

2021-2023
15-17 (1)

effortti



tässä numerossa:

Tanssi-liiketerapian ja psykofyysisen fysioterapian yhtäläisyyksistä ja eroista

Tanssi-liiketerapia mukaan terveydenhuollon palveluvalikoimaan

Terapeutti työssään, osa 3: Katja Puranen

Tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien hyödyntäminen inklusioluokassa

”Me mentiin vähän niinku nextille levelille” - TLT vankilatyössä

Suomen
Tanssiterapiayhdistys r.y



Suomen Tanssiterapiayhdistys ry. on perustettu vuonna 2000. Yhdistyksen tarkoituksena on toimia tanssiterapeuttien ammatillisena verkostona ja tehdä tanssiterapiaa tunnetuksi Suomessa. Lisäksi yhdistys osallistuu tanssiterapiakoulutuksen kehittämiseen ja luo tanssiterapialle toimintaedellytyksiä. Yhdistyksen toiminnan kautta tanssiterapian ammattilaiset ja asiasta kiinnostuneet voivat vaihtaa ajatuksia ammatillisista kysymyksistä ja välittää toisilleen ajankohtaista ammatillista tietoa. Yhdistys tuottaa ja kerää materiaalia, järjestää jäsenilleen kokouksia ja koulutustilaisuuksia sekä tukee alan tutkimustoimintaa.

Effortti on tanssi-liiketerapia-alan aikakauslehti, jonka aihepiirejä ovat mm. tanssi-liiketerapian tutkimus, koulutus, kliininen käytäntö, ammatillisuus ja tanssi-liiketerapeutit.

Lehti ilmestyy kerran vuodessa. Tilaushinta v. 2023 on 10 €. Suomen Tanssiterapiayhdistys ry:n jäsenille lehti on ilmainen.

Julkaisija: Suomen Tanssiterapiayhdistys ry

www.tanssiterapia.net

Vastaava päätoimittaja ja taitto: Marko Punkanen

s-posti: marko@nyanssi.net

Toimitusneuvosto: Suomen Tanssiterapiayhdistyksen hallitus

ISSN-L 1799-6910

ISSN 1799-6910

©2023 Suomen Tanssiterapiayhdistys ry

EFFORTTI 2021-2023, 15-17 (1)

Päätoimittajalta	1
Puheenjohtajan palsta <i>(Päivi Pylvänäinen)</i>	3
Tanssi-liiketerapian ja psykofyysisen fysioterapian yhtäläisyyksistä ja eroista <i>(Marita Kotro)</i>	5
Terapeutti työssään, osa III: Katja Puranen Kun keho liikkuu, mieli seuraa perässä <i>(Tajja Kuula)</i>	9
Tanssi-liiketerapia mukaan terveydenhuollon palveluvalikoimaan <i>(Päivi Pylvänäinen)</i>	12
Tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien hyödyntäminen inkluusioluokassa <i>(Minna Grönblom)</i>	15
”Me mentiin vähän niinku nextille levelille” Pilottihanke: Tanssi-Liiketerapeuttinen vakauttamisryhmä Jyväskylän vankilan naisvangeille <i>(Henriikka Kuusisto)</i>	23
Ajankohtaista <i>(Marko Punkanen)</i>	36

effortti

Suomen
Tanssiterapiayhdistys r.y



Päätoimittajalta

Tervetuloa Effortin pariin. Viimeisestä julkaisusta onkin kulunut varsin pitkä aika. Tämä numero on tästä syystä ns. kolmoisnumero (2021-2023).

Lehden annin aloittaa tuttuun tapaan Päivi Pylvänäinen puheenjohtajan palstalla, jossa Päivi pohtii mielenterveyden keskeisiä elementtejä: autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteisöllisyyttä. Tanssi-liiketerapia yhdessä muiden taidetearapioiden kanssa tarjoaisi näiden asioiden vahvistamiseen tärkeän lisän. Päivin sanoin ”mieli toimii hyvin, kun kehoyhteys on hyvä”.

Marita Kotro pohtii kirjoituksessaan psykofyysisen fysioterapian ja tanssi-liiketerapian yhtäläisyyksiä ja eroja.

Tässä numerossa jatkuu myös mielenkiintoinen juttusarja nimeltä **Terapeutti työssään**. Juttusarjan kolmannessa osassa Taija Kuulan haastateltavana on ollut tanssi-liiketerapeutti **Katja Puranen**. Syöpäjärjestöissä eri puolilla Suomea toteutettiin vuosina 2019–2021 Syöpäsäätiön rahoittama projekti ”Tanssi-liiketerapia syöpäpotilaan hyvinvoinnin tukena”. Katja oli mukana ohjaamassa Lappeenrannassa toteutettavia kursseja.

Päivi Pylvänäinen tuo kirjoituksessaan ”Tanssi-liiketerapia mukaan terveydenhuollon palveluvalikoimaan” esille vahvoja perusteluja tanssi-liiketerapian mukaan ottamiseksi terveydenhuollon palveluvalikoimaan.

Erityisopettaja ja tanssi-liiketerapeuttien menetelmien ohjaaja Minna Grönblom esittelee kirjoituksessaan TLT menetelmien soveltamista inkluusioluokassa.

Lehden viimeisessä artikkelissa tanssi-
liiketerapeutti ja musiikkiterapeutti Henriikka
Kuusisto esittelee pilottihanketta ” Tanssi-
Liiketerapeuttinen vakauttamisryhmä
Jyväskylän vankilan naisvangeille”.

Antoisia ja inspiroivia lukuhetkiä.

Hyvää ja toivoa luovaa vuotta 2024!

M.P

Puheenjohtajan palsta

Päivi Pylvänäinen (13.1.2022)

Mielenterveyttä tuottaa autonomia, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Tämä on melko lailla jaettu käsitys, ja tätä on tutkittu paljon. Kehollisen kokemuksen tasolla näillä teemoilla on oma resonaationsa. Voinko olla kehossani itsenäinen, olla niin kuin olen? Koenko, että kehoni taidot ovat riittävät, tunnenko että mielikin toimii hyvin? Mieli toimii hyvin, kun kehoyhteys on hyvä. Yhteisöllisyys on myös kehossa koettua. Kehossa tuntee, että on tilaa olla tässä porukassa mukana, on tervetullut, toisten kanssa voi olla vapaasti ja rennosti, on hyvä yhteinen suunta. Tanssi-liiketerapian keinoin näitä teemoja voi tutkia hienovaraisesti ja myös konkreettisesti.

Mielenterveydestä on todettu olevan pulaa yhteiskunnassamme viime aikoina, kun uutisoinnissa on velloneet otsikot siitä, miten mielenterveysongelmat ovat yleistyneet, mielenterveyspalveluihin on pitkät jonot ja terapeutteja ei löydy niitä tarvitseville. Ongelma on systeeminen ja monitahoinen. Meillä olisi paremmin mielenterveyttä, jos arkiympäristöissä ihmiset, iästä riippumatta, voisivat tuntea autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteisöllisyyttä. Elämän eri vaiheissa nämä ovat eritavoin koettavissa, mutta olennaista on se, että ympäristö, missä olemme, tarjoaisi mahdollisuuksia näihin, sellaisilla tavoilla, mihin yksilö voi tarttua mukaan.

Tanssi-liiketerapeutteina olisimme todella halukkaita tuomaan ammattitaitomme käyttöön mielenterveyden hyväksi, myös silloin kun siinä on tunnistettu vaikeuksia diagnosoiksi asti. Helmikuussa 2021 Kelan tutkimusjulkaisujen sarjassa julkaistiin raportti ryhmämuotoisen tanssi-liiketerapian käytöstä kuntoutusmuotona masentuneille, työikäisille aikuisille. Tulokset olivat hyvät. Nyt ammattijäseniämme on osallistunut

hyvänmoinen joukko yhdistyksen järjestämään täydennyskoulutukseen, jossa perehdyttiin interventiossa käytettyyn tanssi-liiketerapiaryhmän sisältöön ja toteutukseen. Tanssi-liiketerapeuttien ammattitaitoista resurssia todellakin olisi järkevää ottaa käyttöön nyt, kun maassa on joka kolkassa pula terapeuteista, jotka auttaisivat ihmisiä selviytymään mielenterveysongelmiensa kanssa ja toipumaan niistä. Masennus on kuitenkin yksi yleisimmistä mielenterveyden ongelmista, ja meillä on nyt tutkitusti toimiva tapa tehdä tanssi-liiketerapiaa mielialan korjaamiseksi.

On tragedia, jos yhteiskunnan terveydenhuolto- ja koulutusjärjestelmä ei kykene kehittymään niin, että pystytään vastaamaan tunnistettuun hoidon ja kuntoutuksen tarpeeseen, varsinkin, kun ammattitaitoisia terapeutteja on tarjolla. Miksi terveydenhuoltojärjestelmä surkastuttaisi omaa kyvykkyyttään auttaa ihmisiä ja jättäisi taideterapioiden mahdollistamat hoito- ja kuntoutusmuodot marginaaliin? Osa nykyistä ongelmaahan on se, että taideterapioiden - tanssi-liiketerapian, musiikkiterapian ja kuvataideterapian - asema terveydenhuollossa on epämääräinen, kun terveydenhuollosta puuttuu ammatti "taideterapeutti".

Taideterapiatoiminta on usein ikään kuin poikkeusta, projektiluontoista, tai sattumoisin toteutuvaa, ja se mahdollistuu vain sen ansiosta, että organisaatiossa on töissä terveydenhuollon ammattihenkilö, jolla on myös koulutus johonkin taideterapian modaaliteettiin. Kaikkien taideterapioiden professiot ovat jo niin tutkittuja ja koulutussisällöt kehittyneitä, että suomalaisessakin yhteiskunnassa olisi syytä siirtyä siihen aikakauteen, kun

terveydenhuollossa virallisesti tunnistetaan taiteiden ja taidepohjaisten terapiamenetelmien merkityksellisyys ja käyttökelpoisuus. SOTE-hyvinvointialueiden kehittämissaiheessa tämä taideterapioiden selkeä käytäntöihin mukaan nivominen olisi luontevaa tehdä.

Tanssi-liiketerapian ja psykofyysisen fysioterapian yhtäläisyyksistä ja eroista

Marita Kotro

Tanssi-liiketerapeuttien keskuudessa on toistuvasti ja aiheellisesti käyty keskustelua tlt:n asemoitumisesta kuntoutuskentälle. Yhdistyksen hallitus on tehnyt vankkumatta lobbaustyötä tlt:n saamiseksi Kelan kuntoutusvalikkoon – ensin musiikki- ja kuvataideterapian rinnalle omana erityisenä muotonaan ja nyttemmin taideterapioiden yhteisen lobbauksen kautta. Jälkimmäinen lähestymistapa on toivoa enemmän herättävä, vaikka taideterapeutinimikkeen eteneminen on osoittautunut myös haastavaksi. Uusia keinoja tuoda tanssi-liiketerapian erityisyyttä onkin syytä yhdessä miettiä.

Erityistä pettymystä kentällä on nostanut Kelan linjaus olla hyväksymättä tanssi-liiketerapiaa omana kuntoutumuotona, koska kehoon ja liikkeeseen keskittyvänä kuntoutusmuotona on jo psykofyysinen fysioterapia. Masennuksen hoitoon suunnatun intervention koulutusryhmässä virisi keskustelu ja halu selventää, mistä tässä linjauksessa on kyse ja näin muodostui pieni työryhmä katsastamaan näiden kahden, tlt:n ja psyfy:n, yhtäläisyyksiä ja eroja. Tämä kirjoitus koostaa työryhmän pohdintoja kaikille näkyväksi ja keskustelun herättäjäksi. Työryhmässä olivat mukana Maj-Kristine Lindgren, Sari Komi ja Marita Kotro – kaikilla kolmella on myös fysioterapeutin pohjakoulutus ja näin näköaloja psykofyysiseen fysioterapiaan samoin kuin tanssi-liiketerapiaan.

Työryhmän koostamia näkökulmia

Olennainen yhdistävä tekijä näiden kahden terapiamuodon kesken onkin Kelan linjaama kehon ja liikkeen huomiointi. Myös muita yhteneväisiä asioita löytyy: molemmilla terapiamuodoilla on käytössä erilaisia ja monelta osin yhteneväisiä mittareita/ kyselyitä terapian suunnittelun tueksi ja terapian tuloksellisuuden arviointiin. Kehon ja liikkeen käytön lisäksi molemmissa suuntauksissa painotetaan vuorovaikutussuhteen merkitystä. Molemmista kuntoutusmuodoista on tehty Kelan selvitys, joissa ne todetaan varsin käyttökelpoisiksi: psykofyysisen fysioterapian avulla voidaan kohentaa kuntoutusasiakkaiden toimintakykyä, terveyttä ja elämänlaatua, tanssi-liiketerapialla puolestaan vahvin näyttö liittyy erityisesti elämänlaatuun.

Näistä lähtökohdista käsin on helppo ymmärtää rahoittajien vaikeutta luoda linjauksia terapiamuotojen käytölle tanssi-liiketerapian eduksi.

Tutkimuksen näkökulmista molemmilla terapiamuodoilla on haasteensa: kotimaista tutkimusta on varsin vähän. Tlt:n etuna on luonnollisesti ansiokas masennustutkimus, (puheenjohtajamme hieno väitöstutkimus etenkin) mutta psyfyllä puolestaan väitöskirjatasoista tutkimusta on tehty erityisesti kivun hoidon saralla. Psyfyllä pisteet näytöstä menee muiden liikkeeseen ja kehoon liittyvien fysioterapian tutkimusten sekä kliinisen kokemuksen myötä – sen hyötyjä terveydenhuollossa on nähty olevan toisin kuin tlt:n, joka edelleen vieras ja outo terapiamuoto.

Vastakkainasettelu psyfyn ja tlt:n kesken lienee siis seurausta siitä, että molemmissa välineenä on keho ja liike. Tlt:n viitekehys nojaa psykoterapeuttiin teorioihin, fenomenologiaan, varhaisen vuorovaikutuksen- ja kiintymyssuhdeteorioihin, neurotieteisiin sekä luovuuden teorioihin. Tlt:ssa fokuksessa myös selkeästi terapeuttinen vuorovaikutussuhde erilaisessa mittakaavassa kuin psyfyssä, vaikka toki fysioterapian perusopinnoista asti vuorovaikutuksen merkitystä myös korostetaan.

Psyfy on fysioterapian erikoisala ja tulee siten asemoituneeksi terapiakenttään toisesta suunnasta. Fysioterapiatieteellä on kaksi lähtökohtaa, luonnontieteellinen ja humanistinen. Vaikutukset lääketieteestä ovat johtaneet siihen, että vallalla on biolääketieteellinen sekä luonnontieteellinen paradigma, humanistisen lähtökohdan täydentäessä luonnontieteellistä lähtökohtaa. Yleisesti voidaan sanoa psykofyysisen fysioterapian perustana olevan siis fysioterapiatieteen ja siinä sovelletaan monen muun (mm. lääketieteen, terveystieteiden, liikuntatieteen, sosiaali- ja käyttäytymistieteiden) tieteenalan tutkimusta ja tietoa.

Kärjistäen voidaan sanoa että, psykofyysinen fysioterapia on luonteeltaan fokusoitu ja ratkaisukeskeinen, useimmiten lyhytterapeuttinen interventio oirekeskeisessä maailmassa (vaikka esim. neurologisessa/lastenneurologisessa kuntoutuksessa ja vaativassa lääkinnällisessä kuntoutuksessa hoitosuhteet ovat pitkiä ja psykofyysinen fysioterapia tuo merkittävää vaikutusta koko minän kehitykseen). Fokus on vahvasti kehossa ilman, että sotketaan mielen prosesseja pinnan alta mukaan. Tunnustetaan ja tunnistetaan kehollisen kokemuksen yhteys

mieleen, mutta näiden prosessien syvällisempi tulkinta kuuluu psykoterapiaan.

Ja näin fysioterapian perinteinen lääketieteellinen aseointi pysyy. Tanssi-liiketerapia taas on luonteeltaan tai traditioiltaan psykodynaaminen tai -analyttinen, pidempikestoisiin prosesseihin ja toimintaan tukeutuva. Luovuuden teoriat sekä symbolien ja metaforien hyödyntäminen on vahvempaa kuin psykofyysisessä fysioterapiassa. Tlt:ssä psykoterapeuttisena keho- ja liiketyöskentelynä kajotaan enemmän minäkokemukseen sanoittaen sitä myös ja näin pyritään ymmärtämään menneisyyden kokemusten vaikutusta nykypäivään eri tavalla kuin psykofyysisessä fysioterapiassa. Tanssi-liiketerapia on enemmän psykososiaalisiin palveluihin lukeutuva kuin perinteiseen lääketieteelliseen rakenteeseen istuva. Molemmat terapiasuuntaukset ovat vuosien saatossa kehittyneet integratiivisempaan ja eklektisempään suuntaan – yhteistä on siis myös halu uudistua ja kehittyä.

Suhde terveydenhuoltoon näyttäytyykin työryhmälle keskeisenä pulmana tlt:n osalta. Nykyisen soteuudistuksen valmisteluissa terapiaoihin halutaan liittää vahvasti terveydenhuollon pohjakoulutus. Tämä tulee esille vahvasti psykoterapian kentällä ja sen myötä vaihtoehtoisten, vakiintumattomien terapiamuotojen on hankala päästä mukaan järjestelmään itsenäisenä. Nähtäväksi jää myös taideterapioiden yhteisen nimikkeen järjestyminen ja sen myötä terveydenhuollon vaatimus siinäkin omaan pohjakoulutukseen. Pessimistisenä näköalana on siis kaikenlaisen terapiatyöhön liittyvä vaade terveydenhuollon pohjakoulutuksesta, mikäli terapiaa tarjotaan lääkinnällisenä kuntoutuksena psykososiaalisen kuntoutuksen sijaan.

Faktaksi tällä hetkellä muodostuu siis se, että tanssi-liiketerapiaa ei voi saada kuntoutuspsykoterapiana, vaan se asettuu lääkinällisen kuntoutuksen maailmaan ja, koska välineenä on keho ja liike, asettuu se myös kilpailuasetelmaan psykofyysisen fysioterapian kanssa. Työryhmän mielestä mielekästä olisi siis korostaa rinnasteisuutta muihin taideterapioihin ja näin saada etäisyyttä lääkinälliseen kuntoutukseen (ja painottaen siten psykososiaalisen kuntoutuksen suuntaan). Rinnasteisuus tai pyrkimys lääkinälliseen kuntoutukseen tuo eteen jo aiemmin mainitun näkökulman terveydenhuollon pohjakoulutukseen liittyen ja huomion seuraaviin asioihin:

- fysioterapeutit ovat Terhikki-rekisterissä, johon tanssi-liiketerapeutit eivät pääse ilman soveltuvaa muuta terveydenhuollon koulutusta
- Valvira valvoo Terhikki-rekisterissä olevia terveydenhuollon ammattilaisia -> potilailla on mahdollisuus tehdä potilasvastuun kautta valitus ja sitä kautta mahdollisesti edetä Potilasvakuutuskeskukselle, joka tutkii valituksen ja sitä kautta on mahdollista saada todetuista virheistä korvausta
- Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä määrää/ohjeistaa, että ammattihenkilön on ammattitoiminnassaan sovellettava yleisesti hyväksytyjä ja kokemusperäisiä perusteltuja menettelytapoja koulutuksensa mukaisesti, ja joita hänen on pyrittävä jatkuvasti ylläpitämään ja täydentämään lisäkouluttautumalla – tanssi-liiketerapia asettuu hyvinkin tähän menetelmäkoulutuksena fysioterapeuteille/ psykoterapeuteille/ psykologeille / lääkäreille
- Fysioterapeuttien työtä määrittelevät lain lisäksi myös AVI, Valvira, lääkärit, vakuutusyhtiöt, Kela, kunnat tai kaupungit, jos näitä sitoumuksia on.

Lisäksi terveydenhuollon suunnalta on huomioitava tiedonkeruun erityiset ohjeistukset: terv. huollon ammattilainen saa käsitellä arkaluonteisia tietoja, esimerkiksi terveystietoja, joiden käsittelyyn on siis myös vaade pitää potilasrekisteriä tietoturvallisesti ja tehtävä kirjaukset lain osoittamalla tavalla. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista määrittelee tätä varsin tarkasti. Muut kuin terv. huollon ammattilaiset EIVÄT SAA käsitellä arkaluonteisia tietoja, esimerkiksi terveystietoja ja tämä asettaa

psykoterapeuttisen keho- ja liiketyöskentelyn epämääräiseen asemaan, ellei toteuttajalla ole vaadittavaa terveydenhuollon pohjakoulutusta. Toki kaikkien, jotka keräävät henkilötietoja, oli ammatti mikä tahansa, pitää tehdä rekisteriseloste ja se pitää olla näkyvällä paikalla ja nettisivuilla. Näiden näkökulmien lisäksi terveydenhuollon ammattihenkilölle on yrittäjänä asetettu erilaisia vaatimuksia toimintalupiin, toimitiloihin ja viestintään liittyen.

Edellä mainitut asiat toivat työryhmälle pohdintaan koulutustaustan merkityksen: psyfyssä kaikilla tekijöillä on terveydenhuollon pohjakoulutus (fysioterapeutti), varsin samankaltainen koulutus anatomiaan, fysiologiaan ja kinesiologiaan. Tlt ammattilaisilla on taustalla hyvin erilaisia pohjakoulutuksia, mikä on itsessään varsin arvokasta, vaikka tuokin terveydenhuollon kenttään liittyen haasteita. Tanssi-liiketerapeuttien koulutuspolku on vasta varsin tuoreena muotoutunut pidemmäksi – fysioterapialla on tässäkin hieman etulyöntiasema. Tanssi-liiketerapeuteista osalla on vuosien monimuoto-opetusta tiiviimpi yliopistotason koulutus ulkomailla, osalla muutoin korkeatasoinen pohjakoulutus vaihtelevilta koulutusaloilta. Tanssi-liiketerapian erityisvahvuutena on ammattikoulutuksen pitkä oma terapiaprosessissa oleminen sekä pitkä koulutuksen aikainen potilastyönohjaus. Nämä elementit puuttuvat psykofyysisen fysioterapian koulutuksesta. Luovuuden teorioiden äärellä oleminen on myös tanssi-liiketerapian vahvuus, joka psykofyysisessä fysioterapiassa jää varsin vähälle.

Yhteenveto

Tanssi-liiketerapian ja psykofyysisen fysioterapian yhtäläisyyksiä ja eroja pohtiessa työryhmä on monelta osin tullut havainneeksi tämän vertailun mahdollisuuden tai hankaluuden. Toisaalta mieleen nousee tanssi-liiketerapian olevan loistava menetelmäkoulutus psykofyysisen fysioterapian osaajille, toisaalta tanssi-liiketerapialla on oma erityinen sävyensä jota psykofyysisessä fysioterapiassa ei ole mahdollista saavuttaa. Tanssi-liiketerapia lähestyy psykoterapeuttista maailmaa olematta psykoterapiaa vaillinaisen lääketieteellisen sisältönsä puolesta, psykofyysinen fysioterapia

puolestaan on fysioterapian erityisala vailla psykoterapeuttista orientaatiota. Tanssi-liiketerapialla on valtavasti tarjottavaa kehomieliyhteyden äärellä työskennellessä eri asiakaskuntien kanssa. Tässä kirjoituksessa on jossain määrin kärjistäen, tiivistäen ja yksinkertaistaen esitetty näiden kahden toisiaan lähellä olevien terapiamuotojen vahvuuksia ja haasteita suhteessa toisiinsa. Toivottavasti näistä näkökulmista käsin yhdistyksessä viriää aktiivinen keskustelu tanssi-liiketerapian tulevaisuuden suunnista ja voimme löytää tanssi-liiketerapialle arvoisensa aseman maassamme/ maailmassa olevassa terapiakentässä.

Kirjoittaja: **Marita Kotro**,
fysioterapeutti, tanssi-liiketerapeutti,
traumapsykoterapeutti, tunnekeskeinen
pariterapeutti
olet.fi

Terapeutti työssään, osa 3: Katja Puranen

Kun keho liikkuu, mieli seuraa perässä

Ihmiset hakeutuvat usein avun piiriin, kun heillä ilmenee jokin fyysinen vaiva, mutta tarkemman työstämisen tuloksena vaiva voikin osoittautua psyykkiseksi. – Oma tilannetta on voitu työstää vuosikausia ajatuksen ja puheen tasolla. Tanssi-liiketerapia voi nostaa esiin uusia aspekteja, tanssi-liiketerapeutti ja tanssinopettaja Katja Puranen toteaa.

Taija Kuula

Tanssi-liiketerapian työkaluja ovat kehon lisäksi luovuus ja liike, joita ei muissa terapioiden hyödynnetä. Keskustelukin kuuluu osaksi työskentelyä, mutta asiakkaan keskittyminen kertomuksiin vie pois tästä hetkestä ja kehon aistimisesta. – Terapiassa on hyvin tavallista ja tarpeellista palauttaa asiakas kehoon ja tämän hetken aistimiseen. Jos työkalunani olisi vain keskustelu, en ehkä haluaisi tehdä terapeutin työtä. Moninaiset ja tehokkaat vaihtoehdot jäisivät tuolloin pois työkalupakistani, Puranen kertoo.

Läsnäolon ja vuorovaikutuksen vaikutus

Tanssi-liiketerapeutit harjaantuvat opinnoissaan keholliseen ja liikkeelliseen läsnäoloon ja vuorovaikutukseen. Tämä terapeutin taito ja ominaisuus, johon terapian hoitavuus pitkälti perustuu, puuttuu ehkä muista terapioiden. Terapeutin on oltava tietoinen siitä, mitä hän tuo kehossaan yhteiseen tilaan ja mitä hänessä itsessään tapahtuu terapiasession aikana.

Tanssi-liiketerapeuttien nelivuotiseen koulutukseen kuuluu oma keholliseen työskentelyyn pohjautuva terapiaprosessi. Terapeutti kykenee keholliseen läsnäoloon, koska hänen on täytynyt käydä prosessi itse läpi ensin.

Puranen tapasi terapiaopintojen opiskelukavereita pari vuotta sitten, ja ymmärsi syvemmin, kuinka puheeseen pohjautuva terapia ja tanssi-liiketerapia eroavat toisistaan erityisesti läsnäolon intensiteetin tasolla. – Olen saanut myös asiakkailta palautetta kehollisen läsnäolon taidosta. Se luo turvallisen ilmapiirin, joka on tietenkin tosi tärkeää. Ilman sitä terapiassa ei voi tapahtua kovin paljon edistysaskelia.

– Kiinnitän terapiasession aikana paljon huomiota omaan sanattomaan viestintääni, kuten ilmeisiin, katseen tapaan ja äänen sävyyn, Puranen sanoo. Omasta kehollisuudesta tietoisena oleminen ei hänen mielestään ole helppoa, mutta siihen tanssi-liiketerapeutit työssään pyrkivät.

– Monet asiakkaat ovat terapian päätyttyä kiittäneet siitä, että minun avullani he ovat voineet osallistua tanssi-liiketerapiaan ja että olen auttanut heitä uusien oivallusten äärelle. Kehollisuuden lisäksi erityisesti liike on ollut monille merkittävä tiedonantaja, energian lähde ja hyvinvoinnin vakuuttaja.

Työllistymisen haasteet

Puranen valmistui tanssi-liiketerapeutiksi Eino Roiha -instituutista vuonna 2017. Hän on peruskoulutukseltaan psykiatrinen sairaanhoitaja ja työskentelee myös tanssinopettajana ja yrittäjänä. Päätyökseen hän on toiminut jo useamman vuoden tanssi-liiketerapeutina itse maksavien yksilöasiakkaiden kanssa, jotka ovat riittävän motivoituneita satsaamaan itseensä. Asiakaskunta koostuu eri mielenterveyshäiriöistä kärsivistä asiakkaista sekä vammaispalvelun asiakkaista, joilla on

esimerkiksi autismikirjon häiriöitä tai jokin kehitysvamma.

Puranen teki paljon asiakastyötä jo opiskeluaikana. Harjoittelutunteja kertyi reilusti enemmän kuin vaadittiin. – Huomasin, että verkostoitumiseen kannatti panostaa jo varhaisessa vaiheessa. Moni asiakassuhde on jatkunut pitkään valmistumisen jälkeenkin, Puranen kertoo.

Erityisesti fysioterapeutit sidosryhmänä ovat olleet avainasemassa uusien asiakkaiden saamisessa. – Minulla on ollut fysioterapeutteja asiakkaina, ja he ovat omassa työssään suositelleet minua eteenpäin eli toimineet eräänlaisina suosittelijoina.

Tanssi-liiketerapia ei kuulu Kelan korvauksen piiriin. Tilanne näkyy luonnollisesti myös asiakkaiden yhteydenotoissa. – Kognitiivisen psykoterapian kentällä terapeutit joutuvat kieltäytymään jopa 4–5 asiakassuhteesta päivittäin. Itselleni on tullut 1–2 uutta asiakasta per syksy tai kevät. Koronakeväänä 2020 vastaanotolle tuli kuitenkin vain yksi uusi asiakas.

Purasen erityinen mielenkiinnon kohde ovat traumat, ja hän osallistuu mielellään aiheita käsitteleviin koulutuksiin. Tulevaisuudessa häntä kiinnostaisi erikoistua traumapsykoterapiaan, mutta samalla häntä mietityttää, uskaltaako hän sitoutua nelivuotiseen erittäin kalliiseen koulutukseen. – Haluaisin turvata tulevat eläkepäivät ja saada oikeudet Kela-korvattavuuteen.

Interventio syöpäpotilaille

Syöpäjärjestöissä eri puolilla Suomea on toteutettu vuosina 2019–2021 Syöpäsäätiön rahoittama projekti ”Tanssi-liiketerapia syöpäpotilaan hyvinvoinnin tukena”. Puranen oli mukana ohjaamassa Lappeenrannassa toteutettavia kursseja.

Projektissa kehitettiin kuntoutumista tukeva ja tanssi-liiketerapiaan perustuva ryhmämuotoinen interventio syöpään sairastuneille ja arvioitiin terapiamuodon

hyötyjä syöpäpotilaiden hyvinvointiin. Parhaimmillaan projektien tuloksena voidaan tuottaa uusia toimintamalleja ja jatkumoa.

– Ilolla olemme saaneet huomata, että yhteistyö syöpäyhdistysten ja tanssi-liiketerapeuttien välillä jatkuu parhaillaan eri alueilla ja tanssi-liiketerapia on toivottavasti vakiinnuttamassa asemaansa yhtenä osana syöpäpotilaiden kuntoutusta.

– Oma kokemus tähänastisista tanssi-liiketerapiainterventioista on todella positiivinen. Syöpäpotilaiden kokemusten työstäminen kehon ja liikkeen ilmaisullisuuden kautta on koettu saadun palautteen perusteella erittäin hyvänä, monipuolisena ja toimivana, ja siitä on ollut suurimmalle osalle selkeästi positiivista hyötyä.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Terapeutin on pidettävä huolta omasta jaksamisestaan. Kehollinen vuorovaikutus asiakkaan kanssa voi aiheuttaa tanssi-liiketerapeutille kehollisia oireita ja tuntemuksia, kuten päänsärkyä tai lihasjumeja. Keho voi jäädä myös ylivirittyneeseen tilaan.

Syöpäasiakkaiden kanssa työskentely on vaikuttanut Puraseen kehollisesti. – Mieli on kiitollinen ja herkkä ryhmäkertojen jälkeen, mutta sessioiden jälkeisenä iltana tunnen myös fyysistä kehon väsymystä.

– Kehoni on toiminut kuten kuuluukin ja ottanut kantaakseen ryhmäläisten kehojen oloja. Tämä on tuntunut fyysisenä väsymyksenä ryhmäterapiakerran jälkeen, Puranen pohtii. – Olen tarvinnut kehon ravistelua, tanssimista tai jonkin ulkoilmassa tehdyn lempeän harjoitteen, joilla mahdollistan tasapainottumisen kehoon jääneistä oloista ja tuntemuksista.

Kirjoittaja: **Taija Kuula**, FM, tanssi-
liiketerapeutti, tanssinopettaja ja toimittaja.

Tanssi-liiketerapia mukaan terveydenhuollon palveluvalikoimaan

Päivi Pylvänäinen

Useilla mielenterveysongelmista kärsivillä potilailla on vaikea ja turvaton suhde omaan kehoonsa. Heille keskeinen selviytymiskeino on oman kehon tuntemusten välttely. Kun keho lähtökohtaisesti koetaan hankalana, epämukavana, kipuisana tai hätäännyttäviä tuntemuksia tuottavana, ihmisen luontainen reaktio on tuntea helpotusta, jos kehostaan jonakin hetkenä ei aisti näitä (Pylvänäinen 2018, Pylvänäinen ym. 2021). Kun kehon aistimattomuudesta tulee tottumus, siitä seuraa se, että ihmisellä on myös heikosti tietoa siitä, mitä on hyvä olo ja turvallisuus omassa kehossa. Tällainen kehosuhde heikentää ihmisen mahdollisuuksia säädellä olotilaansa, olla rauhassa itsessään ja suhteessa ympäristöön. Tällaisessa tilanteessa myös resilienssi heikkenee. Ihmisen toiminta sujuisi parhaiten, kun itsensä voisi aistia ja osaisi myös käyttää näitä tuntemuksia ja havaintoja viisaasti apunaan oman toiminnan ohjaamisessa ja toteuttamisessa. Tanssijat tietävät tämä hyvin, kun he ovat tanssimisen taitoa kehittäessään tehneet yhteistyötä kehonsa kanssa.

Tämä turvattoman ja yhteydettömän kehosuhteen ongelma voi ilmetä muillakin kuin mielenterveysongelmista kärsivillä. Osa ihmisistä huomaa sen itsessään, osa ei. Osa ihmisistä kiinnostuu kehittämään yhteyttä kehoonsa ja käyttämään havaintojaan avukseen. Osa ihmisistä ei kiinnostu tästä asiasta itsessään ja elämässä ensinkään. Miten käy sille joukolle ihmisiä, jotka lähtevät hakemaan apua ja hoitoa

mielenterveysongelmiinsa? Millaisia palveluja on tarjolla ja auttavatko ne kehosuhteen ongelman käsittelemisessä ja ratkaisemisessa?

Suomessa julkiset mielenterveyspalvelut toimivat vaivalloisesti. Potilaita on paljon ja resursseja on potilasmäärään nähden liian vähän. Tässä paineessa stressaantuneet mielenterveyspalveluorganisaatiot tarjoavat lyhyitä arviointijaksoja, jonkinmoisia keskusteluinterventioita, ja ohjausta jonoon odottamaan hoitoa erikoistuneemmassa paikassa. Erikoissairaanhoidossa lääkärit organisoivat yksiköiden toimintaa ajatellen, mikä on akuuteinta ja välttämättömintä. Nykyisessä jonotilanteessa, työntekijämäärän ollessa liian pieni, kärkeen tulevat arviointi, diagnostiikka ja lääkitys. Keskusteluhoitoakin käytetään, mutta psykoterapeutit eivät tavallisesti ole sitä toteuttamassa erikoissairaanhoidon psykiatrian palveluissa. He siirtyvät toimimaan yksityissektorille ja tekemään kuntoutuspsykoterapioita, joita Kela tukee rahallisesti. Erikoissairaanhoidosta potilaat saavat lausuntoja tukemaan kuntoutuspsykoterapiahakemuksiaan, jos löytävät itselleen verbaalipsykoterapeutin. Erikoissairaanhoidon hoitomuotovalikoimassa on mukana myös neuromodulaatiohoitoja, eli lääkärit tekevät potilaille lähetteitä sähköhoitoon (ECT) tai transkraniaaliseen magneettistimulaatioon (rTMS). Mielialahäiriöiden hoidossa masennuksen kohdalla psykiatrit ovat olleet innostuneita ketamiinihoidosta, joka on lääkeinfuusiomenetelmä.

On hyvin todennäköistä, että noissa käännteissä potilas ei saa mitään apua tai toimintakeinoja siihen, miten hän on yhteydessä kehoonsa ja millaista hänen on kehossaan olla. Meillä olisi käytettävissä tanssi-liiketerapian menetelmiä, esim. vaikuttavaksi havaittu ryhmämuotoinen

masennuksen TLT-interventio, mutta erikoissairaanhoidossa sitä ei pidetä sopivana ottaa käyttöön. Virallinen perustelu on, että on toistaiseksi liian vähän meta-analyyseja osoittamaan ryhmämuotoisen TLT:n vaikuttavuutta. Todellisuutta on kuitenkin myös se, että psykiatriassa on monenmoisia toimintakäytäntöjä, joista ei ole tehty meta-analyyseja, eikä välttämättä tieteellistä tutkimustakaan. On virinnyt keskustelua siitä, pitääkö hoitokäytäntöjen valikoinnin perustua ainoastaan tieteelliseen näyttöön, ns. evidence based practice, vai olisiko viisautta siinä, että käytäntöjä voitaisiin valita myös sen kautta, mikä potilasta motivoi, mikä potilaasta tuntuu eettiseltä ja mielekkäältä. Suomessa tehdyssä TLT-tutkimuksessa tuli esiin, että esim. masennuksen hoidossa potilaat kaipaavat kehollisuuden huomioimista kokonaisvaltaisemmin, koska he kokisivat sen tehostavan toipumistaan. Sama ilmiö tuli esiin myös Mielenterveysbarometrissa v. 2021, kun kuntoutuja-vastaajat toivat esiin, että heidän kuntoutumistaan auttaisi liikunta ja luova toiminta.

Sosiaali- ja terveyspalvelut, mielenterveyspalvelut mukaan lukien, ovat myös rahaa kuluttavia. Toimivat palvelut voivat myös kokonaistilanteen tasolla katsottuna säästää rahaa, kun ihmiset toipuvat, voivat säilyttää toimintakykynsä, tarvitsevat palveluja vähemmän ja voivat toteuttaa mielekkäästi omaa elämäänsä esim. työssäkäyden ja huolehtien itse itsestään ja perheestään. Nykyiset palvelut eivät esim. masennuksen osalta toimi hyvin, sillä eläköityminen masennuksen vuoksi on vuosi vuodelta lisääntynyt. Kulut nousevat.

Mihin palveluissa on varaa käyttää rahaa? Käytännöllisesti ajateltuna siihen, minkä oletetaan olevan vaikuttavaa. Mitä kunnalta laskutetaan siitä, kun potilas saa erikoissairaanhoidon psykiatrian toimialueen

kautta keskusteluhoitojakson, sähköhoitoa tai ketamiinihoitoa? Jos tanssi-liiketerapiaa käytettäisiin ryhmämuotoisena hoitomuotona, siitä laskutettaisiin ryhmäkäyntinä per potilas. Tässä on laskelma vuodelta 2021:

Yksilöhoito 3 380 – 6 760 eur, kun jakson kesto on 20-40 kertaa

Ryhmämuotoinen terapiajakso 1 777 - 2849 eur, kun jakson kesto on 12-20 kertaa

Sähköhoitojakso 2 400 - 4 800 eur, kun jakson kesto on 6-12 kertaa

Ketamiinihoito 3 480 eur (Turun psykiatrian mallilla, yksi jakso, neljä hoitokertaa)

Lääkehoidon maksaa potilas itse, ja Kela korvaa osan. Jos lääkitys on esim. Venlafaxin 150 mg, vuoden lääkemäärän ostaminen apteekista maksaa n. 300 eur, ja tästä saa Kela-korvausta 40%, eli terveydenhuoltokuluihin kustannuksia tulee noin 120 €/vuosi potilasta kohden. Mielialalääkkeiden käyttäjiä on paljon. V. 2020 masennuslääkkeitä ja muita keskushermostoa stimuloivia lääkeaineita myytiin tukkumyynnissä 58 436 000 eurolla (Suomen Lääketilasto 2020, <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021122162417>).

On todettu, että SSRI-lääkityksen osalta NNT (numer needed to treat) on noin 7 (<https://www.aafp.org/afp/2010/0701/p42.html>). Yleisesti ottaen NNT 5 olisi vakuuttavaa näyttöä siitä, että hoitomuoto on hyödyllinen. Suomessa tehdyssä TLT-tutkimuksessa ryhmämuotoisen intervention käytöstä masennuksen hoidossa NNT oli 3 (Hyvönen ym., 2021). NNT on tilastollinen luku, joka ilmaisee, kuinka monta potilasta on hoidettava, että yksi potilas parantuu.

Tanssi-liiketerapiaa siis kannattaisi käyttää. Sen avulla pystyttäisiin luomaan toimintaa ja vuorovaikutusta, joka käsittelisi mielenterveysongelmissa keskeistä ongelmaa,

siis kehosuhdetta ja vuorovaikutusta. Se olisi taloudellisesti kohtuullista ja tanssi-liiketerapian NNT on asiallinen. SOTE-alueiden perustaminen ja sosiaali- ja terveystalouden uudistukset, joita sen myötä tehdään, ovat seuraava todellinen kohta ottaa nämä tiedot huomioon. Meidän ei ole välttämätöntä jatkaa vanhoilla toimintatavoilla, jotka ovat osoittautuneet riittämättömiksi. Tanssi-liiketerapia on resurssi, jota voidaan hyödyntää paljon nykyistä enemmän. Sen avulla voidaan luoda monipuolisempia tapoja auttaa mielenterveysongelmista kärsiviä. Tarvitsemme myös myönteisiä toimintatapoja siihen, että voidaan yleisemminkin tukea hyvinvointiterveyttä, ja tanssi-liiketerapia on siinäkin käyttökelpoinen.

Lähteet:

Hyvönen, K., Pylvänäinen, P., Muotka, J. and Lappalainen, R. (2020). The Effects of dance movement therapy in the treatment of depression: A Multicenter, randomized controlled trial in Finland. *Front. Psychol.* 11:1687. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01687

Pylvänäinen, P., Hyvönen, K., Muotka, J., Forsblom, A., Lappalainen, R., Levaniemi, A. and Maaskola, N. (2021) Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia kuntoutusmuotona masennuspotilaille. *Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus.* Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveystalouden tutkimuksia 157, 69s. ISBN 978-952-284-113-1 (nid.), ISBN 978-952-284-114-8 (pdf). <http://urn.fi/URN:NBN:fife202102033575>

Pylvänäinen P. (2018). Dance movement therapy in the treatment of depression. Change in body image and mood. – A clinical practice based study. *Jyväskylä Studies in education, psychology and social research* 621. Jyväskylä: Jyväskylä University Press. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7503-6> (doctoral dissertation)

Kirjoittaja on Suomen Tanssiterapiayhdistyksen puheenjohtaja, psykologi (PsT) ja tanssi-liiketerapeutti (M.A. in Creative Arts in Therapy), jolla on pitkä työkokemus julkisen sektorin mielenterveyspalveluista.

Tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien hyödyntäminen inkluusioluokassa

Minna Grönblom

Johdanto

Erityisluokkien systemaattinen vähentäminen ja lähikouluperiaatteen vahvistaminen ovat lisänneet erityisoppilaiden määrää luokissa. Luokanopettajat ovat työssään uusien haasteiden edessä, kun oppilailta ei ole koululaisen taitoja lainkaan koulun alkaessa. Myös koronavuodet näkyvät katkonaisen esikouluvuoden takia.

Ekaluokkalaiset eivät kuuntele opettajaa, noudata tai keskity annettuihin ohjeisiin, lyövät ja tönivät luokkakavereita jonoissa tai jäävät pitkäksi aikaa haaveilemaan koulun käytävään siirtymätilanteissa. Osa oppilaista juoksenteleä jonottamisen sijaan pitkin koulun käytäviä huutaen ja kirkuen mennessään. Oppilaiden ryhmässä toimimisen taidot ovat puutteelliset ja yhteistyö eri oppiaineiden tunneilla on haastavaa. Pienet ekaluokkalaiset tarvitsevat tukea sosiaaliin taitoihin ja toiminnanohjaukseen. Perinteiset luokassa tapahtuvat keinot ohjata lapsia eivät ole riittäviä työrauhan ja luokan toimivuuden kannalta.

Laaja-alaisena erityisopettajana työhöni kuuluu oppilaiden erilaisten tukien suunnittelu ja toteuttaminen yhdessä luokanopettajan kanssa. Luokassa on käytössä jo päiväohjelma kirjoitettuna ja kuvin. Tunnilla ohjeet annetaan selkokielellä ositettuna kuvia apuna käyttäen. Asioita myös havainnollistetaan mahdollisimman paljon. Oppilaita kannustetaan yksilöllisesti ja koko luokkaa koskee palkkiojärjestelmä, jossa saadaan ”omenoita” onnistumisista. Kun

riittävä määrä omenoita on kasassa, oppilaat äänestävät mieluisasta tunnista esim. elokuva, liikuntasali, pelitunti tai vapaa leikki. Tehtäviä eriytetään oppilaan tason mukaisesti eri oppiaineissa. Siirtymätilanteita ohjataan harjoitellun struktuurin mukaisesti.

Tanssi-liiketerapian perusopintoihin liittyvänä kehitystehtävänäni kokeilin kuuden oppitunnin verran liikuntasalissa tanssi- ja liiketerapeuttisten menetelmien vaikutusta luokan sosiaaliin taitoihin.

Inklusio

Inklusio perustuu yhdenvertaisuusajatteluun, jossa kaikilla oppilailta tuen tarpeista tai niin sanotusta normaaliudesta riippumatta olisi oikeus osallistua laadukkaaseen opetukseen muiden oppilaiden kanssa. Suomi on sitoutunut useampaan kansainväliseen sopimukseen, joissa tavoitteena on oppilaiden yhdenvertaisuus. Inklusiossa tukea tarvitsevia oppilaita ei enää laiteta erityisluokille tai erityiskouluihin. Tavoitteena on, että oppilas saa tarvitsemansa tuen yleisopetuksen luokassa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määritelty oppilaiden osallisuus, osallistaminen, osallistuminen ovat osa inklusioajattelua. Perusopetuksen tulee olla kaikille oppilaille sama ja perusopetuksessa toimitaan saman perusopetuslain ja opetussuunnitelman mukaisesti oppilaan tuen tarpeista riippumatta. Koulussa annettavan tuen kolmiportaisuudella pyritään mahdollistamaan inklusion toteutuminen. (Opetushallitus, 2014.)

Perusopetuksen inklusion toteutumiseen vaikuttavat myös resurssit ja asenteet. Ilman opettajien halua ei inklusiota todellisuudessa tapahdu, vaikka oppilaita olisikin sijoitettu luokkiin. (Pesonen ja Nieminen, 2021.)

Halu on kytköksissä etiikkaan sekä käytössä oleviin resursseihin. Opettajat tarvitsevat lisää erityispedagogista koulutusta ja enemmän aikuisia luokkaan sekä sopivan kokoisia opetusryhmiä. Inklusio haastaa nykyisin käytössä olevia opetusmenetelmiä ja eriyttämisen tulee olla monipuolista ja eri tasoille ulottuvaa. (Roiha ja Polso, 2018.) Hyvin toteutuessaan inklusio on kokonaisvaltaista koko koulupäivän kestävää eriyttämistä oppilaiden yksilöllisiin tarpeisiin perustuen. Parhaimmillaan erilaiset oppijat ja persoonat oppivat uusia asioita sekä ryhmässä toimimista erilaisuudesta huolimatta. Inklusio, kuten muukin luokkamuotoinen opetus vaatii oppilaiden ryhmäyttämistä, jotta luokassa on turvallinen ilmapiiri oppimiselle ja yhdessä olemiselle.

Sosiaalisten taitojen ja kehotietoisuuden merkitys koulunkäynnissä

Uusin opetussuunnitelma ohjaa opetusta, oppimista ja koulussa olemista yhä enemmän vuorovaikutuksessa tapahtuvaan oppimiseen. Espoon kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelmassa ohjataan vuorovaikutuksen merkitystä opetustyössä seuraavasti: Oppilas nähdään aktiivisena ja kyvykkäänä yksilönä, jolla on halua ja kykyä toimia vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Jokaisen oppilaan kanssa etsitään ja löydetään hänelle parhaita tapoja oppia. Oppilaiden sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja vahvistetaan niin, että heidän taitonsa ymmärtää sosiaalisia tilanteita ja tehdä niistä tilannekohtaisia tulkintoja kehittyä. Vahvistettavia sosiaalisia taitoja ovat myös itsesäätelyn ja tunteiden hallinnan kehittäminen sekä oman toiminnan eettisyyden tarkastelu ja eettisten kysymysten pohdinta. Oppilaat oppivat toimimaan tavalla, joka edesauttaa omien ja yhteisten päämäärien saavuttamista muita loukkaamatta. Suunnitelmallinen oppilaiden sosiaalisen taitojen kehittäminen edellyttää koulun koko

henkilökunnan sitoutumista, positiivista ja kannustavaa toimintakulttuuria sekä kodin ja koulun välistä yhteistyötä. (OPS Espoo 2016)

Liikunnan opetusta koskevassa opetussuunnitelman osiossa asetetaan ensimmäisen vuosiluokan tavoitteiksi ja sisältöalueiksi seuraavat sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn osa-alueet:

Sosiaalinen toimintakyky: Tavoitteena on ohjata oppilasta säatelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa. Opetus sisältää yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä, tehtäviä ja pelejä. Ohjataan oppilasta positiiviseen suhtautumiseen. Tavoitteena on tukea yhdessä työskentelyn taitoja, kuten yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamista. Opetus sisältää yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä, tehtäviä ja pelejä, joissa oppilaat toimivat yhteistyössä muiden kanssa. Kannustetaan huomioimaan toiset. Psyykkinen toimintakyky: Tavoitteena on tukea oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistumista. Opetukseen valitaan iloa ja virkistystä tuottavia leikkejä ja tehtäviä, joissa koetaan onnistumisia. Luodaan positiivinen ja salliva ilmapiiri. (OPS Espoo 2016.)

Marjukka Linna (2021) on käsitellyt luokanopettajan kandityössään sosiaalisten taitojen merkityksiä oppilaille ja niihin liittyviä taustatutkimuksia. Hän on määritellyt työssään teoreettisessa viitekehyksessään seuraavasti :socioemotionaalinen oppiminen ja kyvykkyys sisältää lapsen sosiaaliset taidot, itsesäätely- sekä tunnetaidot. Sosiaalisia ja emotionaalisia kykyjä voidaan opettaa, muokata sekä harjoitella ja niillä on selkeä yhteys koulumenestykseen sekä elämässä pärjäämiseen. Socioemotionaalinen oppiminen kehittää lapsen ryhmätyötaitoja, empatiakykyä sekä vähentää käytösongelmia. Lasten sosiaaliset ja emotionaaliset taidot ovat selkeässä yhteydessä heidän koulumenestykseensä. Oppilaat, jotka tunnistavat omat ja toisten tunteet, joilla on

terve ja vahva itsetunto, hyvät ryhmätyötaidot sekä kyvykkyys selvittää ongelmatilanteista ja jotka pystyvät asettamaan toiminnalleen tavoitteita, joiden minäpystyvyys on korkea sekä ne lapset, jotka kokevat itsensä merkityksellisiksi pärjäävät todennäköisesti koulussa ja myöhemässä elämässä hyvin. Sosioemotionaalinen oppiminen vaikuttaa positiivisesti myös lapsen asenteisiin, motivaatioon ja käytökseen. niiden ilmenemisestä, voivat aiheuttaa ongelmia sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa.

Nykyinen opetussuunnitelma korostaa yhteistoiminnallisia taitoja ja oppilaan kykyä ilmaista asioita eritavoin. Tämä lisää sosioemotionaalisten taitojen tarvetta verrattuna aiempiin opetussuunnitelmiin.

Outi Blomqvist on todennut artikkelissaan teoksessa Ennen sanoja- Pohdintoja ruumiillisuudesta, että vaikka uudessa opetussuunnitelmassa (2014,17) mainitaan kehollisuus, eri aistien käyttö sekä tunteiden ja kokemusten reflektointi oppimisen kannalta tärkeiksi, on kehollinen oppiminen vielä melko tuntematon oppimiskäsitys suomalaisessa koulumaailmassa. Erityisopetuksessa kehollista oppimista ja kaikkien aistikanavien käyttöä on sen sijaan pidetty tavallisena oppimista vahvistavana strategiana. Liikkuva koulu- hankkeen myötä monessa koulussa lisättiin toiminnallisuutta ja liikunta kouluarkeen. Kehollinen oppiminen on sitä, että aktiivinen, fyysinen toiminta ja sosiaalinen vuorovaikutus kietoutuvat ajatteluun, kuvitteluun ja merkitysten luomiseen. Blomqvist toivoo näin ollen, että opettajien uteliaisuus kehollisiin menetelmiin lisääntyy muillakin kuin liikunnanopettajilla.

Tanssi-liiketerapian mahdollisuudet sosiaalisten taitojen ja kehotietoisuuden kehittämässä koulussa

Levyn teoksessa Dance Movement Therapy A Healing Art kerrottiin eri maiden kouluissa tehtävästä tanssiterapiasta. Yhdysvalloissa oli kouluja, joissa tanssiterapia oli jopa yleisessä koulussa oppiaine. Suomalaisessa peruskoulussa on perinteisesti keskitytty oppiaineisiin, joissa suoriutumista on mitattu numeroin ja joilla haetaan jatko-opintoihin yhdeksännen luokan jälkeen. Uuden opetussuunnitelman tavoitteet haastavat enemmän kehollisiin menetelmiin ja oppilaiden kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tukemiseen. Tanssi- ja liiketerapian menetelmillä voidaan ohjata lasten sosiaalisia taitoja ja kehollista tietoutta. Menetelmällä on vaikuttavuutta, koska liike ja tanssi ovat ensimmäinen kieleemme ennen sanoja. Perinteisesti tanssi-liiketerapeuttisilla menetelmillä pyritään itsetunnon, kehonkuvan, impulssikontrollin, sosialisointiin, avaruudellisen tietoisuuden, koordinaation ja tasapainon kehittämiseen. Yksi tärkeä päämäärä on laajentaa yksilön liikeilmaisua, jonka kautta voi löytää uusia tapoja ilmaista itseään ja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tuttu ja kaikkien tuntema tapa liikkua voidaan ottaa osaksi ryhmäytymistä ja uuden oppilaan liittämistä ryhmään. (Ylönen, 2018.)

Yhtenä tavoitteena tanssi-liiketerapian menetelmillä on lapsen oman kehon keskustan sekä kehon rajojen ja oman paikan löytäminen tilassa ja ryhmässä. Nämä taidot opitaan muiden havainnoimisen, kuuntelemisen, kinesteettisen kokemuksen ymmärtämisestä, joita yhdessä liikkuminen tuottavat. (Ylönen, 2018).

Kehotietoisuus koostuu konkreettisista kokemuksista ja aistimuksista, jotka tuottavat jatkuvasti tietoa muun muassa kehon asennoista, liikkeistä, tasapainosta ja lihasjännityksistä.

Kehotietoisuuden harjoittaminen nähdään usein hyvinvointia edistävänä elementtinä monissa liikkeeseen ja kehollisuuteen perustuvissa menetelmissä esim. jooga tai Alexander-tekniikka. Koululiikunnassa kehonhuollossa voidaan soveltaa kehotietoisuutta esim. kehon keskilinjan hahmottamisessa, rauhoittumisessa ja rentoutumisessa, mielikuvien käytössä sekä hengityksen, liikkeen ja mielen yhteyden kokemisessa. Kehomenetelmät edistävät hyvinvointia mm. vähentämällä stressiä ja ahdistuneisuutta, kohentamalla itsetuntoa ja helpottamalla tunnesäätelyä. (Blomqvist, 2019.)

Tanssi-liiketerapeuttisia menetelmiä on käytetty myös oppilaiden välisen aggression vähentämiseen esim. Yhdysvalloissa Koshlandin ohjelmassa. Ajatuksena on, että motorisen itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen taitojen kehittyminen auttaa myös luokkaympäristössä tapahtuvaa toiminnan säätelyä. Tärkeä taito toiminnanohjauksessa on fyysisen liikkeen pysäyttämien ja suunnan vaihtaminen. Toinen tärkeä koodi on henkilökohtaisen ja sosiaalisen tilan tutkiminen liike improvisaation keinoin. Monet konfliktit syntyvät, kun mennään fyysisesti lähelle toista. Kolmas taito on pystyä liikkumaan kiihtyvällä tai hidastuvalla tempolla. Neljäntenä taitona on pystyä lähestymään toisia ilman aggressiota ja tätä voi harjoitella kokeilemalla lähestyä toisia liikkeellisesti eri tavoin. Aina ei ole vaikuttavinta tutkia ja tukea yksittäistä oppilasta, vaan vaikuttaa koko ryhmän vuorovaikutussuhteisiin. Muun muassa virolais-englantilaisessa yhteistyöprojektissa toteutettiin tanssi-liiketerapeuttisia prosesseja Virossa erityiskouluissa. Goodgamen tutkimuksen tuloksena todettiin, että projektin vaikutukset siirtyivät myös ryhmien ulkopuolelle, koulun arkityöhön. (Pietinen, 2013.)

Seitsemän oppitunnin interventio inkluusioluokkaan

Tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien tavoite opetuskerroilla

Opetuskertojen tavoitteena on oppilaiden oman kehollisuuden hahmottamisen lisääminen ja toisten oppilaiden kohtaaminen ohjatusti kehomyönteisellä tavalla. Lisäksi toiminnanohjauksen kannalta olisi tärkeitä löytää keinoja pysäyttää omaa toimintaa. Tavoitteena on hallita oman kehon toimintaa rauhoittavasti, jotta oppilaan olisi helpompi luokassa kuunnella ohjeita ja toimia niiden mukaan.

Opetuskerta 1

Alkuleikki: Kaikki polttaa kaikkia myös tiputuksella (pettymyksen sieto)

Viivahippa (haastavaa viivoilla pysyminen)
Molemmat tuttuja leikkejä lapsille.

Musiikin tahdissa kävelyä. Musiikki seis ja oppilaalla katsekontakti lähimpään ja oppilaaseen. Musiikki jatkuu taas stop. Oppilaan katsekontakti. Musiikkia ja pysähtymisen lisäksi nyökkäys/ hymy toiselle oppilaalle.

Seinää vasten jalat ylös ja ilmapallohengittelyä yms. aikuisen (oma opettaja) kosketus olkapäälle ja ulos hiipien ja hiljaa.

Opetuskerta 2

- Alkuleikki: kaikki polttaa kaikkia

- Musiikin (eri rytmistä) tahdissa liikkumista stop: istutaan alas, kädet ylhäällä, mahalla ja selällä, tehdään patsas. (Kehon osien nimityksiä)

- Tehdään piiri, jossa kulkee kädestä käteen oppilaiden Tyypäksi nimeämä hirvi. Kerrotaan Tyypälle ja muille, miten harjoitus meni sekä millainen aamu on ollut.

- Lopuksi lattialla selälleen. Rauhallinen musiikki taustalla (Peder B Helland Sunny mornings (Sama levy, jota käytetään myös oppituntien aluksi merkiksi rauhoittumiselle). Oppilaita kehoitetaan hengittämään kädet ylös ja alas kuljettamalla. Harjoitellaan eri kehonosien painamista lattiaan ja rentouttamista. Lopuksi noustaan risti-istuntaan ja tehdään kolme kertaa nenäsuu hengitys. Kädet ylös ja auki (samalla tavalla kuin luokassa tehdään seisten). Luokanopettaja antaa olalle merkin, kun oppilas saa siirtyä hiljaa ovelle ja välitunnille.

Opetuskerta 3

Alkuleikki; Peffis, jossa rajoitetulla alueella poltetaan. Oppilaat ovat todella lähellä toisiaan (toisen kosketuksen ja läheisyyden sietäminen)

Musiikki stop- pysähtymisiä istuen, kyljellään, selällään, kädet eri paikoissa.

Sääkartta tarina toisen oppilaan selkään ja vaihto. Paksujen siveltimien käyttö aidan maalauksessa.

Piirissä Tyypälle ja osallistujille kuulumiset. Piirissä selälleen ja loppurentoutus (järven ranta mielikuvan avulla) sekä yksitellen ulos

Opetuskerta 4

Alkuleikki: Kaikki polttaa kaikkia

Musiikin tahdissa liikkumista ja stop. Tällä kerralla musiikin loputtua työntämistä eri paikkoihin ja eri kehon osilla seinään ja lattiaan.

Loppupiiri ja kuulumiset sekä rentoutus (mielikuva metsässä)

Opetuskerta 5

Alkuleikki: sama aina vain eli kaikki polttaa kaikkia

Musiikki (eri kappaleita, eri rytmiä) pysähdys ja työntöjä seinään sekä lattiaan

Pareittain ohjattu rentouttaminen eli toinen pareista rentouttaa toista oppilasta

pellolla, teloilla tai siveltimillä. Oppilas vatsallaan ja EI alue kerrotaan yhteisesti ja vatsallaan oleva oppilas antaa toiselle ohjeita.

Loppupiiri, jossa kuulumiset ja tämän päivän terveiset muille kerrotaan tanssien. Muut tekevät samaa liikettä

Opetuskerta 6

Alkuleikki: kaikki polttaa kaikkia

Tanssien tai liikkuen erilaisia kappaleita.

Musiikin loputtua lattialle istumaan ja keskustellaan, mitä musiikki ja liike toi mieleen. Kappaleet: 1. Burn softcore suicide 2. Adacio 3. Niin kaunis on maa 4. Sinsirella (viimeinen on luokan kestosuosikki ollut koko vuoden)

Rentoutus viltillä tarina auringonottamisesta

Loppupiiri ja terveiset ryhmälle vuorotellen tanssien. Muut tekevät samaa liikettä.

Opetuskerta 7

Alkuleikki: kaikki polttaa kaikkia

Piirissä energiavaihto, energiapallo kavereille

Hodarirentoutus vilteissä

Loppupiiri tanssien vuorotellen

Hengitys seisten vedetään isoilla mielikuvitusiveltimillä ylös suoraan ja mutkitellen alas

Bonuskerta 8 (lisätty, koska vasta kertojen lopussa oli nähtävissä iloa ja kehittymistä)

Maa meri laiva teemalla pääilmansuunnat juosten isossa salissa

Jatketaan Suomen naapurivaltiot ilmansuuntiin ja pudotukset. Tippuva jää naapurimaahan.

Vilteille kesälomalla rannalla rentoutus mansikka-aikaan

Lopuksi erityisopettaja tanssii ja oppilaat matkivat (peilaus)

Hengitykset ja ulos salista hiljaa

Toteutumisen yhteenveto ja arviointia

Oppilaiden ja luokanopettajan poissaolot haittasivat suunnitelmien toteuttamista. Muutin suunnitelmia heti ensimmäisen raportoimattoman kokeilukerran jälkeen, kun huomasin, että oppilaiden ohjaaminen liikkeeseen oli haastavampaa, kuin aiemmilla vuosiluokilla. Oppilaiden haasteet näkyivät ohjeiden ymmärtämisessä ja keskittymisessä. Yhden oppilaan aamulääkkeen unohtuminen näkyi sillä kertaa jatkuvana juoksenteluna ja pyörimisenä salissa. Hänen toimintansa häiritsi niin paljon muita, että hän oli loppujen lopuksi luokanopettajan jalkojen välissä turvallisesti opettajan seisoessa paikoillaan. Toisella kertaa kuulovammainen oppilas oli piilottanut kuulolaitteensa ja hän ei kuullut ohjeista mitään ja näin ollen hänellä oli ihan omat toimintaohjeet. Hänet ohjattiin seinän viereen istumaan, mihin hän mielellään jäi. Se oli hänelle varmasti selkeämpi vaihtoehto. Kuulin onneksi ennen seuraavaa kertaa, että hän lukee huulilta, joten maski alas ja ohjeistus niin. Opin myös, että tilaan pitää laittaa lasioveenkin lappu, ettei saa häiritä. Eräs opettaja tuli yhdellä kerralla kesken harjoituksen sisään kyselemään käyttämistäni pehmopalloista, jotka tuossa kohtaa olivat jo seinän vieressä meidän harjoitellessa pysähtymistä. Harjoitus piti aloittaa uudestaan, kun saimme opettajan poistettua salista. Oppilaiden ehdoton suosikki oli kaikki polttaa kaikkia, jossa kolmella pehmopallolla poltetaan muita. Tämän ryhmän kohdalla oli haasteellista se, että poltettu oli rehellinen tai tunnisti pallon kosketuksen ja siirtyi sivuun. Luokka halusi myös tiputukset, joissa lopuksi kilpailtiin, että kuka jäi viimeiseksi. Mielestäni on hämmentävää, että kaikki halusivat kilpailla. Kaikilla kerroilla eri oppilas voitti. Vauhdikkaassa leikissä purettiin energiaa ja kaikille tuli lämmin. Sääntöjä jouduttiin kertaamaan joka kerran alussa ja kesken pelin. Oppilaat eivät juuri innostuneet ”peffiksestä”, mutta siinä ei myöskään tullut aiempien

oppilasryhmien tavoin aggressioita eikä koskettamisen vaikeuksia. Viivahipassa huomasin, että liikkuminen viivojen mukaan oli monelle haasteellista, mutta samat oppilaat eivät luokassa pysty kirjoittamaan viivoille.

Piirissä oman fiiliksen kertominen oli aluksi vaikeaa ja osa oppilaista näytti aluksi peukaloa ylös, alas tai siltä väliltä. Mikäli peukalo oli alas, yritin lisäkyselyllä selvittää asiaa. Monen kohdalla saimmekin selvitettyä asioita pois mielen päältä. Tyyppä-hirven käyttöönottoaminen helpotti kertomista. Piirissä tapahtuvan tanssimisen otin mukaan ohjelmaan aiottua myöhemmin eli vasta viidennellä kerralla. Tämän luokan kanssa olimme jo luokassa harjoitelleet koko syksyn peilaamista, sillä luokka pitää tanssimisesta ja peilaamalla olen opettanut heille turkkilaista tanssia. Piirissä tanssiminen onnistui heti melkein kaikilta (vain kaksi oppilaista ei tanssinut). Liikkeet olivat aluksi aika pieniä ja vähäeleisiä, mutta seuraavilla kerroilla liikkeet vapautuivat ja kehon kieli monipuolistui käsistä koko kehoon. Viimeisillä kerroilla tanssi tai liike oli myös laaja-alaisempaa tilassa.

Suurimpana yllätyksenä itselle tuli lasten kehotietoisuuden heikkous. Suunnat olivat haastavia ja oppilaat eivät tieneet miten maataan selällään ja miten mahallaan. Missä ovat varpaani, sormeni, käteni, kantapääni jne. Alkuun pysähdysharjoituksissa opettelimme samalla kehon osia nimiä ja sitä, missä mikin on. Monet oppilaat eivät tieneet, jännittävätkö he käsiä tai jalkoja tai työntävätkö he. Työntöharjoituskin tehtiin näin ollen toistona. Aikuisen apua tarvittiin paljon lihastonuksen tuntemisessa ja kehon osissa. Avustaja olisi ollut tarpeen muulloinkin kuin luokanopettajan poissa ollessa. Pysähtymistä osasin pitää etukäteen tälle luokalle haastavana, koska olimme jo harjoitelleet sitä luokassa englannin tunnilla tervehdittäessä toista oppilasta; ”Hello!”.

Rauhoittuminen ja rentoutuminen oli haastavaa. Siihen tarvittiin tarinoita ja välineitä, jotta se onnistui hyvin. Viltit olivat uudet ja niihin meni ensimmäisellä kerralla aikaa ja ohjausta, jotta saatiin harjoitus maaliin. Toiminnallisen opetuksen perussääntö tuli jälleen kerran todistettua. ”Anna lasten ensin leikkiä välineillä ennen kuin niillä tehdään jotain mielekkäämpää”. Viltit olivat käytössä tarkoituksenmukaisesti vasta toisella kerralla. Alkuun oppilaiden rauhoittuminen oli osalle oppilaista liian vaikeata. Sovimme, että ainoa vaatimus on olla niin, ettei häiritse muita. Lapset tottuivat kertojemme kaavaan ja viimeisillä kerroilla kaikki olivat rentoutuneita ja osaa jopa piti melkein herätellä.

Lapsia ohjattaessa kielillä ja sen selkeydellä on suuri merkitys. Seuraavan tällaisen ryhmän alkuun ottaisin laminoidut kuvataulut mukaan ohjeiden perillemenon varmistamiseksi. Toimintasäännöt erityislasten kanssa tulisi olla helpot ja selkeät. Kehollisissa harjoituksissa turvallisuus ja ei-alueet tulee olla selkeästi määritellyt ja silti sattuu sekä tapahtuu. Samaisena aamuna, kun yksi oppilas sinkoili ilman aamulääkettään ympäri salia, toinen oppilas meni toisen oppilaan pepulle kesken pysähdysharjoitusten. Tällaisille pitää varata aikaa ja suunnitelmaa ei aina pysty orjallisesti noudattamaan. Ensimmäisen kerran jälkeen vähensin kerroista tekemistä paljon.

Mielenkiintoista oli erilaisten musiikkien tahtiin tanssiminen. Liikkeet lapsilla olivat hyvin erilaisia, kuten myös tunteet, joita musiikki ja liikkuminen sen mukaan herätti. Ensimmäinen kappale oli mahtavaa, vihaa ja rokkia (Softcore suicide). Toinen oli surua (Adagio) ja kolmas kappale (Niin kaunis on maa), jonka itse miellän myös suruun, oli oppilaiden mielestä romanttinen ja rakkautta. Oppilaan mukaan ”Romanttinen on sitä, että on ihastunut ja pussaa”. Viimeinen kappale oli kaikkien mielestä iloa (Sinsirella). Liikkeiden

ja tanssin seuraaminen oli antoisaa ja oppilaat tanssivat vapautuneesti. Tunteiden analysoinnissa ja tunnistamisessa on selvästi vielä tehtävää.

Bonuskerta meni parhaiten, koska oppilaat olivat jo tottuneet kaikkeen. Lisäksi itse vedin tuntia enemmän omana itsenäni, koska en aikonut raportoida kerrasta mitään. Seisoen tehtävä hengitys mielikuvitus siveltimillä oli hieno harjoitus, johon kaikki oppilaat osallistuivat täysinä. Vilteillä tehtävässä rentoutuksessa kaikki makasivat paikoillaan ja hiljaa sekä taittelivat vilttinsä lopuksi luokanopettajan isoon Ikea-kassiin mallikkaasti ja hymyilivät leveästi poistuessaan välitunnille.

Johtopäätökset

Luokanopettajan antaman palautteen ja omien havaintojen perusteella johtopäätös on, että tällainen työskentelytapa on hyödyllistä. Inklusioluokan oppilaat hyötyivät tanssi- ja kehoterapeuttisista menetelmistä, koska heillä oli haasteita pysäyttää liikettä sekä ryhmäytyä toisten oppilaiden kanssa kehollisesti. Oppilaiden kehotuntemuksessa ja tunteiden tunnistamisessa oli haasteita ja niitä tulisikin harjoitella säännöllisesti ja monipuolisesti eri oppiaineissa varsinkin alakoulussa.

Tanssin ja liikunnan ilo on hyvinvointia lisäävä voimavara kaiken ikäisille, kokoisille ja näköisille ihmisille. Korona-ajan rajoitusten sekä henkisen paineen takia oma vapautunut kehollisuus on merkittävää oppilaille. Tuntien edetessä oppilaiden liikekielen rikastuessa ja vapautuessa oli ilo katsella heitä. Luokanopettajan mukaan tanssi- ja kehoterapeuttisiin menetelmiin perustuvilla opetuskerroilla oli vaikutusta muuhun käyttäytymiseen, yhdessä toimimiseen ja keskittymiseen.

Nykyinen opetussuunnitelma korostaa yhteistoiminnallisia taitoja ja oppilaan kykyä ilmaista asioita eritavoin. Tämä lisää

sosioemotionaalisten taitojen tarvetta verrattuna aiempiin opetussuunnitelmiin. Inklusio lisää osaltaan tarvetta ryhmäytymiseen ja yhteisiin toimintatapoihin. Tanssi- ja kehoterapeuttiset menetelmät sopivat hyvin näiden taitojen harjoitteluun. Luokanopettajan kanssa totesimme, että näille menetelmille on tarvetta jo heti lukuvuoden alussa.

Suunnitelma jatkosta

Tanssi- ja kehoterapeuttiset menetelmät sopivat hyvin koululuokan ryhmäytymiseen ja yksilöiden oman toiminnanohjauksen sekä sosioemotionaalisten taitojen opetteluun. Hyviä tuloksia saadaan jo alle kymmenen kerran opetuskerroilla. Tunteiden tunnistaminen tällä menetelmällä sopisi myös varmasti hyvin alakouluihin. Jatkossa olisi hyvä saada suomalaista tieteellistä tutkimusta kehoterapeuttisten menetelmien vaikutuksesta koululaisryhmiin. Itse jatkan toivottavasti kaikkien ekaluokkien kanssa näillä menetelmillä ja syyskuussa.

Lähdeluettelo

Espoon suomenkielisen perusopetuksen opetussuunnitelma. 2016.

Erkkilä, J ja Ylönen, M.E. Ennen sanoja- Pohdintoja ruumiillisuudesta. 2019. Eino Roiha -säätö ja Suomen musiikkiterapiayhdistys ry. Jyväskylä.

Levy, F.J. Dance Movement Therapy A Healing Art. 1992. Amer Alliance for Health Physical Revised edition.

Linna, M. Tunnetaitojen merkitys lapsen kasvuun ja kehitykseen. 2021. Oulun yliopisto, kasvatustieteen tiedekunta.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, OPH, 2014

Pesonen, H ja Nieminen, JH. 2021. Huomioi oppimisen esteet Inklusiivinen opetus korkeakoulussa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pietinen, V. 2013. Tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien hyödyntäminen koulujen

oppilashuoltotyössä Suunnitelma sosiaalisten taitojen vahvistavan ryhmän toteuttamiseksi yläkouluissa. Tanssi-liiketerapian erikoistumiskoulutus 1. Eino Roiha -instituutti kehitystehtävä.

Roiha, A ja Polso, J.2018. Onnistu eriyttämisessä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ylönen, M.E.2004. Luova ja terapeuttinen liike lasten kehityksen tukena. Jyväskylä: Eino-Roihasäätiö.

Kirjoittaja: **Minna Grönbom**, KM, erityisopettaja, tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien ohjaaja.

”Me mentiin vähän niinku nextille levelille”

Pilottihanke: Tanssi-Liiketerapeuttinen vakauttamisryhmä Jyväskylän vankilan naisvangeille

Henriikka Kuusisto

Johdanto

Opiskelin musiikkiterapeutiksi Italian Milanossa. Opintojeni aikana (2013-2016) sain olla mukana Milanossa Bollaten miestenvankilan 7.osastolla (seksuaali- ja väkivaltarikolliset) järjestettävässä musiikkiterapiatyössä. Toteutettuani opinnäytetyön miesvankien kanssa minulle heräsi unelma organisoida jonain päivänä projekti myös naisvankien pariin.

Yksi merkittävimmistä opettajistani oli argentiinalainen Rolando O. Benenzon, jonka mukaan (2004) jokaisella ihmisellä on oma ISO (Identitá Sonora) eli musiikki-identiteetti. Benenzonin luoma musiikkipsykoterapiamalli (The Benenzon Model of Music Therapy, BMMT) tarjoaa tärkeitä työkaluja ja ideoita siihen, mitä on hyvä havainnointiin, kuuntelemiseen ja sanattomaan viestintään perustuva kommunikointi. BMMT on hyödyllinen paitsi musiikkiterapeuteille, myös tanssi-liiketerapeuteille ja kaikille niille, joita kiinnostaa nonverbaali kommunikointi ja terapeuttinen kohtaaminen. Benenzon on johtava hahmo musiikkiterapian alalla erityisesti latinalaisissa maissa, ammatillisessa koulutuksessa ja musiikkiterapian soveltamisessa autismissa, koomassa ja Alzheimerissa.

Sukeltaessani vankilamaailmaan erityisesti Benenzonin näkökulmasta tulin aina vain enemmän kosketetuksi nonverbaalin kommunikoinnin voimasta. Kun sanat otetaan pois alkavat musiikin eri parametrit ja keho

puhua. Ymmärsin, että minulle, joka olen tanssinut ja tehnyt teatteria koko elämäni ”pelkästään” ääni ja musiikki eivät enää riitä. Oman ISO:ni, oman autenttisen säveleni lisäksi tunsin aina vain suurempaa tarvetta löytää oman autenttisen liikkeen. Siten voisin kohdata myös terapia-asiakkaani vielä monipuolisemman työkalulaukun kera. Musiikin ja liikkeen kautta voidaan kokea emotionaalista ja sosiaalista yhteyttä ilman vastavuoroisen katsekontaktin vaatimusta, jonka traumatisoitunut voi kokea uhkaavana (Porges 2011).

Valmistuessani musiikkiterapeutiksi päätin realisoida pitkäaikaisen unelmani: pyrin ja pääsin opiskelemaan Tanssi-Liiketerapeutiksi Suomeen, Jyväskylän Roiha-Instituuttiin. Keväällä 2020 sain kuulla, että Laukaan vankila muuttaisi Jyväskylään samaisena kesänä. Tanssi-liiketerapiaopintojen opinnäytetyötä varten otin yhteyttä vankilan johtajaan Tuula Tarvaiseen esittäen ideani Tanssi-Liiketerapian (TLT), luovin toiminnallisin menetelmin järjestettävästä vakauttamisryhmästä vankilan naisvangeille. Tarvainen (2020) suhtautui ehdotukseeni heti avoimin mielin ehdottaen työparikseni vangeille jo entuudestaan tuttua vankilapsykologi Laura Jernbergiä. Sekä TLT-opettajiltani että vankilasta näytettiin vihreää valoa, ja suunnitteluprosessi hankkeen toteuttamisesta naisvankien kanssa lähti käyntiin. Sain tietää, että tämä olisi pilottihanke – kyseessä olisi ensimmäinen TLT:n keinoin järjestettävä ryhmäterapia Suomen vankiloissa. Päätimme, että hyvä ajanjakso projektille olisi uuden vankilan auettua syksyllä 2020 – mikäli valtakunnalliset korona-viruksen aiheuttamat rajoitukset sallivat aloituksen.

Opinnäytetyöni päätavoite oli tarjota vakauttamisryhmä Jyväskylän vankilaan, erityisesti sen vähemmistölle - naisvangeille. Vakauttamisessa opetellaan eri vireystilojen tunnistamista, niiden säätelykeinoja ja hallintavälineitä traumatakaumiin. Itsesäätelyn vahvistuessa traumatisoitunut pystyy työstämään traumakokemuksiaan niin, että hän pysyy nykyhetkessä. Nykyhetkeen ankkuroituminen vaatii jatkuvaa harjoittelua ja vireystilan säätelyn oppimista. Halusin taiteellisen työskentelyn avulla avata naisille mahdollisuuden nähdä oma elämänsä ja itsensä toisin kuin esimerkiksi narkomaanin, mielenterveysongelmaisen tai vangin näkökulmasta. TLT:n monipuolisten menetelmien avulla vangit voisivat oppia itsemyötätuntoa ja erilaisia keinoja vakauttaa omaa oloaan arjen haastavilta tuntuissa tilanteissa.

Toiminnallisten ja taiteellisten menetelmien avulla voi aikuisiässä löytää itsestään voimavaroja ja osaamista, joita ei ole aiemmin lainkaan tunnistanut. Taide subjektiivisena kokemuksena voi eheyttää identiteettiä ja vahvistaa tunnetta omista voimavaroista ja pätevyydestä. (Anttonen & Lehmusoksa 2010, 59; Känkänen & Rainio 2010, 4-6.) Toinen tavoite oli tehdä pienimuotoinen tutkimus. Halusin nähdä ja kokea soveltuuko TLT ryhmämuotoisena terapiainterventiona vankilaympäristöön, miten vangit kokevat menetelmän ja mitä itse voisivat oppia itsestäni prosessin aikana.

Tuska rajoista – ja toisaalta niiden puuttumisesta – sekä vapauden kaipuusta on vankeja yhdistävä tekijä ja värittää kaikkea vankilassa koettavaa ja jaettavaa. Toiveeni oli, että ryhmäterapiaprosessin aikana vangit voisivat kokea hetken vapautta vallitsevista olosuhteista ja saisivat mahdollisuuden tulla kuulluksi ja nähdyiksi – hyväksytyiksi juuri sellaisina kuin ovat.

Vankilassa toteuttamani prosessi oli luonteeltaan etnografinen tutkimus. Kyseessä on tutkimusstrategia, jonka tavoitteena on kuvata ja selittää ihmisten toimintaa heidän ympäristössään tai ryhmän jäsenten tulkintoja ja käsityksiä ympäristöstään ja toiminnastaan. Strategia tähtää tutkimuskohteen kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen ja kuvaamiseen ja sen lähtökohdat perustuvat ihmisten ja ympäristön monipuoliseen havainnoimiseen. Havainnoiminen tapahtuu yleensä fyysisenä läsnäolona ihmisten ympäristössä ja konkreettisissa vuorovaikutustilanteissa tutkittavien ihmisten kanssa. (Lappalainen 2007.) Tehdäkseni ko. tutkimuksen käytin tiedonhankinnan menetelminä osallistujien havainnointia ja haastatteluja. Saadaksemme mitattavaa aineistoa vankien kokemuksesta terapiaprosessista käytin kyselyjä osana tiedonkeruuta. Kehittelin ”Fiilis tänään”-lomakkeen, jonka kysymyksiin vangit vastasivat sekä kokoontumisten alussa että lopussa. Lisäksi vangeille jaettiin terapian alussa Pylvänäisen Kehonkuvakysely sekä Kehonkokemuksekysely, joita he saivat halutessaan tutkailla prosessin aikana. Kaksi vangeista palautti kyselyn prosessin päätyttyä.

Omassa työskentelyssäni nojaudun yleisesti tunnettuihin TLT-taustateorioihin: traumapsykoterapian, somaattisen psykologian, ratkaisukeskeisen ja narratiivisen psykoterapian ja varhaisen vuorovaikutuksen teorioihin. Työskentelyni ytimessä ovat TLT:n objekti- ja kiintymyssuhdeteoriat ja kiintymyssuhteisiin liittyvä tutkimustieto sekä näiden pohjalta kehittyvä psykoterapeuttinen ja kehityspsykologinen teoria. Lisäksi TLT nojaa taideterapioiden, luovuuden, ruumiillisuuden ja positiivisen psykologian teorioihin ja tutkimustietoon.

NAISET VANKILASSA

Maailmanlaajuisestikin rikollisuus ja vankeus ovat ennen muuta miehisiä kuvioita, joissa naiset esiintyvät selvänä vähemmistönä (Kauppila 2000). Naisvankeja oli Suomen vankiloissa vuonna 2010 keskimäärin 246, mikä oli seitsemän prosenttia vankien kokonaislukumäärästä (Joukamaa ym.2010, 48).

Vankilaan tuomitut naiset ovat negatiivisesti leimautuneen kategorian moninkertaisesti leimautunut vähemmistö, marginaali miesten kansoittamassa marginaalissa. Väkivalta on naisvankien elämässä yleistä. Naisvangeista moni on sekä väkivallan uhri että tekijä. Yleisin rikostyyppi ehdottomaan vankeusrangaistukseen tuomituilla naisilla on väkivaltarikos. Vangeilla päihderiippuvuus on vähintään kymmenkertaista verrattuna valtaväestöön. Vankilaan päätyvistä naisista kaksi kolmasosaa on ennen sinne joutumista ollut työttöminä ja puolet heistä vailla minkäänlaista ammattikoulutusta. Heistä 79 prosenttia oli kokenut lähisuhdeväkivaltaa ja neljäsosa oli tullut pahoinpidellyksi lapsena. Yli 30 prosenttia oli ollut seksuaalisen hyväksikäytön kohteena alle 16-vuotiaana. (Joukamaa ym.2010, 48; Rikosseuraamusalan tilastoja 2010, 5-7; Granfelt 2015.)

Kuntoutuksen ajatus on jäänyt pysyväksi osaksi vankeinhoitoa ja aktivoitunut Suomessa viimeisen kymmenen vuoden aikana mm.vankien lisääntyneen huumeongelman vuoksi.

Monet tutkijat pitävät tätä rangaistuksen ja kuntoutuksen välistä jännitettä vankilan keskeisimpänä rakenteellisena ristiriitana. Vankilan tehtävä on panna täytäntöön vankeusrangaistuksia ja samanaikaisesti pyrkiä kuntouttamaan vankeja. Vankilan tulisi olla yhtä aikaa sekä ennaltaehkäisevä,

negatiivinen ja pelottava että erityisehkäisevä, positiivinen ja kuntouttava laitos. Kuntoutuksen toteuttaminen voi olla ristiriitoja synnyttävä tehtävä. (Tourunen 2002.) Usein on esitetty ajatus, jonka mukaan ennen vankilan tehtävänä saattoi olla vain eristää, kostaa ja pelottaa. Nykyisin yksittäisen vangin kuntouttaminen asetetaan etusijalle. Nykyaikaisen vankilan voidaan katsoa syntyneen päämääränään rikoksentehtäviin ja vankeihin vaikuttaminen. Voidaan sanoa, että suomalainen vankeinhoito perustui 1800-luvun ns. pakkokasvatusajattelulle aina pitkälle 1960-luvulle saakka. (Laine 2002.)

Kuntoutukselle vankilassa on tarvetta. Suhteessa siviiliväestöltä saatuihin vastauksiin (Niemelä et al. 1994) vangit kokivat lähes kaikkia psykosomaattisia oireita – esimerkiksi hermostuneisuutta, jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja keskittymisvaikeuksia – selvästi paljon yleisemmin ja useammin kuin siviiliväestö. (Kauppila 2000.) Vankilaolosuhteet omine haasteineen sekä moniongelmaiset perhetaustat aiheuttavat vangeille lisäähdistusta ja kuntoutuksen tarvetta.

JYVÄSKYLÄN VANKILA JA RYHMÄLÄISET

Avolaitokseen sijoitetaan joko työhön tai muuhun toimintaan, kuten kurseille tai kuntoutukseen, osallistuvia vankeja, joiden katsotaan sopeutuvan avolaitosten suljettua laitosta vapaampiin oloihin ja oletetaan pysyvän laitoksessa. Sijoitettavalta edellytetään aina sitoutumista päihdeettömyyteen. Vanki voi päästä avolaitokseen myös tuomionsa loppuosan ajaksi. Avolaitos voi toimia tällöin vapautteen valmentavana laitoksena. (Richter 2002.)

Jyväskylän vankila oli projektimme toteutumisen aikaan 60 paikkainen avovankila, jossa oli myös naisvankeja.

Vankilassa oli naisille 20 paikkaa, kahdella eri osastolla. Heinäkuussa 2021 se muuttui sekavankilasta miesvankilaksi, Jyväskylän vankila ja yhdyskuntaseuraamustoimistoksi. Jyväskylän vankilasta tehtiin vapauteen valmentava avolaitos, jossa on 18-20 -vuotiaalle miehille kahdeksan paikkaa ja muille miesvangeille 52 paikkaa. Vankila ja yhdyskuntaseuraamustoimisto toimivat samoissa tiloissa yhdistelmäyksikkönä, jolloin molempien palveluita voidaan hyödyntää joustavasti. Vankilan sijainti kaupungin keskustassa tarjoaa hyvät mahdollisuudet käyttää vankilan ulkopuolisia kuntoutus-, opiskelu- ja virkistyspalveluita.

Avovankilassa vankien asuinolosuhteet ovat suljettua vankilaa vapaammat ja tarkoituksena on hallittu asteittainen vapautuminen. Avovankilassa vangit toimivat itsenäisesti monilta osin ja päivisin osallistutaan johonkin toimintaan (esim. työ tai opiskelu). Vankien taustat itsessään tuovat omat erityiset piirteensä kuntouttavaan työhön ja nämä asiat on otettava huomioon työskentelyssä. Jyväskylän vankilassa naisvankien tuomioiden pituudet ja taustat/elämäntilanteet vaihtelevat suuresti.

Ryhmäläisten (X, Y, Z ja Q) esittely

Vankilaympäristössä toteutettavat hankkeet vaativat erityisen tarkkaa etukäteissuunnittelua erilaisten riskitekijöiden ennakoinnin vuoksi. Vangit alkoivat siirtyä uuteen Jyväskylän vankilaan heinäkuussa ja Jernberg aloitti vankilan sisällä ryhmäläisten ”kalastamisen”. TLT-ryhmäterapiaprosessiin osallistui neljä naisvankia, jotka suorittivat vankilatuomiotaan erilaisista tekemistään rikoksista Jyväskylän vankilassa. Vankien ikäjakauma oli 28-74-vuotta ja heidän tuomionsa pituudet vaihtelivat kuukausista elinkautiseen. Kyseessä oli eri tavoin traumatisoituneita naisia, joilla on elämässään haasteita muun muassa erilaisten päihde- ja mielenterveysongelmien, riippuvaisuuksien, impulsiivisuuden, aggression hallinnan sekä

syömiseen ja kehonkuvaan liittyvien ongelmien kanssa. Vangit osallistuivat terapiaan vapaaehtoisesti. Osallistuminen ei vaikuttanut heidän tuomionsa pituuteen. Seuraavat esittelyt perustuvat vankien itsestään kertomiin asioihin. Nimet on muutettu vankien henkilöllisyyden suojaamiseksi.

”X”

X on n. 28-vuoden iällään ryhmän nuorin osallistuja. X:lla on huono itsetunto ja hän on läheisriippuvainen. X:lla on pitkä päihdehistoria, minkä vuoksi hänellä on takana noin vuoden kestänyt päihdekuntoutusjakso. X:lla on lapsuuden traumoja, eikä hän tiedä kuka hän on ja mitä haluaa. Hän on ollut neljä kertaa psykiatrisella osastolla ja hän on yrittänyt itsemurhaa. X:lla ei ole kokemusta terapiasta. Hänellä on mielialälääkitys sekä iltaisin otettava unettomuuteen auttava lääke. Hyväksikäyttö tekee X:n vihaiseksi. Hän on kokenut väkivaltaa aiemmassa ihmissuhteessaan. X kertoo, että hänessä on aika paljon vihaa. Miesystävän kanssa jatkuu ristiriitainen suhde. X on ollut raittiina vuoden verran, mies juo edelleen. X:lla on ylipainoa, hän tykkää rap-musiikista, (lempiartistit Post Malone, Ed Sheeran). X on vankilassa ensikertalainen, kärsii tuomiotaan rattijuopumusten vuoksi. X toivoo TLT-terapialta, että pystyisi sanomaan suoraan kaikki tunteensa ajattelematta mitä muut hänestä ajattelevat. Hän haluaisi oppia hyväksymään itsensä ja itsenäistyä (mainitsee Kaija Koon kappaleen Kaunis rietas onnellinen).

”Y”

Y on elinkautisvanki, ryhmän toiseksi vanhin osallistuja. Hän on useammassa Suomen vankilassa asunut kokenut nainen. Y pitää klassista-, kitara- ja ankaraa heavymusiikkia lukuun ottamatta kaikesta musiikista.

Y ei kestä mindfulnessia. Hän on vankiloissa kierrettyään oppinut vihaamaan ”otan sen vastaan tässä ja nyt”-mindfulnessstuokioita, jotka kokee erittäin ahdistavina. Hänen kokemuksensa on, että mikäli tuokioihin ei osallistu, niin siitä seuraa ongelmia.

Y pitää tärkeänä sitä, että häntä ei saa pakottaa mihinkään, vaan kaiken pitää perustua vapaaehtoisuuteen. Kysyttäessä miksi Y haluaa osallistua TLT-ryhmäterapiaan hän vastaa haluavansa saada uusia keinoja ja tulla avoimin mielin.

Y rakastaa tanssimista. Hän on laulanut ja tanssinut sekä harrastanut aktiivisesti yleisurheilua lapsena. Sairastuttuaan vakavasti Y ei enää pysty laulamaan ja tanssimaan kuten ennen. Tämä surettää häntä. Y suorittaa vankilassa elinkautistuumiotaan. Hänellä on siviilissä useita lapsia, jotka kaikki on sijoitettuina eri asuinpaikkoihin.”

”Z”

Z on ryhmän toiseksi nuorin osallistuja. Hän on usean lapsen romaniäiti, joka puhuu avoimesti mustalaisista. Z:lla on hyvät tavoitteet: hän tekee elämäntaparemonttia haluten hoitaa kaikki tuomiot pois. Z on ollut useasti vankilassa. Hän kertoo, että hänen piti tehdä rikoksia ja tuoda rahaa. Tällä tuomiolla Z kokee kasvaneensa niin, että tunnistaa mistä/kenestä koituu haittaa. Z on aina ajatellut muita, ei osaa sanoa ei. Z pitää iskelmämusiikista (lempiartistit: Paula Koivuniemi ja La Bouche). T harrastaa kävelyä ja kuntosalia. Hänen selkensä on jumissa. Z:lla on ollut syömishäiriö ja hän on kärsinyt keuhkoveritulpan. Puhtauden pito on Z:lle tärkeää ja se on toinen keino, millä hän rauhoittaa itseään. Z:n perheenjäsen tapettiin ja Z alkoi treenata pahaan oloonsa laihtuttaen lopulta 60kg. Z on käynyt erilaisissa kirurgisissa kehonmuokkausleikkauksissa.

Kehon koko on Z:lle ongelma. Hän tunnistaa itsessään aggressiota. Hyväksikäyttö saa hänet hermostumaan mutta hän tietää, että lyöminen ei ole ”se” juttu. Z on kokenut vankilassaolija, jonka tuomiot ovat tulleet petoksista ja varkauksista. Z:n odotus ja toive

TLT-terapian suhteen on, että hänen ex-miehensä aiheuttama huono itsetuntonsa paranisi. Z on kokenut fyysisistä väkivaltaa. Z toivoo rajaharjoituksia.

”Q”

Q on eläkeikäinen ensikertalaisvanki. Hänen työnsä ennen vankilaan tuloa oli tietokoneella istumista. Q kuuntelee aika vähän musiikkia, hän hiljaisuudesta. Q tykkää kirkollisesta musiikista, gospelista ja iskelmästä. Ennen vankilaan tuloa hän käveli aina aamuisin 4km ja pyöräili iltaisin 15km sekä kävi kuntosalilla. Vankilaan tulo tyrehdytti liikunnan harrastamisen ja Q alkoi pitkän tauon jälkeen tupakoimaan uudestaan. Q on käsityöihminen. Hän neuloo mielellään sukkaa ja kaulaliinoja sekä tekee käsitöitä macrame-tekniikalla. Q:lla ei ole lääkärikäyntiä eikä minkäänlaista lääkitystä. Hänellä on kokemusta kriisikeskuksen kautta saadusta terapiasta, joka kesti 8kk, ensin viikottaisina ja myöhemmin kerran kuussa toteutettuina käynteinä. Q liikuttuu haastattelussa. Hän on poikkeuksellisen iäkäs rikoksentehtäjä joutuen vankilaan vasta eläkkeellä. Q toivoo TLT-terapialta oppivansa vahvuutta, ettei olisi niin kiltti. Q toivoo rajaharjoituksia.

”KOTONA KEHOSSANI”- RYHMÄ

Toteutimme pilottihankkeena Jyväskylän vankilan naisvangeille suunnatun TLT-ryhmämuotoisen terapian syys-joulukuussa 2020. Prosessi koostui yhteensä 12 tapaamisesta. Ensimmäisellä tapaamisella jokainen osallistuja haastateltiin henkilökohtaisesti. Tämän jälkeen ryhmä tapasi viikoittain, kahden kuukauden ajan, yhteensä kahdeksan kertaa. Lopuksi joulukuun alussa järjestimme henkilökohtaiset palautehaastattelut.

Ryhmän perustaminen

Vankilassa vallitseva epäluottamus korostuu ryhmiä rakennettaessa. Vangit kysyvät, kuka muu tulee ryhmään, onko siellä vartijoita ja kertooko ryhmän ohjaaja muulle henkilökunnalle ryhmissä tapahtuvat asiat. Vankien pelko muita ryhmän jäseniä kohtaan on toisinaan suhteetonta ja toisinaan erityisen perusteltua. Epäluottamusta vähentää asiallisen ja oikean informaation jakaminen. Erityisen tärkeää olisi, että ryhmiä koskeva etukäteistieto olisi samanlaista, tuli se mistä henkilöstöryhmästä hyvänsä. Ryhmän perustaminen ja luottamuksen kehittäminen on vaikeata ja hidasta. Ohjaajan tehtävä on selvittää jo etukäteen ryhmän yhdessä toimimisen mahdollisuutta. Erilaisten vankilassa olevien alaryhmien keskinäiset riidat voivat kärjistyä ryhmissä. Asioiden etukäteen miettiminen on tärkeää siksi, että se tarjoaa ohjaajalle mahdollisuuden reagoida nopeasti ja ammatillisesti. Vankilan ryhmissä voi tapahtua paljon hyvin nopeasti, eikä itse tilanteessa ole aina mahdollista löytää sopivaa toimintamallia, jos ohjaustilanteita ei ole ajatellut etukäteen. (Hypén 2002.)

Henkilökohtaiset alkuhaastattelut

Alkuhaastatteluiden tarkoitus oli tutustua osallistujien kanssa ennen TLT-ryhmän alkamista. Haastattelussa korostin, että kokemus olisi nimenomaan tarkoitettu heille, ei ainoastaan TLT-ammattiopintoja varten tekemääni lopputyötä varten. Alleviivasin myös, että mikään ei olisi pakollista; jos joku ei haluaisi vastata kysymyksiin, hänellä olisi kaikki vapaus olla tekemättä niin.

Luottamus ja luotettavuus on kaiken inhimillisen vuorovaikutuksen tärkeä osa. Vaitiolovelvollisuus on jo pitkään vallinnut yleisperiaate ja alkaa olla kaikille sosiaali- ja terveystyötä tekeville itsestään selvä luotettavuuden osa-alue. Asiakkaan asioista ei saa puhua muille ihmisille, eikä asiakkuudessa

olevien henkilöllisyyttä saa paljastaa. Vaitiolovelvollisuutta suojataan myös lailla, mutta pohjimmiltaan kysymys on moraaliperiaatteesta. (Mattila 2007, 23.)

Tämä ei ole kuitenkaan itsestään selvää vangeille, jotka usein lähtökohtaisesti kärsivät epäluottamuksesta kaikkia ihmisiä kohtaan. Luottamuksen syntymiseksi koin erityisen tärkeäksi puhua heti henkilökohtaisissa alkuhaastatteluissa vaitiolovelvollisuudesta, jota työparina noudatamme. Selitin suljetun ryhmän tavoitteet, sitoutumisperiaatteen, mitä TLT on ja miten tulisimme toimimaan tapaamisillamme - yhdistäisimme TLT:n sekä verbaaliterapian elementtejä. Jokainen osallistuja allekirjoitti terapiasopimuksen sekä terapiaistuntojen video- ym. materiaalin käyttöluptomakkeet.

Alkuhaastatteluissa kävi ilmi, että kaikkia osallistujia yhdisti sama motiivi ryhmään ilmoittautumisessa – kaikki halusivat tarttua mahdollisuuteen tutustua paremmin itseensä. Selitin, että osallistuminen tunteiden ja sisäisen maailmamme äärelle keskittyvään työskentelyyn saattaa vaikuttaa vanhojen muistojen aktivoitumiseen ja yöuniin. Kehotin ryhmäläisiä kirjoittamaan prosessin aikana reflektiopäiväkirjaa ajatuksistaan, tunteistaan ja kehollisista tuntemuksistaan.

Ryhmän rakentuminen

Perustehtävä on asia, jonka tekemistä varten ryhmä on perustettu ja olemassa. Ohjaajan on pidettävä ryhmä tässä tehtävässä ja muistutettava ryhmää tehtävästä aina silloin, kun se on irtoamassa ryhmän siittä. Useimmat vankiloissa toimivista ryhmistä ovat lyhytkestoisia ja avoimia ryhmiä. Niissä ohjaajana toimii joku ulkopuolinen palkkioperusteisesti tai vapaaehtoisesti – tai sitten tilapäisesti joku henkilökuntaan kuuluva.

Vankilassa toimivien ryhmien ohjaajat ponnistelevat toistuvasti lyhytkestoisiin ryhmiin liittyvien perusongelmien kanssa. Perusongelmilla tarkoitetaan tässä ryhmien sisäistä vastustusta, ryhmien tavoitteiden epäselvyyttä ja ryhmien painetta hajota alkuvaiheen ryhmäprosesseissa. Perusongelmien vuoksi ryhmissä ei rakennu keskinäistä luottamusta, eikä ryhmissä siksi voida käsitellä kovin henkilökohtaisia asioita. Pitkäkestoissa, struktuurisissa, työnohjauksen alaisissa tavoitteellisissa ryhmissä ei kyseisiä ongelmia ole samassa määrin. Pitkäkestoisten ryhmien vetäminen vaatii erityisosaamista. (Hypén 2002.)

Vankilaryhmien erityispiirteitä

Vankilassa toimivien ohjelmien tavoitteena on saada aikaan muutoksia. Kognitiivisissa ryhmissä prosessi on usein hyvin samansuuntainen: ongelmakäyttäytymisen tunnistaminen, erittely ja sen välttäminen. Ohjelmissa opetetaan myös positiivisia ajattelu- ja vuorovaikutusmalleja. Vankiryhmissä yksittäiset ryhmäläiset ovat tottumattomia suuryhmiin ja tarvitsisivat enemmän henkilökohtaista aikaa kuin mitä suurissa ryhmissä on mahdollista tarjota. Yhtenä erityispiirteenä vankilaryhmissä ilmenee monenlainen vastustus, joka voi muuttaa muotoaan nopeasti mikäli tulee paljastetuksi. (Hypén 2002.)

Tavoitteellisuus

Kotona kehossa-ryhmän tavoite oli vahvistaa kehotietoisuutta ja siten oppia tunnistamaan vireystilojen muutoksia ja vakauttamiskeinoja oman olon helpottamiseksi. Tunnistaminen edellyttää itsen ja sisäisen puheen kuuntelua sekä vähättelyn ja kieltämisen lopettamista. Erittely auttaa vähentämään ajattelun vääristymiä ja lisää empatiaa esimerkiksi uhrien aseman ymmärtämisen kautta. Hallinta tarkoittaa vaihtoehtoisten käyttäytymistapojen löytämistä ja keinoja välttää ongelman

rakentumista jo ennakolta. Näiden taitojen kehittyminen voi kestää joskus kauan, joskus ne kehittyvät yllättävän nopeasti.

Vankilassa käytössä olevissa strukturoiduissa ohjelmissa ei ole tavallisesti tavoitteena käsitellä ryhmissä tapahtuvia ryhmäilmiöitä. Ryhmissä on liian vähän aikaa ryhmädynamiikan tarkastelulle. Vankilassa toimivat ryhmät ovat tarkoituksellisesti päämäärä- ja tavoiteorientoituneita eivätkä prosessorientoituneita. (Hypén 2002.) Meidän ryhmässämme en nähnyt aiheelliseksi kannustaa vankeja kiinnittämään huomiota itse ryhmän luonteeseen ja sen ilmiöihin. Hypénin (2002) mukaan prosessorientoituneet ryhmät ovat vaativia ja edellyttävät osallistujilta kehittynyttä analysointikykyä. Tutustuttuani vankeihin uskon, että he olisivat kyenneet tutkailemaan yhdessä esimerkiksi mielenkiintoista ilmiötä, kuka on ryhmän epävirallinen johtaja tai mitä kiellettyjä sanattomia sopimuksia ryhmässä on. Tähän meillä ei valitettavasti ollut kuitenkaan aikaa.

Ryhmän koko

Pienryhmissä korostuu henkilökohtainen vuorovaikutus. Kaikkien kolmea suurempien ryhmien tärkeimmät ryhmädynaamiset voimat rakentuvat joko parien tai kolmikön dynamiikalle. Neljä henkilöä muodostaa jo ryhmän ja se on hyvä esimerkki pienryhmästä. Aika usein neljän hengen ryhmä hajoaa kahdeksi pariksi, joissa molemmissa toinen henkilö tekee suurimman osan ryhmän työstä. Pienille ryhmille tunnusomaista on suuri osanotto ja sitoutuminen sekä yksimielisyys. Pienissä ryhmissä on aina myös suurempi kontrolli. (Hypén 2002.) Koin ryhmän koon juuri sopivaksi. Yllä mainittu hajoaminen tapahtui myös meidän ryhmässämme – Y ja Z muodostivat tiiviin parin sekä X ja Q toisen.

Havaitsin ryhmäläisten tarvitsevuudessa suuria eroja. Kaksi ryhmäläisistä osoittautui tarvitsevammiksi mutta en kokenut, että heidän olisi ollut erityisen vaikeaa antaa yhteistä aikaa muille. En siis kokenut tarvitsevuuteen perustuvaa kilpailua ohjaajan tai ryhmäläisten huomiosta, joka Hypénin (2002) mukaan on usein yksi syy ryhmän vaikeuksiin. Vangit olivat sitoutuneita ryhmään ja ilmapiiri oli suurimmaksi osaksi yksimielinen.

Vastustuksen monet muodot

Vankeja on joskus vaikea saada motivoitumaan harjoitustehtäviin. Joskus vastustus voi johtua siitä, että tehtävät muistuttavat kouluaikaisista oppimisvaikeuksista tai ovat vieraasta käsitte- ja kulttuuripiiristä. Joskus se voi kertoa motivaation puutteesta, jolloin ohjaajan tehtävänä on miettiä, mitkä keinot lisäisivät osallistujien kiinnostusta itse asiaan. (Hypén 2002.) Sain todistaa prosessin aikana vastustusta jokaisen vangin kohdalta. Vastustus ilmeni eri tavoin: vangin toistuvana myöhästelynä, kieltäytymisenä osallistumisesta harjoituksiin, toistuvana mielipiteistä väittelynä jne. Uskon, että mikäli prosessimme olisi kestänyt pidemmän aikaa olisi meidän ollut mahdollista kokea enemmän allianssikatkoksia ja työstää niitä yhdessä. Vähäiset katkokset ratkaistiin keskustelemalla ja koin tämän vahvistavan luottamusta ja vastavuoroista vuorovaikutusta vankien kanssa.

Hypénin (2002) mukaan vastarinta on keskeinen ja tarpeellinen osa ryhmien toimintaa ja kehitystä. Ryhmien ohjaaminen vankilassa on vaikeaa, jos osallistujilla on käsitys siitä, että ryhmämuotoinen toiminta ei ole perusteltua – ja jos ryhmäläisillä ei ole halua kuulua juuri tähän ryhmään. Vankilassa toimivissa ryhmissä tämä on erityisen tärkeää, koska seuraavan klassisen virkkeen kuulee vangeilta aika usein: ”En ole halunnut vankilaan, minut on väkisin tuotu tänne, siksi

en aio olla missään mukana.” Tämä näennäinen liittymishaluttomuus on useimmiten kuitenkin totuttu kontaktinottamisen muoto ja siten ohimenevää. Selväkään osallistumishaluttomuus ei ole ehdoton este osallistua ryhmään. (Hypén 2002.)

RYHMÄTERAPIATAPAAMISET

Esittelen tässä muutaman tapaamisen teemat ja niihin liittyviä kysymyksiä ja toteuttamistapoja.

Ryhmätapaaminen 1

Teema: LÄSNÄOLO, KEHOTIETOISUUS JA HUOMIONSUUNTAAMISTAIDOT

Ensimmäisellä kerralla kävimme yhdessä läpi terapiatapaamisten ohjelman sekä ryhmän säännöt. Teimme tutustumisharjoituksia sekä keskityimme tietoisien läsnäolon (mindfulness), joustavan huomionsuuntaamis- ja havainnointitaitojen kehittämiseen. Tutkimme tutkailevaa asennetta: Jos kehoni voisi puhua, mitä se sanoisi juuri nyt? Kotitehtäväksi annoin ryhmäläisille Päivi Pylvänäisen kehittämät kehonkuva- ja kehonkokemuskaavakkeet.

Ryhmätapaaminen 2

Teema: RAJAT

Missä menee minun ja missä toisen ihmisen rajat? Miten osaisin kuulla ja kunnioittaa sekä omia että toisen tarpeita, toiveita ja tilaa? Tutkimme omaa tilaa, kinesfäärejä, oikeaa etäisyyttä ja rajoja.

Ryhmätapaaminen 3

Teema: ERI VIREYSTILAT, SIETOIKKUNA JA AUTONOMINEN HERMOSTO

Miten oppisin itse säätämään omaa vireystilaani arjessa? Kävimme läpi psykoedukatiivisella otteella autonomisen hermoston toimintaa. Vangit saivat helppoja käytännön vinkkejä keho-mieli-yhteyden saamiseksi ja itsen rauhoittamiseksi arjen haastavissa tilanteissa.

Keskustelimme alivireisyydestä, sitoikkunasta, ylivireisyydestä sekä teimme autonomisen hermoston aktivoivia ja rauhoittavia harjoituksia – keskittyen jälkimmäisiin.

Ryhmätapaaminen 6

Teema: VOIMAVARALÄHTÖISYYS JA RENTOUTUMINEN

Mitkä ovat minun vahvuuksiani ja selviytymiskeinojani? Millaisia rentoutumiskeinoja on olemassa, mikä toimii minulle?

Ryhmätapaaminen 8

Teema: SYMBOLISUUS, PÄÄTÖS

Viimeisen ryhmätapaamisen ilma oli kevyt, muurit oli laskettu. Ensin teimme vankien toivomia kertaavia harjoituksia: Chasen piiri ja rajaharjoituksia. Sitten istuimme mukavasti ja annoimme tilaa ryhmäreflektiolle. Söimme yhdessä tilaamaamme perhepizzaa, Jernbergin leipomaa kakkua ja minun tuomiani herkkuja kahvin kera. Vangit kertoivat tuntevansa haikeutta siitä, että ryhmäterapia päättyy.

VANKIEN AJATUKSIA TLT-KOKEMUKSESTA

Tässä luvussa esitettävä palaute on koottu vankien täyttämien Fiilis tänään-lomakkeiden, prosessin lopuksi kirjoittamiensa kirjallisten palautteiden sekä henkilökohtaisista haastatteluista saamamme palautteen mukaan. Vangit kokivat, että TLT- työskentelyn yhdistäminen perinteiseen verbaaliterapiaan toimi hyvin vankilaympäristössä. Kolme neljästä vangista myönsi, että heillä on suuri tarve puhua, joten verbaaliosuus oli tärkeä. Kaikki olivat sitä mieltä, että luovat harjoitukset olivat hyviä, koska ne olivat heille uusia ja kehollisuuden ottaminen itseymmärryksen välineeksi tuntui mielenkiintoiselta. Vangit kertoivat pitäneensä lyhyistä, erityisesti rajoja, kehomuistia ja trauman syntyä käsittelevistä

psykoedukatiivisista ”teoriahetkistä”. He sanoivat, että olisivat halunneet lisää teoriaa ja harjoituksia näistä aiheista.

Arvostavan kohtaamisen kokeminen
Arvostavan kohtaamisen perusteet ovat luottamus ja nöyryys. Arvostava kohtaaminen luo toivoa ja antaa elämänrohkeutta.

Kohtaammeko vai näyttelemmekö kohtaamista? Näytteleminen on pyrkimystä saada jokin asia näyttämään aidolta ilman, että se on aitoa. Kanssakäyminen on näyttelemistä silloin, kun se muodostuu ulkoa opituista vuorosanoista ja ilmeistä, kehityksistä tunnetiloista sekä loppunäytöksen ennakoinnista. (Mattila 2007, 11.)

Bolwbyn (1969) mukaan psykoterapian tuloksellisuudessa keskeinen tekijä on asiakkaan kyky luoda turvalliseen kiintymyssuhteeseen rinnastettava suhde terapeuttiin ja kyky luottaa terapeuttiin vaikeiden tunnekokemusten keskellä. Hyvä terapiasuhde muodostaa turvallisen työskentelyalustan (secure base), jossa asiakkaan on mahdollista muuttaa toimimattomia työmalleja ihmissuhteissa ja käsitellä aikaisempiin ihmissuhteisiinsa liittyviä vaikeita tunnekokemuksiaan. (Korja 2016; Holmes 2001; Slade ym.1999; Sperling, Lyons 1994; Wallin 2005.)

Vangit kertoivat, että yksi merkittävimmistä syistä heidän loppuun asti sitoutumiselleen ryhmään oli ryhmää ohjannut työpari. Vangit kokivat ak terapeutin ja vankilapsykologin muodostaman yhteistyön toimivana ja kiittivät siitä, että työparin naiset ”oli hyviä tyyppisiä ja puhui meidän kieltä”. Vankien mukaan onnistuimme luomaan ilmapiirin, jossa todentui arvokas kohtaaminen ja turvallisuus.

Fiilismittareiden mukaan jokainen osallistuja olikin lähes joka kerta käyntien jälkeen merkinnyt numeron 10 kohtaan, jossa pyydettiin arvioimaan kokemusta kuinka hyvin oli tullut kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään. Jernbergin mukaan ei ole ollenkaan itsestään selvää, että etenkin vankilassa ihminen puhuu mitään toiselle. Avautuminen on haaste, oppimisen paikka. Moni vangeista on tehnyt muutoksen. Mikään työ vankien kanssa ei ole turhaa, ja kumpikin meistä uskoo muutoksen mahdollisuuteen – muutenhan vankilatyö olisi lähes mahdotonta. Tämän asenteemme vangit ilmeisimmin tunsivat.

Matala kynnys tulla ja olla

Vankien antaman palautteen mukaan terapiatapaamisten järjestäminen vankilan tiloissa oli hyvä asia. Jokainen heistä sanoi, että mikäli paikka olisi ollut toinen, olisi se hyvin todennäköisesti vaikuttanut epäedullisesti ryhmään sitoutumiseen. Kynnys lähteä johonkin toiseen paikkaan koettiin suurena. Tärkeänä kynnystä madaltavana asiana pidettiin myös sitä, että terapeuttiparin ja osallistujien sukupuoliroolit olivat samat. Vertaistuen merkitys nousi merkittävään rooliin koko terapiaprosessin vaikuttavuuden kannalta. Vangit kokivat, että kaikkia yhdistävä naiseus toimi tukea antavana tekijänä ja mahdollisti avoimemman, läpinäkyvän jakamisen. Terapia auttoi vankien keskinäistä kanssakäymistä arjessa. Ennen prosessia he olivat varsin vähän tekemisissä toistensa kanssa mutta loppupalautteesta kävi ilmi, että terapiaprosessi oli auttanut heitä lähentymään. Vangit kertoivat tehneensä oivalluksia terapiatapaamisissa. Terapian siirtovaikutus arkeen näkyi niin, että he tekevät nykyään aktiivisemmin havaintoja kehoviesteistään, viireystilojensa muutoksista ja triggereiksi kokemistaan asioista jakaen niitä toisilleen. Lisäksi he ovat omatoimisesti tehneet muun muassa Chasen piiri- harjoitusta

vankilan osastolla houkutellen mukaan uusiakin vankeja.

Mitä vangit olisivat tehneet toisin?

Kehitysideana tulevaisuuteen nousi vankien tekemä ehdotus siitä, että ryhmäläisiä olisi hyvä sekoittaa enemmän luovan toiminnan parityöskentelyssä. Kahdelta eri osastolta tulevat naiset pariutuivat helposti itselleen aiemmin tutuksi tulleen vangin kanssa. Tämä koettiin sekä positiivisena asiana, koska tutun ihmisen kanssa oli helpompi uskaltautua nopeammin tunnetyöskentelyä vaativiin tehtäviin, mutta myös niin, että osallistujat olisivat olleet valmiit parien sekoittamisen tarjoamaan lisähaasteeseen. Parien aktiivisempi sekoittaminen vähentäisi heidän mukaansa kuppikuntien muodostumista ja edesauttaisi lähentymistä arjessa.

Y:n satunnainen puhelimen käyttö tapaamisten aikana koettiin kahden muun vangin taholta häiritsevä. X kävi prosessin aikana läpi päihdekuntoutusohjelmaa, joka sisälsi viikottaisia keskusteluja. Hän kertoi olevansa väsynyt puhumiseen, minkä vuoksi olisi halunnut tehdä enemmän ja jutella vähemmän. Muiden osallistujien mielestä toiminnallisuutta, keskustelua ja teoriaa oli sopivassa suhteessa. Y ei pitänyt tapaamisten alussa soineesta liian rauhallisesta musiikista. Hän kertoi sen saaneen hänessä rauhoittamisen sijaan aikaan ahdistusta, koska musiikki triggeröi hänelle mieleen muistot Vanajan vankilan pakkorentoutumishetkestä.

POHDINTA

Tutustuin edes hieman siihen, mitä on elää ja tehdä työtä naisten avovankilassa ja sain häivähtävän kokemuksen suljetun laitoksen ahdistavuudesta. Vankeutta on vaikea ymmärtää, ellei ole itse elänyt vangittuna.

Vankila vaikuttaa kokonaisvaltaisesti vangin elämään. Jokaisen ehdottomaan vankeusrangaistukseen tuomitun naisen vankeuskokemus on ainutkertainen.

Yksi Blombergin ja Luckenin (2000) tiivistämästä kuntoutusajattelun neljästä perusoletuksesta on, että hoidollisilla toimenpiteillä, joita vankiin tai rikoksenteikijään kohdistetaan, on terapeuttinen funktio. Ne hyödyttävät sekä rikoksenteikijää itseään, mutta myös koko yhteiskuntaa. Onnistunut kuntoutus ei vain johda uusintarikollisuuden vähenemiseen, vaan myös mahdollistaa rikoksenteikijöiden uudelleenintegroitumisen yhteiskuntaan työnteon, verojen maksun ja perhe-elämän kautta. (Laine 2002.)

Tässä työssäni tulen siihen tulokseen, että omien ja työparini tekemien havaintojen sekä vankien antaman palautteen perusteella TLT toiminnallisine luovine menetelmineen sopii hyvin vankilaympäristöön. Vangit kertoivat oppineensa kuuntelemaan uudella tavalla kehon viestejä, saaneensa uutta ymmärrystä psykosomaattisista oireistaan sekä ottaneensa arkikäyttöön terapiassa oppimiaan omaa oloa rauhoittavia harjoituksia. Kukin vanki kertoi, että tämä prosessi auttoi heitä ymmärtämään mikä on raja ja jokainen alkoi vetämään niitä rohkeammin omassa elämässään. Vankien kokemus oli, että ryhmämuotoisena interventiona TLT tarjoaa myös voimauttavan vertaistuen mahdollisuuden.

Vankila yhteiskunnan viimesijaisena organisaationa voi paradoksaalisesti olla se paikka, jossa elämä kääntyy parempaan suuntaan. Erilaiset kuntouttavan toiminnan muodot muiden palveluiden lisäksi voivat olla suureksi avuksi, jos niitä kehitetään sukupuolisensitiivisesti siten, että ne tavoittavat syrjäytymisriskissä olevien tai syrjäytymiskierteessä elävien naisten elämisen

ehdot. Toivon ylläpitäminen on toipumisen perusedellytys. Vaikka ”uusi elämä” ei kaikilta osin vastaisi unelmia, voi elämään tulla hyviä aineksia, pysyvästi tai hetkittäin. Sisäiset kalterit voivat aueta. (Granfelt 2015.)

NEXT NEXT LEVEL – ELABOROITUNUT MALLI VANKILOIHIN

Henkilökohtainen mielenkiinnon ja tutkimukseni kohde on musiikkiterapian, Tanssi-Liiketerapian (TLT) sekä traumasensitiivisen työskentelyn yhdistäminen. Musiikkiterapia vahvistaa sosiaalisen liittymisen järjestelmää. Se on taideterapian muoto, jossa painottuu nonverbaali, ei-kielellinen kommunikaatio ja vuorovaikutus. Sekä musiikin kuuntelu ja tuottaminen että kehotietoisuustekniikat (esim. Maadoittaminen, kehon linjaus ja hengitys) vahvistavat traumatisoituneen vagaalista jarrua ja siten sosiaalisen liittymisen järjestelmää. Musiikin elementit (esim. Rythmi, harmonia, melodia, äänensävy ja dynamiikka) ja musiikkiterapian menetelmät tukevat autonomisen hermoston säätelyä. (Pelletier 2004, 192-214; Punkanen 2006; Punkanen, Ala- Ruona 2011). Sama koskee psykoterapeuttista kehotyöskentelyä tanssi-liiketerapiassa (Gray 2011, 39-47; Gray 2001, 29-43.)

Rikas kokemus naisvankiryhmän toteuttamisesta kirvoitti unelman uudesta vankilahankkeesta. Tällä kertaa tavoitteeni oli yhdistää vankilan terapiakohtaamisissamme kaikki edellämainitut voimauttavat työkalut - traumatyöskentely, musiikkiterapia sekä tanssi-liiketerapia. Toteutin 2022-2023 Jyväskylän yliopiston Musiikkitieteen maisteriopintojen opinnäytetyönä pilottihankkeen ”SÄRÖ vol 2”.

Kyseessä on traumaterapian viitekehyksellä järjestetty vakauttamisryhmä luovan taideterapiatyöskentelyn kera erään vankilan miesvangeille. Kolmihenkiseen työryhmään kuului psykoterapeutti ja projektipäällikkö, vankilapsykologi sekä ak musiikkiterapeutti ja tanssi-liiketerapeutti. Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa uutta tietoa Suomen vankilatyön kehittämiseksi. Sen tavoite on esitellä suunnitelma uudesta elaboroituneesta toimintamallista vankilaympäristöön, jossa korostuvat moniammatillinen toimintatapa, kuntoutuksen ammattilaisten kokemukset, ja kuntoutuksen merkityksellisyys ja vaikuttavuus. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisajankohta on 06/2024, jonka jälkeen se on luettavissa Jyväskylän yliopiston nettisivuilla.

TLT-matkani vankilamaailmassa siis jatkuu. "Joskus täytyy lähteä kauas nähdäkseen lähelle", sanotaan. Minä kiteyttäisin naisvankien sanoin: "Usein täytyy lähteä kiven sisään päästäkseen nextille levelille"

LÄHTEET

Anttonen, E., & Lehmusoksa, U. (2010). Kun kokemus tulee näkyväksi: "Löytäjää saa pitää" Nuorisotutkimus, 28 vuosikerta, 4, 57-61.

Blomberg, T., & Lucken, K. (2000). American Penology - A History of Control. Aldine de Gruyter, New York.

Benenzon, R.O. (2004). La parte dimenticata della personalità. Nuove tecniche per la musicoterapia. Edizioni Borla, Roma.

Bolwby, J. (1969/1982). Attachment and loss: Vol.I. Attachment. New York: Basic Books.

Granfelt, R. (2015). Naisten kokemuksia kodittomuudesta ja vankeudesta. Teoksessa Varjoja naiseudessa. (toim.) Virokannas, E.,

Väyrynen, S. Toinen painos. UNIPress ja kirjoittajat, s. 199-219.

Gray, AE. (2011). Expressive arts therapies: working with survivors of torture. Torture, 21(1):39-47. Pubmed.

Gray, AE. (2001). The body remembers: dance/movement therapy with an adult survivor of torture. Art psychother, 23:29-43.

Holmes, J. (2001). The search for the secure base. Attachment theory and psychotherapy. London: Brunner Routledge.

Hypén, K. (2002). Ryhmien ohjaaminen. Teoksessa Vankeinhoidon perusteet. (toim.) Salminen, M., Toivonen, K. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 4/2002. Tietosanoma OY, 110-122.

Joukamaa, M. ja työryhmä. (2010). Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidontarve. Perustuloraportti. Helsinki: Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja 1.

Järvenpää, R., Kempas, M. (2003). What works: mikä toimii vankeinhoidossa ja kriminaalihuollossa? Vankeinhoidon koulutuskeskus, Oppikirja 1/2003.

Kauppila, T. (2000). Vangit ja turvallisuus. Teoksessa Inhimillinen turvallisuus. (toim.) Niemelä, P., Lahikainen, AR. Tampere: Osuuskunta Vastapaino, s. 217-235.

Korja, R. (2016). Kiintymyssuhdenäkökulma terapiasuhteen kehittymiseen. Teoksessa Terapiasuhteessa olemisen taito. (toim.) Turpeinen, P., Nurmento, R. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, s. 40-63.

Känkänen, P., Rainio, AP. (2010). Suojassa, mutta näkyvissä - taidelähtöinen toiminta osallisuuden rakentajana lastensuojelussa. Nuorisotutkimus, 28 vuosikerta, 4, 4-18.

Laine, M. (2002). Kuntoutus vankilan tehtävänä. Teoksessa Vankeinhoidon perusteet. (toim.) Salminen, M., Toivonen, K. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 4/2002. Tietosanoma OY, 123-136.

Lappalainen, S. (2007). Johdanto. Mikä ihmeen etnografia? (toim.) Lappalainen S., Hynninen P., Kankkunen, T., Lahelma, E., Tolonen, T. Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Mattila, K-P. (2007). Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Juva: WS Bookwell Oy, PS-kustannus.

Niemelä, P., Hirvenkari, P., Kainulainen, S., Kotakari, U., Pääkkönen, J., Rusanen, T., Vidgren, E., Vornanen, R., Väisänen, R. & Ylinen, S. (1994). Ennakkotuloksia turvattomuudesta ja sen hallintakeinoista. Turvattomuus, sen syyt ja hallintakeinot Vaasan läänissä vuonna 1992. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 14.

Pelletier, CL. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: a meta-analysis. J music ther, 41(3):192-214. Pubmed.

Porges, SW. (2011). The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions attachment, communication, self-regulation. New York: W.W. Norton & company.

Punkanen, m. (2006). On a journey to somatic memory: theoretical and clinical approaches for the treatment of traumatic memories in music therapy-based drug rehabilitation. Kirjassa: Aldridge, D., Fachner, J. Toim. Music and altered states: consciousness, transcendence, therapy and addiction. Lontoo: Jessica Kingsley publishers, s.140-54.

Punkanen, M., Ala-Ruona, E. (2011). Making my body a safe place to stay: a psychotherapeutically oriented approach to vibroacoustic therapy in drug rehabilitation. Kirjassa: meadows, A. Toim. Developments in music therapy practice: case study

perspectives. Phoenixville: Barcelona publishers, s.350-67.

Richter, M. (2002). Vankeinhoidon käytännöt. Teoksessa Vankeinhoidon perusteet. (toim.) Salminen, M., Toivonen, K. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 4/2002. Tietosanoma OY, s.79-98.

Slade, A. (1999). Attachment theory and research: Implications for the theory and practice of individual psychotherapy with adults. Teoksessa: Cassidy, J., Shaver, P.R. (toim.), Handbook of attachment: Theory research, and clinical applications, New York: Guilford Press, s.575-594.

Sperling, M.B., Lyons, L.S. (1994). Representations of attachment and psychotherapeutic change. Teoksessa Sperling, M.B., Berman, W.H. (toim.), Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives, New York: Guilford Press, s.331-347.

Tourunen, J. (2002). Vankiloiden sosiaalinen rakenne ja konfliktitilanteet. Teoksessa Vankeinhoidon perusteet. (toim.) Salminen, M., Toivonen, K. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 4/2002. Tietosanoma OY, s.26-33.

Wallin, D.J. (2007). Attachment in psychotherapy. New York: Guilford Press.

Kirjoittaja: **Henriikka Kuusisto**, musiikkiterapeutti, tanssi-liiketerapeutti, muusikko-näyttelijä, musiikkitieteen maisteriopiskelija (Jyväskylän yliopisto), BMMT-metodin pioneeri Suomessa.

Ajankohtaista

koonnut Marko Punkanen

Tulevia koulutuksia:

TANSSI-LIIKETERAPIAN ERIKOISTUMISKOULUTUS 1

*Psykoterapeuttisen keho- ja liiketyöskentelyn
perusteet, 30 op Eino Roiha -instituutti,
Jyväskylä, syyskuu 2024-kesäkuu 2025*

Koulutuksen kohderyhmänä ovat sosiaali-,
terveys-, kasvatus- ja opetusalan sekä tanssi- ja
liikunta-alan ammattihenkilöstö kunnissa,
kuntayhtymissä, sairaanhoitopiireissä,
järjestöissä, oppilaitoksissa ja muissa julkisissa
ja yksityisissä yhteisöissä.

Päivä-/monimuoto-opiskeluna toteutettava
koulutus muodostaa prosessiluonteisen
yhtenäisen kokonaisuuden, jossa on 20
lähiopetuspäivää (2-3 pv/kk).

Koulutukseen valitaan 16-22 osallistujaa
hakemusten ja haastattelujen perusteella.

Koulutuksen osallistumismaksu 2900 €
sisältää opetuksen, ohjauksen ja
koulutusmateriaalin (ei kirjallisuutta).

Lisätietoja

Marko Punkanen, marko@nyanssi.net

Hakeminen

Hakuaika päättyy 30.4.2024. Hakulomakkeen
voit tilata Marko Punkaselta:

marko@nyanssi.net

Hakemukseen ei liitetä todistuksia.

Hakulomakkeet palautetaan s-postilla:

marko@nyanssi.net

Ennen sanoja – Pohdintoja ruumiillisuudesta, 45€ / 30€

Ennen Sanoja – Pohdintoja ruumiillisuudesta -kirja on kokoneiden tutkijoiden ja klinikkujen artikkelikokoelma ruumiillisuudesta ja sen merkityksestä terapia- ja kasvatustyössä. Artikkelit pohjautuvat sekä laajoihin tutkimuksiin, että terapeuttien ja heidän asiakkaiden kokemuksiin. Ruumiillisuutta tarkastellaan eri terapiasuuntausten näkökulmista, ja esitellään niiden sovelluksia asiakastyössä. Kirjan artikkelit ottavat kantaa terapiamaailman ajankohtaisiin kysymyksiin liittyen keho- ja mielen yhteyteen. Luovuus, symbolisuus ja rajoja ylittävä innovatiivisuus ovat yhteisiä näille artikkeleille.

Tämä kirja soveltuu oppikirjaksi psykoterapian ja taideterapioiden opiskelijoille. Mutta se olkoon myös puheenvuoro ruumiillisuuden ja sanattomien, taidelähtöisten menetelmien käytön puolesta niin terapiamaailmassa kuin myös kasvatuksenkin alueilla.

Toimittajat: Jaakko Erkkilä ja Maarit E. Ylönen

Kustantaja: Eino Roiha -säätiö ja Suomen Musiikkiterapiayhdistys ry

ISBN: 978-952-94-2786-4

Hinta: 45 € / 30€ (Roiha instituutin opiskelijat)

Lähetyskulut: 5 €



Kirjan tilaukset Roiha Instituutin verkkosivujen kautta:

<https://www.roihainstituutti.fi/ennen-sanoja-pohdintoja->

SUOMEN TANSsITERAPIAYHDISTYS RY

- * tanssi-liiketerapia-alan kokoava voima: toimii tanssi-liiketerapeuttien ammatillisena verkostona ja tekee tanssi-liiketerapiaa tunnetuksi Suomessa
- * kehittämistyötä tanssi-liiketerapian eri alueilla
- * luo kansainvälisiä yhteyksiä muiden maiden tanssi-liiketerapiayhteisöihin
- * harjoittaa koulutus- ja tiedotustoimintaa
- * osallistuu suomalaisen tanssi-liiketerapiakoulutuksen kehittämishankkeeseen (SUTAKE)
- * toimii kotimaassa yhteistyössä muiden kuntoutus- ja hoitoaloja edustavien yhteisöjen kanssa

Postiosoite:

Suomen Tanssiterapiayhdistys ry, PL 1366, 00101 Helsinki

Y-tunnus 871022873-1

Jäsenyys:

Yhdistyksellä voi olla ammatti-, opiskelija- ja kannatusjäseniä. Jäsenyyttä haetaan kirjallisesti. Tarkemmat ohjeet ja jäsenhakemuslomakkeen löydät yhdistyksen Internet-sivuilta (www.tanssiterapia.net).

Hallitus 2023-2024:

Puheenjohtaja: Päivi Pylvänäinen, s-posti: puheenjohtaja@tanssiterapia.net

Varapuheenjohtaja: Meri Nisula

Rahastonhoitaja: Saira Lehtonen, s-posti: rahastonhoitaja@tanssiterapia.net

Sihteeri, jäsenasiat: Kaisa Kella, s-posti: sihteeri@tanssiterapia.net

Varsinaiset jäsenet:

Päivi Pylvänäinen, Meri Nisula, Saira Lehtonen, Kaisa Kella, Saira Soikkeli, Silja McNamara ja Satu Haapanen

Varajäsenet:

Anita Forsblom ja Meri Erkkilä