

Maija Lehto, Sini Ollila

Ohjaajien kokemuksia maahanmuuttajanaisten kehoryhmien ohjaamisesta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapia

Fysioterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

8.4.2014

Tekijät Otsikko	Maija Lehto, Sini Ollila Ohjaajien kokemuksia maahanmuuttajanaisten kehoryhmien ohjaamisesta
Sivumäärä Aika	24 sivua + 2 liitettä 8.4.2014
Tutkinto	Fysioterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Fysioterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Fysioterapia
Ohjaajat	Lehtori Sirpa Ahola Lehtori Anna-Riitta Mäkitalo
<p>Maahanmuuttajien määrä Suomessa lisääntyy vuosi vuodelta, ja kysymykset heidän hyvinvoinnistaan ja kotoutumisestaan tulevat yhä ajankohtaisemmiksi. Hallinnan tunne omasta elämästä, hyvät sosiaaliset suhteet ja hyvä fyysinen kunto ovat osa hyvinvointia, ja siksi niistä huolehtimista tulisi tukea maahanmuuton yhteydessä. Ryhmissä tapahtuva kehityöskentely on menetelmä, jolla voidaan tukea erityisesti maahanmuuttajanaisten hyvinvointia edistämällä voimaantumista, oman elämän hallintaa ja fyysisen kunnon ylläpitoa.</p> <p>Opinnäytetyömme tavoite oli Kehollisuutta maahanmuuttajatyöhön -hankkeessa kehollisuusryhmissä ohjanneiden neljän opiskelijaohjaajan kokemusten kerääminen ja raportointi. Hankimme tietoa neljästä eri aihealueesta: ohjaajien kokemuksista ennakkovalmisteluista ja –valmiuksista, ohjaustilanteesta, kehityöskentelyn havainnoinnista ja ohjaamisesta sekä ryhmän toiminnasta. Näiden teemojen pohjalta keräsimme ohjaajilta myös kehitysehdotuksia kehollisuusryhmien toimintaan liittyen.</p> <p>Keräsimme ohjaajien kokemuksia jokaisen ryhmänohjauskerran jälkeen kyselylomakkeilla, joiden pohjalta ohjaajat kirjoittivat oppimispäiväkirjaa. Kyselylomakkeen lisäksi teimme myös ryhmähaastattelun ohjauskertojen ollessa suurimmalta osin ohi. Kävimme päiväkirjat ja haastattelunauhan läpi järjestelmällisesti teemoittelun avulla.</p> <p>Ohjaajien kokemuksia ja teoretietoa yhdistämällä työstämme nousi esiin neljä keskeistä aihealuetta. Nämä olivat ohjaajan oman kehityöskentelyn hallitseminen, joustavuus ja tilannetaju ryhmän kanssa toimiessa, sanallisen viestinnän käyttö ja liikkeen oikeaoppisuuden merkitys.</p>	
Avainsanat	kehollisuus, kehityöskentely, maahanmuuttaja, ryhmänohjaus

Authors Title Number of Pages Date	Maija Lehto, Sini Ollila Instructors' Experiences of Instructing Immigrant Women's Bodywork Groups 24 pages + 2 appendices Spring 2014
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Program	Physiotherapy
Specialisation option	Physiotherapy
Instructors	Sirpa Ahola, Senior Lecturer Anna-Riitta Mäkitalo, Senior Lecturer
<p>As the number of immigrants rises in Finland, questions about their wellbeing and assimilation become more topical. Wellbeing consists of many factors, some of which are a feeling of control over one's life, good relationships and physical condition. One way to help immigrant women maintain these aspects of wellbeing is bodywork groups. Through helping women improve their physical condition and sense of control bodywork groups can leave women feeling empowered and thus improve their wellbeing.</p> <p>The purpose of this Bachelor's thesis was to investigate and report the experiences of the instructors of bodywork groups organized by the Bodywork with Immigrant Groups (Kehollisuutta maahanmuuttajatyöhön) –project. We asked the four instructors about their experiences in preparing for and instructing the groups, and their observations on the clients' bodywork and the group dynamics. We also asked for their suggestions on how to improve the bodywork groups.</p> <p>Questionnaires were sent out to the instructors and filled by them after each bodywork class. A group interview was also conducted after most of the classes had been held. We went through the responses systematically, gathering experiences under each of the aforementioned themes.</p> <p>By combining theoretical background with the experiences of the instructors we found four elements that seem most important to consider when discussing immigrant women's bodywork groups. These are the importance of the instructors' own bodywork experience and flexibility when working with the group, as well as questions related to verbal communication and the correctness of movement.</p>	
Keywords	bodywork, wellbeing, immigrant, group instructor

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Maahanmuuttajanaisten fyysinen aktiivisuus	2
2.1	Hyvinvointi kotoutumisen edistäjänä	3
2.2	Liikuntaan osallistumisen esteet	4
3	Kehotyöskentelyn ohjaaminen	5
3.1	Kehotyöskentelyn rooli trauman purkamisessa ja hyvinvoinnin edistäjänä	5
3.2	Ohjaajan rooli	7
3.3	Hengityksen ja tasapainon havainnointi	8
3.4	Kehoryhmissä opetettavan sarjan muodostuminen ja sen ohjaaminen	9
4	Opinnäytetyön kulku	10
4.1	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset	10
4.2	Aineiston keruu	11
4.2.1	Kyselylomakkeet ja ryhmähaastattelu	11
4.3	Aineiston analyysi	12
5	Opinnäytetyön tulokset	13
5.1	Ohjaajien kokemukset ennakkovalmisteluista ja –valmiuksista	13
5.2	Ohjaajien kokemukset ohjaamistilanteista	14
5.3	Ohjaajien kokemukset kehotyöskentelyn havainnoinnista ja ohjaamisesta	16
5.4	Ohjaajien kokemukset ryhmien toiminnasta	18
5.5	Ohjaajien kehitysehdotukset	19
6	Yhteenveto ja johtopäätökset	19
7	Pohdinta	21
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake	
	Liite 2. Ryhmähaastattelun runko	

1 Johdanto

Media antaa usein kuvan yhä polarisoituneemmasta yhteiskunnasta, jossa maahanmuuttajiin ja heidän kotoutumiseensa liittyvä keskustelu herättää hyvin vahvoja tunteita. Kysymykset maahanmuuttajien sopeutumisesta suomalaiseen yhteiskuntaan ja heitä vastaan harjoitetusta syrjinnästä ovat usein otsikoissa sekä Suomessa, että koko läntisessä Euroopassa. Maahanmuuttajia on vuosi vuodelta enemmän, ja omakohtaisia kokemuksia kotoutumiseen liittyvistä asioista alkaa olla jo jokaisella kantaväestön edustajalla. Olemme todistaneet maahanmuuttajien syrjintää mm. kuntokeskuksessa työskennellessä, ja ikäänkuin vastalauseena syrjinnälle olemme alkaneet kiinnostua maahanmuuttajat huomioivasta liikuntatoiminnasta. Tällainen inklusiivinen toiminta on suvaitsevaisten ja tasa-arvoa kannattavien arvojen mukaista, mutta näkemyksemme mukaan harmittelevan vähäistä, ja halusimme edesauttaa toiminnan yleistymistä.

Väkivaltaperäisten traumojen käsittelyyn ja purkamiseen tähtäävä työskentely on myös hyvin ajankohtainen aihe. Opinnäytetyötä tehdessämme EU:n perusoikeusvirasto julkaisi tutkimuksen, jonka mukaan suomalaisnaisista 47 % on joutunut väkivallan kohteeksi (FRA 2014: 19). Tämä vain lisäsi tuntemustamme siitä, että traumojen purkamiseen kehotyöskentelyn keinoin oli tilausta sekä maahanmuuttaja- että suomalaisnaisten keskuudessa. Näin korkeiden lukujen valossa useampien fysioterapeuttien voisi olla hyvä saada tietoa väkivaltaa kokeneiden naisten kanssa työskentelystä, sillä mahdollisuudet heidän kohtaamiseensa ovat oletettua suuremmat. Aihe kaipaa sekä lisää tutkimusta että käytännön toteutusta; fysioterapeutit ja muut hyvinvoinnin ja toimintakyvyn parissa työskentelevät ovat avainasemassa kehittämässä tätä toimintaa tulevaisuudessa.

Kehollisuutta maahanmuuttajatyöhön -hanke on Metropolia Ammattikorkeakoulun, EU:n kotouttamisrahaston yhteistyöllä tehty pilottihanke, jonka tarkoituksena on kehittää kehotyöskentelyryhmätoimintaa väkivallasta kärsineille naisille. Kehoryhmien tavoitteena on tukea erityisesti niiden maahanmuuttajanaisten kotoutumista, jotka ovat muuttaneet Suomeen kehitysmaista, eivät ole pakolaistaustaisia, ja ovat työmarkkinoiden ulkopuolella. Tavoitteena on helpottaa kehotyöskentelyryhmien käyttöönottoa ja juurruttaa kehotyöskentely osaksi maahanmuuttajien kotoutustyötä. Hanke käynnistyi 1.1.2013 ja päättyi 31.3.2014. (Metropolia Ammattikorkeakoulu 2014.)

Hankkeeseen kuuluvaan ohjaajien koulutukseen osallistui Metropolia Ammattikorkeakoulun vapaasti valittavien opintojen kautta fysioterapian ja sosiaalialan opiskelijoita, joista yksi fysioterapeuttiopiskelija ja kolme sosiaalialan opiskelijaa sitoutui kehoryhmi- en ohjaamiseen 6-8 kertaa syksyn 2014 aikana. Hankkeen työelämäyhteistyökumppa- neita olivat Monica -naiset ry, Helsingin maahanmuuttajayksikkö, Vantaan kaupungin ja seurakuntien maahanmuuttajatyö ja Espoon Aikuislukio, ja ohjaajat olivat tiiviisti yhteis- työssä työelämän edustajien kanssa sekä ohjauksetta suunnitellessa että niitä ohja- tessa. Heidän tarkoituksenaan oli yhdessä löytää yhteistyöyhteyksiä ohjaaja jatka- maan kehitysohjaustunteja syksyn 2014 jälkeen. Näiden tahojen työntekijät olivat avustamassa opiskelijaohjaajia myös käytännön asioissa, kuten tilavarauksissa ja ryh- män osallistujien kokoamisessa.

Opinnäytetyössämme raportoimme hankkeen kautta kehitysohjausryhmiä ohjannei- den opiskelijoiden kokemuksista. Yhdessä hankkeen toimijoiden kanssa päätimme teemoista, joista kirjoittaessa tukisimme sekä hankkeen tarpeita, että kehittäisimme omaa osaamistamme ja alamme tietoutta kehitysohjaustuntejen ohjaamisesta. Ohjaajien kokemukset kehoryhmien ennakkovalmisteluista ja ohjaamistilanteista, sekä itse keho- työskentelyyn ja ryhmien toimintaan liittyen, kuten myös kehitysohjaustuntejen on koottu tähän opinnäytetyöhön. Tämän lisäksi työhön on koottu teoriaa kehitysohjaustuntejen ja hyvinvoinnin yhteydestä, sekä kehitysohjaustuntejen ohjaamisen erityispiirteistä. Tavoitteena oman osaamisemme vahvistamisen lisäksi on ollut antaa lukijalle mahdollisimman käytännönläheinen kuvaus kehitysohjaustuntejen ohjaamisesta, sen haasteista ja on- nisumisista.

2 Maahanmuuttajanaisten fyysinen aktiivisuus

Maahanmuuttajalla tarkoitetaan Suomeen muuttanutta ulkomaan kansalaista, jonka aikomuksena ei ole muuttaa pois lyhyen ajan sisällä. Maahanmuuttajiksi katsotaan joissain yhteyksissä myös toisen sukupolven maahanmuuttajat eli he, jotka ovat syntyneet uudessa maassa ja joiden vanhemmista ainakin toinen on maahanmuuttaja. (Väestöliitto 2014.)

2000-luvulta lähtien maahanmuutto on kasvanut ja viime vuosina Suomeen on muuttanut noin 30 000 maahanmuuttajaa vuosittain. Vuonna 2012 Suomessa oli ulkomaan kansalaisia noin 195 500, mikä on 3,6 prosenttia koko Suomen väestöstä. On odotettavissa, että tulevaisuudessa etnisten vähemmistöjen määrä Suomessa kasvaa entisestään. (Väestöliitto 2014.)

2.1 Hyvinvointi kotoutumisen edistäjänä

Kotoutumisella tarkoitetaan uuden kotimaan keskeisten toimintatapojen ja kielen oppimista sekä maahanmuuttajan tukemista yhteiskunnassa ja työelämässä pärjäämiseen, tämän omaa alkuperäistä kulttuuria unohtamatta (Laki kotoutumisen edistämisestä 2010). Hyvinvoinnin osa-alueisiin kuuluvat kiinteästi muun muassa läheiset ihmiset, hallinnan tunne ja hyvä fyysinen kunto (Suomen Mielenterveysseura 2009). Näiden elämän osa-alueiden pysyvyys voi olla vaarassa maahanmuuton yhteydessä, sillä ympäristön muuttuessa ennen läheiset sosiaaliset kontaktit voivat katketa, ja omasta itsestä huolehtiminen vaikeutua tai jäädä aiempaa vähemmälle huomiolle. Uuden elinpiirin tavoille oppiessa ja maahanmuuttoon liittyvän byrokratian pyöryksessä myös elämänhallinnan tunne voi heiketä. Hyvinvoinnin osa-alueet ovat usein suuressa roolissa myös kotoutumisen edistämisessä, ja hyvinvoivalla maahanmuuttajalla on myös enemmän voimavaroja kiinnostua kotoutumisensa edistymisestä.

Liikunnan on nähty olevan tehokas keino helpottaa kotoutumista vaikkakin liikunnan vaikutuksista kotoutumiseen on hyvin vähän tutkittua tietoa (FRA 2010: 50). Liikuntaharrastus nähdään matalan kynnyksen toimintana, joka mahdollistaa yhdessä tekemisen kulttuurirajojen yli. Lisäksi liikunnan avulla voidaan helpottaa muita kotoutumista edistäviä asioita kuten kielen oppimista, sosiaalisten kontaktien luomista, kulttuurin ominaispiirteiden oppimista, itsetunnon vahvistamista ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Walseth - Fasting 2004: 109.)

2.2 Liikuntaan osallistumisen esteet

Suomessa asuvien maahanmuuttajanaisten liikuntaharrastukset ovat selvästi vähäisemmät kuin kantaväestön naisten. Suomen kantaväestön 19-65 -vuotiaista naisista 60 % harrastaa liikuntaa vähintään neljästi viikossa. (SLU 2010: 6.) Vastaavasti Zacheuksen ym. (2011: 67) Etelä-Suomen maahanmuuttajille tehdyssä kyselyssä, vastaava osuus jäi 15-86- vuotiailla maahanmuuttajanaisilla 17 prosenttiin. Toisin kuin Suomen kantaväestön keskuudessa, jossa naiset liikkuvat hieman enemmän kuin miehet, maahanmuuttajista miehet harrastivat liikuntaa naisia enemmän. Maahanmuuttajanaisista liikkui vähintään neljä kertaa viikossa vain 17 %, kun miesten vastaava luku oli 27 %. Myös eri kulttuuritaustaiset maahanmuuttajat suhtautuivat liikuntaan ja urheiluun hyvin erilailla. Kun mielipidettä väitteestä ”naisten on hyvä urheilla” kysyttiin, Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa syntyneistä 71% olivat samaa mieltä väitteen kanssa. Irakissa ja Iranin alueilla syntyneistä samaa mieltä oli vain puolet. (Zacheus 2011: 12.)

Vähäinen kiinnostus liikuntaan ei ole pääasiallinen syy maahanmuuttajien fyysisen aktiivisuuden vähyyteen, vaikka näin joskus yleistetysti ajatellaankin. Liikuntapalvelujen käytön vähyyteen löytyy monia syitä. Nämä esteet ja hidasteet maahanmuuttajanaisten liikunnan harrastamiselle tulisi selvittää, jotta maahanmuuttajille tarkoitetun liikunnan sekä monikulttuurisen liikunnan suunnittelua voidaan helpottaa ja tehostaa.

Maahanmuuttajanaisten vähäiseen liikuntaan osallistumiseen on nimetty muutamia keskeisiä selityksiä. Liikuntapalvelujen käytön vähyyteen vaikuttaa suurelta osin se että monet liikuntaa järjestävät tahot eivät ota huomioon maahanmuuttajien kulttuurillisia erityispiirteitä (Walseth - Fasting 2004: 111–112). Useat tutkimukset selittävät kulttuurillisten- ja uskonnollisten syiden sekä maahanmuuttajiin kohdistuvan rasismien vaikuttavan liikuntapalveluiden käytön vähyyteen (Walseth - Fasting 2004: 123 -124). Monissa kulttuureissa perinteiset sukupuoliroolit, joissa kodista ja perheestä huolehtiminen kuuluu selkeästi naisille, vievät naisilta aikaa liikunnan harrastamiselta. Myös kielteinen suhtautuminen miesten ja naisten yhteisiä urheiluseuroja kohtaan rajaa liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia. Esimerkiksi osa huntua käyttävistä naisista ei harrasta liikuntaa miesten kanssa ilman huntua, ja tämä rajaa heidän liikuntapaikoikseen vain naisille tarkoitetut tilat tai oman kodin. Myös perheensisäinen valtasuhde, jossa mies päättää naisten liikuntaan osallistumisesta, saattaa rajoittaa liikuntaan osallistumista. Liikuntaseuroihin osallistumista voidaan vieroksua myös siksi, että uuden kotimaan

liikuntakulttuurin tapoja ja liikunnan organisoinnin piirteitä ei ymmärretä. (FRA 2010: 51.)

Nämä näkökulmat viittaavat siihen, että mitä kauempana lähtö- ja tulomaan kulttuurit ovat toisistaan, sitä haastavampaa kotoutuminen uuteen maahan ja todennäköisesti myös sen liikuntakulttuuriin on (Nielsen - Rosholm - Smith – Husted 2004: 858). Stodolskan ym. (2004: 392-393) mukaan maahanmuuttajien vähäiseen liikunnan harrastamiseen vaikuttavat myös etninen alkuperä, sosioekonominen asema, sukupuoli, ja maassaoloajan pituus. Aizlewood ym. (2006: 23) mukaan osallistumiseen vaikuttavat eniten ikä, koulutustaso sekä työllistyminen uudessa kotimaassa. Liikuntaharrastuksiin osallistumisen todennäköisyys oli heikompi myös maan virallisen kielien kielitaidon ollessa heikkoa (Ruble - Shaw 1991: 2).

Uuteen maahan tullessa ja kotiutumisprosessin ollessa vasta alussa liikunta ei välttämättä ole tärkeysjärjestyksessä korkeimmalla. Liikunnan harrastaminen kuitenkin lisääntyy maassaoloajan pidennyttyä ja yhteiskunnan tultua tutuksi (Stodolska – Aleksandris 2004: 392–393). Lähes puolet maahanmuuttajista katsoi liikunnan ja urheilun edistäneen Suomeen sopeutumista (Zacheus 2011: 1). Liikunnan harrastamisen helpottamiseksi maahanmuuton alkuvaiheessa tarvitaankin tukea ja ohjausta.

3 Kehotyöskentelyn ohjaaminen

3.1 Kehotyöskentelyn rooli trauman purkamisessa ja hyvinvoinnin edistäjänä

Traumaattisten kokemusten purkaminen terapian keinoin tarkoittaa usein puheen käyttöä terapian välineenä. Aina tämä ei kuitenkaan ole toimivin keino trauman käsittelyyn, vaan tarvitaan myös kehollista väliintuloa. Traumaattiset kokemukset tallentuvat muistiin usein somaattisina aistimuksina sanojen sijaan, esimerkiksi asentoina, liikkeinä sekä kehonsisäisinä aistimuksina että tuntoaistimuksina (Munnukka-Dahlqvist 2001). Perinteinen puheen avulla käytävä terapia pyrkii vaikuttamaan traumakokemukseen ja kontrolloimaan kehollisia aistimuksia kognitiivisten prosessien ja jäsentelyn kautta, edeten isolta aivokuorelta limbiseen järjestelmään ja liskoivoihin, tavalla jota Ogden ja Minton (2000) kutsuvat termillä ”top-down approach”. He esittävät, että kehollisten menetelmien käyttö trauman purkamiseen ja siten käytökseen vaikuttamiseen, eli ”bottom-up” –lähestymistapa, jossa terapia lähtee liikkeelle tunne- ja sensorimotorisilta aivojen osilta, voi johtaa trauman kokonaisvaltaisempaan käsittelyyn ja kehollisten oireiden poistumiseen (Ogden – Minton 2000).

Traumaattiset, väkivaltaiset kokemukset altistavat usein myös jatkuvien yli- ja alivireystilojen yleistymiselle. Tämän lisäksi tunnereaktiot voivat olla suhteettoman voimakkaita ja tuntua traumasta kärsivän mielestä välitöntä reaktiota vaativilta. Näissä tilanteissa aiemmin mainittu ”top-down” –lähestymistapa ei välttämättä toimi, kun taas kehon kanssa työskenteleminen ja siten itsesäätelyyn tarvittavien taitojen kehittäminen voivat johtaa parempiin tuloksiin. (Mäkitalo 2013.)

Reijosen (2014: 6) sanoin ”[k]ehotyöskentelyn tavoitteena on ensi luoda yhteys ja tunnistaa oman kehon reaktioita ja sitten löytää aikaisempaa kokemusta korjaava ja eheyttävä kehon teko tai toiminta”. Lähtökohtana työskentelylle ovat kehon aistimukset ja sen liikkeet, ja työskentely tähtää yllä mainitun vireystilan tasaamiseen ja itsesäätelyn kehittämiseen samalla, kun traumaattista muistoa työistetään ja arkielämässä selviytymistä tuetaan. Kehotyöskentelyyn myös sisällytetään voimaannuttavia liikkeitä. Esimerkkinä tästä on käsillä työntäminen, jossa asiakas saa kehon kautta kokemuksen puolustautumisesta ja rajojen asettamisesta. (Ogden 2009: 172, 214.)

Sensorimotorisessa psykoterapiassa ja Basic Body Awareness Terapiassa käytetään kehollisen työskentelyn lisäksi myös sanallista viestintää. Sensorimotorisessa psykoterapiassa terapeutti saattaa esimerkiksi keskustelemalla kiinnittää asiakkaan huomion hänen vireystilaansa suotuisasti vaikuttavaan kehon toimintoon. Näin asiakas saa tietoisesti käyttöönsä keinoja, joilla hyödyntää kehoaan vireystilan hallintaan ja oman hyvinvointinsa lisäämiseen (Ogden, 2013). BBATissa puolestaan voidaan keskustella asiakkaan havaitsemista muutoksista ja oivalluksista terapian aikana (Basic Body Awa-

reness Terapia 2013). Näin kehityöskentely ja sanallinen viestintä tukevat yhdessä trauman purkamista ja asiakkaan hyvinvoinnin lisääntymistä.

3.2 Ohjaajan rooli

Ohjaajalla on hyvin keskeinen rooli ryhmän toiminnan ja ryhmäytymisen edistämisessä. Rovion ym. (2009: 287) mukaan ohjaajan tehtäviin kuuluvat mm. vaihteleviin tilanteisiin ja persooniin mukautuminen, sääntöjen noudattamisen valvominen ja ryhmän ja sen yksilöiden ohjaaminen kohti tavoitetta. Samaan aikaan ohjaajan tulisi myös pitää huolta ryhmän turvallisuudesta ja pyrkiä ymmärtämään ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä sekä auttaa ryhmää jakamaan kokemuksiaan. Erityisesti kehoryhmiä ohjattaessa ohjaajalta vaaditaan ”sensitiivisyyttä ja läsnäoloa” (Reijonen 2014: 7).

Maijala ja Fagerlund (2012: 36) tuovat esille sääntöjen noudattamisen mahdollisen vaikeuden maahanmuuttajataustaisten liikuntaryhmissä, ja ohjaajan roolin sääntöjen noudattamisen takaamisessa. Sääntöjen noudattamista ja ymmärtämistä auttaa heidän mukaansa perusteluiden ja selitysten antaminen säännöille, tarvittaessa useamman kerran. Toisaalta mainitaan myös, että ryhmän etu voi olla, jos tietyistä säännöistä osataan tarvittaessa joustaa, esimerkiksi kulttuuristen tai uskonnollisten tapojen niin vaatiessa (Maijala – Fagerlund 2012: 63, 65). Kuten myöhemmin tarkentuu, tämä toiminnan vapaus voi myös mahdollistaa asiakkaan voimaantumisen kokemuksia.

Lisäksi ohjaajan oman innokkuuden mainitaan olevan yksi tärkeimmistä tekijöistä maahanmuuttajien liikunnan hyvien käytäntöjen toteutumisessa. Innokkuuden lisäksi myös suvaitsevaisuus ja suvaitsevan ilmapiirin luominen nähdään yhtenä ohjaajan tärkeimmistä tehtävistä. Ryhmän hyvinvoinnin ja tavoitteiden toteutumisen kannalta ohjaajan on huomioitava myös ”tasoerot ja jokaisen yksilöllinen rytmi omaksua uusia tietoja ja taitoja”, jotta jokainen yksilö pysyy mukana ryhmän toiminnassa. Joustavuuden ja kuuntelukyvyn tärkeys korostuu ohjaajan toiminnassa (Maijala – Fagerlund 2012: 43, 49, 62).

Ohjaaja voi omalla toiminnallaan edistää myös sellaista ilmapiiriä, joka mahdollistaa ryhmäläisten voimaantumisen kokemuksia. Ohjaaja voi tukea voimaantumista luomalla ryhmätilanteesta avoimen, turvallisen ja tasa-arvoisen, sekä rohkaisemalla ryhmää ja sallimalla toimintavapautta. Ohjaajan hyväksynnän ja tervetulleeksi kokemisen kautta ryhmään tulija voi kokea olonsa turvalliseksi ja vapautuneeksi tilassa, ja siten päästä

lähemmäs oman elämän hallinnan ja toiveikkuuden tunnetta (Rovio ym, 2009: 111). Ohjaajan on tärkeää pystyä sekä kohtaamaan asiakkaansa että pitämään ryhmä yhte-näisenä (Redman 2014: 13).

Läpi koko ohjaamistehtävän ohjaajan kykyyn suorittaa tehtävänsä vaikuttavat mm. se, tunteeko ohjaaja itse perusasiat ryhmäilmiöistä ja omasta roolistaan osana ryhmädy-namiikkaa. Perustietämyksen kautta ohjaaja voi selvemmin tiedostaa, mitä ryhmässä tapahtuu, ja siten hyväksyä sekä päästä vaikuttamaan ryhmän toimintaan. Jos ryh-mäilmiöitä tai ohjaajan roolia niissä ei tiedosta, ohjaajalta voi jäädä tärkeitä, ryhmän toimintaan vaikuttavia tekijöitä huomaamatta, tai hän kokee voimattomuutta ja avutto-muutta ollessaan pystymätön vaikuttamaan itse ryhmään. On myös ohjaajan tehtävän suorittamisen kannalta eduksi, jos ohjaaja tunnistaa, sietää, ja osaa kontrolloida omia tunteitaan ja tiedostaa, miten hän reagoi erilaisissa, yllättävissäkin tilanteissa. (Martin – Seppä, 2011: 128.) Ohjaajuus ja ryhmän toiminnan edistäminen lähtevät siis ensisijai-sesti ohjaajan itsetuntemuksesta, ja ulottuvat ohjaajan sisäisestä maailmasta koko ryhmän toimintaa ohjaavaksi käytökseksi.

Yhtenä tärkeimmistä taidoista ohjaajalle, jonka tavoitteena on havainnoida asiak-kaidensa kehotyöskentelyn laatua, on hänen omien liikkeidensä laadun tiedostaminen. Skjaervenin ym. (2010: 1483) tutkimuksen mukaan asiakkaan liikkeen laatua havain-noidakseen, ymmärtääkseen ja parantaakseen ohjaajan tulee tiedostaa oma henkinen ja fyysinen toimintansa. Kun ohjaaja tiedostaa omat liikkeensä, hän pystyy myös näyt-tämään asiakkaalle, miltä laadukas liike näyttää. Skjaerven ym. (2010: 1489) kuvaavat, kuinka terapeutti voi tehdä samaa liikettä asiakkaan kanssa, näyttäen samalla asiak-kaalle, kuinka liikettä voi parantaa. Tällöin asiakas voi muodostaa käsityksen siitä, miltä laadukas liike voi näyttää.

3.3 Hengityksen ja tasapainon havainnointi

Martin ja Seppä kirjoittavat kirjassaan Hengitysterapeutin työkirja (2011: 21) hengityk-sen olevan tärkeä apukeino stressaavissa ja kriisitilanteissa. Rento, luonnollinen hengi-tystapa voi siis edesauttaa koko kehon rentoutumista ja vaikeasta tilanteesta selviyty-mistä, ja auttaa kehon ja mielen tuomista tasapainoon. Epätasapainoinen, jännittynyt hengitys kuitenkin saattaa jopa vaikeuttaa tätä prosessia. Martinin ja Sepän (2011: 45) mukaan epätasapainoisen hengityksen näkyvimpiä merkkejä voivat olla rintakehän ja

selkärangan jännittynyt asento, jossa rintakehä on liikkumaton tai jähmettynyt sisäänhengitysasentoon, apuhengityslihasten voimakas käyttö ja hengityslihasten käytön muuttuminen päinvastaiseksi normaalista, sekä erilaiset epätavallisuuden hapenotossa: ilman haukkominen, huokailu ja haukottelu, hengityksen pidättäminen tai ilman nielaskely.

Tasapaino ja siinä pysyminen ovat monen toisiinsa liittyvän tekijän summa. Siihen vaikuttavat alustan kontaktin lisäksi mm. lihasten aktiivisuus ja lihaskireydet, nivelten toiminta ja tuki sekä henkilön kokemukset ja motivaatio. Tasapainoaisesti muodostuu näköaistin, vestibulaarisen järjestelmän sekä lihasten ja jänteiden reseptoreiden yhteistyöstä. Tasapainoon vahvasti liittyvää kehon spontaania huojuntaa kontrolloivat ryhtiä ylläpitävien lihasten tekemä työ sekä kehon huojuntaa korjaavat strategiat, kuten nilkka-, lonkka- ja askellusstrategia. Näitä voi harjoittaa haastamalla tasapainoa erilaisten alustojen ja liikuntamuotojen kautta. (Ahonen – Sandström, 2011: 166, 169-170.)

3.4 Kehoryhmissä opetettavan sarjan muodostuminen ja sen ohjaaminen

Maahanmuuttajanaisten kehoryhmissä ohjattu liikesarja on Bodyflow-kehonhuoltomenetelmän opettajan Sophie Redmanin suunnittelema, ja sen liikkeet pohjautuvat Bodyflow:n harjoituksiin. Kehotyöskentelyryhmissä ei käytetä musiikkia, vaan liikkeet tehdään ohjaajan näyttämässä tahdissa. Opetuksessa painottuvat kehon tuntemus ja –hallinta, kehon kuunteleminen sekä hyvinvointi. (Redman 2014: 8.) Reijosen (2014: 7) mukaan ”väkivaltaa kokeneille maahanmuuttajanaisille tavalliset kehoryhmät voivat olla fyysisesti liian raskaita ja intensiivisiä ja niihin osallistuminen tuottaisi vain entistä suuremman ulkopuolisuuden tunteen”. Kehotyöskentelyryhmien liikkeet tehdään oman kehon painolla ja ne ovat yksinkertaisia. Tarkoituksena on toistojen ja selkeyden kautta saada läsnäolon ja turvallisuuden sekä vahvuuden kokemus sekä saada osallistujat yhteyteen oman kehonsa kanssa. Vaikka maahanmuuttajille suunniteltu kehotyöskentelytunti oli hyvin yksinkertainen, Redman halusi sen sisältävän myös helppoja mutta fyysistä voimaa vaativia liikkeitä, joiden tavoitteena on ensisijaisesti antaa voimaannuttava kokemus ja lisätä positiivisia tuntemuksia ja itsetuntoa. Redmanin tavoite maahanmuuttajille suunnitellussa kehotyöskentelysarjassa oli tuoda naisille hyvä fyysinen kokemus, ja erityisesti saada heidät keskittymään kehoonsa ja nauttimaan liikkeistä ilman paineita suoritustekniikasta. (Redman 2014: 13.)

4 Opinnäytetyön kulku

4.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoite on kehoryhmien ohjaajien kokemusten kerääminen ja raportointi. Tavoitteena on koostaa mahdollisimman käytännönläheinen kuvaus kehoryhmien ohjaamisesta, jotta työmme lukija kokisi jo lähes ohjanneensa ensimmäisen kehitysohjeiden tunteensa. Tavoitteena on myös, että ohjaajien kokemusten tutkimisen kautta saamme myös itse valmiuksia maahanmuuttajien kehollisuusryhmien ohjaamiseen. Toi-

vomme ohjaajilta keräämiemme kehitysehdotusten auttavan kehoryhmätoiminnan kehittämisesssä. Opinnäytetyömme on näin osaltaan mukana edistämässä maahanmuuttajanaisten kehoryhmätoiminnan yleistymistä, ja siten heidän hyvinvointiaan.

Tutkimuskysymyksiämme ovat:

1) Millaisia kokemuksia ohjaajat saivat maahanmuuttajanaisten kehoryhmän ohjaamisesta ja mitä havaintoja he tekivät seuraaviin osa-alueisiin liittyen:

- a) Ennakkovalmistelut ja -valmiudet
- b) Ohjaustilanne
- c) Kehotyöskentelyn havainnointi ja ohjaaminen
- d) Ryhmän toiminta

2) Mitä kehitysehdotuksia ohjaajilla on kehollisuusryhmien ohjaamiseen?

4.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyön tekeminen Kehollisuutta maahanmuuttajatyöhön -hankkeesta tarjosi meille useita mahdollisia näkökulmia joista tutkia maahanmuuttajanaisten kehityöskentelyryhmiä. Yhdessä hankkeen toimijoiden kanssa päädyimme yllä mainittuihin teemoihin, sillä ne palvelivat hankkeen tarpeita pitäen samalla aiheen rajauksen relevanttina fysioterapian opinnäytetyön kannalta. Tiedot kerättiin sekä kehoryhmien jälkeen täytettävillä kyselylomakkeilla että ohjaajien ryhmähaastattelulla.

Keräsimme kokemuksia neljältä kehollisuusryhmien ohjaajalta; kolmelta sosiaalialan ja yhdeltä fysioterapian opiskelijalta. Osallistujien kokoonpano vaikutti myös osaltaan siihen, mitkä teemat tutkimukseemme valikoituivat. Pyrimme teemojen valinnassa löytämään aihepiirejä, joita muutkin kuin fysioterapeuttiopiskelijat pystyisivät havainnoimaan sekä välttämään kysymysten asettelussa ammattitermistöä ja -käsitteistöä.

4.2.1 Kyselylomakkeet ja ryhmähaastattelu

Ryhmien ohjaajat vastasivat jokaisen ohjauskerran jälkeen kyselylomakkeiden kysymyksiin kirjoittamalla oppimispäiväkirjaa. Ohjaajille päiväkirjan täyttäminen jokaisen ohjauskerran jälkeen toimi myös opintopisteisiin vaadittavana dokumentointina omasta oppimisesta. Pyrimme muodostamaan avoimia kysymyksiä valitsemistamme aihealu-

eista ja saamaan mahdollisimman realistisen ja kattavan kuvan ohjaustilanteista. Kyselylomake löytyy liitteestä 1.

Päätimme lokakuussa järjestävämme ryhmähaastattelun ohjaajille ohjauskertojen ollessa ohi. Halusimme siten varmistaa aineiston riittävyyden. Ryhmähaastattelu antoi myös mahdollisuuden syventää tietoutta ohjaajien keskinäisen keskustelun kautta (Eskola - Suoranta 1998: 95-96). Päädyimme käyttämään haastattelussa puolistrukturoitua teemahaastattelua, jossa edetään etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten mukaan (Tuomi - Sarajärvi 2002: 77). Eskolan ym. (1998: 87) mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelijan tulee käyttää jonkin laista tukilistaa käsiteltävistä teema-alueista. Kysymykset ovat kaikille samat, mutta haastattelijalla voi vaihdella niiden sanamuotoa. Myöskään vastauksia ei ole sidottu vastausvaihtoehtoihin vaan haastateltavat voivat vastata omin sanoin. Ryhmähaastattelun runko on liitteessä 2.

4.3 Aineiston analyysi

Analysoimme päiväkirjojen ja haastattelun perusteella saamamme aineiston systemaattisesti käyttämällä apuna teemoittelua. Teemoittelu on suositeltava aineiston analysointitapa käytännöllisten ongelmien ratkaisuun ja se sopii teoriaa ja kokemusta yhdistävään työhön (Eskola ym. 1998: 176, 179). Haastattelun purkamisessa päädyimme käyttämään osittaista litterointia, joka Vilkan (2005: 115) mukaan on sopiva menetelmä teemahaastattelussa saadun aineiston purkamiseen, kun sanatarkkaan kirjaamiseen ei ole erityistä syytä. Haastatteluaineiston muuttaminen tekstimuotoon helpottaa kuitenkin tutkimusaineiston järjestelmällistä läpikäymistä ja teemoittelua (Vilkka 2005: 115). Teimme osittaisen litteroinnin kirjaamalla ylös sitaatteja haastattelunauhalla sekä kirjoittamalla ohjaajien havaintoja ylös omin sanoin. Samalla menetelmällä kävimme järjestelmällisesti läpi päiväkirjat, joista poimimme teemoista kertovia kohtia.

5 Opinnäytetyön tulokset

5.1 Ohjaajien kokemukset ennakkovalmisteluista ja –valmiuksista

Ryhmiä ohjanneet opiskelijat kertoivat heidän ryhmänohjaustajensa olevan hyvin erilaisia. Osa ohjaajista kertoi saaneensa jo aiemmin kokemusta liikunta- tai muiden ryhmien ohjaamisesta, toisilla aiempaa kokemusta ei ollut. Ohjaajat kokivat kuitenkin saavansa riittävät valmiudet ohjaamiseen Kehollisuutta maahanmuuttajatyöhön -kurssilta saatavan opetuksen sekä työelämän yhteistyöhenkilön avustuksen ansiosta. Ohjattavan sarjan kehittäjä Sophie Redman antoi ohjaajille myös yksityisohjausta sarjan oppimiseen ja ohjaamiseen.

Jokainen ohjaajista oli samaa mieltä siitä, että oma pidempiaikainen kehityöskentelyn harjoittelu ja sen sisäistäminen on vaadittavaa ennen kuin on itse valmis ohjaamaan. Eräs ohjaajista kertoi, että “[hänellä] meni tosi monta kertaa ennen kuin [hän] tajusi mistä tässä on kysymys”. Myös ohjattava sarja oli jokaisen ohjaajan mielestä opeteltava niin hyvin, että ohjatessa liikkeet seurasivat toisiaan sujuvasti. Useampi ohjaaja harjoitteli omaa kehityöskentelyä peilin edessä liikkeiden hahmottamisen helpottamiseksi sekä opetteli selkeää sanallista ja visuaalista ohjaamista. Päiväkirjassa yksi ohjaajista kirjoitti näin:

Mietin, millaisia ohjeita annan, miten yksinkertaistaa opetusta ja miten näyttää oikea tapa tehdä liikettä.

Useimmat ohjaajat kertoivat keskustelleensa työelämäyhteistyökumppanin kanssa siitä, miten esitellä kehityöskentelyn idea sekä tarvittavat sanat ja käsitteet. Heidän mielestään oli haastavaa osata kertoa ymmärrettävästi ryhmälle mitä kehityöskentelyssä tehdään ja mihin sillä pyritään vaikuttamaan. Ohjaajat olivat myös epävarmoja oliko suomenkielinen ohjeistus ollut ryhmäläisille liian vaikea ymmärtää. Eräs ryhmä, jossa osallistujat olivat saman kielisiä, oli varannut ensimmäisellä kerralla paikalle tulkin, jonka avustuksella kerrottiin mitä ollaan tekemässä sekä käytiin läpi yleisimpien ruumiinosien ja liikkeiden nimet suomeksi.

5.2 Ohjaajien kokemukset ohjaamistilanteista

Kaikki ohjaajat olivat samaa mieltä että ohjaajan innostuneisuus, läsnäolo, keskittyneisyys ja tavoitteellisuus ovat olennaisessa roolissa ohjaustilanteen toimivuuden kannalta. Ohjaajien sanoin:

Yritän pitää kontaktia yllä osallistujiin katseella, hymyllä, nyökkäyksillä ja odotan myös, että kaikki ehtivät saavuttaa toivotun asennon

Joskus jos näen jonkun tekevän liikkeen hyvin, yritän huomioida sen nyökkäyksellä ja hymyllä.

Ohjaajat kokivat, että jatkuva edessä ohjaaminen oli välttämätöntä asiakkaiden liikkumisen jatkumiseksi. Tosin ohjaajan peilikuvana tekeminenkään ei onnistunut kaikilta ryhmäläisistä. Sanallisen ohjauksen täytyi olla yksinkertaista ja liikkeiden selkeitä. Ohjaajat pyrkivät kiinnittämään asiakkaiden huomion paikkaan, jossa liike tapahtuu:

Jos nilkoilla tehdään jotain mä vielä osoitin niitä nilkkoja, että täällä se liike on.

Ohjaajat miettivät paljon päiväkirjoissaan sekä haastattelussa liikkeen laatua sekä virheellisten asentojen korjaamista. Osa ohjaajista halusi korostaa "oikein tekemisen tärkeyttä" enemmän mutta samanaikaisesti he pohtivat seuraavaa:

Mihin voi puuttua ohjauksessa? Jos mä rupeen ohjaan kaikki virheasennot ja liikkeet siitä tulee raskasta ja tylsää. Mut jos mä en puutu mihinkään niin onko se merkityksetöntä?

Joudun kokoajan tunnin mittaan tekemään päätöksiä, mihin puutun. Annanko heidän pitää kättä taivutettuna, kun pitäisi olla suorassa tai haittaako että joku tekee vasemmalla kun sanon oikealla?

Jos alkaisin vaatimaan liikaa ja puuttumaan liian moniin virheisiin, kehoryhmästä voi tulla negatiivinen, liian raskas kokemus naisille.

Ohjaajat ratkaisivat tämän siten, että he painottivat eri ohjaus kerroilla pieniä eri osalueita liikkeen laatuun liittyen. Esimerkiksi eräs ohjaajista päätti yhdellä ohjauskerralla keskittyä jalkaterien oikeaan asentoon. Toisaalta, yksi ohjaajista kertoi haastattelussa ohjanneensa myös manuaalisesti, koska katsoi sen sopivaksi tilanteeseen sekä asiakkaaseen nähden.

Liikkuminen ja kehonhallinta oli osalle ryhmäläisistä helpompaa kuin toisille. Tämä eritasoisuus tuotti haasteita ohjaajille. Omassa ohjauksessaan ohjaajat kokivat tärkeäksi odottaa että kaikki asiakkaat ehtivät mukaan liikkeisiin ja siirtymisiin.

Erot asiakkaiden toimintakyvyssä tulivat esille myös siten että ohjaajien olisi ollut tarpeellista ehdottaa asiakkaille vaihtoehtoisia liikkeitä. Jotkut asennot ja liikkeet saattoivat tuottaa kipuja osalle asiakkaista. Muutama ohjaaja kuvasi turhautumistaan näin:

En oo fysioterapeutti eikä mulla oo liikunnallista tietoutta että olisin osannut antaa sopivamman asennon hänelle.

Koitin korjata muutaman asiakkaan asentoa, mutta en osannut auttaa heitä täsmällisesti, vaan ohjeeni olivat aika suurpiirteisiä.

Oma tietämättömyys/osaamattomuus harmittaa, kun en osaa puuttua/tarjota mitään parempaa asentoa.

Vaihtoehtojen puuttuessa ohjaajat joutuivat usein kehottamaan asiakkaita jättämään sopimattomia liikkeitä tekemättä. Ohjaajat kokivat myös, että asiakkaat eivät myöskään aina ymmärtäneet tarkempia ohjeita. Ryhmässä, jossa ensimmäisellä kerralla oli paikalla tulkki, eräs asiakkaista kysyi jo ennen tunnin alkua siitä, miten hän voisi toimia kipeiden polviensa kanssa. Tulkin avulla asiakas ymmärsi ohjeet kivuliaiden liikkeiden tekemättä jättämisestä, ja ohjaajan ei tarvinnut tunnin aikana puuttua asiaan.

5.3 Ohjaajien kokemukset kehityöskentelyn havainnoinnista ja ohjaamisesta

Kehityöskentelyn osalta ohjaajat tekivät havaintoja asiakkaiden tasapainosta, rentoudesta, hengityksestä ja liikkeen laadusta. Helppointa ohjaajille oli havainnoida asiakkaiden tasapainoa ja rentoutta. Ohjaajat kokivat asiakkaiden tasapainon olevan heikkoa. Rentoutta havainnoitiin esimerkiksi asiakkaiden ”ihmetyksen määrästä” ja liikkeiden kankeudesta.

Hengitystä ohjattiin yleisesti mallintamalla. Toisinaan tämä kuitenkin johti asiakkaiden ylikorostuneeseen ja huohottavaan hengitykseen tai pelkkään hengitykseen keskittymiseen liikkeen tekemisen kustannuksella. Toimivinta ohjaajien mielestä oli hengityksen ohjaaminen venytysten yhteydessä.

Kehityöskentelyä havainnoitaessa ohjaajat huomasivat motorisen kömpelyyden ja heikon lihasvoiman olevan yleisiä. Ohjaajien kertoivat, että ”vaikeus tehdä liikkeitä kuitenkin yllätti”, ja että ”muutamit [olivat] ihan hukassa oman kehonsa kanssa”. Erityisesti kierrot, kyykistymiset ja päkiät vastakkain istuminen tuottivat hankaluuksia ja siirtymiset näiden asentojen välillä olivat hitaita, sekä ”käsien asennot ja liikesuunnat ja ruumiinosien hahmottaminen oli selvästi vaikeaa”. Toisinaan ohjaajat eivät olleet varmoja, oliko hankaluuden syy liikkeen hahmottamisen vaikeudessa vai tuottiko liike asiakkaalle kipua.

Kehotyöskentelyn havainnointi, sekä joidenkin liikkeiden suorittaminen olivat haastavia asiakkaiden vaatetuksen takia. Pitkät hameet olivat jalkojen tiellä kyykistyksissä ja löysät huivit putoilivat silmille, mikä keskeytti liikkeiden tekemisen.

Ohjaajien kesken pohdintaa herättänyt aihe oli liikkeiden ns. väärin tekeminen. Liikkeiden liioitellusti tekeminen oli yleistä, eivätkä asiakkaat useinkaan näyttäneet ymmärtävän oman kehon käyttöä vastuksena liikkeelle. Eräs ohjaajista kuvasi havainnoimaansa näin:

[Asiakkaat] tekevät isoja liikkeitä ja rasittavat turhaan selkäänsä, niskaansa ja hartioitaan. Ensi kerralla haluan korostaa oikein tekemisen tärkeyttä.

Ohjaajat arvioivat myös, että monikaan asiakas ei löytänyt syvien lihasten tukea avuksi liikkeelle, ja ”selviä vaikeuksia [oli] erityisesti lantion ja vatsalihasten hallinnassa”. Koska asiakkailta oli vaikeuksia seurata ohjaajan näyttämiä liikkeitä ohjaajan peilikuvana, keskustelua herätti peilin käyttäminen apuna liikkeiden ns. oikein tekemisessä. Ohjaajat olivat itse käyttäneet peiliä apuna ja kokeneet sen hyödylliseksi liikkeiden oppimisen kannalta, ja arvelivat tämän voivan auttaa myös asiakkaita. Missään käytetyissä tiloissa peiliä ei ollut.

Kuuden viikon kehotyöskentely harjoittelujakson ajan osa ohjaajista havaitsi kehitystä asiakkaiden kehotyöskentelyn hallitsemisessa. Eräs ohjaajista sanoi:

Kuusi viikkoa oli todella lyhyt aika ja vaikka sen aikana osallistujissa näkyikin alkavaa kehitystä, koin että ryhmää olisi voinut jatkaa vielä kauemmin.

Toinen ohjaaja kertoi viidennen harjoittelukerran jälkeen odottaneensa näkyvämpää kehitystä ja epäili että alkuinnostus oli laantunut ja sarja alkanut pitkästyttämään asiakkaita. Toisaalta, yleisesti ottaen ohjaajat kokivat että asiakkaat olivat selvästi kiinnostuneita harjoituksista ja oppimaan liikkeitä. Ohjaajan sanoin:

He olivat selvästi kiinnostuneita harjoituksista ja muutama keskittyi todella hyvin, näki selvästi, että he koittivat opetella liikkeitä.

Vaikka joka kerta koostui samasta sarjasta, eivät osallistujat tai minä itse kyllästyneet sen tekemiseen.

5.4 Ohjaajien kokemukset ryhmien toiminnasta

Ryhmän toiminnasta puhuttaessa ohjaajan keskittyneisyys ja rauhallisuus ovat ratkaisevia tekijöitä. Erään ohjaajan sanoin:

Jos oma ajatus karkaa yhtään siitä tekemisestä, ryhmä aistii sen välittömästi.

Esimerkiksi ohjaajan auktoriteetti ja selkeät säännöt ryhmän sisällä toimimisesta helpottivat toimintaa. Yksi ryhmistä järjestettiin osana koulupäivää, jolloin ryhmän toimintaa koskivat samat säännöt kuin muuallakin koulussa. Muissa ryhmissä osallistuminen oli vapaaehtoista ja ohjaaja loi ryhmän säännöt. Näissä ryhmissä ohjaajat kokivat muun muassa myöhästelyn, puhelimesta puhumisen ja läsnäolon vaikuttavan toisinaan tunnin kulkuun. Ohjaajat kommentoivat häiriötekijöitä näin:

Vartin yli aloittamisesta on tullut normi, vaikka pieniä keskeytyksiä tulikin, ei se haitannut ryhmän toimintaa, eikä ryhmäläisten motivaatio laskenut.

Ohjaajat suhtautuivat keskeytyksiin tunnin aikana eri tavoin. Eräs ohjaajista halusi tunnin olevan hiljaisempi ja keskittyneempi ja päätti vahvistaa auktoriteettiasemaansa seuraavilla ohjauskerroilla, kun taas toinen ohjaajista ei halunnut tunnin tunnelmasta ”hau-danvakavaa”, ja aikoi panostaa välittömämmän kontaktin luomiseen asiakkaiden kanssa.

Ohjaajat kertoivat ryhmäläisten motivaation osallistua tunneille olevan hyvin eriasteista. Osallistujamäärät tunneilla vaihtelivat nolasta seitsemään. Ohjaajat kokivat, etteivät täysin tienneet millä perusteilla asiakkaat päättivät tunnille tulosta, eivätkä pystyneet vaikuttamaan siihen, ketkä asiakkaista tulivat useamman kerran. He kuitenkin arvelivat, että osa ryhmäläisistä halusi oppia puhumaan paremmin suomea, toisten haluavan päästä liikkumaan. Ryhmissä esille nousi myös sosiaalinen kanssakäyminen, sillä monet ilmoittivat ryhmään saapumisen syyksi sen, etteivät halua istua vain kotona. Muutama halusi myös pudottaa painoaan kehoryhmään osallistumisen avulla, kuten ohjaajien kommenteista käy ilmi:

Osa puhui laihduttamisesta tunnin jälkeen. Toivottavasti siitä ei muodostu pääasia.

[...] jos asiakkaille tarjoaisi liikuntaa painonhallinta- tai laihdutusryhmän nimellä, osallistujia voisi olla enemmän.

Vaikka ohjaajat arvelivat että ”small talk takuulla lisäisi tuttavallisempaa suhdetta ja sitoutuneisuutta”, yhteisen kielen puuttuessa jutustelu jäi vähäiseksi. Haasteiden lisäksi ohjaajat kokivat ohjaustilanteissa myös palkitsevia hetkiä: ryhmäläisten keskittyminen, asiakkaiden tulo tunnille useamman kerran, rauhallinen ja keskittynyt tunnelma sekä asiakkaiden kiitokset tunnin jälkeen olivat ohjaajille positiivisia ja innostavia kokemuksia.

5.5 Ohjaajien kehitysehdotukset

Ohjaajat olivat sarjan kehittämisestä haastavammaksi kahta mieltä; osa ohjaajista koki, että asiakkaat kyllästyivät samana toistuvaan sarjaan, ja olisivat kaivanneet sarjan vaikeuttamista, kun taas toiset kertoivat asiakkaiden vaikuttaneen tyytyväisiltä saman sarjan toistamiseen. Osa ohjaajista ehdotti, että kehityöskentelyn ideaa voisi syventää tulkin avulla. He myös ajattelivat, että kahden ohjaajan läsnäololla kehityöskentelyn ideaa voisi syventää, koska yksilölliselle ohjaamiselle olisi enemmän aikaa. Kahden ohjaajan läsnäolon koettaisiin olevan hyödyllistä erityisesti jos kyseessä on iso ryhmä. Myös peilin käyttämistä ohjaamisen apuna harkittiin, koska ohjaajat olivat kokeneet sen hyödylliseksi omassa harjoittelussaan.

6 Yhteenveto ja johtopäätökset

Päiväkirjojen ja ryhmähaastattelun kautta saimme paljon tietoa siitä, mitä haasteita ja onnistumisia ohjaajat kokivat kehoryhmiä vetäessään, ja kokemukset ja ajatukset olivat yhtä erilaisia ja yksilöllisiä kuin ohjaajatkin. Aineiston käsittelyn ja teorian tiedon hakemisen jälkeen löysimme kuitenkin muutamia asioita, jotka itse koemme keskeisinä ja jotka myös kaikki ohjaajat kokivat tärkeinä tai syvemmän pohdinnan arvoisina. Nämä olivat oman kehityöskentelyn hallitseminen, joustavuus ja tilannetaju ryhmän kanssa toimissa, sanallisen viestinnän käyttö ja liikkeen oikeaoppisuuden merkitys.

Ohjaajien tärkein työkalu maahanmuuttajanaisten kehoryhmiä ohjatessa oli heidän oma kehonsa. Kehon avulla ei pelkästään näytetty, mitä liikettä milloinkin tehdään, vaan myös mallinnettiin hengitystä, rentoutta ja liikkeen laatua. Kehollisen viestinnän tärkeys korostui tilanteissa, joissa yhteinen kieli puuttui. Ohjaajan oman kehityöskente-

lyn tuli siis olla hyvin harjoiteltua ja luonnollista, jotta kehon käyttäminen kaikkeen edellä mainittuun oli ohjaajalle mahdollista.

Jokaisen ryhmän ohjaamisessa ohjaajilta vaadittiin joustavaa asennetta ryhmää ja sen toimintaa kohtaan. Oli kyse sitten sääntöjen noudattamisesta, asiakkaiden toimintakyvyn rajoitteista, kommunikaatiosta ohjaajan ja asiakkaiden välillä tai asiakkaiden motivaatiosta ryhmään osallistumiseen, ohjaajien tuli olla ennakkoluulottomia ja valmiita muuttamaan alkuperäisiä suunnitelmiaan tilanteen ja ryhmän yksilöiden mukaan. Vaikka valmius joustaa alkuperäisestä suunnitelmasta on jokaisen ryhmänohjaajan työssä tärkeää, tarvittiin tätä tilannetajua ja pelisilmää erityisen paljon, koska kehoryhmätoimintaa käynnistettiin nyt ensimmäistä kertaa ja kehotyöskentely oli uutta sekä asiakkaille että ohjaajille.

Useiden ohjaajien kokemuksen mukaan sanallista selitystä kehotyöskentelyn ideasta ja tavoitteista oltaisiin tarvittu enemmän. Asiakkaiden käsitys kehotyöskentelyn tavoitteista erosi ohjaajien mukaan huomattavasti niistä tavoitteista, joihin he itse kokivat kehotyöskentelyn pyrkivän, ja heidän mukaansa esimerkiksi tulkin käyttö yhdellä tai kahdella kehotyöskentelykerralla olisi edesauttanut kehotyöskentelyn idean sisäistämistä ja ehkä myös lisännyt asiakkaiden motivaatiota sitoutua ryhmän toimintaan.

Teorian ja ohjaajien kokemukset liikkeen puhtauden merkityksestä kehotyöskentelyssä erosivat merkittävästi. Ohjaajat kokivat liikkeiden oikein tekemisen tärkeäksi, ja etsivät tapoja ohjata liikkeitä siten, että asiakkaat oppisivat liikkeiden tarkat suoritustavat. Kuitenkin kehotyöskentelyn teorian mukaan asiakkaiden sisäinen kokemus liikkeestä on sen voimaannuttavan ja eheyttävän vaikutuksen kannalta tarkkaa suoritustapaa tärkeämpi.

7 Pohdinta

Olemme esittäneet työmme tulokset Kehollisuutta maahanmuuttajatyöhön -hankkeen loppuseminaarissa, ja kirjoitimme ohjaajien kokemuksista koosteen hankkeesta kertovaan mikrokirjaan. Maahanmuuttajien liikuntaa ja ohjaajuutta käsittelevää, sekä kehotyöskentelyyn ja trauman purkamiseen liittyvää teoriaa ja ohjaajilta saatuja käytännönkokemuksia yhdistelemällä olemme onnistuneet tavoitteessamme koota käytännönläheinen raportti näiden kehoryhmien toiminnasta ohjaajien näkökulmasta. Tulostemme julkistamisen myötä olemme saaneet kehoryhmien ohjaajien kokemuksia ja kehitysehdotuksia kuuluviin hankkeesta kiinnostuneille tahoille.

Tutkimustyössä vaadittava objektiivisuus oli meille huolenaihe koko tutkimuksemme ajan. Pyrimme tunnistamaan omat ennakkoluulomme ja käsittelemään ne työn ulkopuolella, jotta pystyisimme raportoimaan ohjaajien kokemuksista värittämättä niitä omilla ajatuksillamme. Objektiivisuuden kysymys tuli ensimmäisen kerran esille kun raajasimme työtämme ja päätimme, mitä ohjaajuuden osa-alueita tutkisimme. Pohdimme,

jäivätkö jotkut ohjaajien kokemuksista vähemmälle huomiolle tekemämme jaottelun takia. Ryhmähaastattelu antoi kuitenkin tilaa ohjaajien tärkeäksi kokemien asioiden esille tuomiseen avoimen teemahaastattelun rakenteen myötä. Siten koemme, että olemme antaneet riittävän suuren mahdollisuuden myös muihin aiheisiin liittyvien kokemusten esille tuomiseen.

Teemoja päättäessämme jätimme myös tietoisesti työssämme taka-alalle trauman purkamista koskevan aihepiirin. Kehotyöskentelyn käyttö trauman purkamisessa on valttavan kiinnostava aihe, mutta koimme ohjaajuuteen keskittymisen opinnäytetyömme ja ammatillisen suuntautumisemme kannalta hyödyllisimpänä. Koemme, että tällaisena opinnäytetyö vastaa parhaiten fysioterapian alan kehittämistarpeeseen, ja on alalla työskenteleville mielenkiintoinen ja hyödyllinen työväline.

Toinen opinnäytetyöhömmme tekemiseen liittyvä pohdinnan aihe oli käytettävien aineiston keruu- ja analysointimenetelmien valinta. Idea päiväkirjojen käyttämisenä aineiston keräämiseksi tuli Kehollisuutta maahanmuuttajatyöhön –kurssin opettajilta, ja koimme sen olevan meille luotettavin mahdollinen menetelmä. Päiväkirjojen täyttämisen ollessa vaatimuksena ohjaajien kurssisuorituksen hyväksymiselle pystyimme olemaan varmoja siitä, että päiväkirjoja täytettäisiin riittävällä tarkkuudella ja annetun aikataulun sisällä. Täten vältimme yleisen ongelman kyselyiden palautumisprosentin pienuudesta.

Haasteelliseksi päiväkirjojen käyttämisessä aineistonkeruussa koimme sen, ettei tarkentavia kysymyksiä voinut esittää esille tulevista asioista, eivätkä ohjaajat kirjoittaneet niihin esimerkkejä tai tarkkaa kuvailua havainnoistaan. Ryhmähaastattelun myötä pääsimme tämän haasteen yli. Haastatteluhetkessä syntyi vilkasta keskustelua ja ajatus-tenvaihtoa ohjaajien kesken, ja saimme vastauksia esittämiimme tarkentaviin kysymyksiin. Vapautuneen ryhmäkeskustelun myötä esimerkkejä tapahtumista tuli esille runsaasti kuvaavin sanoin ja elein. Ryhmien ohjaajat tuntuivat myös hyötyvän muiden ohjaajien kokemusten kuulemisesta ja omiensa jakamisesta.

Ryhmähaastattelun käsittelyyn käytetyn osittaisen litteroinnin tekemiseen olisimme kaivanneet tarkempia käytännön ohjeita. Ohjeiden puuttuessa jäimme pohtimaan, oliko käyttämämme tapa lajitella ohjaajien kertomat asiat osa-alueittain sujuvin tai luotettavin tapa käsitellä haastattelusta saatua aineistoa. Suorat haastattelunauhalla otetut sitaattit koimme luotettavammiksi kuin omin sanoin ylös kirjatut haastattelunauhalla kerrotut havainnot. Osaksi myös tarkempien litterointiohjeiden puuttuessa päätimme olla ni-

meämättä sitaatteja ja ohjaajien kokemuksia kunkin ohjaajan nimiin. Mielestämme sitaattien nimeämisellä ei olisi ollut erityistä tiedollista lisäarvoa työllemme.

Ohjaajien esille tuomien kokemusten kautta suurimmiksi pohdinnan kohteiksi jäivät peilin käytön asianmukaisuus, liikkeen “oikeaoppisuuden” merkitys ja erot kehoryhmätoiminnan eri toimijoiden tavoitteiden välillä.

Ryhmähaastattelussa esille tullut ajatus peilin käytöstä kehollisuustyöskentelyssä herätti meissä mielteitä. Henkilökohtainen kokemuksemme kehonhallinnan opettelusta on, että peilistä on hyötyä esimerkiksi asentojen hahmottamisesta ja liikkeiden suoritus-tavan hienosäädössä. Mieli-piteemme kuitenkin eroavat radikaalisti siinä, kuinka peilin käyttö ja sisäinen tuntemus omasta kehosta suhteutuvat toisiinsa. Toisaalta koemme liikkeen näkemisen peilistä ja sen tunnustelemisen kehossa hyödyttävän toisiaan ja suuntaavaan samaan päämäärään. Toisaalta taas peilin käyttö tekee oman kehon tunnustelemisen haastavammaksi viemällä ajatuksen pois tuntemuksesta ja sen aktiivisesta kokemisesta. Peilin käyttö kehonhahmottamisen opettelussa on siis ajatuksia herättävä aihe. Lisänsä tähän toisi myös traumakokemus, jonka purkamiseen kehotyöskentelyä käytettäisiin. Päällimmäisenä ajatuksena mieleemme jää, että selkeän vastauksen puuttuessa olisi turvallisinta pidättäytyä peilin käytöstä, ja kehittää muita keinoja asiakkaiden kehonhahmostuksen edistämiseksi.

Peilin käytön hyödyllisyys sai meidät kuitenkin pohtimaan kehotyöskentelyn tavoitteita. Onko työskentelyn tavoitteena mahdollisimman “puhdas” ja oikeaoppinen liike, vai tuottaako liikkeen tekeminen omalla tyylillä, omaa kehoa tunnustellen halutut tulokset? Oma käsityksemme teorian tiedon pohjalta on, että asiakkaille voisi olla tärkeintä ja voimaannuttavinta saada kokemus oman kehon kanssa työskentelystä, ilman paineita liikkeen tarkasti suorittamisesta. Ohjaajat tuntuivat kuitenkin usein odottavan ja havainnoivan liikkeiden “oikeaa” suoritus-tapaa. Tämä voi kuitenkin olla myös suorittamiseen ja tekniikkaan keskittyvien liikuntaharrastusten luoma odotus; ehkäpä näiden ennako-odotusten purkamiseen vaadittaisiin enemmän oman kehon tuntemiseen ja tunnustelemiseen tähtäävää liikettä valmisteluna kehoryhmätyöskentelyn ohjaamiselle. Tämä voisi olla ohjaajia kouluttavalle taholle hyödyllinen keskittymisen kohde seuraavia kehoryhmiä järjestäessä.

Kehoryhmätoiminnan eri osapuolten tavoitteet tuntuivat muutenkin eriävän toisistaan huomattavasti: hankkeen rahoittajat ja järjestäjät tavoittelivat toiminnalla asiakkaiden

hyvinvointia lisäävää ja siten kotouttavaa toimintaa, ohjaajien pyrkiessä saamaan asiakkaat tekemään liikkeit oikein, ja asiakkaiden tavoitteiden ollessa näistä jopa niinkin kaukaisia kuin painonpudotus. Toisaalta maahanmuuttajanaisten kehollisuustyöskentely voi olla juuri sellaista toimintaa joka mahdollistaa hyvinkin erilaisten tavoitteiden täytymisen samanaikaisesti.

Opinnäytetyömme myötä koemme saaneemme laajan kokemuksen Kehollisuutta Maahanmuuttajatyöhön -hankkeen kehoryhmien ohjaamisen eri puolista. Ohjaajien kokemusten kuulemisen ja niiden kokoamisen kautta tunnemme melkein olleemme itsekin ryhmien ohjaajina, ja kiinnostuksemme maahanmuuttajanaisten kehoryhmien ohjaamiseen on vain kasvanut. Toivomme opinnäytetyömme lukijan pääsevän lähelle samaa tunnetta, sekä saavan tietoa, innostusta ja lähes käytännönveroista kokemusta kehoryhmän ohjaamisesta.

Lähteet

Ahonen, Jarmo – Sandström, Marita 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 166, 169-170.

Aizlewood, Amanda – Bevelander. Pieter – Pendakur, Ravi 2006. Recreational Participation Among Ethnic Minorities and Immigrants in Canada and the Netherlands. Journal of Immigrant & Refugee Studies Volume 4, Issue 3. 23.

Basic Body Awareness Terapia 2013. Suomen Psykofyysisen Fysioterapian yhdistys PSYFY ry. Verkkodokumentti. <<http://www.psyfy.net/bbat.php?id=157>>. Luettu 30.3.2014.

Eskola, Jari – Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. 87, 95-96, 176, 179.

FRA – European Union Agency for Fundamental Rights 2010. Racism, ethnic discrimination and exclusion of migrants and minorities in sport: A comparative overview of the situation in the European Union. 50-51.

FRA – European Union Agency for Fundamental Rights 2014. Violence against women: an EU-wide survey – Results at a glance. 19.

Laki kotoutumisen edistämisestä 2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010.

Maijala, Hanna-Mari – Fagerlund, Emilia 2012. Monikulttuurisen liikunnan hyviä käytäntöjä Suomessa ja Norjassa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 258. Jyväskylä: Paino Kopijyvä Oy. 36, 43, 49, 62-63, 65.

Martin, Minna – Seppä, Maila. 2011. Hengitysterapeutin työkirja. Mediapinta. 21, 45, 128.

Metropolia Ammattikorkeakoulu 2014. Kehollisuutta maahanmuuttajatyöhön. Verkko-dokumentti. <<http://www.metropolia.fi/koulutusohjelmat/hyvinvointi-ja-toimintakyky/kehittava-hanketoiminta/meneillaan-olevat-hankkeet/kehollisuutta-maahanmuuttajatyohon/>> Luettu 1.3.2014.

Munnukka-Dahlqvist Merja 2001. Traumojen vaikutus kehoon ja kehon hoito osana terapiaa <<http://www.introspekt.fi/artikkelit/traumojen-vaikutus-kehoon-ja-kehon-hoito-osana-terapiaa-1/>> Luettu 10.3.2014.

Mäkitalo, Anna-Riitta 2013. Kehotyöskentely sensorimotorisen psykoterapian näkökulmasta. Luento Kehollisuutta maahanmuuttajatyöhön –kurssilla 8.4.2013.

Nielsen, Helen Skyt – Rosholm, Michael – Smith, Nina – Husted, Leif 2004. Qualifications, discriminations, or assimilation? An extended framework for analyzing immigrant wage gaps. Empirical Economics 29 (4), 858.

Ogden, Pat – Minton, Kekuni – Pain, Clare 2006. Trauma ja keho – Sensorimotorinen psykoterapia. Oulu: Kalevaprint Oy. 172, 214.

Ogden, Pat – Minton, Kekuni 2000. Sensorimotor Psychotherapy: One Method for Processing Traumatic Memory. Traumatology 6 (3).

Ogden, Pat 2013. Pat Ogden Sensorimotor Psychotherapy. Verkkodokumentti. <<https://www.youtube.com/watch?v=zm2emBxU9sU>> Katsottu 1.4.2014.

Redman, Sophie 2014. Bodyflow – soveltaminen haavoittuvassa asemassa oleviin maahanmuuttajainaisiin. Teoksessa Meyer, Aleksandra (toim.) Miksi kehotyöskentelyä – Kokemuksia kehollisesta lähestymistavasta maahanmuuttajaryhmissä. Helsinki: Metropolian digipaino. 8, 13.

Redman, Sophie 2014. Luento Kehollisuutta maahanmuuttajatyöhön - päätösseminaarissa 16.1.2014. Helsinki.

Reijonen, Merja 2014. Väkivaltaa kokeneet maahanmuuttajat ja kehotyöskentely. Teoksessa Meyer, Aleksandra (toim.) Miksi kehotyöskentelyä – Kokemuksia kehollisesta lähestymistavasta maahanmuuttajaryhmissä. Helsinki: Metropolian digipaino. 7.

Rovio, Esa – Lintunen, Taru – Salmi, Olli. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere. Liikuntatieteellinen Seura ry. 111, 287.

Rublee, Cindy – Shaw, Susan 1991. Constraints on the Leisure and Community Participation of Immigrant Women: Implications for Social Integration. Society and Leisure 14, p. 133-150. <<http://lin.ca/sites/default/files/attachments/CCLR6-73.pdf>> Luettu 15.3.2014.

Skjaerven, Liv Helvik – Kristoffersen, Kjell – Gard, Gunvor. How can movement quality be promoted in clinical practice? A phenomenological study of physical therapist experts. *Physical Therapy* 2010; 90. 1483, 1489.

SLU 2009-2010. Aikuisliikunta. Helsinki: Suomen Kuntoliikuntaliitto. 6/2010. 6.

Stodolska, Monica – Aleksandris, Konstantinos 2004. The Role of Recreational Sport in the Adaptations of First Generation Immigrants in the United States. *Journal of Leisure Research* 36 (3). 392-393.

Suomen Mielenterveysseura 2009. Hyvinvoinninopas- Hyvinvoinnin lähteillä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 226. Punamusta Oy

Tuomi, Jouni - Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. 77.

Uusitalo, Hannu 1991. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. Tilastokeskus. Verkkodokumentti. <<http://tilastokeskus.fi/virsta/tkeruu/01/07/>> Luettu 15.3.2014

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi. 115.

Väestöliitto 2014. Maahanmuuttajat. Verkkodokumentti. <http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/> Luettu 20.3.2014.

Walseth, Kristin – Fasting, Kari 2004. Sport as a means of integrating minority women. *Sport in Society* 7 (1),109-129.

Zacheus, Tuomas 2011. Liikunta monen kulttuurin kohtauspaijaksi? *Liikunta ja Tiede* 48 (4), 10.

Zacheus, Tuomas – Koski, Pasi – Mäkinen, Suvi 2011. Naiset paitsiossa? – Maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 63-70.

Kirjoita kokemuksiasi ryhmän ohjauksesta tämän päivän ryhmätoiminnasta _____(pvm).

(opiskelijan nimi)



Kotouttamisrahasto
Tukea kotoutumiseen

Läsnäolijoiden määrä_____.

Ryhmätapaamisen valmistelut

Mitä konkreettisia valmisteluja teit?
Mistä keskustelit työelämäkumppanien kanssa?
Mistä asioista keskustelit heidän kanssaan?
Miten valmistauduit kohtaamaan asiakkaat?
Mitä ajatuksia mielessäsi pyöri?
Mitä sinun kehosi viestitti?

Kehoryhmän toiminta

Miten ryhmäläiset olivat mukana?
Millaisia havaintoja teit osallistujien sitoutumisesta toimintaan, ohjeiden seuraamisesta, kiinnostuksesta, ja keskittyneisyydestä.
Millaisia havaintoja teit osallistujien kehollisuudesta ja liikkumisen laadusta (esim. tasapainon hallinta. liikkeen koordinaatio)?
Miten asiakkaat ottivat huomioon toiset?
Miten asiakkaat kommentoivat tämänpäiväistä toimintaa? (esim. valmistelut, tilat, ajankäyttö, ohjelma)

Oman toiminnan reflektointi ryhmän jälkeen

Miten tämä kerta mielestäsi sujui?
Mikä ilahdutti sinua? Missä onnistuit?
Minkä koit haastavana? Mitä osaamista tarvitset lisää?
Mitä oivalsit tänään? Opitko itsestäsi jotain uutta?

Miten muutat toimintaasi seuraavalla kerralla?

Mitä muuta haluat tuoda esiin?

Ohjaajien ryhmähaastattelu

Ohjaajien haastattelu:

Teemat

1. Ohjaamiseen valmistautuminen/koulutus

- Mitä olette kehoryhmiä ohjatetessanne oppineet? Mitä se on antanut teille ammatillisesti?
- Mitä valmiuksia maahanmuuttajien kehollisuusryhmän ohjamiseen tarvitaan? (esim mitä sai opintojaksolta, aiemmat ohjaamis kokemukset..)
- Vastasivatko ennako-odotukset todellisuutta

2. Ohjaamisen kokeminen

- Mitkä asiat koit ohjaamisessa haastaviksi ja missä asioissa tarvitsit lisää tietoa tai harjoittelua?
 - Mitkä asiat koit palkitseviksi
 - Miten koit oman kehityöskentelysi/koitko liikkeitä luontevina/vaikeina
 - Vaikuttiko asiakkaiden osaamisen eritasoisuus ohjaamiseen?
 - Oliko havaittavissa kielimuuri?
- Miten yksilöitä pystyi huomioimaan tai kannustamaan ohjatessa? Koetko että se on oleellinen osa ohjausta?
- Ohjasitko asiakkaiden virheellisiä asentoja tai liikkeitä asiakkaiden kehityöskentelyä? esim. polvien linjaus, hartioiden nouseminen
- Kuinka ohjaus otettiin vastaan ja mitä vaikutuksia siitä oli?

3. Asiakkaiden kehityöskentely

Liikkeen laadun, kehityöskentelyn arviointi

- Millaiset valmiudet ohjaajilla oli havainnoida kehityöskentelyä
- Mitä havaintoja ohjaajat tekivät asiakkaiden kehityöskentelystä
- Mitä huomioita ohjaajat tekivät havainnoissaan asiakkaiden tasapainoa, hengitystä ja rentoutta

4. Ryhmä

Ryhmän sitoutuneisuus, henki

- Pystyivätkö ohjaajat omalla toiminnalla vaikuttamaan ryhmän henkeen ja sitoutuneisuuteen?
- Juttelu ryhmäläisten kanssa ennen ja jälkeen tunnin, sen vaikutus ryhmän henkeen
- Luotiinko yhteisiä sääntöjä/kertoiko ohjaaja sääntöjä ennen ryhmän aloittamista (aika-
taulujen noudattaminen, lapsien mukaan ottaminen)
 - Kuinka asiakkaat noudattivat sääntöjä ja ohjeita