

Sukupuolirooliin naiset olivat kokeneet kohdistuneen erilaisia odotuksia jo lapsuuden perheissä. Naisen odotetaan suorittavan asioita tietyllä tavalla ja istuvan johonkin muottiin. Keskustelimme esimerkiksi tytön osallistumisesta kodinhoitoon, seksuaalisesta suuntautumisesta sekä rooliodotuksista vaimona ja äitinä. Ulkopuolisten odotusten täyttäminen ja omien arvojen toteuttamatta jääminen oli aiheuttanut tyytymättömyyttä naisille itselleen. Naisten päihteidenkäytön todettiin edelleen aiheuttavan enemmän paheksuntaa kuin miesten. Ryhmän naiset tunnistivat tämän asenteen myös itsessään. Nämä lisäävät entisestään heidän oman päihdeongelmansa aiheuttamaa häpeää.

Tällä kolmannella osuudella en päässyt seksuaalisuudesta kiinni. Siis aihe ehkä liian vaikea ja henk.kohtainenkin. Ehkä ikä on jo tehnyt tehtävänsä tässäkin asiassa eli olen sinut sen asian kanssa.

Oli hyvä aihe, pani ajattelemaan. Loppukeskustelu hyvä. Oli mukava että syntyi keskustelua. Kiitos vetäjille <3

Mukavaa kun on aiheita. Mielenkiintoista ja mukava paneutua johonkin aiheeseen joka koskettaa itseä ja panee ajattelemaan asioita syvällisesti. Lisää tämäntapaista! 😊

Ryhmäkerran jälkeen pohdimme syytä keskustelun verkkaiseen käynnistymiseen. Seksuaalisuus on laaja aihe, jonka helposti mielletään liittyvän vain esimerkiksi seksuaaliseen käyttäytymiseen. Lisäsimme käsikirjaan tämän ryhmäkerran kohdalle valmiita lisäkysymyksiä ryhmässä pohdittavaksi.

8.3.4 Tunteet tutummiksi

Ryhmäkerran aiheena oli omien tunteiden tunnistaminen ja niiden hallinta. Tarkoituksenamme oli tarjota ryhmäläisille keinoja omien tunteiden tunnistamiseen pysähtymisen ja läsnäolon avulla, sekä toimintatapoja äkillisestä tunnereaktiosta selviytymiseen päihteettä. Oppimaansa käyttämällä ryhmäläiset voivat jatkossa välttyä tilanteilta, jotka muuten johtaisivat retkahdukseen. Käytimme keskustelun tukena toleranssi-ikkunaa, jolla havainnollistettiin optimaalisen sekä ylijä alivireystilojen vaihteluja (liite, 8, 26).

Keskustelimme eri vireystilojen psyykkisistä ja fyysisistä tunnusmerkeistä, sekä erilaisista keinoista vireystilan palauttamiseksi siedettävälle tasolle. Vireystilaa säätelevinä keinoina esille nostettiin esimerkiksi ulkoilu, liikkuminen sekä musiikin kuuntelu ja visuaalinen stimulointi. Keskustelimme myös erilaisista mielen rauhoitus- ja hiljentymiskeinoista sekä läsnäoloharjoitteista ja -taidoista. Esimerkkeinä nostimme esille rukouksen, virsien ja runojen hyödyntämisen mahdollisuutena hiljentymisessä ja hetkeen pysähtymisessä. Hartauden sijaan toteutimme lopuksi mindfulness -harjoitteen, ja hiljennyimme rukouksen sijaan kuulemaan runon.

Tällä kerralla osallistujia oli 12. Keskustelimme kokemuksista, ja ryhmän osallistujat kirjasivat omakohtaisia tunnetiloja laukaisevia tekijöitä sekä kehon merkkejä ja tunnetiloja itselleen saamaansa sietoikkunakaavioon. Tunnetilojen säätelämiseksi pohdimme käytännön toteuttamiskeinoja, joita osallistujat kirjasivat myös itselleen muistiin.

Keskustelun myötä ryhmäläiset löysivät itselleen sopivia päihteettömiä keinoja tunnetilojen säätelämiseksi. Esille nostettiin kuitenkin päihneiden käyttö helppona ja nopeana ratkaisuna turruttaa vaikea tunne ja siirtää asioiden kohtaamisen ja työstämisen ajankohtaa tuonnemmaksi. Ryhmän osallistujat tunnistivat päihneiden käytön olevan heidän useimmiten käyttämänsä tapa selvitä vaikeista tilanteista. Toisaalta ryhmässä tiedostettiin päihneiden käytön ratkaisukeinona lisäävän entisestään pahaa oloa ja häpeää. Ryhmäkerralla oli mukana jo toipumisprosessissa pidemmälle edenneitä, jotka kokemustensa kautta toimivat muutosmotivaatiota puoltavina esimerkkeinä muille vertaisille.

Hyvä aihe ja kaavio! Itsekin kokenut nämä kaikki tunteet sekä yläettä alavireen. Nyt raittiina ollessa on kokenut ihania tuntemuksia ja on huomannut, että kärsimättömyys, lyhytjännitteisyys ym. negatiiviset tunteet ovat johtuneet alkosta. Sekä suuttumukset ja huonot tilanteet ovat johtuneet suurimmaksi osaksi tai täysin itsestä. Kiitos

Tosi mukavaa liimata asioita taas pitkästä aikaa kouluvihkoon.

Mielenkiintoinen aihe, hyvin vedetty

Myös ryhmäkerrasta palautetta antaneen diakoniatyöntekijän mukaan onnistuimme avaamaan aiheen helposti ymmärrettäväksi, arkipäivän tasolle. Aiempien toteuttamiemme ryhmäkertojen sisältämät aiheet olivat herättäneet osallistujissa vahvoja tunteita johtuen muistoista ja traumaattisista kokemuksista. Siksi päätimme siirtää tämän tunnesäätelyä käsittelevän ryhmäkerran käsikirjaan heti tutustumiskerran seuraajaksi. Näin tuleviin ryhmäkokonaisuuksiin osallistuville on jatkossa tarjolla tunnetyökaluja jo ryhmäprosessin alkuvaiheessa. Johdonmukaisuuden ja selkeyden vuoksi lisäsimme lopulliseen käsikirjaan myös tämän ryhmäkerran päätteeksi hartaustekstin rukouksen ja virsiedotuksen kera.

8.3.5 Väkivallan tunnistaminen omassa elämässä

Viides ryhmäkerta käsitteli väkivaltaa, joka päihdekulttuurissa on hyvin tavallista. Käsittelimme väkivallan eri muotoja sekä vaikutuksia ihmiseen ja hänen käyttäytymiseensä jo varhaisista lapsuusajan väkivaltakokemuksista alkaen. Tärkeintä ennen kaikkea ryhmäkerralla oli erilaisten väkivallan muotojen tunnistaminen osallistujien omassa elämässä. Havahtumalla olemassa olevaan todellisuuteen on mahdollista muuttaa tietoisesti ympäröiviä olosuhteita ja ainakin omaa käyttäytymistään.

Keskustelun tueksi jaoimme väkivaltakokemusten nelikentän (liite, 40), johon ryhmäläiset kirjasivat ylös kokemuksiaan väkivallasta eri ihmissuhteissa sekä niiden kokemusten vaikutuksia nykyhetkessä. Lisäksi jaoimme tasa-arvoisen parisuhteen tunnusmerkkejä kokoavan lomakkeen (liite, 41) ja herättelimme ryhmäläisiä pohtimaan ja keskustelemaan tasa-arvoisesta sekä osapuolia kunnioittavasta parisuhteesta. Hartaustekstinä luimme Varpu Sintosen laatiman hartauden naisten väkivallan lopettamista koskien (liite, 42). Rukous ja virsi päättivät tämänkin ryhmäkerran (liite, 17).

Ryhmäkerralla osallistujia oli vain kolme, mikä johtui toisen ryhmäläisiä kiinnostavan tapahtuman päällekkäisyydestä. Emme olleet tapahtumasta tietoisia ryhmäkertojen aikataulua suunnitellessa, joten asia jäi huomioimatta. Aihe kosketti ryhmäkerralle kokoontuneita, ja keskustelua syntyi pienilukuisesta osallistujamäärästä huolimatta. Keskustelimme muun muassa lapsuuden väkivalta- ja kaltoinkohtelukokemuksista sekä niiden vaikutuksista pitkälle aikuisuuteen. Kaltoinkohtelu ja väkivalta on ollut niin tuttua, että sitä on vaistomaisesti vielä aikuisuudessakin vetänyt puoleensa elämässään. Sitä on pidetty ikään kuin tutuna ja turvallisena tapana olla. Niin sanottu normaali ja hyvä kohtelu on voinut tuntua jopa ahdistavalta esimerkiksi parisuhteissa.

Raskas aihe oli mutta herätti mietteitä, – VÄKIVALLAN alapuolella on paljon asioita, joista riittää puhumista.

Olimme harmistuneita tämän ryhmäkerran pienestä osallistujamäärästä. Tunsimme, että aiemmin osallistuneiden joukossa oli naisia, joille aiheen käsittelemisellä olisi voinut olla merkitystä. Pohdimme ylimääräisen ryhmäkerran järjestämistä samalla teemalla, mutta aikataulumme ei sitä mahdollistanut. Emme saaneet erityistä palautetta tai kehittämisehdotuksia ryhmäkerran toteutuksesta.

8.3.6 Identiteetti, itsetuntemus ja häpeä

Kuudennen ryhmäkerran aiheena oli oma identiteetti, itsetuntemus ja häpeä. Aiheeseen johdattavana alustuksena luimme kirjoittamamme hyvää ja heikkoa itsetuntoa sekä identiteettiä käsittelevän tekstin (liite, 43–44). Tällä kerralla tavoitteena oli pyrkiä löytämään ja tiedostamaan omaa itsetuntoa tukevia henkilökohtaisia vahvuuksia sekä omaa positiivista minäkuvaa tukevia puolia. Toiminnallisen osuuden aikana oli tarkoitus irrottautua kuvaannollisesti niistä negatiivisista itseään koskevista häpeää aiheuttavista mielikuvista, joita kullekin oli elämänsä matkan aikana muodostunut.

Ryhmäkerran aiheeseen johdattelun jälkeen jokainen sai työstää vihkoonsa kehukukkasen. Aluksi pyysimme ryhmäläisiä miettimään ja kirjoittamaan ruskealle paperille negatiivisia uskomuksia itsestään. Tämän jälkeen paperi silputtiin ja liimattiin kehukukkasen mullaksi, kasvualustaksi uuden syntymiselle. Olimme myös tuoneet materiaaliksi valmiiksi leikattuja erivärisiä kukan terälehtiä, joista jokainen valitsi mieleisensä määrän ja värit. Terälehtiin ryhmäläiset kirjoittivat omia positiivisia puoliaan ja liimasivat ne vihkoihinsa kukan muotoon.

Kehukukan askartelun lomassa keskustelimme häpeää aiheuttavista uskomuksista ja niiden synnystä, sekä kannustimme jokaista löytämään positiivisia puolia itsestään. Jaoimme osallistujille voimalauseita -lomakkeen (liite, 45–46). Keskustelimme itsemme kohtelusta ja armollisemmaksi oppimisesta itseämme kohtaan. Hartaus (liite, 19) sisälsi rukouksen ja virren lisäksi Eija Harmasen tekstin kasvamisesta ja rohkeudesta elää itsenään (liite, 47).

Oli kiva askarrella ja puhua omista häpeän tunteista ja vahvuuksista.

Tykkään, että on aiheita (aihe on ihan sama). Mukava keskustella eri asioista eikä pelkästään istuskella ja kahvitella. Näin oppii tuntemaan toisia sekä itseään. Jutustelu ja yhdessäolo (auttaa) kannustaa olemaan selvinpäin.

Osallistujia oli ryhmäkerralla kuusi. Omien positiivisten ja negatiivisten ominaisuuksien löytäminen osoittautui haasteelliseksi. Asioita punnittiin useammalta kantilta, eikä aina ollut selvää, että ne edustaisivat vain selkeästi joko positiivista tai negatiivista puolta itsessä. Puheena oli esimerkiksi yleisesti huonona ominaisuutena pidetty laiskuus, jota sen omaksi ominaisuudekseen tunnistavat eivät kuitenkaan kokeneet häpeävänsä. Häpeää aiheuttavia asioita oli vaikea erottaa omista negatiivisina pidetyistä ominaisuuksista. Päihdeongelma koettiin kuitenkin selkeästi häpeää tuottavaksi, ja se silputtiin moneen multa. Omien positiivisten puolien ja vahvuuksien löytäminen oli toisille helppoa ja joillekin työläämpää. Pohdimme asian mahdollista yhteyttä häpeäidentiteetin olemassaoloon: häpeän takaa positiivisuutta on vaikea löytää.

8.3.7 Päätöskerta

Viimeisellä kokoontumiskerralla oli tarkoitus pohtia osallistujien päihteidenkäytön taustalta löytyviä tiedostamattomiakin syitä palauttamalla mieleen kokoontumisten aikana työstettyjä aiheita ja niihin liittyviä elämän solmuja. Tavoitteena oli jakaa syntyneitä oivalluksia osallistujien kesken, ja mahdollistaa näin myös uudenlaiset havahtumiset jokaisen oman elämän suhteen. Samalla halusimme keskustella naisten kokemuksista ryhmäkokonaisuuden onnistumisen ja aiheiden valinnan sekä niiden työstämisen suhteen.

Ryhmäkerran alustus oli jo koko prosessin aiheet yhteen kokoava ja kertaamiseen johdattava. Sisällöltään se koostui muun muassa päihderiippuvuuden määrittelystä, omavoimaisuudesta luopumisesta sekä väkivallasta ja häpeästä (liite, 5). Toiminnallisen osuuden aikana jokainen valitsi itselleen nauhan, johon

solmittiin elämän matkan varrella syntyneitä solmuja. Solmut, jo mahdollisesti auenneetkin, nimettiin naisille jaettuihin lomakkeisiin (liite 2, 49) toteutuneiden ryhmäkertojen aiheisiin liittyen. Samalla keskustelimme eri ryhmäkertojen aiheista ja niihin liittyvistä oivalluksista. Kokoontuminen päätettiin hartauteen (liite, 22, 50–51), jolla pyrittiin saattamaan osallistujat matkaan toivossa.

Kokonaisuutena olen pitänyt tästä. Keskustelua on syntynyt ja myös askartelu siinä lomassa RENTOUTTAA.

Mukava ryhmä, kun on eri aiheita. Tämmöstä lisää.

Ehkä myös tästä aiheesta (alkoholismista tai raittiudesta) olisi hyvä porista.

Mielekäs ja mukava Naisten ryhmä Kiitokset opiskelijoille lisää tämmöistä.

Ryhmäkerralle osallistui 11 naista. Tällä kerralla osallistujien joukossa oli myös toteuttamissamme ohjatuissa ryhmäkerroissa ensikertaa mukana olevia, jotka innostuivat käsiteltävistä aiheista heti, ja toivoivat uutta mahdollisuutta osallistua tämän sisältöiseen ryhmään. Aiempien kokoontumisten aiheista nousi vielä tässäkin vaiheessa runsaasti ajatuksia ja syntyi paljon uutta keskustelua.

Puheissa tuli esiin esimerkiksi ensimmäiseksi toteuttamamme ryhmäkerran koskettava teksti (liite, 28–30), jota oli luettu toistuvasti, ja joka herätti aina uudelleen erilaisia näkökulmia menneeseen. Aihe oli saanut osallistujat pohtimaan ja työstämään omia ihmissuhteitaan. Vanhemmuuden teemasta esiin nousi sukupolvien jatkumo ja erilaisten toimintatapojen periytyminen sekä yritys katkaista huonoina pidettyjen käyttäytymismallien siirtyminen. Ryhmässä puhuttiin esimerkiksi kuritusväkivallan ja päihteidenkäytön periytymisestä käyttäytymismallina sukupolvelta seuraavalle. Huonoa vanhemmuutta kuvasti syyllisyys äitiyden ja päihdeongelman yhdistymisestä: kykenemättömyys hyvittää mennyttä lapsilleen aiheuttaa riittämättömyyden tunteita naisille. Väkivaltateeman osalta keskustelimme vielä kokemuksista epätasa-arvoisesta parisuhteesta sekä hyväksikäyttämisen että -käytetyksi tulemisen kokemuksista siinä.

Saamamme palautteen mukaan kokonaisuuteen kaivattiin enemmän puhetta alkoholismista ja raittiudesta. Toimme ryhmäkerran päätteeksi vielä esiin näkökulmamme, jonka mukaan työstämämme aiheet olivat päihderiippuvuuden taustalla piileviä syitä. Osallistujat tunnistivatkin aiheiden liittyvän omaan päihteidenkäyttöön. Alkoholien käytön haittoja ja raittiuden hyötyjä esille nostava sisällöllinen kerta olisi toki voinut toimia muutosmotivaatiota lisäävänä keinona, mutta huonosti onnistuessaan saattaisi lisätä naisten päihteidenkäyttöön liittyvää häpeää entisestään. Se ei ole tarkoituksemme eikä myöskään sopisi kristilliseen armolliseen kontekstiin. Jo työmme lähtökohtana oli raittiuden mahdollistuminen anteeksiantamisen ja -saamisen, hyvän itsetunnon sekä häpeästä irtaantumisen ja omien arvojensa mukaisen elämän kautta. Lisäksi perustietoutta alkoholismista on hyvin saatavilla.

Käytännössä totesimme, että tällä viimeisellä kerralla meillä oli sekä suhteellisen pitkä alustus aiheeseen, että pitkäkö hartaus. Kirjoitimme käsikirjan sisältämälle viimeiselle ryhmäkerralle uuden, lyhyemmän ja osallistujat matkaan saattelevan alustuksen (liite, 20). Päätimme sijoittaa tämän toteutetun kerran kokoavan alustuksen ryhmäkokonaisuuden ensimmäiselle kerralle. Halusimme selkeyttää osallistujille sekä kokonaisuuden aiheiden valintaa, että yhdenlaista näkökantaa päihteidenkäytön ja ylipäättään riippuvuuskäyttämisen takana mahdollisesti piileviin syihin.

8.4 Lopullisen tuotteen kokoaminen

Ryhmäkertojen testausvaiheessa ei ollut tarvetta tutustumiskerralle, joten suunnittelimme sen vasta lopulliseen käsikirjaan. Ensimmäinen kerta aloitetaan muiden tapaan aiheen pohjustavalla tekstillä, josta osallistujilla mahdollisesti jousee ajatuksia tutustumiskierrosta varten. Alustuksen jälkeen jokainen esittäytyy ja kertoo haluamansa itsestään, esimerkiksi syyn osallistua ryhmään. Lisäksi sovitaan yhteiset säännöt, ja kerrataan ryhmän kokoontumisajat. Työkentelyvaiheessa solmittavat oman elämän solmut kuvastavat osallistujien omakohtaisia syitä päihteiden käytölle. Tarkoituksena on saada naiset itse poh-

timaan syitä ja perustelujaan päihteiden käytölle ennen varsinaista ryhmäkertojen aiheisiin syventymistä, mutta myös antaa ohjaajalle näkemys osallistujien erilaisista taustoista. Solmujen suhdetta kokonaisuuden antiin tullaan tarkastelemaan ryhmäkokonaisuuden viimeisellä kerralla. Ryhmäkerta päätetään harjaukseen. (Liite, 6–7.)

Yhteneväisyyden vuoksi muokkasimme käsikirjaan ryhmäkertojen alustustekstit aiemmin käyttämiemme pohjalta, ja liitimme testausvaiheessa käyttämämme tekstit sen työskentelymateriaaleiksi. Skräppäysteeman mukaisesti elävöitimme tuotteen sivuja mietelauseilla ja runoilla, sekä lisäsimme sen kansilehteen prosessin aikana työstetyistä voimavihoista ottamamme valokuvan. Pyrimme laatimaan käsikirjan alkulehdille ryhmäohjaajalle kuvan sen perusajatuksista, käyttötarkoituksesta sekä ennen ryhmän aloitusta huomioitavista asioista. Olemme koonneet lopullisen käsikirjan sisältämät ryhmäkerrat pääajatuksineen kuvioon 2.



KUVIO 2. Lopulliset ryhmäkerrat ryhmäohjaajan käsikirjaan

9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Teoriapohjaisen työskentelymateriaalin yhdistäminen vertaistuelliseen keskusteluun antoi ryhmään osallistuneille naisille mahdollisuuden puntaroida saamaansa tietoa eri näkökulmista, sekä sen soveltuvuutta omaan elämäänsä. Heillä säilyi mahdollisuus muodostaa saamaansa informaatioon oma kantansa ilman ammattiauttajan luomaa painetta toteuttaa sitä. Asiakkaan itsemääräämisoikeus ja kunnioittava kohtaaminen on tältä osin toteutunut hyvin prosessimme aikana. Ryhmäkerroilla työstetyt voimavihot niiden sisältämine materiaaleineen on jäänyt osallistujien haltuun.

Osallistujilla on ollut mahdollisuus määrittää itse aktiivisuutensa ryhmäkerroille osallistumisen suhteen. Ilmoittautumista ei ole vaadittu etukäteen, eikä poissaolo ole estänyt osallistumasta muille kerroille. Esimerkiksi retkahtaminen päihteiden pariin ei siis ole ollut syy jättää ketään ryhmän ulkopuolelle (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 25; Karttunen 2013, 227–228). Myös ryhmäkertojen keskusteluun ja toimintaan on ollut mahdollisuus osallistua omien voimavarojensa ja halukkuutensa mukaan. Ryhmäkerralta on ollut myös mahdollisuus poistua kesken toiminnan. (Kuula 2011, 61, 86–87.)

Olemme ohjatusta toiminnasta huolimatta onnistuneet säilyttämään naisille ennestään tutun ryhmän vapauden ja rajaamattoman oikeuden osallistua heille suunnattuun toimintaan (Kuula 2011, 61, 86–87). Olemme myös onnistuneet luomaan yhdessä osallistujien kanssa kokoontumiskerroille ilmapiirin, jossa inhimillinen ja arvostava kohtaaminen sekä naisten toisiaan kunnioittava kohtelu on toteutunut hyvin. Nähdäksemme ryhmässä on mahdollistunut naisten elämäntarinoiden jakaminen yhteisesti ilman häpeän taakkaa. Olemme myös pyrkineet kirjoittamaan opinnäytetyömme päihdeongelman kanssa kipuilevia naisia arvostavalla ja kunnioittavalla tavalla. (Vilka 2005, 33; Kuula 2011, 62–63.)

Pohdimme valmistuneen käsikirjan elävöittämistä valokuvien, joiden julkaisemiseen olisimme luonnollisesti kysyneet osallistujien lupaa. Asiakasryhmä on kuitenkin jo valmiiksi yhteiskunnan leimaama, joten luovuimme ajatuksesta hyvin

varhaisessa vaiheessa prosessiamme. Ryhmäkokonaisuuden päätteeksi otimme kuvan, johon halukkaat saivat tuoda kokoontumisten aikana työstämänsä voimavihot. Siitä ei ole nähtävissä kenenkään henkilökohtaisia tietoja. Kuva päätyi käsikirjan kansikuvaksi. (Kuula 2011, 64, 112–113.)

Palautteen antaminen oli ryhmään osallistuneille vapaaehtoista ja vapaamuotoista, ja ohjeistimme sen suullisesti. Päädyimme tähän ratkaisuun saadaksemme sanallista palautetta osallistujien kohtuullisella vaivannäöllä. Ajattelimme liian yksityiskohtaisia kysymyksiä sisältävien valmiiden palautelomakkeiden mahdollisesti jäävän täyttämättä. Toisaalta taas yksinkertaiset arviointiasteikon sisältämät lomakkeet eivät ehkä olisi antaneet meille oikeansuuntaista ja toivomaamme tietoa ryhmäkertojen kehittämiseksi.

Palautteet olemme pyrkineet tuomaan raporttimme sisältämissä lainauksissa esille alkuperäisellä tyylillä ja sanamuotoja käyttäen. Muutamaan kohtaan olemme selkeyden vuoksi lisänneet pisteen tai pilkun ja kahdesta palautteesta on poistettu kohdat, joiden arvelimme voivan johtaa palautteen antajan epäsuoraan tunnistamiseen (Kuula 2011, 75–76, 112–113). Saamiamme suullisia tietoja ja kirjallisia palautteita on käsitelty ja säilytetty luottamuksellisesti. Raportissamme lainaamista palautteista ei ole ulkopuolisen tunnistettavissa ketään ryhmään osallistuneista. Ryhmäkerroilla käydyistä keskusteluista olemme raportissamme tuoneet asioita esille yleistetyssä muodossa kenenkään henkilökohtaisia elämäntilanteita tai -kokemuksia paljastamatta.

Raporttiin ja valmistuneeseen käsikirjaan käyttämässämme lähteissä olemme pyrkineet käyttämään tervettä kriittisyyttä. Emme ole tahallisesti plagioineet mitään lähdettä. Käsikirjan sisältämien runojen yhteyteen olemme mahdollisuuksien mukaan lisänneet kirjoittajan tai nimimerkin, mutta internet -sivuilta poimitujen runojen lähdettä emme katsoneet tarpeelliseksi saattaa tiedoksi käsikirjan kirjallisuusluettelon. Kokonaisuuden ryhmäkertojen yhteyteen kirjoitetut alustukset ja työskentelymateriaali pohjautuvat raportissamme ja käsikirjassa käyttämäämme lähdekirjallisuuteen, ellei niissä toisin mainita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 26.)

10 POHDINTA

10.1 Naisten vertaistuellisuudesta ja moniammatillisuudesta

Naiserityisessä päihdetyössä työstetään naisten elämään läheisesti liittyviä asioita, kuten naiseutta, seksuaalisuutta tai äitiyttä. Päihdeongelmista kärsivillä naisilla on usein kipeitä tunteita ja kokemuksia esimerkiksi vanhemmuuden menettamisestä, alisteisista suhteista sekä seksuaalisesta väkivallasta ja hyväksikäytöstä. Naiserityisen päihdetyön tarpeellisuudesta on esitetty sekä puoltavia että kielteisiä mielipiteitä. Sen tarpeellisuuden perusteleminen onkin vaikeaa vain sukupuolisidonnaisiin asioihin nojautuen. Kipeiden asioiden käsitteleminen vaatii kuitenkin ymmärrystä, joka voi toteutua vain naisnäkökulmasta ja -kokemuksesta käsin. Oma ymmärryksemme nais erityisen päihdetyön tarpeellisuutta kohtaan syventyi naistenryhmässä läsnäolomme ja tekemisemme kautta tässä opinnäytetyöprosessissa.

Vertaistuellinen toiminta tarjoaa mahdollisuuksia tulla ymmärretyksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Samankaltaistenkin kokemusten jäsentäminen omasta asemastaan ja lähtökohdistaan käsin on yksilöllistä, ja erilaiset tulkinnat voivat rikastuttaa ryhmään osallistuvien ajatusmaailmaa. Omien vaikeiden kokemusten työstäminen saa uudenlaisia perspektiivejä, ja elämäkokemusten hyväksyminen osaksi omaa identiteettiä helpottuu. Häpeän valtaaman identiteetin sijaan mahdollistuu terveen itsetunnon ja eheytyksen kasvu. Osallisuuden mahdollistajana ja syrjäytymisen ehkäisijänä vertaistuellisten ryhmien tarpeellisuutta ei voida kyseenalaistaa.

Moniammatillisuus ja verkostoituminen antavat saman alan toimijoille mahdollisuuksia työskennellä laajakirjoisemmin ja täydentää toistensa ydinosaamista avun tarvitsijoiden parhaaksi. Yhteistyön lähtökohtana voidaan, ja tuleekin pitää sosiaali- ja terveysalalla asiakkaiden tarpeita ja heille koituvia hyötynäkökohtia. Moniammatillisuutta hyödyntäen on palveluiden parantamisen lisäksi mahdollista säästää kustannuksissa, mutta sen lähtökohta tulee olla palveluiden tuotta-

misen tarpeessa. Yhdessä tekeminen ei ole itseisarvo sinänsä jos se ei tuota tarvittavaa ja hyödynnettävissä olevaa apua.

10.2 Ryhmäprosessin onnistumisesta

Työhön alkaessamme oli huomioitava ennen kaikkea jo toimivan ryhmän luonne. Ryhmäkertoja alettiin suunnitella jo 16 vuotta toimineeseen ryhmään, jossa ilmeni joko henkilökemioiden tai muiden syiden aiheuttamaa kitkaa. Sen sisällä on aiemmin solmittuja ystävyys-suhteita, jotka toimivat paitsi ryhmädynamiikkaa heikentävästi, saattoivat myös toisaalta rohkaista osallistujia puhumaan heidän kokemuksistaan avoimemmin. Ohjattuun toimintaamme osallistuneet naiset keskustelivat valitsemistamme aiheista avoimesti ja jakoivat kokemuksiaan yhteisesti työstettäväksi tiedoksi. Jopa yksi ryhmän ennestään tuntevista diakonia-työntekijöistä ryhmässä vieraillessaan ihmetteli naisten poikkeuksellisen rohkeaa avoimuutta keskustellessamme. Myös saamamme palautteen mukaan ryhmässä vallitsi yhteenkuuluvuuden tunne ja keskustelulle avoin ilmapiiri.

tuntuu että ollaan samassa veneessä, ei oo yksin asioitten ja ajatusten kanssa

Osalle ryhmään osallistuneista päihteet kuuluvat edelleen huomattavissa määrin arkeen, minkä vuoksi sitoutuminen ryhmäkertoihin tai oman elämän kysymysten syvällisempi käsitteleminen oli haasteellista. Yhtä kertaa lukuun ottamatta osallistujia oli kuitenkin ryhmäkerroilla säännönmukaisesti kymmenen molemmin puolin, mikä oli tämän luonteiselle ryhmälle juuri sopiva koko. Keskustelua saatiin syntymään hyvin, kokemuksia uskallettiin jakaa ja kuuntelijan rooliinkin riitti väkeä. Vaikka kaikilla osallistujilla ei tuntunut olevan resursseja asioiden tai kokemustensa jakamiseen, uskomme heidän silti saaneen ryhmästä jotain läsnäolonsa myötä. Heillä on mahdollisuus palata aiheisiin myöhemmin itselleen sopivalla hetkellä jaetun materiaalin ja voimavihkojen myötä. Ryhmässä muodostunut yhteinen tieto on tullut heidänkin työstettäväkseen. Ehkä jonkun mieleen on kylvetty pieni toivon siemen, joka puhkeaa myöhemmin kukkaan.

Ryhmäkokonaisuutemme toteuttaminen on ollut asiakaslähtöistä ja pienet taloudelliset resurssit mahdollistavaa toimintaa työelämän yhteistyökumppanimme tarjottua kahvitukset, tilat ja askartelumateriaalit pääosin. Hyödynsimme askartelutarvikkeissa myös kierrätysmateriaaleja. Taloudellisten resurssien sijaan prosessi on vaatinut meiltä paljon ajankäytöllisiä resursseja teoreettiseen tietoon perehtyessä ja sen muokkaamisessa asiakasryhmälle sopivaksi. Saaamme palautteen ja tekemiemme havaintojen perusteella ryhmäkertojen aiheet olivat hyvin kosketuksissa osallistujien kokemusten kanssa. Mielestämme onnistuimme tuomaan tiedon heidän työstettäväkseen asiakasta arvostavalla tavalla.

Ryhmäkerroille osallistuneet naiset olivat jo keski-ikä ylittäneitä ja ainakin ikänsä puolesta mahdollisesti vanhemmuudesta kokemusta omaavia. Vanhemmuutta tarkasteltiin jo isovanhemman näkökulmasta. Pohdimme käsikirjamme sisällöllistä soveltuvuutta nuorille päihteitä käyttäville naisille. Vanhemmuus aiheena ei välttämättä nuoremmassa ikäryhmässä kosketa yhtä suurta osaa osallistujista kuin toteuttamillamme ryhmäkerroilla. Toisaalta ryhmätoiminnan luonteeseen kuuluukin, ettei jokainen aihe kosketa kaikkia läsnäolijoita yhtä läheisesti tai välttämättä lainkaan.

Käsikirjaa työstäessämme halusimme elävöittää sitä ryhmän toiminnallisen sisällön mukaisesti. Siksi liitimme sen sivuille runoja, mietelauseita ja ajatelmia, joita myös itse käytimme ryhmäkerroilla aiheita työstäessä. Totesimme kuitenkin jälkeenpäin, että käytännössä ne ehkä tulevaisuudessa ilahduttavat pelkästään ryhmäohjaajaa, jolla käsikirja on käytössä. Pienellä vaivannäöllä nekin ovat ohjaajan vietävissä ryhmässä jaettavaksi.

todella mukavia keskusteluja, hyvä kun on aiheita > vaihtelua

tärkeitä aiheita, tarvetta on tällaiselle

On tosi hienoa, että olette järjestäneet naisten ryhmälle näitä keskustelu – askartelu hetkiä. Kiitos. Ps. Saisi olla enemmänkin.

Saimme koko prosessin ajan positiivista ja kannustavaa palautetta toiminnastamme. Ryhmän osallistujista välittyi innostus voimavihkotyöskentelyyn ja tarve keskustella vaikeista aiheista. Vertaisryhmässä ohjattu keskustelu koettiin voimaannuttavana ja tarpeellisena. Naisten kertoessa konkreettisista tilanteista arjessaan havaitsimme heidän saaneen prosessin aikana käyttökelpoisia päihdeittämiä ratkaisumalleja käyttöönsä. Ryhmän naiset esittivät toiveensa saada osallistua uudelleen syksyllä tähän ryhmäkokonaisuuteen. Kaiken saamamme palautteen ja omien havaintojemme perusteella olemme onnistuneet työssämme yli odotustemme.

10.3 Käsikirjan soveltuvuudesta ja soveltamisesta

Työmme tuotoksena syntynyt käsikirja soveltuu sellaisenaan käytettäväksi eri kristillisissä konteksteissa, seurakunnissa ja järjestöissä, joissa jo tehdään tai olisi tarvetta tehdä päihdetyötä naisille kohdistetusti. Käsikirjaa voi soveltaa tai siitä voi poimia ideoita myös päihdetyöhön, jota tehdään uskuntoon sitoutumattomissa ympäristöissä. Yksilökeskeisessä työskentelyssä käsikirjaa voisi hyödyntää soveltaen, esimerkiksi työskentelymateriaalien osalta.

Ryhmäkertojen aiheiden arkaluonteisuuden ja ryhmään sitoutumisen kannalta olisi suositeltavaa toteuttaa käsikirjan mukainen ryhmäprosessi suljettuna ryhmänä. Sitoutumista tukisi myös työskentely suhteellisen lyhyellä aikajänteellä. Kaikki päihdeidenkäyttäjät eivät kuitenkaan pysty sitoutumaan pitkäkestoiseen päihdeittämyyteen ja tiiviiseen ryhmätyöskentelyyn. Ohjattu, informatiivinen ja toiminnallinen työskentely voi silti olla hyödyksi myös heille. Tarvittaessa käsikirjaa on mahdollista hyödyntää harvemmin toteutuvilla yksittäisillä kokoontumiskerroilla muutosmotivaation herättelemiseksi tai teemoitettujen keskustelujen tukena.

Käsikirja on tarkoitettu ammatilliseen käyttöön, ja suositeltavaa ryhmäkokonaisuuden toteutuksessa olisi työparityöskentely. Asiaan perehtyneen ohjaajan työparina voisi toimia toinen ammattilainen, kokemusasiantuntija tai vapaaehtoistyöntekijä. Parityöskentely mahdollistaa työnjaollisuuden ryhmäkerroilla ja

asioiden sekä ryhmäkerran aikana nousseiden tunteiden jakamisen ryhmäkerran jälkeen. Näin ryhmäohjaajan henkistä kuormittumista voidaan ennaltaehkäistä.

Jatkossa olisi hyvä tutkia suunnittelemamme ryhmäkokonaisuuden vaikuttavuutta muutosmotivaation heräämistä auttavana, psyykkistä ja hengellistä hyvinvointia edistävänä sekä päihteettömyyttä tukevana toimintana. Olisi tärkeää tehdä myös vertailevaa tutkimusta siitä, vaikuttaako nais erityinen päihdetyö päihteitä käyttävien naisten kuntoutumiseen paremmin kuin sekaryhmissä toteutettava vertaistuellinen päihdetyö. Mielenkiintoista olisi toteuttaa jatkossa myös päihteitä käyttäville miehille sovellus käsikirjaamme pohjautuen ja tutkia sen vaikutuksia kuntoutumiseen ja hyvinvoinnin paranemiseen.

Päihteidenkäyttö koskettaa merkittävästi käyttäjän lisäksi hänen omaisiaan ja läheisiään. Olisi tärkeää lisätä heidän ymmärrystään päihderiippuvuuden taustalta löytyviin syihin. Tutkimukseen perustuva tieto ja sen jakaminen sekä vertaistuellinen työstäminen voisi auttaa läheisiä irtaantumaan riippuvuudesta kärsivän ongelmista ja kohdistamaan voimavaransa omaan jaksamiseensa. Heille sopivan sisällön kokoaminen ja ryhmän toteuttaminen olisi myös tarpeen.

LÄHTEET

- AA Nimettömät alkoholistit. i.a. Tietoa AA:sta. Viitattu 17.11. 2016.
<http://www.aa.fi/index.php?type=0&id=34&pageid=34§ion=3>
- Aalto, Mauri 2013. Alkoholien ongelmakäyttö. Teoksessa Hannu Alho, Kaija Seppä & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodecim. 7–15.
- Aalto, Mauri & Mäkelä, Rauno 2013. Alkoholiongelmiin hoito- ja kuntoutuspalvelut. Teoksessa Hannu Alho, Kaija Seppä & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodecim. 43–54.
- Airaksinen, Tiina & Vilkkä, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Brander, Jori 2013. Matkalla toivoon – kohtaamme ihmissuhteet. Viikon sana 40/2013. Kotisatama. net. Viitattu 22.10.2016.
www.kotisatama.net/fi/raamattujasana/viikonsana/sana_pda.php?P_aivays=2013-10-06
- Grönfors, Martti 2007. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 151–167.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. 13.–14. uudistettu painos. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Holmberg, Jan; Salo-Chydenius, Sisko; Kurki, Marjo & Hämäläinen Riitta 2015. Päihdehoitotyö ja ihmisen elämäntyyli. Teoksessa Airi Partanen, Jan Holmberg, Maria Inkinen, Marjo Kurki & Sisko Salo-Chydenius (toim.) Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 358–408.
- Huittinen, Hanne & Jefimoff, Leena 2007. Kristillinen alkoholisti- ja narkomaanitö (KAN) päihdetyön muotona. Helluntaiseurakunta. Viitattu 7.3.2017.
http://www.helluntaiseurakunta.fi/filebank/13582-Hanne_Huittinen_opinnaytetyo_2007.pdf
- Ikonen, Pentti & Rechardt, Eero 1995. Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. 2. muuttamaton painos. Helsinki: Nuorisopsykoterapiasäätiö.

- Isohanni, Matti; Suvisaari, Jaana; Koponen, Hannu; Kiesepä, Tuula & Lönnqvist, Jouko 2013. Skitsofrenia. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. Keuruu: Duodecim, 70–133.
- Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Karttunen, Teija 2013. Naiserityisen työotteen elementeistä päihdehoidossa. Teoksessa Elina Virokangas & Sanna Väyrynen (toim.) Varjoja naiseudessa. Kuopio. Unipress, 220–245.
- Kettunen, Paavo 2011. Kätkeyty ja vaiettu suomalainen hengellinen häpeä. Helsinki: Kirjapaja.
- Kiianmaa, Kalervo 2013. Alkoholiriippuvuuden biologiset taustatekijät. Teoksessa Teuvo Peltoniemi (toim.) Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Helsinki: Oy H. Lundbeck Ab, 43–51.
- Kirkon päihdestrategia 2005. Kirkkohallitus. Viitattu 11.5.2016.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content49204B>.
- Koski-Jännes, Anja 2008. Johdanto. Teoksessa Anja Koski-Jännes, Liisa Riittinen & Pekka Saarnio (toim.) Kohti muutosta – Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi, 7–15.
- Koski-Jännes, Anja 2000. Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.
- Kujasalo, Anne & Nykänen Hannele 2005. Viinin viemää – Nainen alkoholin ansassa. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Kurki, Marjo & Partanen, Airi 2015. Päihdehoitotyön ulottuvuudet ja toimintaympäristöt. Teoksessa Airi Partanen, Jan Holmberg, Maria Inkinen, Marjo Kurki ja Sisko Salo-Chydenius (toim.) Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 358–408.
- Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kuusisto, Katja 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Akateeminen väitöskirja. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Tampereen yliopisto: Tampere.
- Lappalainen-Lehto, Riitta; Romu, Maija-Liisa & Taskinen, Mailis 2007. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

- Lauerma, Hannu 2013. Alkoholi, väkivalta ja rikollisuus. Teoksessa Teuvo Peltoniemi (toim.) Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Helsinki: Oy H. Lundbeck Ab, 74–79.
- Lauronen, Mari 2015. Päihteitä käyttävien naisten kokemuksia seurakunnan ja A-Killan yhteisestä naisten vertaistukiryhmästä. Diakoniammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Lund, Pekka 2006. Torjuttu toivottomuus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lydén, Hilikka (toim.) 2010. Naisten kanssa tehtävä päihdetyö. Kettutien A-poliklinikka & Naistenkartano ry, Naisten virta -hanke 2010. Viitattu 14.5.2016 ja 9.11.2016. http://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/quickuploads/file/naisten_kanssa_tehtava_paihdeyto.pdf
- Lönnqvist, Jouko 2013. Ryhmäpsykoterapiat. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. Keuruu: Duodecim, 701–708.
- Malinen, Ben 2003. Häpeän monet kasvot. Helsinki: Kirjapaja.
- Marttala, Pia 2011. Parisuhdeväkivallan monet muodot. Teoksessa Riitta Hannus, Sirkku Mehtola, Luru Natunen & Auli Ojuri (toim.) Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta. Ensi- ja turvakotien liitto, 37–50.
- Miller, William R. & Rollnick, Stephen 2013. Motivational interviewing. Helping People Change. Viitattu 22.11.2016 https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=o1-ZpM7QqVQC&oi=fnd&pg=PP1&dq=william+r+miller+stephen+rollnick+motivational+interviewing&ots=c-JeaNjcFX&sig=kguwBNDyRcWzNfIQINQ0HhpEq4M&redir_esc=y#v=onepage&q&f=true
- Nollalinja.fi i.a. Mikä on väkivaltaa? Viitattu 26.4.2017 <https://www.nollalinja.fi/mika-on-vakivaltaa/>
- Ogden, Pat & Minton, Kekuni 2000. Sensorimotor Psychotherapy: One Method for Processing Traumatic Memory. Viitattu 8.1.2017. <https://www.sensorimotorpsychotherapy.org/articles.html>

- Ojanen, Minna 2006. Äiti korvaushoidossa. Teoksessa Ritva Nätkin (toim.) Pullo, pillerit ja perhe – Vanhemmuus ja päihdeongelmat. Jyväskylä: PS-kustannus, 107–135.
- Oulun seurakuntayhtymän päihdestrategia 2016. Saatavissa Oulun seurakuntayhtymä. Diakoniset erityispalvelut. Diakoniatyöntekijä.
- Pakanen, Maarit & Pietinen, Mervi 2012. Hengellinen häpeä. Haastattelututkimus Kallaveden seurakunnan diakoniatyöntekijöiden kohtaamasta hengellisestä häpeästä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Piispa, Minna 2013. Parisuhdeväkivalta ja alkoholi: uhrin vai tekijän ongelma? Teoksessa Katariina Warpenius, Marja Holmila & Christoffer Tigerstedt (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Helsinki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 78–88.
- Päihdetilastollinen vuosikirja 2016. Alkoholi ja huumeet. Suomen virallinen tilasto. Helsinki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Suomen piipiseura.
- Ryan, Dale & Ryan, Juanita 2002. Elämälle kyllä -toipumisopas. Askeleita syyllisyydestä toipumiseen. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Ryan, Dale & Ryan, Juanita 2000. Elämälle kyllä -toipumisopas. Askeleita riippuvuudesta toipumiseen. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Ryan, Dale & Ryan, Juanita 1999. Elämälle kyllä -toipumisopas. Askeleita häpeästä toipumiseen. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Simonen, Jenni 2013. Lähentyvätkö naisten ja miesten juomatavat? Kvalitatiivinen tutkimus sukupuolesta ja juomisesta. Akateeminen väitöskirja. Helsinki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Sininauhaliitto i.a. a. Kristillinen vertaistoiminta. Viitattu 31.1.2017 <http://www.sininauhaliitto.fi/mita-tee/kristillinen-vertaistoiminta>
- Sininauhaliitto i.a. b. Nainen ja päihteet. Viitattu 31.1.2017 <http://www.sininauhaliitto.fi/organisaatio/julkaisut/kirjat-ja-raportit/nainen-ja-paihteet>
- Sininauhaliitto i.a. c. Toipumistyö ja kristillinen vertaisryhmätoiminta. Viitattu 31.1.2017 <http://www.sininauhaliitto.fi/organisaatio/julkaisut/kirjat-ja-raportit/toipumistyö-ja-kristillinen-vertaisryhmätoiminta>

- THL 2014. Muutosta ja pysyvyyttä suomalaisessa alkoholikulttuurissa. Viitattu 25.04.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholinkulutus/muutosta-ja-pysyvyytta-suomalaisessa-alkoholikulttuurissa#naisten>
- Toipumistyö ja kristillinen vertaisryhmätoiminta i.a. Sininauhaliitto. Viitattu 31.1.2017. <http://sininauha.fi/organisaatio/julkaisut/kirjat-ja-raportit/toipumisty-ja-kristillinen-vertaisryhmatoiminta>
- Toive 2014. Hiljaisuuden päivät päihdekuntoutujille. Viitattu 31.1.2017 <http://www.kristillinenvertaistoiminta.fi/hengellisyys/hiljaisuuden-toiminta/>
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Virsi- ja laulukirja. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1986 hyväksymä 7.painos. Suomen piiliseura.
- Väyrynen, Eija 2011. Häpeän tunne alkoholiongelmaisen naisen elämässä. Sosiaalisen koulutusohjelma. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Väyrynen, Sanna 2007. Usvametsän neidot. Tutkimus nuorten naisten elämästä huume- ja alkoholi-ongelmissa. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Akateeminen väitöskirja.
- Wiklund, Lena 2008a. Existential aspects of living with addiction – Part I: meeting challenges. *Journal of Clinical Nursing*, 17, 2426–2434. Viitattu 29.3.2017. Saatavissa <https://www.finna.fi/EBSCO Academic Search Premier> –aineisto.
- Wiklund, Lena 2008b. Existential aspects of living with addiction – Part II: caring needs. A hermeneutic expansion of qualitative findings. *Journal of Clinical Nursing*, 17, 2435–2443. Viitattu 29.3.2017. Saatavissa <https://www.finna.fi/EBSCO Academic Search Premier> –aineisto.

Voimavihko-

TYÖSKENTELY

Ryhmäohjaajan käsikirja naisten kristilliseen päihdetyöhön



Huttu Helianna, Ikonen Riikka ja Sarajärvi Suvi

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyö

Sisällys

Ryhmäohjaajalle.....	1
Ryhmäkertojen punainen lanka	1
Huomioitavaa	1
Voimavihkotyöskentely.....	2
Ryhmäkertojen rakenne.....	3
Ryhmäkerran valmistelu.....	3
Aloitus	3
Työskentelyvaihe	3
Hartaus	4
Palautteen kerääminen	4
Tutustuminen ja johdatus aiheeseen.....	5
Tavoitteet ryhmäkerralle.....	5
Aloitus	5
Työskentelyvaihe	6
Hartaus	7
Tunteet tutummiksi.....	8
Tavoitteet ryhmäkerralle.....	8
Aloitus	8
Työskentelyvaihe	8
Hartaus	9
Anteeksiantaminen ja kiitollisuus.....	10
Tavoitteet	10
Aloitus	10
Työskentelyvaihe	11
Hartaus	11
Vanhemmuus ja äitiys.....	12
Tavoitteet	12
Aloitus	12
Työskentelyvaihe	13
Hartaus	13
Naisen asema ja seksuaalisuus.....	14
Tavoitteet ryhmäkerralle.....	14

Sisällysluettelo

Aloitus	14
Työskentelyvaihe	14
Hartaus	15
Väkivallan tunnistaminen	16
Tavoitteet ryhmäkerralle	16
Aloitus	16
Työskentelyvaihe	17
Hartaus	17
Identiteetti, itsetuntemus ja häpeä.....	18
Tavoitteet ryhmäkerralle	18
Aloitus	18
Työskentelyvaihe	19
Hartaus	19
Viimeinen ryhmäkerta	20
Tavoitteet ryhmäkerralle	20
Aloitus	20
Työskentelyvaihe	21
Hartaus	21
Kirjallisuutta	22
Liitteet	23
Liite 1. Hartaus, 1.ryhmäkerta	23
Liite 2. Työskentelymateriaali, 2.ryhmäkerta.....	25
Liite 3. Työskentelymateriaali, 2.ryhmäkerta.....	26
Liite 4. Hartaus, 2.ryhmäkerta	26
Liite 5. Työskentelymateriaali, 3. ryhmäkerta	28
Liite 6. Työskentelymateriaali, 4.ryhmäkerta.....	31
Liite 7. Työskentelymateriaali, 4.ryhmäkerta.....	32
Liite 8. Hartaus, 4.ryhmäkerta	32
Liite 9. Työskentelymateriaali, 5. ryhmäkerta	34
Liite 10. Työskentelymateriaali, 5. ryhmäkerta	36
Liite 11. Työskentelymateriaali, 6. ryhmäkerta.....	38
Liite 12. Työskentelymateriaali, 6. ryhmäkerta.....	40
Liite 13. Työskentelymateriaali, 6. ryhmäkerta.....	41
Liite 14. Hartaus, 6. ryhmäkerta.....	42
Liite 15. Työskentelymateriaali, 7. ryhmäkerta.....	43

Sisällysluettelo

Liite 16. Työskentelymateriaali, 7. ryhmäkerta.....	45
Liite 17. Hartaus, 7. ryhmäkerta.....	47
Liite 18. Työskentelymateriaali, 8. ryhmäkerta.....	49
Liite 19. Hartaus, 8. ryhmäkerta.....	50

*Opi löytämään
hiljaisuus sisälläsi ja
tiedä, että kaikella on
elämässä
tarkoituksensa. Ei
tapahdu virheitä eikä
sattumia, vaan kaikki
tapahtumat ovat
meille opiksi suotuja
siunauksia.*

*Elisabeth Kübler-
Ross*

*Vasta, kun
vaiennamme arkisen
elämämme melun,
voimme viimein
kuulla elämän meille
kuiskaamat totuudet,
elämän, joka
kolkuttaa
sydämemme
porteilla.*

K. T. Jong

*Kuinka nopeasti "ei
juuri nyt"
muuttuukaan
muotoon "ei
koskaan"*

Martti Luther

Ryhmäohjaajalle

Ryhmäkertojen punainen lanka

Ryhmäkerrat on rakennettu teemoiteltujen aiheiden ympärille. Aiheet on valittu naisten päihteidenkäyttöön liittyvien tutkittujen liitännäisilmiöiden perusteella teoriapohjaisesti ja ne yhdessä muodostavat kokonaisuuden, jonka työstäminen voi auttaa irrottautumaan epätaroituksenmukaisesta syyllisyydestä ja häpeän kahleista ja havahtumaan kunkin omiin päihteidenkäytön syihin. Monet naisten elämänsä matkan aikana kohtaamat vaikeita tunteita aiheuttavat kokemukset ovat saattaneet jäädä käsittelemättä vaikenemisen kulttuurissa. Puhumattomuus, pelko tai vallankäyttö lähisuhteissa ei ole mahdollistanut negatiivisten kokemusten ja vaille jäämistä käsittelemistä, jakamista tai anteeksiantamista. Se on saattanut aiheuttaa paljon katkeruutta ja vihaakin muita kohtaan. Jo varhaislapsuudessa tai myöhemmin sosiaalisissa suhteissa toistuvasti koetut häpeää ja hyväksymättömyyttä aiheuttavat tunteet saattavat aiheuttaa edelleen haasteita naisen olemassaololle hänenä itsenään. Arjesta selviytyminen voi olla kohtuuttoman raskasta. Nostamalla kipua aiheuttavia aiheita esiin, ja keskustelemalla niistä turvallisessa, naisen hänenä itsenään hyväksyvässä ympäristössä, on mahdollista auttaa ryhmäläisiä pohtimaan omaa päihteidenkäyttöään ja sen takana piileviä syitä. Puhumalla ja jakamalla vertaisten kesken vaikeita, traumaattisiakin kokemuksia on mahdollista vapautua niiden aiheuttamasta häpeäidentiteetistä ja tulla hyväksytyksi itselleen. Paremman itsetuntemuksen ja -tunnon myötä mahdollistuu naisten muutosmotivaation herääminen päihteidenkäytön suhteen.

Huomioitavaa

Tämä käsikirja on tarkoitettu ammatilliseen käyttöön, mutta ei koskaan korvaamaan muiden ammattiauttajien työtä päihdeongelmien kanssa kipuilevien parissa. Paremminkin toivomme sen voivan rikastuttaa ja tukea avun piiriin kuuluvan henkilön toipumisprosessia. Jos havaitset jollakin ryhmän osallistujista mahdollista tarvetta ammattiavun piiriin, eikä apua ole vielä käytettävissä, toivomme että ohjaat heitä oikeaan suuntaan. Käsikirja on tarkoitettu käytettäväksi suljetussa ryhmässä sen aihekokonaisuuden herkkyydestä johtuen.

*Ihminen tapaa
kohtalonsa usein
tiellä, jolle kääntyi
välttääkseen sen.*

Jean de la Fontaine

*Juoksemme koko
ajan pakoön
välttääksemme
joutumasta
kasvokkain itsemme
kanssa.*

Tuntematon

*Onni on kuin
perhonen, joka
takaa-ajettuna
karkaa käsistäsi,
mutta istahtaa
olkapäällesi, jos
odotat hiljaa.*

Nathaniel Hawthorne

Tätä on hyvä tähdentää ryhmäläisille keskinäisen luottamuksen synty miseksi ja naisten uskalluksen mahdollistumiseksi kokemustensa jakamiseen. Ryhmän toimivuuden ja vertaisuuden toteutumisen kannalta osallistujien olisi hyvä pystyä tunnistamaan ja tunnustamaan päihdeongelmansa, sekä omata sellainen terveydellinen tila, joka mahdollistaa päihdeettömän läsnäolon jokaisella ryhmäkerralla. Ryhmää edeltävä motivaatio muutokseen päihdeidenkäytön suhteen ei ole edellytys ryhmään osallistumiselle, mutta sen syntyminen toki toivottavaa ryhmän aikana.

Ryhmäkertojen aiheet voivat olla osalle osallistujista hyvinkin koskettavia ja omakohtaisia. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen ryhmän osallistujilla tulisi olla mahdollisuus jäädä keskustelemaan ryhmäohjaajan kanssa tai ainakin varata aika hänelle, mikäli kokee sen tarpeelliseksi. Suosittelemme, etenkin ryhmäohjaajan ollessa kokematon, että ohjaajia olisi kaksi. Näin myös heillä on mahdollisuus jakaa kokemuksensa ja keskustella heränneistä ajatuksista keskenään tarvittaessa heti ryhmän jälkeen. Jos ryhmäkertojen aiheet eivät ole sinulle ohjaajana ennestään vielä tuttuja, suosittelemme perehtymään niihin ennen ryhmän aloittamista vähintään opinnäytetyömme verran.

Voimavihkotyöskentely

Voimavihkotyöskentely perustuu skräppäykseen eli leikekirja-askarteluun. Siinä yhdistyvät leikekirja, päiväkirja ja monipuolinen askartelu. Skräppäystarvikkeita ovat muun muassa kuviopaperit, koristenauhat, helmet, kangastilkut, langat ja narut, kiiltokuvat ja tarrat sekä kaiken yhteen kokoavat albumit, vihot tai kirjat.

Voit itse valikoida ryhmää varten tarvittavat materiaalit ja lisätä kullekin ryhmäkerralle aihealueen mukaisia tarvikkeita ja materiaaleja. Voit varata esimerkiksi aihetta kuvaavia värityskuvia, mietelauseita, raamatunlauseita, sananlaskuja, runoja, rukouksia, ja laulujen tai virsien sanoja.

Valitse ryhmäläisille yhteneväiset vihot, kirjat, kansiot tai albumit, johon he saavat matkan varrella kerätä ryhmäkertojen aihetta koskevaa materiaalia. Niitä voidaan säilyttää ryhmäohjaajan toimesta ryhmäkokonaisuuden keston ajan, tai jokainen kuljettaa omaansa mukanaan. Tämä mahdollistaa työskentelyn jatkamisen kotona ryhmäkertojen välillä.

Ryhmäkertojen rakenne



esimerkki- ohjelma:

13.30
Ryhmän valmistelu

13.00
Kahvit ja kuulumisten
vaihtaminen

13.30
Aiheen alustus ja
keskustelu

14:30
Hartaus

14.40
Palaute ja vapaa
lopetus

Ryhmäkerran valmistelu

Huolehdi kahvituksen järjestäminen ajoissa. Tarkista tilan toimivuus ryhmää varten. Huomioi pöytien asettelu niin, että keskustelu on sujuvaa ja tarvittavat materiaalit kaikkien helposti saatavilla. Mieti etukäteen oma sijoittumisesi niin, että kaikki kuulevat puheesi ja pystyt ohjaamaan keskustelua tarvittaessa. Tulosta ennen ryhmäkerran alkua jokaisen kerran aihetta koskeva materiaali (käsikirjan liitteenä) jaettavaksi ryhmäläisille.

Aloitus

Ryhmäkerrat aloitetaan kahvittelun merkeissä ja rennolla kuulumisten vaihtamisella. Näin varmistetaan, että aiheen alkaessa mahdollisimman moni on ehtinyt saapua paikalle. Jokaisen ryhmäkerran alussa on hyvä palauttaa mieleen edellisen kerran aihe ja lyhyt yhteenveto siitä tärkeiksi koetuista havainnoista. Ryhmäläisille tarjotaan myös tilaisuus palata aiheeseen niine ajatuksineen, joita on syntynyt mahdollisen itsenäisen työskentelyn lomassa ryhmäkertojen välillä. Myös ryhmän säännöistä on hyvä muistuttaa muutaman ensimmäisen ryhmäkerran alussa.

Aihe alustetaan kertomalla ryhmäläisille päivän teemasta joko vapaasti ohjaajan osaaminen huomioiden tai lukemalla ääneen valmis (tässä käsikirjassa jokaisen ryhmäkerran "aloitus" – kohdassa) tai itse laadittu ryhmäkerran aihetta koskeva teksti. Halutessasi voit laatia aiheen alustussanat itse, tai voit käyttää lähteenä käsikirjan liitteitä tai muuta aihetta käsittelevää materiaalia. Alustuksen pohjalta lähdetään työstämään keskustelua ja ryhmäkerran aihetta.

Työskentelyvaihe

Ryhmäkerran teemaan voi kukin ryhmässä osallistua vapaasti haluamallaan tavalla keskustellen, kuunnellen tai toiminnan kautta. Toiminta mahdollistetaan tuomalla ryhmätilaan erilaisia askarteluvälineitä ja -materiaaleja, joilla voi käsitellä ryhmäkerran aihetta haluamallaan tavalla ja jäsentää omia ajatuksiaan käsillä tekemisen kautta.

Ryhmäkerroilla jokaisella osallistujalla on mahdollisuus koota itselleen oma voimavihko, johon voi sisällyttää ryhmäkertojen materiaalin ja toteuttaa itseään omaksi kokemallaan luontevalla tavalla kuten, kirjoittaen, piirtäen, maalaten, askarrella tai vaikka kutomalla tai virk-

*Onnellinen on hän,
joka oppii viihtymään
itsensä ja
maailmansa
keskeneräisyyden
kanssa. Onnellinen
on hän, joka herää
joka aamu
toiveikkaana ja
tarmokkaana
tavoittelemaan
koskaan
täyttymätöntä
unelmaansa.*

Tommy Tabermann

*En ehkä ole mennyt
sinne, minne
tarkoitukseni oli
mennä mutta luulen
päätyneeni sinne,
missä tarkoitukseni
on olla.*

Douglas Adams

kaamalla. Ryhmäohjaaja voi soveltaa myös toiminnallista osuutta omien osaamisalueiden (esimerkiksi erilaiset kädentaidot tai maalaus) mukaan.

Hartaus

Aloita hartauden pito siihen sopivalla hetkellä ryhmäläiset, ajankäyttö ja tunnelma huomioiden, kun aihe alkaa olla loppuun käsitelty. Voit rakentaa hartauden niin, että se mukailee päivän aihetta kuten tässä oppaassa, tai esimerkiksi kirkkovuoden ajankohdan huomioiden. Voit aloittaa hartauden Raamatun tekstillä tai muulla aihetta toivon näkökulmasta käsittelevällä tekstillä, jatkaa rukouksella ja päättää sen virteen tai hengelliseen lauluun. Hartaus voi olla myös esimerkiksi toiminnallinen.

Palautteen kerääminen

Halutessasi voit kerätä palautteen ryhmäläisiltä kehittääksesi toimintaa tarvelähtöisemmäksi omassa toimintaympäristössäsi. Sijoita esimerkiksi askartelemasi palautelaatikko sekä kynä ja paperia sopivaan paikkaan ryhmätilaan, jotta palautteen voi jättää halutessaan.

*On vapautta istua iltaa yksinänsä
Ja tuntea tutkia omaa sisintänsä
Ja elää elämäänsä, ja elää elämäänsä*

*On vapautta vaistota viesti suuremmasta
Ja olla kuin kaikua aina jatkuvasta
Ja elää elämäänsä, ja elää elämäänsä*

*Maailma on kaunis ja hyvä elää sille jolla on aikaa ja tilaa unelmille
Ja mielen vapaus, ja mielen vapaus*

Vexi Salmi

Tutustuminen ja johdatus aiheeseen

Tavoitteet ryhmäkerralle

Ensimmäisen kerran tarkoitus on tutustuminen ryhmäohjaajaan ja toisiin ryhmäläisiin. Ryhmään sitoutumisen kannalta on oleellista sopia yhteiset säännöt ja johdatella ryhmäläisiä käsikirjan teemoihin, sekä herätellä heitä pohtimaan omaa päihteidenkäyttöään ja sen taustalta löytyviä syitä. Tällä kerralla aloitetaan voimavihkojen työstäminen esimerkiksi kansien koristelulla ja sovitaan ryhmän kaikki kokoontumisajankohdat.

Aloitus

Jokaiselle meistä on syntynyt haavoja elämämme matkalla. Jotakin on mennyt vikaan: meitä vastaan on tehty vääryyttä, emmekä ole saaneet kaikkea tarvitsemaamme. Olemme solmussa, lyötyjä ja rikkinäisiä. Me kaikki tarvitsemme toipumista.

Päihderiippuvuuden ohella kaikki riippuvuudet ovat eräänlaisia haitallisia käyttäytymismalleja, joilla pyritään kontrolloimaan tunne-elämää. Päihdettä käytetään pakokeinona hankalista ja kipua aiheuttavista tunteista. Sillä pyritään tasapainottamaan mielialoja ja parantamaan sietokykyä omia tunteitamme kohtaan. Todellisuudessa hakemamme helpotus koituu kuitenkin elämämme rajoitteeksi.

Olemme kokeneet paljon itseemme kohdistuvaa tyytymättömyyttä, meille on asetettu ylivoimaisia odotuksia, eivätkä vanhempamme ole vastanneet tunteisiimme niin kuin olisi ollut tarpeen. Olemme jääneet paljosta paitsi, eikä kehuakaan muistettu silloin kun olisi ollut syytä. Siksi voi olla vaikeaa löytää menneisyydestään kiitollisuuden aiheita. Voimme kuitenkin olla kiitollisia kaikesta siitä huolenpidosta ja rakkaudesta, joiden turvin olemme matkallamme tähän asti selviytyneet.

Vanhempina ja ihmisinä meidän elämisen vapauttamme rajoittaa usein ajatus omavoimaisuudesta. Uskomuksemme omien voimiemme riittävydestä asuu meissä syvällä, eikä siitä luopuminen ole helppoa. Törmäämme kuitenkin jatkuvasti arkitilanteissa omaan rajoittuneisuuteemme ja riittämättömyytemme. Meiltä kysytään rohkeutta luopua pystyvyytemme harhakuvasta, sillä loppujen lopuksi se on ainoa mahdollisuutemme avun vastaanottamiseen ja toipumiseen. Niin kauan, kun emme siihen suostu, suljemme elämästämme sen antajan.

Väkivalta, hyväksikäyttö ja rangaistukset ovat saattaneet osaltaan varjostaa tervettä kasvuamme. Vanhempiemme ailahtelevat mielialat ovat toisinaan hämmentäneet ja jääneet vaille

Kärsimystäkin on pakko paloitella. Miten hyvin sen tiedän unettomina öinä, kun makaan silmät auki kelmenevään aamuun asti. Silmät kirvellen, tuhkaa kurkussa, rinnassa ahdistus niin kireä, että on vaikea hengittää.

Mika Waltari

Olen joskus ollut kaamean, epätoivoisen, äkillisen alakuloinen, mutta siltikin tiedän aivan varmasti, että pelkkä elossa oleminen on jotakin mahtavaa.

Agatha Christie

*Onni on se
huumaava hetki, joka
syntyy tasapainosta
tydyttävän
menneisyyden ja
lupaavan
tulevaisuuden välillä.*

Ella Maillart

*Toivo on puoli
elämää,
välipitämättömyys
on puoli kuolemaa.*

Kahlil Gibran

*Keskeltä vaikeuksia
löytyy mahdollisuus.*

Albert Einstein

*Puhu mitä puhut,
ajattele mitä ajattelet.
Arvosi näkyvät tasan
ja tarkasti siinä, mille
kaikelle annat aikasi,
rahasi ja voimasi.*

Helinä Siikala

selitystä. Pelon vallan ja epävarmuuden alla eläminen on ehkä ruokkinut valtavaa turvattomuuden ja epäluottamuksen tunnettamme. Olemme saattaneet päätyä siihen tulokseen, että voimme luottaa ainoastaan itseemme. Tässä harhassamme törmäämme kuitenkin jälleen omavoimaisuutemme olemattomuuteen.

Tuntemamme häpeän juuret ovat sosiaalisissa suhteissa ja saattavat juontua jo lapsuuden perheessämme koetuista huolenpidon ja huomion puutteista tai kriitistä itseämme kohtaan. Se on voinut vahvistua myöhemmin muissa ihmissuhteissamme käyttäytyämme sosiaalisten odotusten vastaisesti. Häpeäidentiteetin myötä koko olemassaolomme oikeus voi olla uhattuna. Se ajaa meitä pyrkimykseen ansaita oma arvomme saavuttamalla jotain. Sillä tiellä ei kuitenkaan ole loppua, vaan se jatkuu yrityksinä olla ja suoriutua aina entistä paremmin. Arvomme ei muodostu teoista tai saavutuksista, vaan se on Jumalan lahja, joka vastaanotetaan Häneltä.

Elämämme langasta solmujen aukominen merkitsee muutokseen sitoutumista. Sitoutumisessa on ajatus jonkin tapahtuman ajallisesta kestämisestä. Solmut eivät aukene hetkessä, vaan asioiden työstäminen vaatii aikaa ja rohkeutta kohdata totuus itsessämme, myös silloin kun se sattuu. Muutos merkitsee vanhoista tuhoisista toimintamalleista luopumista ja uusien tapojen opettelemista. Se on anteeksiantamista menneelle ja vastuun ottamista itsestämme ja elämästämme.

Työskentelyvaihe

Ryhmäläisten esittäytyminen ja ryhmän säännöt

Jokainen ryhmän jäsen esittäytyy ja kertoo vuorollaan itsestään haluamansa, esimerkiksi syyn osallistua ryhmään. Tämän jälkeen sovitaan yhteiset säännöt ryhmälle. Luottamuksen syntymiseksi ohjaaja kertoo ryhmän olevan suljettu ja ryhmäläisten pysyvän samoina koko sen keston ajan. Tuodaan esiin myös ryhmäläisten vaitiolovelvollisuus toistensa osallistumisesta ja puheeksi tulleista asioista. Ryhmädynamiikan kannalta jokaisen läsnäolo jokaisella kerralla on toivottavaa, mutta sairastumiset ovat tietysti väistämätön osa elämäämme. Mahdollisesta esteestä osallistumiselle on hyvä ilmoittaa ohjaajalle, jotta hän voi tiedottaa ryhmälle poikkeuksesta ja jatkosta. Ryhmäläisille kerrotaan, että kaikenlaiset tunteet ovat oikeita ja ryhmässä sallittuja, kaikkia ryhmäläisiä kunnioitetaan. Osallistuminen ryhmän toimintoihin tapahtuu kunkin omien voimavarojen mukaan. Oikeus on olla myös hiljaa ja kuunnella.

*Suurimman toivon
jokaiseen päivääni
antaa Jumalan armo.
Tiedän, että hänen
hyvyytensä antaa
minulle voimaa
kohdata kaikki
koettelemukset ja
että Jumalalle
mikään ei ole
yllättävää.*

Rick Warren

*Toivo on tärkeää
siksi, että sen avulla
kestämme vaikean
nykyhetken
helpommin. Jos me
uskomme, että
huomenna kaikki voi
olla paremmin, me
jaksamme kantaa
taakkaamme tänään.*

Thich Nhat Hanh

Solmuja elämässä

Tämä toiminnallinen työskentely helpottaa aloitusta arkaluontoisten aiheiden parissa ja auttaa ryhmäohjaajaa huomaamaan ryhmäläisten eri lähtökohdat sekä alkutilanteen. Päättarkoitus tässä on kuitenkin, että ryhmäläiset tekevät alkukartoituksen itselleen. Varaa tätä varten erilaisia nauhoja, naruja, lankoja yms.

Ryhmäläiset valitsevat itselleen yhden nauhan, johon alkavat tehdä solmuja. Solmut kuvastavat niitä päihteidenkäytön syitä, joita itse kukin ajattelee omalla kohdallaan olevan. Solmut nimetään omaan vihkoon ja niistä voi jakaa haluamansa yhteisesti.

Ohjaaja kertoo tulevista ryhmäkerroista ja niiden tavoitteista: ryhmäkertojen aiheet on valittu niin, että ne johdattelevat näkemään solmujen taakse ja pohtimaan niiden syitä. Aiheet auttavat ymmärtämään itseä ja omaa elämää. Mahdollisesti ne auttavat löytämään syitä omiin elämän solmuihin ja omaan päihdekäyttämiseen. Osa aiheista voi olla sellaisia, etteivät ne tunnu omilta, osa taas koskettaa ja tuntuu menevän todella syvälle. Aiheet voivat nostaa paljon ajatuksia ja tunteita esiin, sellaisia, joita ei ole aiemmin tiedostanut olevan. Ne ovat mahdollisia solmuja, joiden ei ole huomannut vaikuttavan itseän tai tämän hetkiseen elämään. Ne voivat olla niitä elämän osa-alueita, joiden avaaminen auttaa ryhmäläisen oman elämän hallinnassa.

Kun solmut on tehty, ne on nimetty vihkoon ja niistä on käyty keskustelua, voi nauhan solmuineen laittaa talteen oman vihon väliin. Solmuihin palataan viimeisellä ryhmäkerralla.

Hartaus

Hartaustekstinä Marianne Heikkilän aamuhartaus 23.02.2017 (LIITE 1)

Virsi 289, Vain Sinä tunnet minut, Vapahtaja

Joka aamu synnymme uudestaan. Vain se mitä teemme tänään merkitsee.

Buddha

*Tekonsa voi harkita,
sanansa voi valita,
mutta tunteet
kulkevat omia
teitään.*

Sylvi Kekkonen

*Herra, kädelläsi
iloita mä saan,
se on rikas käsi
antamaan.*

*Siellä armahdusta
meille tarjotaan
eikä kadotusta
milloinkaan.*

*Onneni on olla
Herraa lähellä,
turvata voin yksin
Jumalaan.*

*Onneni on olla
Herraa lähellä,
tahdon laulaa hänen
teoistaan.*

Virsi 517:2

*Älä koskaan pyydä
anteeksi tunteiden
näyttämistä. Kun teet
niin, pyydät anteeksi
totuutta.*

Benjamin Disraeli

Tunteet tutummiksi

Tavoitteet ryhmäkerralle

Tällä kerralla syvennytään omien tunteiden tunnistamiseen ja niiden hallintakeinoihin. Tavoitteena on oppia tunnistamaan omia tunteita ja kontrolloimaan tunteista johtuvaa käyttäytymistään niin, että tulevaisuudessa retkahtaminen päihteisiin olisi aiempaa epätodennäköisempää. Jokainen pyrkii löytämään itselleen sopivia tapoja epävakaiden tunnetilojensa tasapainottamiseen.

Aloitus

Tunteiden vaihtelu on osa kaikkien päivittäistä elämää. Erilaiset arkielämän tilanteet, kuten ajatukset, havainnot ja niihin yhdistyvät muistot saavat meissä heräämään erilaisia negatiivisia ja positiivisia tunteita. Ne aiheuttavat meissä erilaisia reaktioita ja toisinaan saavat meidät yliviireys- tai alivireystilaan. Nämä tilat eroavat tavoiteltavasta ja ihanteellisesta olotilasta, jossa mieli ja keho ovat tasapainossa ja on hyvä, siedettävä olo. Ylivireystilassa ihminen toimii ikään kuin ”ylikierroksilla” eikä silloin oma käytös, tunteet ja toiminta ole hallinnassa. Silloin olotila voi olla esimerkiksi ärtynyt, levoton tai ahdistunut. Alivireystilassa ihminen taas ikään kuin lamaantuu, silloin mikään ei tunnu miltään eikä mikään tunnu herättävän omaa mielenkiintoa. Silloin olo voi tuntua ulkopuoliselta ja tyhjältä.

Erilaisista riippuvuuksista, kuten päihderiippuvuuksista kärsivillä tunteiden tunnistaminen ja niiden säätelykeinot ovat usein puutteellisia. Päihderiippuvuudelle on ominaista, että päihdettä käytetään tunne-elämän tasapainotilan saavuttamiseen. Tunteiden hallintakeinot voivat vähentää tarvetta päihteidenkäyttöön. Tunteita voi oppia tunnistamaan ja hallitsemaan, kun pysähtyy kuuntelemaan ja tarkastelemaan itseään ja omia toimintatapojaan. Tämä vaatii rohkeutta ja avoimuutta kohdata itsensä ja menneisyytensä.

Työskentelyvaihe

Tunteet tutummiksi – kehon ja tunteiden tasapaino (LIITE 2) jaetaan ryhmäläisille.

Ryhmäläisille voi havainnollistaa tunteiden säätelyä Sietoikkuna-kaavion (LIITE 3) avulla.

Sietoikkuna-kaaviossa keskellä näkyvä alue, ”toleranssi-ikkuna”, kuvaa tavoiteltavaa olotilaa, joka on oman sietokyvyn rajojen sisäpuolella. On normaalia, että myös sillä alueella olotila vaihtelee ja hetkittäin käy rajojen ulkopuolella. Monenlaiset asiat, esimerkiksi voimakkaat tunnekokemukset, hormonitoiminnan ja terveystilan vaihtelut tai elämäntilanteen muutokset

*Se, joka synnyttää
sinussa vihaa,
voittaa sinut.*

Elizabeth Kenny

*Meidän on
hyväksyttävä
äärimmäinen
pettymys - mutta
emme koskaan saa
menettää
äärimmäistä toivoa.*

*Martin Luther King
Jr.*

*Onni ei ole tasainen
tie vaan erikoinen
kyky edetä
miellyttävällä tavalla
erämaassa.*

Axel Fredenholm

voivat laukaista yli- tai alivirittyneisyyden tilan. Nämä näkyvät erilaisina hallitsemattomina ja haitallisinakin kehon merkkeinä, käyttäytymismalleina tai tuntemuksina. Normaalisti olo jonkin ajan kuluessa rauhoittuu, mutta saattaa joskus jumittua paikoilleen. Niissä tilanteissa tarvitaan keinoja olotilan vakauttamiseen normaalitilaan.

Pohtikaa ja kirjatkaa ylös seuraavia asioita:

- Mitkä asiat elämässä toimivat laukaisevina tekijöinä saaden ajautumaan optimaalisen vireystilan ulkopuolelle?
- Millaisia kehon merkkejä ja tuntemuksia olo tuottaa?
- Millaisia keinoja voidaan käyttää olotilan palauttamiseksi optimaalisen vireystilan alueelle?
- Tukevatko ryhmäläisten käyttämät keinot heitä pyrkimyksessään raittiuteen?

Pohdinnan jälkeen voi hartauden sijaan toteuttaa ryhmässä esimerkkinä epävakaiden tunnetilojen palautuskeinoista lyhyen meditaatioharjoituksen tai kuunnella yhdessä jonkin hengellisen laulun.

Hartaus

Hartaustekstinä Helen Jaegerin (2007) Susista ja lampaista (LIITE 4).

Rukouksena Psalmi 23:4

*”Vaikka minä kulkisin pimeässä laaksossa,
en pelkäisi mitään paha,
sillä sinä olet minun kanssani.
Sinä suojelet minua kädelläsi,
johdatat paimensauvallasi.”*

Virsi 517, Herra kädelläsi

Kasvuiän merkittävät ihmissuhteet

Tavoitteet

Kolmannen ryhmäkerran aiheena on anteeksiantaminen ja kiitollisuus. Tavoitteena on löytää oman elämän matkan varrelta niitä positiivisia muistoja ja voimavaroja antavia tapahtumia, joista voi olla kiitollinen ennen kaikkea omille vanhemmilleen ja läheisilleen. Pyritään myös sen tosiasian hyväksymiseen, että vajavuudestaan ja laiminlyönneistäänkin huolimatta omat vanhemmat ovat mahdollisuuksiensa mukaan kasvattaneet lapsensa antaumuksella ja rakastaen, vaikka epätäydellisyydessään eivät olekaan pystyneet antamaan kaikkea tarvitsemaamme. Lapsuudenkodin vaille jäämiset kuuluvat osana jokaisen elämään. Ryhmäläisiä herätellään ajatukseen, että niiden aiheuttamasta katkeruudesta voi luopua anteeksiantamisen kautta.

Aloitus

Usein vielä aikuisinakin tunnesiteemme ovat vahvasti sidoksissa lapsuuden perheeseemme, vaikka olisimme olleet jo kauan omillamme. Lapsuuden vaille jäämisistä ja laiminlyönneistä kumpuavat pettymyksen ja kaunan tunteet saavat yhä meidät odottamaan vanhempimme tunnustusta omasta arvokkuudestamme tai olemassaolomme oikeutuksesta. Emotionaaliset siteemme lapsuuden perheeseen saattavat olla niin vahvat, että vielä vanhempimme kuoltuakin odotamme heiltä jonkinlaista hyvitystä menetyksistämme. Irrottautuminen näistä kahleista on ihmisen elämän yksi suurimmista hengellisistä koitoksista.

Tie itsenäisyyteen, vapauteen ja vastuuseen omasta elämästä avautuu anteeksiantamisen kautta. Sen sijaan, että jatkaisimme vanhempimme ja sisarustemme syyllistämistä siitä, mitä kaikkea vaille olemme heidän tahoiltaan jääneet, on hyvä suostua irrottautumaan menneestä ja suunnata katse eteenpäin ja itseensä. Huomaamalla, kuinka vajavaisesti itse pysytymme lähimmäisiämme rakastamaan, suojelemaan ja palvelemaan, voimme havahtua siihen todellisuuteen, etteivät meitä edeltäneetkään sukupolvet ole saaneet mahdollisuutta olla meitä täydellisempiä tai pystyvämpiä. Ihmisten keskuudessa saamamme ja antamamme rakkaus jatkuu sukupolvesta toiseen aina yhtä vajavaisena. Tämän ihmisyyden epätäydellisyden oivaltaminen ja siihen suostuminen voi siivittää meitä anteeksiantamiseen meitä edeltäneille ja kiitollisuuteen siitä, kuinka paljon olemme heiltä loppujen lopuksi saaneet.

*Lapsina ajattelimme,
että kun kasvamme
isoiksi, emme enää
olisi haavoittuvia.*

*Mutta isoksi
kasvaminen on
haavoittuvuuden
hyväksymistä.*

*Elossa oleminen on
haavoittuvana
olemista.*

Madeleine L'Engle

*Äidit ovat ihmisiä,
väsyneitä, erehtyviä
ja vajavaisia kuten
kaikki muutkin.*

Alli Wiherheimo

*Joidenkin mielestä
tulemme vahvoiksi,
jos pidämme asioista
lujasti kiinni, mutta
toisinaan juuri irti
päästäminen on
vahvuutta.*

Tuntematon

*Ilman anteeksiantoa
elämää hallitsee
loputon vihan ja
koston kierre.*

Roberto Assagioli

*Jos kalkkarokäärme
joutuu ahdistetuksi,
se tulee niin
vihaiseksi, että puree
itseään. Vihanpito ja
vastenmielisyys
toisia kohtaan on
juuri tätä – itsensä
puremista.
Luulemme
vahingoittavamme
toisia tällaisen vihan
kautta, mutta me
haavoitamme
itseämme syvemmin.*

E. Stanley Jones

*Minun elämäni
yhtenä johtotähtenä
on ollut: kun unohtaa
sen, mitä ei voi
muuttaa, on
onnellinen.*

Arvo Ylppö

Työskentelyvaihe

Ryhmäkerran keskustelua voi alustuksen lisäksi tukea Henry J.M. Nouwen, Tässä ja nyt. Luku 9. Perhe (LIITE 5) -tekstillä jakamalla sen ryhmäläisille. Aihetta työstetään keskustellen ja kokemuksia jakaen sekä ohjaajan mukanaan tuomilla materiaaleilla jokaisen omaan vihkoon askarrellen. Voitte pohtia ryhmässä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Minkälaiset lapsuuden kokemukset herättävät katkeruutta tai pettymyksen tunteita?
- Millaisissa tilanteissa hylätyksi tulemista tai arvottomuutta on koettu?
- Minkälaiset lapsuuden aikaiset kokemukset herättävät positiivisia tunteita?
- Millaisissa tilanteissa turvallisuutta, hyväksyntää ja arvostusta on erityisesti koettu?

Hartaus

Luuk. 15:11-24 Tuhlaajapoika ja hänen veljensä

Rukous

*”Rakas taivaallinen Isä,
kiitos elämästä ja elämän lahjoista.
Kiitos kaikista myötä- ja vastoinkäymisen hetkistä,
joista saan voimaa ja oppia elämäni matkalle.
Kiitos, että lainaat minulle valoasi, Herra.
Ota pois kaiken pimeään pelko ja
suo rohkeutta luottaa sinun johdatukseesi.
Kiitos valosi lämmöstä ja siitä,
että kuljetat minua valosi tietä.
Aamen*

Virsi 341b, Kiitos sulle Jumalani

Äidinrakkaus, joka roikkuu kiinni jomien siipiensä kannattamassa poikasessa, on äidin itsekkyyttä.

Sylvi Kekkonen

Viikon lomaa sain – syynä uupuminen – mutta minä vain löysätä osaa en. Pitäis mennä, pitäis jaksaa, mitähän tämä lomailuni maksaa? Lisää töitä kai mulle kertyy vain. Mua ahdistaa, kaikki ahdistaa. Mikä voisi minua nyt helpottaa?

Päivi Granström

On vain kaksi oleellista asiaa jotka voimme pyrkiä antamaan lapsillemme: Toinen on juuret, toinen siivet.

Cecilia Lasbury

Vanhemmuus ja äitiys

Tavoitteet

Kolmannen ryhmäkerran aiheena on vanhemmuus, isovanhemmuus ja erityisesti äitiys. Tavoitteena on rohkaista ryhmäläisiä irrottautumaan emotionaalisesti itsensä aikuisten lastensa elämästä ja syyllisyydestä vajavaisena vanhempana. Pyritään löytämään niitä ryhmän jäsenten vanhempana olemisen vahvuuksia, joita he voivat hyödyntää jatkossa omassa vanhemman ja isovanhemman roolissaan. Ryhmäkerran tarkoitus on herättää kiitollisuutta ja uudenlaista hyväksyvää suhtautumista omaa elämää ja omalla matkalla tehtyjä ratkaisuja kohtaan.

Aloitukset

Vanhempina ja isovanhempinakin kannamme kenties jatkuvaa huolta jälkeläistemme hyvinvoinnista ja selviytymisestä. Tähän ei istu lainkaan sanonta ”pois silmistä, pois mielestä”, jonka jonkin toisaalle sijoittaisimme kovin mielellämme. Jatkuva kontrolloinnin ja monena olemisen tarve on tuttua useimmille äitiyden kokeneille. Kuitenkaan asiat eivät aina suju, eivätkä toivomuksemme toteudu haluamallamme tavalla. Samalla tavoin, kuin omat vanhempamme ja heitä edeltäneet sukupolvet ovat olleet vajavaisia rakastaessaan, suojellessaan ja hoivatessaan meitä, myös meidän on vanhempina luovuttava siitä uskosta, että pystyisimme olemaan vanhempina täydellisiä. Emme milloinkaan voi rakastaa lapsiamme niin paljon kuin haluaisimme tai he tarvitsisivat.

Vanhemmuus tuo meille hoivaamisen ja rakastamisen ohella mukanaan myös monenlaisia muita rooleja. Turvallisen kasvupaikan lisäksi lapsemme tarvitsevat monenlaista mallia elämän eri osa-alueilla. On toimittava muun muassa rajojen asettajana, ihmissuhdeosaajana ja elämän opettajana. Realistisesti ajatellen ei ole lainkaan hämmästyttävää, ettemme suoriudu kaikesta edes tyydyttävästi ja kuitenkin usein vaadimme itseltämme täydellisyyttä. Päih-teidenkäyttö on voinut myös vaikuttaa epäsuotuisasti äitiyden roolista suoriutumiseen. Näiden kahden asian yhdistäminen on voinut aiheuttaa sosiaalisen paheksunnan ja hyväksymättömyyden ohella itseinhoa, häpeää ja syyllisyyttä. Anteeksiantaminen ja armollisuus itseämme kohtaan tunnustaa ihmisyytemme epätäydellisyyden ja mahdollistaa itsemme hyväksymisen vajavaisinakin. Myös jälkikasvumme toimii omassa kyvykkyydessään ja rajallisuudessaan tehden päätöksensä taitojensa ja voimavarojensa suomissa puitteissa. Meidän tehtäväksemme jää vain luottaa siihen, että Jumala pitää huolen omistaan. Hän on ainoa, joka voi antaa kaiken tarvitsemamme elämäämme varten.

*Kiireen poistaminen
vaatii nöyryyden
hyvettä. Et
yksinkertaisesti ehdi
tehdä kaikkea mitä
haluaisit. Olet tärkeä
ja arvokas, mutta se
ei ole seurausta
kiireestäsi.*

Jussi Ruokomäki

*Jokaisen
vanhemman pitää
muistaa, että eräänä
päivänä heidän
lapsensa seuraavat
heidän esimerkkiään,
ei heidän ohjeitaan.*

Tk05

*Kaikki alkaa
vanhemman omasta
epämukavuuden
sietämisestä.*

Keijo Tahkokallio

*Äitinä oleminen ei ole
ammatti. Se ei
myöskään ole
velvollisuus. Se on
vain oikeus monien
muiden oikeuksien
joukossa.*

Oriana Fallaci

Työskentelyvaihe

Keskustelua johdetaan ryhmäläisille jaetun vanhemmuuden roolikartan (LIITE 7) avulla. Osallistujat voivat pohtia roolikartan avulla omia vahvuuksiaan ja mielenkiinnon kohteitaan ja miettiä, miten he jatkossa vanhempina, isovanhempina tai muissa ihmissuhteissaan voivat hyödyntää niitä. Myös kehittämisalueita voidaan kirjata ja miettiä parannuskeinoja niihin keskustelemalla ja jakamalla kokemuksia. Oppaan liitteenä olevat J.M.Nouwenin tekstikatkelmat (LIITE 6) voidaan myös jakaa tai lukea ryhmäläisille keskustelun herättämiseksi.

Hartaus

Hartaustekstinä Jeesus siunaa lapsia (Mark 10: 13-16) sekä ryhmäkerran aiheeseen sopiva tulkinta Jori Branderin tekstiä mukaillen (LIITE 8).

Rukous kirjasta Mahdollisten ja mahdottomien Äitien rukouskirja

*Jumala,
tiedät, mitä on olla isä, vanhempi.
Mutta tiedätkö senkin, mitä on olla
riikinäinen äiti?
Katson aikuista poikaani
ja huudan hiljaa
hänelle ja Sinulle:
Anna anteeksi!
En osannut, enkä aina
edes tahtonut.
Juoksin sen perässä,
mitä itse tarvitsin
ja jätin hänet niin vähälle.
Nytkin, vaikka jo Ymmärrän,
en saa sanotuksi,
että rakastan.
Herra, vieläkö Sinä parannat mykkiä?*

Virsi 471, Hyvä Jumala, kiitän kodista

Naisen asema ja seksuaalisuus

Tavoitteet ryhmäkerralle

Tavoitteena on rohkaista ryhmäläisiä elämään itsenään, omien fyysisten, henkisten ja hengellisten rajojensa mukaan ja niitä kunnioittaen. Keskustellaan omien voimavarojen huomiomisesta kaikessa tekemisessä tuntematta syyllisyyttä muiden odotuksista tai sosiaalisesta painostuksesta huolimatta. Pyritään tukemaan ryhmään osallistujia ajattelussa, että jokaisella on myös oikeus kieltäytyä asioista tai teoista, jotka eivät ole omien arvojen mukaisia.

Aloitukset

Naisten ja tyttöjen päihteidenkäyttö on muuttunut ja lisääntynyt yhteiskunnallisen tasa-arvoistumisen myötä. Naiseuden ja äitiyden myytit elävät kuitenkin yhteiskunnassamme voimakkaina tasa-arvoisemmasta ilmapiiristä huolimatta ja naiseus, äitiys ja päihteet ovat edelleen voimakkaasti historiallisesti ja kulttuurisesti toisensa poissulkevia. Päihdeongelmien kanssa kamppailevalla naisella häpeän ja leimautumisen tunteet ovat voimakkaita, ja johtavat usein ongelman salailuun ja peittelyyn sekä eristäytymiseen. Naisten ongelmallisen päihteidenkäytön seuraukset ovat erilaisia kuin miesten.

Seksuaalisuus on tänäkin päivänä vielä monille vaikea tai jopa kokonaan kielletty puheen- ja pohdinnanaihe. Oman seksuaalisuuden hyväksyminen on monelle vaikeaa. Seksuaalisuuden nivoutuvat tuskalliset ja raskaat kokemukset ja muistot aiheuttavat häpeän tunteita. Häpeä saa käyttämään päihteitä ja päihteidenkäyttö taas usein lisää häpeää tuottavia kokemuksia ja tilanteita. Haavoittunut seksuaalisuus on usein sekä yksi päihteidenkäytön syistä, että seurauksista. Päihtyneellä naisella on huomattavasti kasvaneempi riski tulla hyväksikäytetyksi tai raiskatuksi kuin selvällä naisella. Väkivaltatilanteisiin joutuminen tai rikoksiin osallistumisen riski kasvaa päihdeongelmaisilla naisilla. Päihdeongelmaiset naiset joutuvat usein myös perheväkivallan kohteiksi.

Työskentelyvaihe

Jaetaan ryhmäläisille tämän ryhmäkerran aihetta käsittelevät oppaan sisältämät materiaalit, Oma naiseus, tarpeet ja kehollisuus sekä Omien oikeuksien luettelo (LIITTEET 9 ja 10). Materiaaleihin on koottu aiheesta keskustelua herätteleviä ajatuksia, joiden pohjalta voidaan jakaa elämän matkan varrella kertyneitä kokemuksia ja havaintoja. Voitte pohtia ryhmässä lisäksi seuraavia kysymyksiä:

- Millaisia rooliodotuksia on koettu sukupuolen perusteella lapsuuden perheessä?

*Katson peilistä
itseäni
liian pienet rinnat
liian leveä perä
liian suuri vatsa
liian paksut jalat
koko nainen
lyhyenlääntä*

*Kuka minua opetti
halveksimaan
omaa ruumistani
Jumalan luomaa*

*Kiittäähän minun
pitäisi:
tuuhea tukka
suloinen nenä
sopivat rinnat
pehmeä vatsa
kaareva lantio
säteilevät silmät
herkkä hymy*

*ja kädet
ja jalat
ja korvat
kaikki kauniita.*

Anja Porio

*Muistathan, että me
kaikki vuorollaan
kompastumme - ihan
jokainen meistä. Sen
tähden on lohdullista
ja mukavaa kulkea
eteenpäin yhdessä
käsi kädessä.*

Emily Kimbrough

*Nuoruuden etuna
ovat voima ja
kauneus. Vanhuuden
kukinto on viisaus.*

Demokritos

*Rakasta itseäsi
tarpeeksi
asettaaksesi rajoja.
Aikasi ja voimasi
ovat arvokkaita. Saat
itse valita kuinka
käytät ne. Sinä
opetat muita kuinka
sinua tulee kohdella
päättämällä mitä
hyväksyt ja mitä et.*

Anna Taylor

*Ole oma itsesi, kaikki
muut ovat jo
varattuja.*

Oscar Wilde

- Onko sukupuolesta johtuvaa eriarvoisuutta koettu jossain elämän vaiheessa?
- Millaisia roolivaatimuksia on itse asetettu tyttönä, naisena, äitinä ja vaimona?
- Miten päihteidenkäyttö on vaikuttanut omiin kokemuksiin ja odotuksiin edellä mainituissa rooleissa?
- Mitä kuuluu hyvään seksuaalisuuteen? (Esimerkiksi läheisyys, lämpö, toisen huomiointi, oman kehon ja ulkonäön hyväksyminen, silittely, halaaminen, parisuhde, omien rajojen tiedostaminen ja kunnioittaminen jne.) Haluaisivatko ryhmäläiset muuttaa jotain omassa seksuaalisuudessaan?

Hartaus

Luuk. 10:38-42 Martta ja Maria

Meille on annettu erilaisia vahvuuksia ja mielenkiinnon kohteita, joilla elämässämme kukin toteutamme itseämme. Toiselle on luontaista palveleminen käden taidoillaan, jollekin muulle vaikkapa surua kohdanneen kuunteleminen ja tukeminen. Jokaisella on siis osansa, ja senkin toteuttamisessa on toisinaan inhimillistä kokea riittämättömyyttä. Voimme kuitenkin syyllisyyttä kokematta olla tyytyväisiä siihen, että teemme voitavamme, oman osamme. Meidän tulisi myös osata nähdä arvo muiden tekemisessä, vaikka se itsestämme vaikuttaisi vähäpätöiseltä.

Marian rukous kirjasta Kirsi Hiilamo 2004 (toim.) Naisten Raamattu.

*Rakas Jeesus,
Elämä, Jumala, Nimetön, Henki –
kuuntelen sinua, lepään sinussa
sanoitta, ajatuksetta, toiminnatta
juon sanojasi, ravitsen itseni rakkaudellasi
mieleni tyyntyy
kiitos, että saan*

Virsi 125, Kosketa minua henki

*Rakkaus on
kärsivällinen,
rakkaus on lempeä.
Rakkaus ei kadehdi,
ei kersku,
ei pöyhkeile,
ei käyttäydy
sopimattomasti,
ei etsi omaa etuaan,
ei katkeroidu,
ei muistele
kärsimäänsä pahaa,
ei iloitse väärydestä
vaan iloitsee
totuuden voittaessa.
Kaiken se kestää,
kaikessa uskoo,
kaikessa toivoo,
kaiken se kärsii.*

1 Kor. 13:4-7

*Täydellinen rakkaus
me oltiin kai toinen
vallan kahvana,
toinen saranapuolen
sai. Sã rajoitit kaiken
sen mitä mulla oli
elämässä. Ei sormus
rakkautta tuo
kädessä, joka
raivoaa*

Elli Haloo

Väkivallan tunnistaminen

Tavoitteet ryhmäkerralle

Viidennen kerran aiheena käsitellään väkivaltaa sekä sen eri muotoja ja vaikutuksia. Tavoitteena on havahduttaa ryhmäläisiä huomaamaan mahdollisen väkivallan ilmeneminen ja sen vaikutukset omassa elämässä, menneessä tai nykyisessä. Tunnistamalla erilaisia väkivallan muotoja ryhmäläiset saavat myös mahdollisuuden muuttaa nykytilannettaan ja omaakin käyttäytymistään.

Aloituis

Väkivalta on käyttäytymistä, jonka avulla saavutetaan valtaa toisen ihmisen elämässä herättämällä pelkoa ja uhan tunnetta. Se on myös toisen ihmisen käyttäytymisen, ajatusten ja tunteiden kontrollointia. Vallan ja kontrollin saavuttamisen ja ylläpitämisen välineitä ovat esimerkiksi nimittely, halventaminen, syytely, uhkailu, pelottelu, sekä fyysisen, seksuaalisen ja taloudellisen väkivallan käyttö, ajatus toisen omistamisesta sekä hänen elämänsä rajoittaminen (epäterve mustasukkaisuus).

Vastoinkäymiset ja hankaluudet kuuluvat elämään, eikä kenelläkään ole täysin ongelmaton lapsuutta. Esimerkiksi vanhempien haitallisen päihteidenkäytön vuoksi perheen arki voi olla niin vaikeuksien kuormittamaa, että lapsen turvalliset kasvuolosuhteet vaarantuvat. Lapsuuden kokemukset jäävät iän karttuessa ajallisesti taakse, mutta vaikuttavat käytännössä yhä arkeen monin eri tavoin ja eri yhteyksissä. Se miten ihminen näkee ja kokee ympäröivän maailman, miten hän toimii suhteessa toisiin ihmisiin ja odottaa muiden toimivan suhteessa itseensä, on pitkälti omien kokemusten kautta rakentunutta.

Lapsuudessaan kaltoinkohtelua kokeneet ihmiset saattavat aikuisina kärsiä arjessaan ahdistavista ja jopa pelottavista oireista. Niitä voivat olla esimerkiksi menneitä tapahtumia koskevat muistivälähdykset, ahdistus, paniikkikohtaukset, unettomuus, masennus, kyvyttömyys avoimuuteen, ennalta-arvaamattomat raivokohtaukset tai toistuva itsetuhoinen tai muille haitallinen käyttäytyminen. Tuntemusten kanssa eläminen voi olla hyvinkin hankalaa. Usein kuormittavuutta lisää se, että oman käyttäytymisen ymmärtäminen on hankalaa paitsi muille myös itselle. Puhumalla kokemuksistaan ja käsittelemällä asioita niiden tunnistaminen ja yhdistäminen omaan käyttäytymiseen on helpompaa. Lapsuudesta kumpuavia vaikeuksia voi työstää kohtaamalla ne avoimesti. Menneitä tapahtumia ei voi muuttaa, mutta nykyhetkessä elämistä voi helpottaa keskustelemalla kokemuksistaan.

*Rauhaa ei voida
saavuttaa
väkivallalla. Se
voidaan saavuttaa
vain ymmärryksen
kautta.*

*Ralph Waldo
Emerson*

*Vihan, silloinkin kun
se rankaisee väärin
tehneitä, ei pidä
astua järjen edellä
sen rakastettuna,
vaan tulla järjen
perässä sen
palvelijattarena. Sillä
jos se saa johtaa
mieltä, se väittää
julgia tekojaan
oikeudenmukaisiksi.*

Pyhä Greogorios

*Ainoa suunta, mihin
voimme loputtomasti
ja turvallisesti
kasvaa, on
sisäänpäin. Sieltä
löytyy myös aika.
Aikaa ei voi saada
kiinni juoksemalla,
vaan pysähtymällä.*

Mari Aulanko

Työskentelyvaihe

Ryhmäläisille jaetaan tämän kerran keskustelupohjaksi Väkivallan eri muodot ja vaikutukset, Tasa-arvoinen parisuhde sekä nelikenttä –lomakkeet (LIITTEET 11, 12 ja 13). Kirjallisen materiaalin tuella ohjataan keskustelua ja pohditaan väkivallan ilmenemistä kunkin omassa elämässä. Nelikenttä –lomakkeeseen jokainen voi kirjata ylös omia havaintojaan ja kokemuksiaan eri elämän osa-alueilla toteutuneesta väkivallasta ja pohtia, miten koetut väkivaltatilanteet vaikuttavat hänen elämässään tänä päivänä. Lopuksi voidaan jakaa keskustellen kokemuksia tai ajatuksia toimivista keinoista väkivaltatilanteiden välttämiseksi.

Hartaus

Varpu Sintosen hartaus naisiin kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi. (LIITE 14)

Rukous

Jeesus Kristus, heikkojen ja sorrettujen ystävä, sinua me tahdomme seurata.

Tee meistä kyllin vahvoja puolustamaan niitä, joita pahoinpidellään.

Herätä meidät huomaamaan väkivalta ja tuomaan se valoon,

vaikka saisimme osaksemme pilkkaa ja paheksuntaa.

Avaa väkivaltaa harjoittavien korvat kuulemaan ja mieli ymmärtämään.

Anna heille tahto muuttua ja niitä, jotka osaavat auttaa muuttumaan.

Kiitos niistä, jotka auttavat väkivallan kohteita ja uhreja.

Kiitos turvakodeista ja lyömättömän linjan kaltaisista avunlähteistä.

Herätä meidät kaikki huomaamaan, missä voimme auttaa.

Anna meille rohkeutta auttaa,

anna rohkeutta muistuttaa vallanpitäjiä auttamisen tarpeesta.

Aamen

Virsi 338, Päivä vaan ja hetki kerrallansa

Välillä on tärkeää pysähtyä havaitsemaan hyviä asioita ympärillä. Moni onnenmuru on lähellä, kun vain pysähtyy ja katsoo tarkasti.

Helena Itkonen

Nukkumaan käydessä ajattelen: Huomenna minä lämmitän saunan, pidän itseäni hyvänä, kävelytän, uitan, pesen, kutsun itseni iltateelle, puhuttelen ystävällisesti ja ihailien, kehu: Sinä pieni urhea nainen, minä luotan sinuun.

Eeva Kilpi

Vaikean hyväksymisestä syntyy elämisen helppous.

Eija Partanen

Identiteetti, itsetuntemus ja häpeä

Tavoitteet ryhmäkerralle

Ryhmäkerralla aiheena on itsetunto, identiteetti ja häpeä henkilökohtaisella tasolla. Tavoitteena on ryhmäläisten parantunut taito löytää itsestään positiivisia puolia mahdollisesti hallitsevien negatiivisten sijaan. Pyritään irrottautumaan häpeän kahleista ja suuntaamaan ajatuksia hyvään minuuteen sekä hyväksymään oma menneisyys osana identiteettiä.

Aloitukset

Hyvä itsetunto mahdollistaa omien kykyjen ja lahjakkuuksien tunnistamisen ja tunnustamisen sekä esille tuonnin. Hyvä ja vahva itsetunto on myös kykyä rakastaa itseään, tällöin ihmisellä on realistinen käsitys maailmasta ympärillään ja hän kykenee arvostamaan muita ihmisiä. Heikko itsetunto puolestaan sitoo meitä käyttämästä niitä taitoja ja lahjoja, joita meillä on. Heikon itsetunnon omaavan on myös vaikea luottaa omaan arviointi- tai päätöksentekokykyyn, minkä vuoksi hän on helposti johdateltavissa. Heikko itsetunto saa ihmisen käyttäytymään itsekkäästi, huomionhakuiseksi ja hänellä voi olla kova näyttämisen tarve. Jatkuva pelko hylätyksi tulemisesta on myös ominaista heikon itsetunnon omaavalle henkilölle. Se voi olla myös seurausta erilaisista mielenterveyden häiriöistä, kuten masennus tai paniikkihäiriöt, tai niiden aiheuttaja.

Identiteetti tarkoittaa ihmisen käsitystä itsestään. Identiteetti syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja se on hyvin monitahoinen. Ihminen voi olla yhtäaikaan esimerkiksi nainen, suomalainen, äiti, tytär, oululainen, hyvä kokki jne. Eri tilanteissa ja elämänvaiheissa eri identiteetin osat voivat tuntua merkittävämmiltä kuin toiset. Yhdessä ne kuitenkin rakentavat ihmisen minuuden. Osat identiteetistä ovat toisinaan näkymättömissä tai piilotettu. Esimerkiksi päihdeongelmasta toipuminen on tärkeä osa ihmisen identiteettiä, mutta ilman asiasta kertomista se saattaa jäädä ulkopuoliselta huomaamatta.

Joihinkin identiteetin osiin liitetään joko yksilön omassa mielessä tai yhteisön arvomaailmassa häpeän leima. Yksilön mielessä voi olla ristiriita: tällainen minä olen, mutta en kelpaa muille. Häpeää koetaan aina suhteessa muihin ihmisiin. Häpeää kokevan ihmisen sisimmässä taistelevat jatkuvasti tarpeet tulla hyväksytyksi ja jopa täydelliseksi sosiaalisissa ympäristöissään sekä tunteet ja kokemukset omasta kelvottomuudesta suhteessa muihin ihmisiin.

*Jos uskon itseeni,
saan ennen pitkää
myös voimaa sen
tekemiseen, vaikka
alussa olisin
voimaton.*

Mahatma Gandhi

*Tartu tilaisuuteen:
karta kuitenkin pahaa
älkä häpeä itseäsi.*

Sirakin kirja 4:20

*Älä koskaan ajattele,
ettet ole kyllin hyvä.
Uskon, että ihmiset
arvostavat sinua
oman mittapuusi
mukaan.*

Isaac Asimov

*Ihminen, tunne itsesi!
Se on kaiken
elämänviisauden
alku.*

Sokrates

siin. Kun tavoittelee jatkuvasti toisten hyväksyntää, ja jopa oikeutta olemassaololleen, on aina myös vaarassa paljastua omaksi itsekseen, kelpaamattomaksi. Tällaisten asioiden parissa kamppailu saattaa riistää ihmiseltä uskalluksen heittäytyä aitoon vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa ja jopa johtaa kokonaan toisista eristäytymiseen.

Työskentelyvaihe

Ryhmäläisille jaetaan oppaan liitteenä olevat työskentelymateriaalit (LIITTEET 15 ja 16) keskustelun ja pohdinnan tueksi. Tällä kerralla toiminnallisena osuutena jokainen voi askarrella itselleen ”kehukukkasen”. Kuvainnollisesti ryhmäläiset irrottautuvat häpeästään ja siitä syntyy tilalle parempaa kauniin kukan muodossa.

Ohjaaja tuo askartelua varten erivärisiä papereita kukan terälehtiä sekä ruskeaa tai mustaa paperia kasvualustaa varten. Aloitetaan askartelu kirjoittamalla omia minuuden kehittämissuunnitelmia sekä häpeää tuottavia aiheita ruskealle/mustalle paperisuikaleelle. Suikale silputaan ja liimataan tämän jälkeen kasvualustaksi ja ravinnoiksi kukalle (oma vihko tai paperi). Jatketaan työstämistä leikkaamalla erivärisistä papereista terälehdet, joihin jokainen kirjoittaa omia positiivisia puoliaan näkyviin. Lopuksi liimataan terälehdet kukan muotoon ja lisätään paperista varsi kasvualustasta kukkaan.

Hartaus

Hartaustekstinä Eija Harmasen (2008) ”Uudet mahdollisuudet” (LIITE 17)

Rukous

Jumala, hyvyyden lähde,

avaa minussa uusia mahdollisuuksia.

Kiitos, että valosi kasvattaa hyvyyden hedelmiä.

Sinä rohkaiset minua monin tavoin.

Kasvata minua luottamuksessa ja kuljeta valossasi.

Aamen.

Virsi 511 Tie valmis on

Sinulla voi olla tottumuksia, jotka heikentävät sinua. Muutoksen salaisuus on keskittää kaikki voimasi, mutta ei vanhan vastustamiseen, vaan uuden rakentamiseen.

Sokrates

Emme voi muuttaa kaikkea kohtaamaamme. Mutta emme voi muuttaa mitään ennen kuin olemme kohdanneet sen.

James Baldwin

Ensimmäinen askel johonkin suuntaan on myös aina päätös ettet aio jäädä siihen missä olet.

John Pierpont Morgan

Päätöskerta

Tavoitteet ryhmäkerralle

Viimeisellä ryhmäkerralla rohkaistaan ryhmäläisiä pohtimaan ja kohtaamaan jatkossakin avoimesti oman elämän solmuja ja etsimään keinoja niiden hyväksyntään ja taakse jättämiseen. Pyritään herättämään luottamusta elämän kantavuuteen ja luomaan toivon näköaloja kunkin oman elämän suhteen. Tavoitteena on saattaa ryhmän osallistujat jatkamaan matkaansa ihmisyyden rajallisuuden hyväksyvänä ja kuitenkin tulevaisuuteen luottavin mielin.

Aloituis

Jumalan luomat, inhimillisen epätäydelliset mutta arvokkaat ryhmäläiset. Tänään olemme kokoontuneet yhteisen matkamme viimeiselle etapille ennen kuin tiemme erkanevat. Olemme tämän lyhyen matkan aikana tutustuneet toisiimme kenties perusteellisemmin kuin moneen muuhun itsellemme merkittävään henkilöön vuosienkaan saatossa. Olemme saaneet oppia elämää muiden ryhmän osallistujien kokemusten kautta ja meillä on ollut ilo jakaa myöskin omiamme. Toivottavasti jokainen ryhmään osallistuneista on saanut kerättyä matkaeväitä jatkuon.

Kokemusten muistelun, jakamisen ja kuulemisen myötä meillä on ollut tilaisuus kasvaa ihmisinä. Tämän kaiken meille on mahdollistanut pysähtyminen arjen keskellä, ennakkoluuloton ja arvostava suhtautuminen toisiimme, sekä rohkeus kohdata omia ja toistemme kivuliaitakin tunteita. Meillä on hyväksyvän, välittävän ja arvostavan toimintaympäristön ansiosta ollut tilaisuus tulla nähdyksi omana itsenämme, haavoittumatta ja ilman häpeää. Toivon mukaan tämä matka on kasvattanut meistä jokaista niin, että osaisimme ja muistaisimme myös jatkossa itse pitää itseämme arvokkaana ja hyväksyttävänä ehdoitta. Matka jatkuu, toipumissamme jatkuu.

Toivotonta tapausta ei ole olemassa. Sillä ei ole merkitystä, kuinka tiukassa tai tiheässä elämämme solmut ovat tai kuinka paljon niitä on. Kaikesta tapahtuneesta huolimatta toipuminen on mahdollista. Yhdestä, pienestä ja sievästä solmusta, voi aloittaa hellävaraisen tarkastelun uudeltaisesta näkökulmasta. Tämän näkökulman mahdollistaja meille on toivo. Vaikka omat voimamme eivät näyttäisi riittävän paljoonkaan, toivomme on siinä, että Jumalalle myös se on mahdollista, mihin me itse emme pysty.

*Kaikki kehitys
tapahtuu
mukavuusalueen
ulkopuolella.*

Michael John Bobak

*Joskus on niin, että
juuri pelkomme
osoittaa tien jota
pitäisi ruveta
kulkemaan.*

*Tekemällä sitä mikä
pelottaa, tulet siksi
mikä olet! Ei nimittäin
ole sattumaa, että
juuri tietyt asiat
pelottavat. Sisimpäsi
kutsu saattaa olla
niissä kuultavissa.*

Tommy Hellsten

*Jos elämme hyvää
elämää, ajatkin ovat
hyvät. Ajat ovat
sellaiset kuin me
olemme.*

Kirkkoisä Augustinus

*Mikään ei ole
ajanhukkaa, kunhan
hyödynnät
kokemustasi
viisaasti.*

Auguste Rodin

Työskentelyvaihe

Tällä kerralla palataan ensimmäiseen ryhmäkertaan ja otetaan silloin tehdyt solmut vihon välistä. Solmujen ja ryhmäprosessin aikana rakentuneeseen voimavihkoon tehtyjen havaintojen pohjalta keskustellaan ryhmässä kunkin osallistujan oivalluksista sekä löytyneistä ja mahdollisesti jo auenneistakin solmuista. Käydään keskustelemalla/muistellen eri kertojen aihealueita läpi. Nyt jokainen voi lisätä, nimetä uudelleen tai avata solmuja narusta (joko kirjaimellisesti tai kuvainnollisesti) ja jakaa niitä keskustelemalla, sekä kirjoittaa niistä vihkoonsa myöhempää omakohtaista työstämistä ajatellen. Lopuksi suunnataan katseet eteenpäin keskustelemalla kunkin ryhmäläisen tulevaisuuden haaveista ja keinoista niiden toteuttamiseksi.

Hartaus

Hartaustekstinä Eija Harmasen (2008) ”Kohti tarkoitusta” (LIITE 18)

Rukous

*Herra, kiitos että me saamme, tapahtuupa mitä tahansa,
elää toivossa, joka ei saata häpeään,
täyttymyksen päivän
ja lopullisen voiton toivossa.
Anna ylösnousemuksesi uutta luovan voiman
muuttua yhä käytännöllisemmäksi
todellisuudeksi arkipäivässämme.
Auta meitä ankkuroitumaan yhä lujemmin sinuun,
niin että uuden elämän kaikki mahdollisuudet
pääsisivät meissä valloilleen
ja vapauttaisivat meidät iloon, rohkeuteen ja ylistykseen.
Aamen.*

Virsi 510 Sinä, Jeesus ymmärrät

Kirjallisuutta

- Ahola, Suvi & Koskimies, Satu 2016 (toim.). Joka tytön runokirja. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Geddes, Anne 2004..(suom.) Pieniä sanoja rakkaudesta. Helsinki. LK-kirjat.
- Hytti, Sanna 2015. (toim.)Runoja naisista parhaille. Helsinki. Kirjapaja.
- Harmanen, Eija 2008. Valoa aamuun, iloa päivään. Helsinki. Kirjapaja
- Hiilamo, Kirsi 2004 (toim.). Naisten Raamattu. Tätä kertomusta en unohda. Helsinki. Kirjapaja.
- Ijäs, Kirsti 2008. Olennainen. Olennaisista asioista naisille. Perussanoma Oy. Kauniainen.
- Jaeger, Helen 2007. Surusta toivoon. Eheytyksen polkuja. Helsinki. Kustannus Oy Arkki.
- Kujasalo, Anne ja Nykänen Hannele 2005. Viinin viemää – Nainen alkoholin ansassa. Helsinki. Kirjapaja Oy.
- Laaninen, Tiina 2011 (toim.) Kuplivaista. Hurmaavia ja vastustamattomia ajatuksia naisen elämästä. Helsinki. Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.
- Nouwen, Henry J.M. 1995. Tässä ja nyt. Pyhän kosketus arjessa. Kirjapaja. Helsinki.
- Partanen, Airi; Holmberg, Jan; Inkinen, Maria; Kurki, Marjo ja Salo-Chydenius, Sisko (toim.) Pähdehoitotyö. Helsinki. Sanoma Pro Oy
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Suomen piipiaseura.
- Ryan, Dale & Juanita. Elämälle kyllä –toipumisopassarja. Sininauhaliitto.
- Savolainen, Maisa (toim.) 1996. Mahdollisten ja mahdottomien äitien rukouskirja. Helsinki. LK-KIRJAT.
- Sintonen, Varpu 2016. Hartaus kansainvälisenä päivänä naisiin kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi. Sakasti. Evl.fi. Viitattu 2.3.2017
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content56D410>

Liitteet

Liite 1. Hartaus, 1.ryhmäkerta

Hyödytön

Tässä hetkessä mietin, olenko saanut elämässäni mitään oikeaa ja järkevää aikaiseksi? Onko elämässäni ollut asioita, joista jälkeläiseni ja lapseni voisivat olla ylpeitä? Olenkohan oikeasti ja tähän ikään tultuani saavuttanut asioita, joita viisikymppisen tulee saavuttaa? Jääkö tekemisistä ja sanomisista jälki, jolla oli merkitystä ja joka olisi saanut pysyvää ja hyvää muutosta aikaiseksi toisissa ihmisissä, lähimmäisissä lähelläni?

Opiskeluaikojen järjestökaverini teki juuri 365 projektin, jossa hän piirsi yhden kuvan joka vuoden päivä. Hänelle tuli tunne, että elämään tarvitsee ainakin yhden asian, minkä tekemisestä oikeasti pitää. Jotakin, mistä ei ole mitään hyötyä. Hän alkoi piirtää kotona, töissä ja bussissa. Erilaisia luonnoksia syntyi julkisissa tiloissa, kahviloissa, ostoskeskuksissa ja kuntosalilla. Samalla ystävä käsitteli oman elämänsä kipukohtia, luopumista, elämäntilanteen muutosta, lapsien lähtemistä kotoa, omaa vanhenemistaan. Piirtämisestä tuli osa jokapäiväistä arkea, vapaasti hengittämistä, hyvän sisään ottamista havainnoimalla ympäristöään.

Tässä suorituskeskeisessä ajassamme ja maailmassamme on niin vähän aikaa, aikaa vain olla. Etsin tässä hetkessä joutilaisuutta, joka olisi sallittua, sellaista pyhää joutilaisuutta, jossa ei tarvitse kuin olla tai tehdä yhtä asiaa, josta pitää.

Meille on opetettu, että syntiä on hengen velttous, välinpitämättömyys ja murehtiminen. Kuten myös vihamielisyys, ahneus, kateus ja ylpeys. Voisiko joutilaat hetket elämässä antaa tilaa sille, miksi meidät on tarkoitettu Jumalan luotuina ihmisinä. Meidät on luotu luomakuntaa toisiamme tukemaan, auttamaan, rakastamaan, viljelemään ja varjelemaan luomakuntaa, ympäristöämme ja myös sisintämme.

Elämässä tulee vastaan niin monenlaisia kriisejä, pitää kantaa vastuuta, pelastaa maailma ja olla kunnon kansalainen. Arjesta muodostuu helposti vain suorittamisen kehä, suoritamme itsemme rikki ja palasiksi vastuidemme ja velvollisuuksiemme välissä. Miten löytäisin ne

hetket, joissa voisin ottaa vastaan hyvyyttä, totuutta ja pyhyyttä – miten voisin pysähtyä pyhään joutilaisuuteen, jossa Sinä Jumala voisit antaa rauhan ja levon?

Rukous

Tässä aamussa rukoilen, että saisin kohdata Sinun rakkauden ja armon, jolla jaksan eteenpäin. Sen rakkauden ja armon, joka antaa toivoa tähän päivään, huomiseen ja tulevaisuuteen. Kaikki ei ole tässä, on jotain paljon minua suurempaa. Aamen.

23.02.2017 Marianne Heikkilä

<http://evl.fi/verkkokirkko/hartaudet/hartaushaku/-/ds/2702/23-2-2017+Marianne+Heikkila>

Liite 2. Työskentelymateriaali, 2.ryhmäkerta

Tunteet tutummiksi – kehon ja tunteiden tasapaino

Tunteiden vaihtelu on osa kaikkien päivittäistä elämää. Erilaiset arkielämän tilanteet, kuten ajatukset, havainnot ja niihin yhdistyvät muistot saavat meissä heräämään erilaisia negatiivisia ja positiivisia tunteita. Ne aiheuttavat meissä erilaisia reaktioita ja toisinaan saavat meidät ylivireys- tai alivireystilaan. Nämä tilat eroavat tavoiteltavasta ja ihanteellisesta olotilasta, jossa mieli ja keho ovat tasapainossa ja on hyvä, siedettävä olo. Ylivireystilassa ihminen toimii ikään kuin ”ylikieroksilla” eikä silloin oma käytös, tunteet ja toiminta ole hallinnassa. Esimerkiksi silloin olotila voi olla ärtynyt, levoton tai ahdistunut. Alivireystilassa ihminen taas ikään kuin lamaantuu, silloin mikään ei tunnu miltään eikä mikään tunnu herättävän omaa mielenkiintoa. Silloin voi tuntua ulkopuoliselta ja tyhjältä.

Erilaisista riippuvuuksista, kuten päihderiippuvuuksista kärsivillä tunteiden tunnistaminen ja niiden säätelykeinot ovat usein puutteellisia. Päihderiippuvuudelle on ominaista, että päihdettä käytetään tunne-elämän tasapainotilan saavuttamiseen. Tunteiden hallintakeinot voivat vähentää tarvetta päihteidenkäyttöön. Tunteita voi oppia tunnistamaan ja hallitsemaan, kun pysähtyy kuuntelemaan ja tarkastelemaan itseään ja omia toimintatapojaan. Tämä vaatii rohkeutta ja avoimuutta kohdata itsensä ja menneisyytensä.

Kaaviossa (liite 3) keskellä näkyä alue ”toleranssi-ikkuna” kuvaa tavoiteltavaa olotilaa, joka on oman sietokyvyn rajojen sisäpuolella. On normaalia, että myös sillä alueella olotila vaihtelee ja hetkittäin käy rajojen ulkopuolella. Monenlaiset asiat esimerkiksi voimakkaat tunnekokemukset, hormonitoiminnan ja terveystilan vaihtelut tai elämäntilanteen muutokset voivat laukaista meissä yli- tai alivirittyneisyyden tilan. Nämä näkyvät meissä erilaisina hallitsemattomina ja haitallisina kehon merkkeinä, käyttäytymismalleina tai tuntemuksina.

Pohdi ja kirjaa mitkä asiat omassa elämässäsi toimivat laukaisevina tekijöinä saaden sinut ajautumaan optimaalisen vireystilasi ulkopuolelle. Millaisia kehon merkkejä ja tuntemuksia ne saavat sinussa aikaan? Millaisia keinoja sinulla on käytettävissä palauttaaksesi itsesi optimaalisen vireystilan alueelle?

Pohdi tukevatko käyttämäsi keinot sinua pyrkimyksessäsi raittiuteen?

Liite 3. Työskentelymateriaali, 2.ryhmäkerta

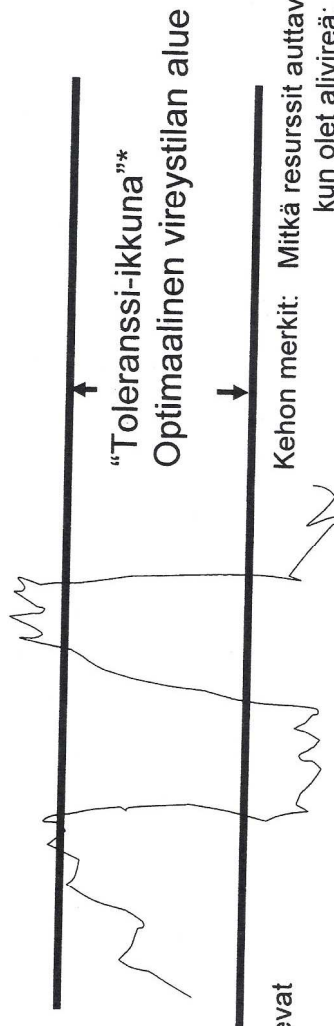
Säätöleminen ja resurssit

Laukaisevat tekijät: Kehon merkit:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mitkä resurssit auttavat kun olet ylivireä:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Laukaisevat tekijät:

- 1.
- 2.
- 3.

Kehon merkit: Mitkä resurssit auttavat kun olet alivireä:

- 1.
- 2.
- 3.

17

Liite 4. Hartaus, 2.ryhmäkerta

Susista ja lampaista

Jokaiseen surukokemukseen sisältyy vihan mahdollisuus. Olemme vihaisia olosuhteille: miksi nämä olosuhteet aiheuttivat kokemani menetyksen? Olisiko kaikki mennyt toisin, jos olosuhteet olisivat olleet toisenlaiset? Olemme vihaisia toisille ihmisille: mitä jos tuo ihminen olisi tehnyt enemmän tai vähemmän, osallistunut tapahtumien kulkuun tai ollut osallistumatta? Saatamme tuntea vihaa myös itseämme kohtaan: entä jos olisin osannut välttää tämän tilanteen? Miksi en tajunnut, että näin oli käymässä ja valmistautunut paremmin?

Tällaiset pohdinnat ovat kuitenkin harvoin hedelmällisiä ja saattavat sen sijaan johtaa meidät yhä ahtaammaksi käyvään henkiseen labyrinttiin. Emme elä ”mitä jos” –maailmassa, niin hieno kuin mielikuvituksen lahja onkin. Emme elä vaihtoehtoisissa maailmoissa, joissa asiat voisivat mennä toisin. Elämme tässä, elämme nyt, ja kun suremme, elämme tuskassa.

Silti vihalla on oikein käsiteltyinä paikkansa surussamme, koska se näyttää meille tien rehellisyyteen. Rehellisyys puolestaan toimii yllättävänä ponnauslautana hyväksyntään. Meidän on siten rohkeasti kohdattava kokemukset, jotka tuovat mukanaan vihaa ja tuskaa. Jos hautaamme ne, myrkytämme elämämme ja tulevaisuutemme onnen.

Meidän on otettava (ja meillä on oikeus ottaa) vastaan vihamme. Emme tukahduta sitä, emmekä ilmaise sitä vahingollisilla tavoilla. Voimme hyväksyä sen, että tunnemme vihaa ja katkeruutta ja vieroksumme sitä, miten elämä on meitä kohdellut. Se osoittaa, että kannamme sielussamme jumalallista leimaa, joka kaipaa siunausta ja iloa – samaa jumalallista leimaa, joka ymmärtää surumme ja tuntee myötätuntoa mutta julistaa hiljaa, ettei elämä ollut tarkoitettu menetyksiä ja surua varten. Huutomme surua vastaan on huutomme hyvinvointimme puolesta. Se on terveen sydämen huuto.

Jaeger, Helen 2007. Surusta toivoon. Eheytyksen polkuja. Helsinki. Kustannus Oy Arkki.

Liite 5. Työskentelymateriaali, 3. ryhmäkerta

Isästä ja äidistä luopuminen

Jeesuksen kehotus: Jätä isäsi, äitisi, veljesi ja sisaresi minun nimeni tähden

Tiedostus miten paljon tunne-elämäämme vaikuttaa suhde omiin vanhempiin, veljiin ja sisariin. Tämä vaikutus saattaa olla niin voimakas, että vielä aikuisina, vanhemmistamme ulkoisesti kauan sitten itsenäistyneinä, saatamme olla edelleen emotionaalisesti sidoksissa heihin.

Sisäistä elämää hallitsevat edelleen kaunan ja pettymyksen tunteet, jotka nousevat lapsuudessa kokemistaan perheen sisäisistä suhteista. Vaikka vanhemmat olisivat jo kuolleet, emme ole vielääkään tosi mielessä lähtenyt pois kotoa.

Kykenemmekö ja suostummeko irrottautumaan niistä rajoittavista tunnesiteistä, jotka estävät meitä noudattamasta syvintä kutsumusta? Tästä kysymyksestä on syvällisiä seuraamuksia emotionaaliselle ja hengelliselle hyvinvoinnillemme.

”Kotoa lähteminen”, olipa tuo koti ollut hyvä tai huono, on elämämme suurimpia hengellisiä haasteita. Jotkut kärsivät yhä hylkäämisestä, jota he olivat kokeneet vanhempiensa taholta. He odottavat yhä vanhempiensa jonakin päivänä tunnustavansa heidän lahjansa tai syyttävät vanhempiaan epäonnistumisistaan. Näemme miten vahvoja ja syviä ovat siteet, jotka yhdistävät meitä niihin, jotka ovat olleet pääasiallisina oppaina elämämme tärkeinä kehitysvuosina. Jeesus tahtoo vapauttaa meidät kaikesta, mikä estää meitä noudattamasta täysin kutsumustamme. Tähän vapauteen päästäksemme meidän on jatkuvasti jätettävä isämme, äitimme, veljemme ja sisaremme.

Parhaita käytössämme olevia mahdollisuuksia isän, äidin, veljen ja sisaren jättämiseen ovat anteeksianto ja kiitollisuus. Jaksammeko antaa anteeksi lähiomaisillemme sen, etteivät he rakastaneet meitä niin hyvin, kuin me olisimme tahtoneet tulla rakastetuiksi?

Jaksammeko antaa anteeksi isillemme, että he olivat vaateliaita, autoritaarisia, välinpitämättömiä, viileitä, poissaolevia tai kiinnostuneempia muista ihmisistä ja asioista kuin meistä? Jaksammeko antaa anteeksi äideillemme, että he olivat omistushaluisia, pikkumaisia, dominoivia, huolekkaita, ruoasta, alkoholista tai lääkkeistä riippuvaisia, ylenmäärin touhukkaita, tai kiinnostuneempia uran luomisesta kuin meistä? Jaksammeko antaa anteeksi veljillemme

ja sisarillemme, etteivät he leikkineet kanssamme, eivät tutustuttaneet ystäviään meihin, että he puhuivat ylemmyyden tuntoisesti tai lietsoivat meissä tunnetta, että olemme tyhmiä tai hyödyttömiä?

Anteeksi annettavaa on paljon, ei ainoastaan siitä syystä, ettei kotiväkemme ollut yhtä huolehtiva ja hoivaava, kuin toiset perheet, vaan koska saamamme rakkaus oli epätäydellistä ja hyvin rajallista. Myös meidän vanhempamme ovat sellaisten vanhempien lapsia, jotka eivät ole rakastaneet heitä täydellisesti, ja jopa isovanhemmillamme oli epätäydelliset vanhemmat! Anteeksi annettavaa on niin paljon. Mutta, jos suostumme näkemään vanhempamme, isovanhempamme ja isoisovanhempamme sellaisina ihmisinä kuin itse olemme. Ihmisinä, jotka tahtovat rakastaa, mutta joilla on myös paljon täyttymättömiä tarpeita, saatamme pystyä ylittämään suuttumuksemme, kaunamme tai jopa vihamme ja ymmärtää, että kaikessa rajallisuudessa heidän rakkautensa on todellista rakkautta. Rakkautta, josta kannattaa olla kiitollinen. Kun olemme ensin jaksaneet antaa anteeksi, silloin voimme olla kiitollisia siitä, mitä olemme saaneet. Ja olemme saaneet hyvin paljon. Mehän voimme kävellä, puhua, hymyillä, liikkua, nauraa, itkeä...kantaa elämää, antaa iloa, antaa toivoa, antaa rakkautta.

Me olemme elossa! Isämme ja äitimme antoivat meille elämän, veljemme ja sisaremme auttoivat meitä elämään sitä. Sen jälkeen kun heidän heikkoutensa eivät enää sokaise meitä, voimme nähdä selvästi, miten paljon meillä on aihetta kiitollisuuteen. Lopulta lapsi ymmärtää, että hänen muututtava ja rakastettava vanhempaansa sellaisena kuin tämä on. Tällä tavoin heistä tulee toisilleen veljiä ja sisaria. Yksi suurenmoisimpia asioita elämässä on se, että vanhemmista tulee lapsilleen veljiä ja sisaria että lapsista tulee vanhemmilleen isiä ja äitejä, että veljistä ja sisarista tulee ystäviä. Tämä ei kuitenkaan voi tapahtua ilman jättämistä, kun olemme katkaisseet siteet, jotka pitävät meitä epätäydellisen rakkauden vankeina, voimme vapautua rakastamaan niitä, jotka olemme jättäneet ja ottaa vastaan heidän rakkauttaan uudella tavalla.

Anteeksisaaminen

Elämämme traagisuus on sitä, että samalla kun kärsimme niistä haavoista joita meitä rakastavat ihmiset ovat aiheuttaneet, emme itse voi välttää haavoittamasta niitä, joita tahdomme rakastaa. Meillä on niin kova halu rakastaa hyvin, huolehtia hyvin ja ymmärtää hyvin. Mutta ennen kuin ehdimme vanhoiksi, joku tulee sanomaan meille: "sinä et ollut paikalla silloin, kun eniten tarvitsin sinua, sinä et välittänyt siitä, mitä minä tein tai ajattelin, sinä et ymmärtänyt tai edes yrittänyt ymmärtää minua". Päädyimme siihen tuskalliseen oivallukseen, että myös

heidän on luovuttava meistä saavuttaakseen vapautensa, niin kuin meidän oli luovuttava isästämme, äidistämme, veljestämme ja sisarestamme. On hyvin tuskallista nähdä niiden, joiden hyväksi olemme antaneet, elämämme, jättävän meidät ja usein lähtevän suuntaan, joka täyttää meidät pelolla. Juuri tässä meitä kutsutaan uskomaan syvästi siihen totuuteen, että kaikki isyys ja kaikki äitiys tulee Jumalalta. Vain Jumala on se isä ja äiti, joka voi rakastaa meitä sillä tavoin kuin tarvitsemme. Jos uskomme lujasti näin, tämä usko vapauttaa meidät, ei ainoastaan antamaan anteeksi, vaan myös suostumaan siihen, että meidän lapsemme antavat meille anteeksi.

Nouwen, Henry J.M. 1995. Tässä ja nyt. Pyhän kosketus arjessa. Kirjapaja. Helsinki.

Liite 6. Työskentelymateriaali, 4.ryhmäkerta

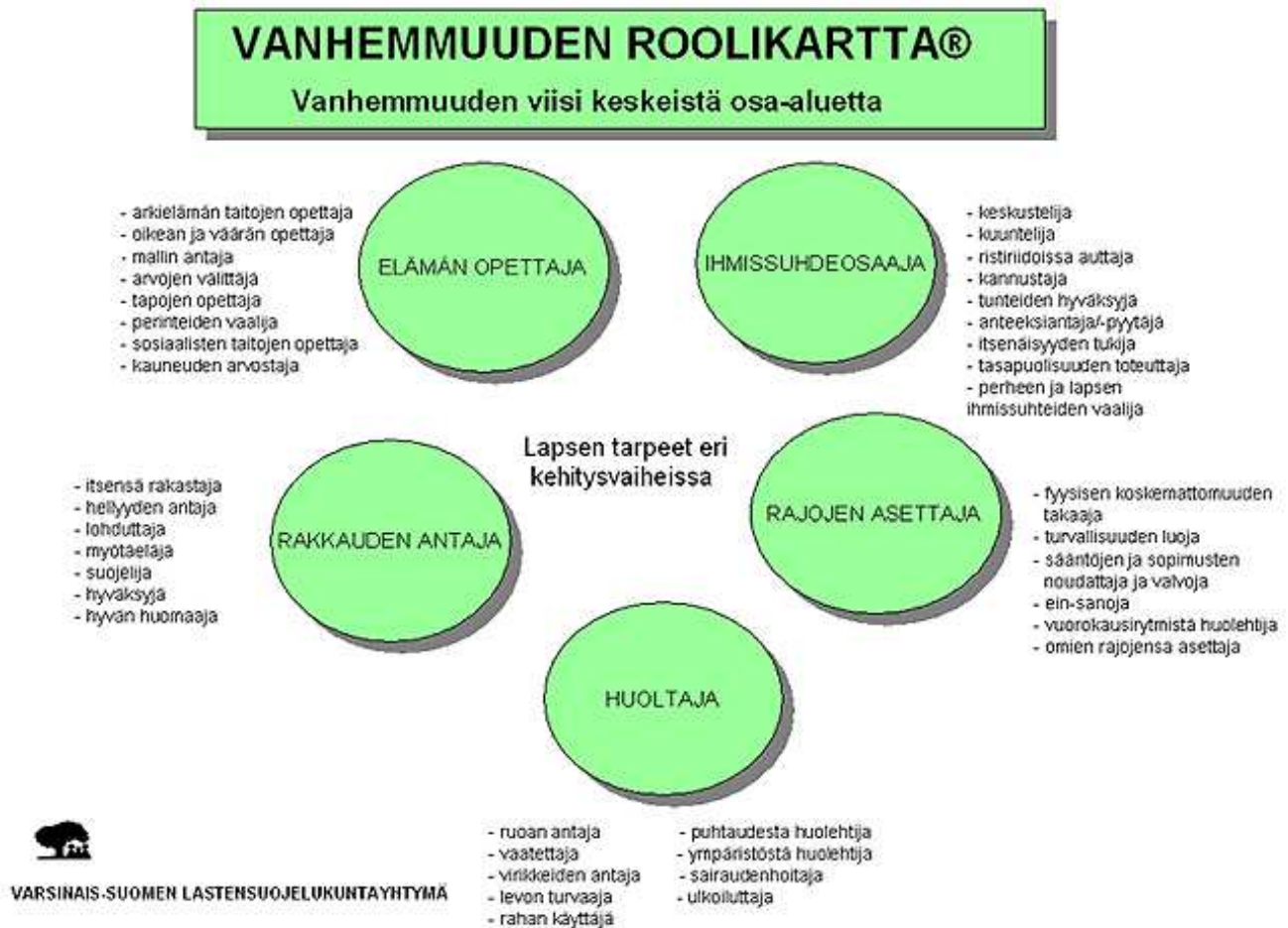
Lapset ovat Jumalan lahja

Lapset ovat Jumalan lahja. Heidät on annettu meille sitä varten, että voimme tarjota heille turvallisen tilan, jossa he voivat kasvaa rakastettuina sisäiseen ja ulkoiseen vapauteen. He ovat kuin muukalaisia, jotka pyytävät vieraanvaraisuutta, joista tulee meille hyviä ystäviä ja jotka sitten jatkavat taas matkaansa. He tuovat valtavaa iloa ja valtavaa surua juuri siksi, että he ovat lahjoja.

Haluaisimme niin mielellämme suojella heitä kaikilta mahdollisilta vaaroilta. Mutta emme voi. He eivät kuulu meille. He kuuluvat Jumalalle, ja yksi tärkeimpiä osoituksiamme siitä, että luotamme Jumalaan, on se että päästämme lapsemme tekemään omat valintansa ja etsimään oman tiensä.

Nouwen, Henry J.M. 1995. Tässä ja nyt. Pyhän kosketus arjessa. Kirjapaja. Helsinki.

Liite 7. Työskentelymateriaali, 4.ryhmäkerta



Liite 8. Hartaus, 4.ryhmäkerta

Mark. 10:13–16, Jeesus siunaa lapsia.

Jeesuksen luo tuotiin lapsia, jotta hän koskisi heihin. Opetuslapset moittivat tuojia, mutta sen huomattessaan Jeesus närkästyi ja sanoi heille: ”Sallikaa lasten tulla minun luokseni, älkää estäkö heitä. Heidän kaltaistensa on Jumalan valtakunta. Totisesti: joka ei ota Jumalan valtakuntaa vastaan niin kuin lapsi, hän ei sinne pääse.” Hän otti lapset syliinsä, pani kätensä heidän päälleen ja siunasi heitä.

Opetuslasten asenteet olivat kielteisiä sitä kohtaan, että Jeesuksen luo tuotiin lapsia. Näin opetuslapset asettuivat esteeksi lasten matkan teolle. Lapset olivat kulkeneet matkaansa kohti toivoa, jota Jeesus heille edusti. Jeesuksen suhtautuminen lapsiin toimi päinvastoin kuin opetuslasten: hänen asenteensa rakensi lapsille sillan kulkea esteen yli. Myös me kaikki elämämme matkalla kuljemme kohti tätä samaa päämäärää, toivoa. Samoin on meidänkin matkalla esteitä ylitettävänä. Erilaiset omat asenteemme ihmisiä kohtaan asettuvat joko kompastuksiksi tai eteenpäin saattaviksi silloiksi.

Meistä varmasti jokainen haluaa olla mieluummin sillan rakentajana kuin esteenä lähimmäiselle matkallamme toivoon. Joskus kuitenkin tahtomattamme tuleme toimineeksi esteenä ja kohtaamme lähimmäistemme asenteillaan muodostamia esteitä. Suurimmat esteet ihmissuhteissamme muodostuu väistämättä niihin, jotka ovat meitä lähinnä. Esimerkiksi vanhemmat voivat arvostelevine asenteineen olla esteenä lapsen tavoille toteuttaa itseään ja elää elämäänsä tai puoliset toistensa esteenä vähättelemällä toisen tapoja suoritua asioita. Myös päihteitä käyttävä ystäväpiiri saattaa asenteineen olla esteenä raitistumiselle. Kuka tahansa, joka saa meidät kiinnostumaan jostain rakentavan sijaan meitä repivästä, voi asettautua esteeksi matkallamme kohti toivoa.

Elämämme matkalla tarvitsemme rohkeutta, uskallusta ja voimaa kulkea esteiden ohi tai yli. Samoin voimme rohkaista ja tukea muita ottamaan niitä askelia, jotka muuten jäisivät ottamatta. Oleellista on tunnistaa esteet omasta elämästä ja pyrkiä kiertämään tai ylittämään ne saavuttaakseen jälleen näköalapaikan toivon tiellä. Samoin on hyvä katsella välillä taaksepäin kiitollisena niistä ihmissuhteista, jotka ovat toimineet matkallamme siltoina toivon tiellä. Kulkemalla käsi kädessä ja kannustamalla vierellä kulkijoitamme matkan teko on aina helpompaa.

www.kotisatama.net/fi/raamattujasana/viikonsana/sana_pda.php?paivays=2013-10-06

Liite 9. Työskentelymateriaali, 5. ryhmäkerta

Oma naiseus, tarpeet ja kehollisuus

Seksuaalisuus on tärkeä osa jokaisen ihmisen elämää ja ihmisyyttä. Seksuaalisuus ilmenee esimerkiksi ajattelussa, puheessa, tunteissa, arvoissa, normeissa ja myös ei-eroottisessa käyttäytymisessä.

Meidän olisi hyvä pohtia omaa suhdetta kehoomme ja tarpeisiimme. Asiaa voi lähteä käsittelemään kysymällä itseltämme seuraavat kysymykset:

Kuka omistaa kehoni?

Kenen tarpeita suoritan?

Kuka kunnioittaa rajojani?

Voimme olla aito itsemme vain silloin, kun meillä on lupa olla juuri sitä, mitä olemme. Yksilön identiteetin syntymisen perusedellytys on kehon rajojen eriytyminen, selkeytyminen ja eheytyminen.

Oman kehon haltuunotto ja omien rajojen hahmottaminen eivät ole helppoja taitoja. Oman reviirin kunnioittaminen on yhteydessä itsensä, tarpeidensa ja tunteidensa kuunteluun.

Kun muutan omaan kehooni asumaan rakkaudellisesti, voin valita tai olla valitsematta, haluta tai olla haluamatta, liittyä tai olla liittymättä, olla osallisena tai vetäytyä tarkkailijaksi, kuulla itseäni ja kuulla toista. Voin tehdä selkeitä omia rajoja – ei tai kyllä.

Minulla on oikeus

- omaan nautintooni
- omaan eroottisuuteeni ja seksuaalisuuteeni
- omiin rajoihini
- omaan kehollisuuteeni
- omaan hengitykseeni
- omiin tunteisiini
- omiin ajatuksiini
- omaan tapaani olla se, mikä olen

Arvostan ja kunnioitan

- omia tunteitani
- omia ajatuksiani
- omia arvojani
- omaa kehollisuuttani
- omaa nautintoani
- omia tarpeitani ja tarvitsevuuttani
- omia kokemuksiani ja käsityksiäni
- omia rajojani ja koskemattomuuttani
- omaa seksuaalisuuttani - sitä Naista, joka olen

http://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/quickuploads/file/naisten_kanssa_tehtava_paihdeytyo.pdf

<https://www.naistenkartano.com/artikkelit/ihmissuhteet/oma-naiseus-tarpeet-ja-kehollisu/>

Liite 10. Työskentelymateriaali, 5. ryhmäkerta

OMIEN OIKEUKSIEN LUETTELO

1. Minulla on oikeus pyytää haluamaani
2. Minulla on oikeus vastata kieltävästi pyyntöihin tai vaatimuksiin joita en voi täyttää
3. Minulla on oikeus ilmaista kaikkia sekä kielteisiä että myönteisiä tunteitani
4. Minulla on oikeus muuttaa mieleni
5. Minulla on oikeus tehdä virheitä ja olla epätäydellinen
6. Minulla on oikeus toimia omien arvojeni ja moraalikäsitteideni mukaan
7. Minulla on oikeus sanoa ei kaikelle, mihin en koe olevani valmis, mikä tuntuu vaaralliselta tai mikä loukkaa arvojeni
8. Minulla on oikeus päättää omien asioideni tärkeysjärjestyksestä
9. Minulla on oikeus olla vastaamatta muiden käytöksestä, teoista, tunteista tai ongelmista
10. Minulla on oikeus odottaa muilta rehellisyyttä
11. Minulla on oikeus suuttua rakastamilleni ihmisille
12. Minulla on oikeus olla täysin oma itseni
13. Minulla on oikeus pelätä ja sanoa, että minua pelottaa
14. Minulla on oikeus sanoa: "En tiedä"
15. Minulla on oikeus olla selittelemättä tai puolustelematta käytöstäni
16. Minulla on oikeus tehdä päätöksiä tunteideni pohjalta
17. Minulla on oikeus kaivata omaa tilaa ja aikaa
18. Minulla on oikeus olla leikillinen
19. Minulla on oikeus olla läheisiäni terveempi
20. Minulla on oikeus olla ympäristössä, jossa minua ei kohdella huonosti

21. Minulla on oikeus saada ystäviä ja viihtyä ihmisten seurassa
22. Minulla on oikeus muuttua ja kasvaa
23. Minulla on oikeus siihen, että muut kunnioittavat tarpeitani ja toiveitani
24. Minulla on oikeus saada arvokasta ja kunnioittavaa kohtelua
25. Minulla on oikeus olla onnellinen

(Bourne, 1999: Vapaaksi ahdistuksesta)

<https://paranemisenavain.fi/wp-content/uploads/2016/01/Omat-oikeudet.pdf>

Liite 11. Työskentelymateriaali, 6. ryhmäkerta

Väkivallan eri muodot ja vaikutukset

Väkivalta on käyttäytymistä, jonka avulla saavutetaan valtaa toisen ihmisen elämässä herättämällä pelkoa ja uhan tunnetta. Se on myös toisen ihmisen käyttäytymisen, ajatusten ja tunteiden kontrollointia. Vallan ja kontrollin saavuttamisen ja ylläpitämisen välineitä ovat esimerkiksi nimittely, halventaminen, syytely, uhkailu, pelottelu, sekä fyysisen, seksuaalisen ja taloudellisen väkivallan käyttö, ajatus toisen omistamisesta sekä hänen elämänsä rajoittaminen (epäterve mustasukkaisuus).

Vastoinkäymiset ja hankaluudet kuuluvat elämään, eikä kenelläkään ole täysin ongelmaton lapsuutta. Esimerkiksi vanhempien haitallisen päihteidenkäytön vuoksi perheen arki voi olla niin vaikeuksien kuormittavaa, että lapsen turvalliset kasvuolosuhteet vaarantuvat.

Lapsuuden kokemukset jäävät iän karttuessa ajallisesti taakse, mutta vaikuttavat käytännössä yhä arkeen monin eri tavoin ja eri yhteyksissä. Se miten ihminen näkee ja kokee ympäröivän maailman, miten hän toimii suhteessa toisiin ihmisiin ja odottaa muiden toimivan suhteessa itseensä, on pitkälti omien kokemusten kautta rakentunutta.

Lapsuudessaan kaltoinkohtelua kokeneet ihmiset saattavat aikuisina kärsiä arjessaan ahdistavista ja jopa pelottavista oireista. Niitä voivat olla esimerkiksi menneitä tapahtumia koskevat muistivälähdykset, ahdistus, paniikkikohtaukset, unettomuus, masennus, kyvyttömyys avoimuuteen, ennalta-arvaamattomat raivokohtaukset tai toistuva itsetuhoinen tai muille haitallinen käyttäytyminen.

Tuntemusten kanssa eläminen voi olla hyvinkin hankalaa. Usein kuormittavuutta lisää se, että oman käyttäytymisen ymmärtäminen on hankalaa paitsi muille myös itselle. Puhumalla kokemuksistaan ja käsittelemällä asioita niiden tunnistaminen ja yhdistäminen omaan käyttäytymiseen on helpompaa. Lapsuudesta kumpuavia vaikeuksia voi työstää kohtaamalla ne avoimesti. Menneitä tapahtumia ei voi muuttaa mutta nykyhetkessä elämistä voi helpottaa.

Usein paras tapa saada lisää voimia ja rohkeutta on avoin keskustelu omista kokemuksista ja tunteista jonkun luotettavan ihmisen kanssa. Osa ihmisistä hyötyy kokemusten jakamisesta

ta vertaistuellisessa ryhmässä, osa taas haluaa käydä asioita läpi luovilla menetelmillä kuten maalaten, kirjoittaen tai vaikka musiikin kautta.

Väkivallan eri muotoja:

- **fyysinen väkivalta**, lyöminen, tukistaminen, raapiminen, repiminen, ravistelu, aseiden käyttö
- **henkinen väkivalta**, alistaminen, arvostelu, nimittely, eristäminen, tavaroiden hajottaminen, kotieläinten vahingoittaminen, uhkailu, pelottelu
- **seksuaalinen väkivalta**, raiskaus tai sen yritys, seksuaaliseen kanssakäymiseen painostaminen tai pakottaminen, seksuaalinen halventaminen, ehkäisyyn käytön kieltäminen, aborttiin pakottaminen
- **taloudellinen väkivalta**, itsenäisen rahankäytön estäminen, taloudellisesta päätäntävällästä syrjäyttäminen, pakottaminen omien rahojen antamiseen toisen käyttöön, taloudellisella väkivallalla uhkailu tai kiristäminen
- **vaino**, toistuvat ei-toivotut yhteydenotot, seuraaminen, tarkkailu, perättömien tietojen levittäminen, pelottelu
- **kaltoinkohtelu tai laiminlyönti**, henkilön jättäminen vaille hoitoa, apua tai huolenpitoa tilanteissa, joissa hän on ollut niistä riippuvainen, toisen ihmisen vahingoittaminen lääkkeillä, päihteillä, kemikaaleilla tai liuottimilla
- **kulttuurinen tai uskonnollinen väkivalta**, uskonnolliseen vakaumukseen pakottaminen, väkivallalla uhkaaminen tai sen käyttö uskontoon tai kulttuuriin viittaamalla kuten ns. kunniaväkivalta, uskontoon liittyvillä asioilla uhkailu

<http://lasinenlapsuus.fi>

<http://nollalinja.fi>

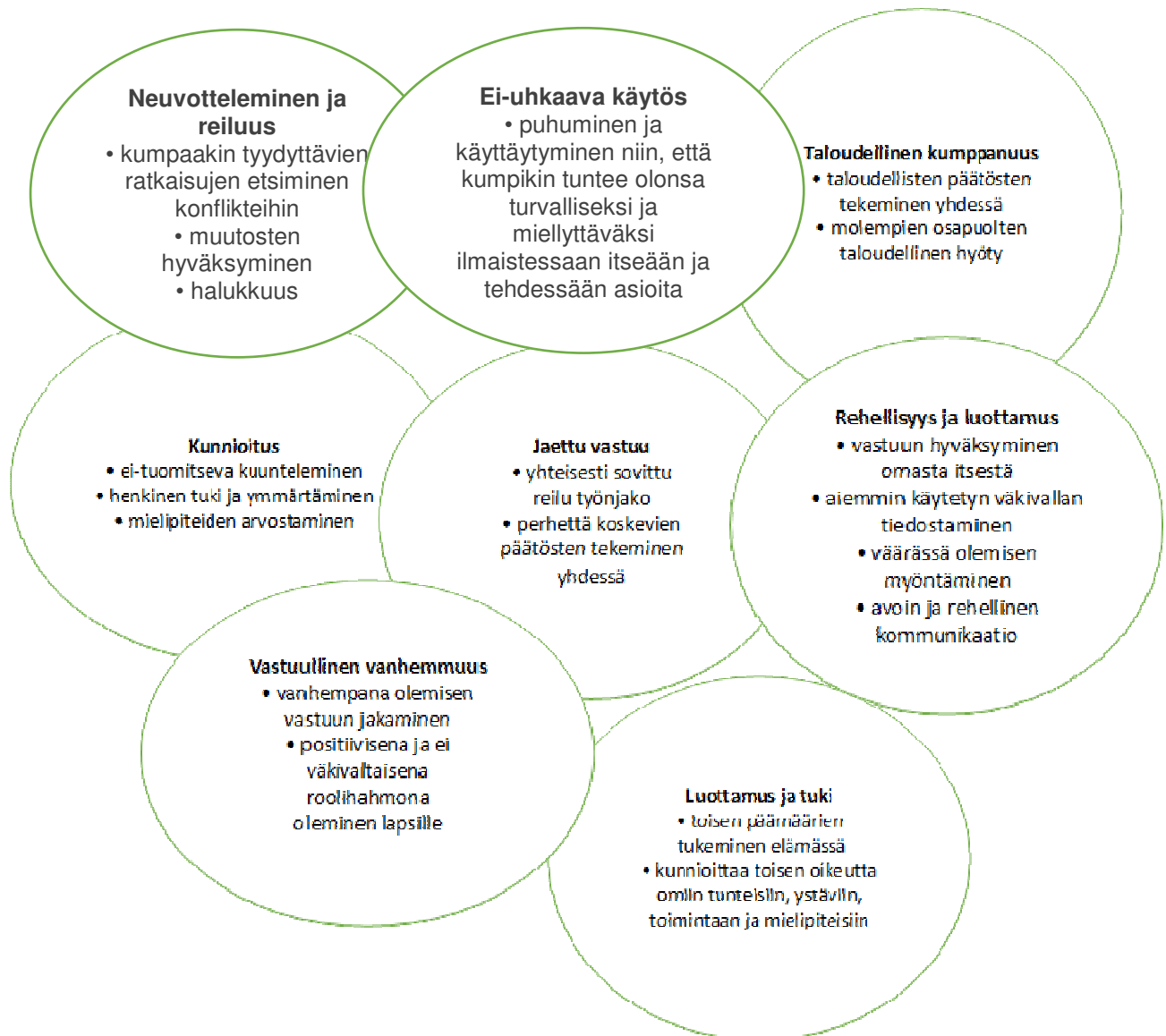
Liite 12. Työskentelymateriaali, 6. ryhmäkerta

Pohdi ja kirjaa millaisia väkivaltakokemuksia sinulla on erilaisista ihmissuhteista. Mieti myös miten kokemuksesi vaikuttavat nykyhetkessä.

<u>Lapsuus</u>	<u>Parisuhteet</u>
<u>Lähisuhteet</u>	<u>"Päihdepiirit"</u>

Liite 13. Työskentelymateriaali, 6. ryhmäkerta

TASA-ARVOINEN PARISUHDE



Liite 14. Hartaus, 6. ryhmäkerta

Rakasta vaimoasi niin kuin itseäsi

”Miehet, rakastakaa vaimoanne niin kuin Kristuskin rakasti seurakuntaa. – Samoin aviomiehenkin velvollisuus on rakastaa vaimoan niin kuin omaa ruumistaan. Joka rakastaa vaimoan, rakastaa itseään.” Ef. 5:25 ja 28

Yhteiskunta on muuttunut siitä, kun apostoli Paavali kirjoitti kirjeen Efeson seurakuntalaisille. Emme enää pidä kuningasta valtakunnan päänä emmekä miestä vaimon päänä. Kumpikaan ei voi enää edellyttää muilta ehdotonta tottelevaisuutta. Vaikka maailma on muuttunut, ihmisten välisissä suhteissa ei ole niin suurta muutosta tapahtunut. Efesolaisten kristittyjen keskuudessa oli naisiin kohdistuvaa väkivaltaa. Silloin laki ei sellaista kieltänyt eikä sitä pidetty edes paheksuttavana asiana. Kristuksen palvelijana apostoli Paavali oli toista mieltä. Rakkauteen ei kuulu väkivalta. Ei Kristuskaan hallitse väkivallalla, vaan rakkaudella ja anteeksiannolla.

Vaikka aina on ollut niitä, jotka ovat kohdelleet vaimojaan kumppaneina, rakastaen ja arvostaen, vanhat asenteet istuvat syvällä ihmismielissä. Yhä vielä poikia kasvatetaan siihen, että he ovat tyttöjä arvokkaampia. Yhä vielä tyttöjä kasvatetaan alistumaan. Meillä se on enää vähäistä, mutta valitettavan yleistä useissa maissa. Näin kasvatetut miehet turvautuvat helposti väkivaltaan, jos naiset eivät toimi kuten mies tahtoo. Nyrkki puhuu silloinkin, jos mies tuntee ulkopuolisen maailman sortavan itseään. On yhteiskuntia, joissa miestä halveksitaan, jos hänen vaimonsa tai tyttärensä ovat itsenäisiä.

Väkivallalle on sanottava jyrkästi ei. Lyömistä ei voi puolustaa. Mutta väkivallantekijä on kristillisen rakkauden piirissä kuten me muutkin synnintekijät. Häntä ei saa hylätä omien synkkien mielikuvien kierteeseen. Hän tarvitsee lähimmäisiä, jotka auttavat hänet pois tuhoavasta käyttäytymisestä. Väkivallan uhri ei pysty tekijää auttamaan. Hän itse tarvitsee apua. Auttaminen on meidän muiden tehtävä, erityisesti siinä tarvittaisiin muita miehiä. Jeesus oli mies kuten Paavalikin. Miehuuden mitta ei ole vallankäyttö, vaan suojeleva rakkaus.

Sintonen, Varpu 2016. Hartaus kansainvälisenä päivänä naisiin kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi. Sakasti. Evl.fi. Viitattu 2.3.2017
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content56D410>

Liite 15. Työskentelymateriaali, 7. ryhmäkerta

Itsetunto, identiteetti ja häpeä

Hyvä **itsetunto** mahdollistaa omien kykyjen ja lahjakkuuksien tunnistamisen ja tunnustamisen sekä esille tuonnin. Hyvä ja vahva itsetunto on myös kykyä rakastaa itseään, tällöin ihmisellä on realistinen käsitys maailmasta ympärillään ja hän kykenee arvostamaan muita ihmisiä.

Heikon itsetunnon piirteitä

- taidot ja lahjat eivät tule kokonaan käytettyä
- hankala luottaa omaan arviointikykyyn ja vaikea tehdä päätöksiä
- helposti johdateltavissa ja vietävissä
- kova näyttämisen ja pätemisen tarve, itsekäs, huomiohakuinen
- pelko hylätyksi tulemisesta

Heikko itsetunto voi olla myös syynä esimerkiksi masennuksen, ahdistuksen, paniikkihäiriöiden ja pelkojen kehittymiseen, tai seurausta niistä.

Identiteetti tarkoittaa ihmisen käsitystä itsestään. Identiteetti syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja se on hyvin monitahoinen. Ihminen voi olla yhtäaikaan esimerkiksi nainen, suomalainen, äiti, tytär, oululainen, hyvä kokki jne. Eri tilanteissa ja elämänvaiheissa eri identiteetin osat voivat tuntua merkittävimmiltä kuin toiset. Yhdessä ne kuitenkin rakentavat ihmisen minuuden. Osat identiteetistä ovat toisinaan näkymättömissä tai piilotettu. Esimerkiksi päihdeongelmasta toipuminen on tärkeä osa ihmisen identiteettiä, mutta ilman asiasta kertomista se saattaa jäädä ulkopuoliselta huomaamatta.

Joihinkin identiteetin osiin liitetään joko yksilön omassa mielessä tai yhteisön arvomaailmassa häpeän leima. Yksilön mielessä voi olla ristiriita: tällainen minä olen, mutta en kelpaa muille. Häpeää koetaan aina suhteessa muihin ihmisiin. Häpeää kokevan ihmisen sisimmässä taistelevat jatkuvasti tarpeet tulla hyväksytyksi ja jopa täydelliseksi sosiaalisissa ympäristöissään sekä tunteet ja kokemukset omasta keltavuudesta suhteessa muihin ihmisiin. Kun tavoittelee jatkuvasti toisten hyväksyntää, ja jopa oikeutta olemassaololleen, on aina myös vaarassa paljastua omaksi itsekseen, kelpaamattomaksi. Tällaisten asioiden pa-

rissa kamppailu saattaa riistää ihmiseltä uskalluksen heittäytyä aitoon vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa ja jopa johtaa kokonaan toisista eristäytymiseen.

Linkkejä:

<https://vastaamo.fi/itsetuntotesti/>

<https://www.ps-kustannus.fi/tunnistatemperamentit.html>

<https://vastaamo.fi/itsetunto/>

http://www.paihdelinkki.fi/sites/default/files/attachment/naistenvirtaopas_web.pdf

Ikonen, Pentti & Rechartt, Eero 1995. Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. 2. muuttamaton painos. Helsinki. Nuorisopsykoterapiasäätiö, Kettunen, Paavo 2011. Kätketty ja vaiettu suomalainen hengellinen häpeä. Helsinki. Kirjapaja.

Liite 16. Työskentelymateriaali, 7. ryhmäkerta

VOIMALAUSEITA

- Minun ei tarvitse pitää kiinni siitä, mikä pidättelee minua
- Onnellisuuteni tänään on ajatteluni tulosta
- Sillä on väliä, kenen kanssa vietän laatu-aikaa
- Draama ja tuomitseminen ovat onnellisuuden hukkaamista
- Toiset ihmiset tuomitsevat minua paljon vähemmän kuin luulenkaan
- Voin tehdä maailmasta onnellisemman paikan
- Vaivannäkö on todellakin sen arvoista!
- Elämä ei aina ole täydellistä, mutta se todellakin on hienoa!
- Välillä on huonoja päiviä, ja se on täysin ok
- Vaikka välillä elämässä joutuu sinnittelemään, aina on jotain, josta olla kiitollinen
- Jokainen kokemus on uusi oppitunti
- Kaiken ei ole tarkoitus jäädä elämään
- Väärässä oleminen on askel lähemmäs oikeassa olemista
- Mitä muut ihmiset sanovat minusta, on heidän ongelmansa. Ei minun
- Olen vapaa olemaan MINÄ
- Kaikki tapahtuu parhaakseni
- Olen enemmän kuin kehoni
- Voin muuttaa ajattelutapaani
- Vastaan itse elämänasenteestani
- Olen oikeutettu ihmeisiin
- Minulla on voima tuntea ne tunteet, jotka minulle tulevat
- Haavoittuvuus on hyvä ja helpottava asia
- Pelko on vain rakkauden puutetta
- Elämälläni on tarkoitus
- Olen vapaa oppimaan ja kokeilemaan uutta joka päivä
- Seuraan sitä, mihin sydämeni minua kutsuu
- Ansaitseen rakkautta, enkä tyydy vähempään
- Kaikki tapaamani ihmiset heijastavat minulle jotain itsestäni ja opettavat minulle tärkeän oppiläksyn

- Luotan, että olen juuri nyt oikeassa paikassa
- Olen arvokas ja ainutlaatuinen
- Menestys ei riipu ulkoisista asioista
- Minä olen tarpeeksi juuri näin
- Annan sitä, mitä haluan vastaanottaa.
- Hylätyksi tuleminen tarkoittaa sitä, että jossain on uusi ovi avattavaksi
- Minä olen rohkea ja luottavainen
- Minä olen iloinen ja nauran usein
- Olen ansainnut hyvän ja kauniin elämän
- Olen upea, ihana ja viehättävä ihminen. Pidän peilikuvastani
- Vaikka nyt on vaikeaa, helpotus on jo kulman takana
- Ihania asioita tulee tapahtumaan
- Kaikki on hyvin. Ei hätää
- Minä riitän

<https://hidastaelamaa.fi/avainsanat/voimallauseet/>

http://www.menaiset.fi/artikkeli/hyva_olo/tarvitsetko_tsemppia_nama_voimallauseet_toimivat_oikeasti

<http://www.iskelma.fi/uutiset/viihde/a-110719>

<http://www.valonpolku.com/tietosivut/affirmaatiot/>

<http://www.voice.fi/terveys-ja-hyvinvointi/a-77284>

Liite 17. Hartaus, 7. ryhmäkerta

Uudet mahdollisuudet

*Sinun rakkaudessasi on aina valoisa aamu
aina uudet mahdollisuudet löytää teitä,
päästä selvyYTEEN.*

Aika nopeasti me päätämme, onko jokin mahdollista vai mahdotonta. Entä jos koettaisi ajatella toisin? Jos rohkenisi kohti ennen kokemattomaa? Sillä tavoin maailmaan on syntynyt paljon uutta ja hyvää.

Kristinuskossa on tällainen raikas henki. Henki, joka avaa uusia teitä. Silti voi katsella ja mietiskellä, miten muut ovat eläneet ja miten ihmisiä rakastava Jumala on heitä johdattanut. Katsellaan vain tarpeeksi avaralle!

Epätietoisuudessa eläminen ei ole helppoa. Kuitenkin se voi olla tervehdyttävää. Se voi olla alku asioiden uudelle jäsentymiselle, uudelle alulle.

Lähes päivittäin on pohdittava: Tekisinkö näin vai toisin? Mikä olisi toivottavaa, mikä välttämätöntä? Mikä taas helppoa? Missä tulisi tehdä toisin kuin ennen? Mikä tuottaa iloa? Rohkenenko kuunnella sisäistä ääntä ja etsiä Luojan johdatusta avoimin mielin? Hän tahtoo meille ja lähellämme eläville hyvää.

Mutta ei suostuminen uusiin mahdollisuuksiin suju kivutta. Sen vanhan, mikä meissä asuu, on kuoltava, ja uuden on päästävä esiin. Meissä on jäljellä kateutta, kovuutta, katkeruutta, epäilystä... Tuo uusi on täynnä luottamusta ja iloa Jumalan huolenpidosta. Ja aavistusta siitä, miten ennalta arvaamattomia ja hyvään johtavia teitä tulee eteemme. Sen saamme valintojen keskellä muistaa ja elää luottamuksessa. Ja rohkaista muitakin!

Jos haluaa ilmaa ja valoa ympärilleen, kannattaa suostua kasvuun. Herra, joka on valo, näyttää aina uusia teitä, joiden kautta pääsee selvyYTEEN ja vapauteen. Voimme oppia katsomaan asioita uudella tavalla – ja hipaisun tavoin ihmetellä kaiken suuruutta. Meidän Herramme näkee kerralla kaikki ne tuhannet näkökulmat, joista me hahmotamme muutamia. Kulmakivenä on se, että Hän rakastaa meitä ehdoitta ja valaisee tietämme.

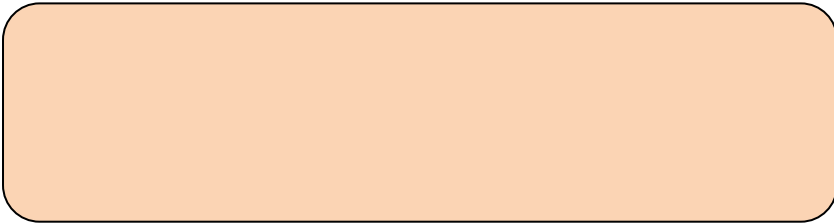
”Herra, sinä annat aina uudet mahdollisuudet löytää teitä.” Näimme sen jo Jeesuksen läheisten elämässä: niin monta murrosta kohti uutta! Jokainen voi kulkea uusien mahdollisuuksien teitä askel kerrallaan. Rukoillen, luottaen. Yhä uudestaan on löydettävä oma kutsumuksensa ja tasapaino elämän eri kutsumusten välillä.

Evankeliumi avaa väylän ja parantaa sen, mikä on kovettunut ja haavoittunut. Maailman läpi kulkiessaan evankeliumi muuttaa maailmaa ja minua.

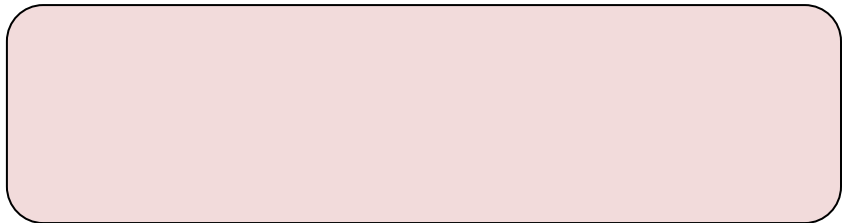
Harmanen, Eija 2008. Valoa aamuun, iloa päivään. Helsinki. Kirjapaja

Liite 18. Työskentelymateriaali, 8. ryhmäkerta

Tunteet tutuiksi



Anteeksiantaminen ja kiitollisuus



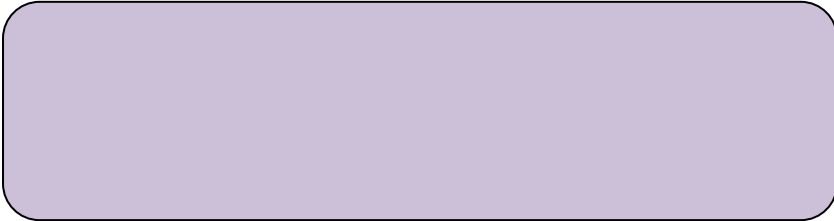
Vanhemmuus



Naisen asema ja seksuaalisuus



Väkivalta



Itsetunto, identiteetti ja häpeä



Liite 19. Hartaus, 8. ryhmäkerta

Kohti tarkoitusta

*Sinä voitit kaikki kielteiset voimat,
kaiken tarkoituksettomuuden, itse kuolemankin –
noustessasi kuolleista.*

Elämän merkkipaaluja ovat syntymä ja kuolema. Niiden väliin sijoittuu koko elämä. Ihmisyksilöt ja sukupolvet seuraavat toisiaan. Tämä näyttää kiertokululta, mutta ei ole sitä. Aika kulkee alusta kohti täyttymystä. Tässä ajan virrassa on yksi suuri poikkeus. On tapahtuma, joka muutti maailman. Sen jälkeen mikään ei enää ole ollut niin kuin ennen. Se tapahtuma on Kristuksen ylösnousemus. Kristuksen herättäminen kuolleista kolmannen päivän aamuna muutti maailmanhistorian.

Kristuksen olkapäillä oli suuri painolasti. Viaton tehtiin kaikkien vikojen ja kuormien kantajaksi. Hänen harteillaan oli ihmiskunnan koko pimeys – kaikki se synkkä ja kielteinen, mikä meitäkin masentaa, saartaa ja vie kuolemaan.

Miten voisimme kylliksi tutkia Kristuksen elämän ja kuoleman salaisuutta? Tuskin voimme, Se on ehtymätön lähde. Rakkauden ja armon lähde.

Kristus ei antanut pikkusormeakaan väkivallalle. Hän ei uskonut sen voimaan. Mutta hän voitti sen. Kristus ei antanut samalla mitalla takaisin – ei huutanut sanaa sanasta, ei voittanut riitaa väittelyllä. Hänen voimansa oli totuus. Ja vaikeneminen. Hänen, jonka hallussa kaikki sanat ovat.

Kristus ei alistanut ketään, mutta hänet alennettiin kaikkien alapuolelle. Kuitenkin hän nousi kaikkien ylle – sekä ristillä, että kuolleista noustessaan että taivaaseen astuessaan.

Kristus ei nostanut ketään toisen yläpuolelle, ei lyöttäytynyt niiden seuraan, joilla on valtaa vaikuttaa asioiden kulkuun. Ei hän pyrkinyt maallisten tai hengellisten johtajien rinnalle. Hänelle kaikki ovat yhtä arvokkaita. Silti häntä oli vaikea ohittaa, unohtaa, mitätöidä. Aivan kuin ihmisen arvo olisi tullut todeksi hänen lähellään. Jokainen tuli nähdyksi ja näkyväksi.

Luojan ihmiseen painamasta kuvasta Kristus muistutti: ”Katsokaa kenen kuva teissä on.” Elämän tarkoituksen löytää vain yhteydessä Luojaan. Elämäni, työni ja olemiseni tarkoitus

tulevat häneltä. Voin luottaa, että nekin vaikeat asiat, joiden tarkoituksesta en mitään ymmärrä, ovat Luojan armollisissa käsissä.

Ylösnousemus on uskomaton portti kaikkeen uuteen. Sen jälkeen mikään ei enää ole ollut kielteisyyden ja kirouksen kahleissa. Sen jälkeen mikään ei ole enää ollut mustaa ja toivontonta. Kaikessa on aukko, väylä, portti, tie, joka vie eteenpäin. Se tie, jota Kristus kulki. Hän kutsuu meitä seuraansa, seuraajikseen – ehdoitta, hinnatta, rajoituksitta. Kaikki on maksettu ja sovitettu. Valoon kutsutut saavat pysyä valossa. Elämäänsä tarkoitusta etsivät löytävät sen hänen yhteydessään.

Harmanen, Eija 2008. Valoa aamuun, iloa päivään. Helsinki. Kirjapaja