

effortti

2020
14 (1)



tässä numerossa:

Masennustutkimushankkeen tulosseminaarissa Jyväskylässä 18.12.2019

Kansallinen mielenterveysstrategia 2020-2030 ja taideterapiat

Terapeutti työssään, osa 2: Ilona Tapanainen

Eurooppalainen tanssi-liiketerapia yhdistys kasvaa vuosi vuodelta

Bartenieff Fundamentals - terveisiä kehosta

Safe Space in Dance Therapy - A Phenomenological Inquiry

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. 2020 on 10 €. Suomen Tanssiterapiayhdistys ry:n jäsenille lehti on ilmainen.

Julkaisija: Suomen Tanssiterapiayhdistys ry

www.tanssiterapia.net

Vastaava päätoimittaja ja taitto: Marko Punkanen

Toimitussihteeri: Elise Punkanen

s-posti: marko@nyanssi.net

Toimitusneuvosto: Suomen Tanssiterapiayhdistyksen hallitus

ISSN-L 1799-6910

ISSN 1799-6910

EFFORTTI 2020, 14 (1)

Päätoimittajalta	1
Puheenjohtajan palsta <i>(Päivi Pylvänäinen)</i>	3
Masennustutkimushankkeen tulosseminaarissa Jyväskylässä 18.12.2019	4
<i>(Kaisa Kella & Anita Forsblom)</i>	
Kansallinen mielenterveysstrategia 2020-2030 ja taideterapiat	6
<i>(Päivi Pylvänäinen)</i>	
Terapeutti työssään, osa II: Ilona Tapanainen	
Mieli rakentaa ansoja - keho vapauttaa	10
<i>(Tajja Kuula)</i>	
Eurooppalainen tanssi-liiketerapia yhdistys kasvaa vuosi vuodelta	14
<i>(Sini-Maria Tuomivaara)</i>	
Bartenieff Fundamentals - terveisiä kehosta	17
<i>(Saara Soikkeli)</i>	
Safe Space in Dance Therapy - A Phenomenological Inquiry	25
<i>(Meri Erkkilä)</i>	
Ajankohtaista	33
<i>(Marko Punkanen)</i>	

effortti

Suomen
Tanssiterapiayhdistys r.y



Päätoimittajalta

Tervetuloa Effortin pariin. Luvassa on jälleen mielenkiintoista luettavaa.

Lehden annin aloittaa tuttuun tapaan Päivi Pylvänäinen puheenjohtajan palstalla, jossa ollaan koronan, kehon ja 20-vuotiaan yhdistyksemme äärellä.

Kaisa Kellan ja Anita Forsblomin kirjoituksessa pääsemme joulukuussa Jyväskylän yliopistolla järjestetyn masennustutkimushankeen tulosseminaarin tunnelmiin. Paikalla oli iso joukko asiasta kiinnostuneita ihmisiä. Mukana oli myös hankkeessa mukana olleet tutkijat ja tanssi-liiketerapeutit. Oli ilo olla kuulemassa tutkimuksen tuloksia, jotka olivat hyvin mielenkiintoisia ja vakuuttavia. Onnittelut vielä kaikille hankkeessa mukana olleille upeasta hankkeesta.

Päivi Pylvänäinen pohtii kirjoituksessaan kansallista mielenterveysstrategiaa vuosille 2020-2030 ja sitä miten taideterapiat voisi olla siinä vahvemmin mukana.

Tässä numerossa jatkuu viime vuonna alkanut uusi ja mielenkiintoinen juttusarja nimeltä **Terapeutti työssään**. Tällä kertaa Taija Kuulan haastateltavana on ollut tanssi-liiketerapeutti **Ilona Tapanainen**. Ilona on toteuttanut kehollista työskentelyä muun muassa turvapaikanhakijoiden kanssa Samoksen saarella Kreikassa.

Sini-Maria Tuomivaaran kirjoittaa kokemuksista EADMT:n vuosikokouksesta, joka pidettiin viime lokakuussa Lissabonissa.

Saara Soikkeli kirjoittaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan Bartenieff Fundamentals menetelmästä. Bartenieff Fundamentals on Irmgard Bartenieffin kehittämä kokonaisvaltainen lähestymistapa liikkeen perustaviin tekijöihin liikkujan omassa kehossa. Saara jakaa kirjoituksissaan kokemuksiaan kahdesta viime syksynä järjestetystä työpajasta. Toisessa kouluttajana oli Satu Palokangas Berliinistä ja toisessa Susan Scarth Edinburghista.

Meri Erkkilä valmistui viime vuoden lopulla tanssi-liiketerapeutiksi Codarts taidekorkeakoulun kansainvälisestä maisteriohjelmasta Rotterdamista. Hänen artikkelinsa on tiivistys hänen pro gradu tutkielmastaan: Safe Space in Dance Therapy - Phenomenological Inquiry.

Antoisia ja inspiroivia lukuhetkiä.

Mikäli sinulla on mielessä hyvä jutun aihe tai haluat kirjoittaa omasta työstäsi, tutkimuksestasi tai mistä tahansa tanssi-liiketerapiaan liittyvästä, niin ota rohkeasti yhteyttä päätoimittajaan.

Suomalainen tanssi-liiketerapia tarvitsee juuri Sinua, joten tule rohkeasti mukaan!

Aurinkoista ja rentouttavaa kevättä ja kesää kaikesta huolimatta.

Ja tapaamisiin, heti kun se on mahdollista!

M.P

Puheenjohtajan palsta

Päivi Pylvänäinen (9.4.2020)

Tämä on ollut erikoinen vuosi tähän mennessä. Ensimmäinen kvartaali on ollut omituisen leuto ja lumeton, ja kehoissamme olemme kokeneet pimeyden, lumettomuuden ja jäisten katujen vaikutusta. Kevään kuukausien tullen maailma on havahtunut siihen todellisuuteen, että kehon hyvinvointia haastaa uusi virus, joka tarttuu huomaamattomasti ja aiheuttaa hyvin eriasteista sairastamista. Keho onkin yhtäkkiä ratkaiseva tekijä: pystyykö kehon immunitaatti torjumaan koronaviruksen, pitämään sen vaikutukset vaimena vai syntyykö suuri taistelu, mahdollisesti jopa elämästä ja kuolemasta.

Miten tämä vaikuttaa tanssi-liiketerapeuttien arkeen?

Kokemusten ja kommenttien seuraaminen kollegoiden kesken ja somessa kertoo jotakin, joskaan ei kaikkea siitä, miten korona vaikuttaa. Töiden kuviot muuttuvat: piti miettiä ja nopeasti luoda keinoja, miten työ voi jatkua etäyhteyksien kautta. Terapiakäyntejä, tanssiterapiaryhmää, tanssitunteja kokeillaan nyt etänä, videovälitteisesti. Niiden luonne muuttuu, mutta etäyhteyksienkin välityksellä toimien voidaan tilaa tehdä sille, mitä kehossa tapahtuu. On tärkeää, että lanka ei katkea, että suunniteltu toiminta jatkuu, vaikka muuttuneenakin, huolimatta siitä, että on poikkeustila ja poikkeusjärjestelyjä.

Tanssi-liiketerapeuteille tuttua on se, että kehon on turvallisempi olla silloin, kun tilanne on ennakoitu ja ennakoitavissa. Pandemian tuoma uusi, mutta vielä epävarma, vaihtuva tieto siitä, minkä kanssa tässä oikein ollaan tekemisissä, on keholle ja mielelle haastava tilanne. Uhan tunnetta tuo epäselvyys, tunteettomuus ja huoli vaarasta. Uutuus sinällään ei ole ongelma – uusihan on itse

asiassa se, mitä hermostomme usein nimenomaan kaipaa. Miten auttaa itseään ja toisiakin näkemään tämän tilanteen uutuudessa piirteitä ja laatuja, jotka ovat tervetulleita ja sopivasti sietoikkunassa?

Hiljainen vaikuttaminen ja hiljainen voima voivatkin nyt olla tärkeitä. Hiljaista voimaa siitä, että otan rauhallisesti, pidän kiinni tärkeistä perusrytmeistä ja hetkistä, olen lähellä muutamia luottoihmisiäni. Hiljaista voimaa siitä, että kohtelen kehoa hyvin ja kiitän sitä ylläpidosta, jota se minulle tarjoaa. Hyvässä yhteistyön hengessä autan kehoani liikkeellä: oman liikkumisen tuokio, pieni venyttely päivän mittaan, kehon voiman ja lujuuden tunteminen, hengittäminen, riittävästi unta. Nämä tukevat jaksamista. Voi olla, että tämä kausi opettaa meitä tajuamaan vahvemmin näiden hiljaisten asioiden arvon.

Korona-kausi on laittanut monet suunnitelmat monella taholla uusiksi. Tanssiterapiayhdistys oli intuitiivisesti ajan henkeen virittynyt, sillä vaikka tämä vuosi on erityinen myös siksi, että yhdistys täyttää 20 vuotta, me emme olleet suunnitelleet alkuvuoteen vielä tämän juhlistamisen tapahtumia. Suunnitelmia kuitenkin myöhempään ajankohtaan on, joten katsotaan, miten saamme niitä rakentumaan eteenpäin. Tässä tanssi-liiketerapia on samassa veneessä monen kaksikymppisen kanssa: miten suunta löytyy, mihin pääsee mukaan, miten alkaa tulla nähdyksi asiantuntijana tai oman alansa ammattilaisena, mihin pystyy vaikuttamaan itse. Toivon niin meille tanssi-liiketerapeuteille ja yhdistykselle kuin kaikille parikymppisyyden vaiheessa eläville vakaata sitkeyttä hakea reittiä eteenpäin ja luottoa siihen, että yhteistyön ympäristöt löytyvät.



Masennustutkimushankkeen tulosseminaarissa Jyväskylässä 18.12.2019

Kaisa Kella & Anita Forsblom

Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia kuntoutusmuotona masennuspotilaille -tutkimushankkeen tulosseminaari järjestettiin joulun alla Jyväskylässä. Kolme vuotta aiemmin Tanssiterapiayhdistyksen ja Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen toimesta oli tehty onnistunut pohjatyö ja hankesuunnitelma, joiden ansiosta hanke pääsi käynnistymään KELA:n myöntämällä rahoituksella. Seminaari oli herättänyt laajaa kiinnostusta. Tutkimushankkeen tuloksia kokoontui kuulemaan arviolta 70 seminaarivierasta, mukana terveydenhuollon ja sosiaalialan työntekijöitä, tutkimuksessa eri tavoin osallisina olleita sekä iso joukko tanssiterapian asiantuntijoita.

Osallistujat toivotettiin tervetulleiksi lounaan merkeissä, jonka jälkeen asetettiin kuulemaan tutkimusprojektin tuloksia hanketta koordinoineiden ja päätutkijoina toimineiden Katriina Hyvösen ja Päivi Pylvänäisen johdolla. Tutkimushankkeen tulokset vakuuttivat ja ilahduttivat. Tutkimuksen päätulosten mukaan TLT-interventioryhmän oireet (BDI, CORE-OM) vähenivät merkitsevästi, kun tutkimushenkilöitä verrattiin kontrolliryhmään, joiden oireissa ei tapahtunut muutosta. Mielenkiintoisia tuloksia kuultiin myös masentuneiden kehonkuvasta ja siinä tapahtuneista muutoksista intervention

aikana. Kehonkuvan kielteiset sisällöt olivat vähentyneet ja myönteiset säilyneet. Tutkimustulokset puhuttelivat innostavalla tavalla tanssiterapian kenttää ja tuottivat terveydenhuoltoon sovellettavaksi arvokasta ja pätevää tietoa terapiamuodon vaikuttavuudesta.

Keskustelu jatkui kahittelun ohessa ja seminaarin päätteeksi osallistujille oli tarjolla työpajat, joissa saatiin maistiaisia liiketyöskentelystä masennuksen hoidossa. Vetäjinä toimivat hankkeessa ryhmiä ohjanneet tanssiterapeutit. Kehollisen osuuden päätteeksi yhteisessä piirissä jaettiin näkökulmia ja kokemuksia, joita seminaari ja työpaja olivat nostaneet esiin osallistujissa. Tuntemuksia, kysymyksiä, pohdintaa ja muistojakin virisi yhteisesti jaettavaksi. Tunnelma oli avoin ja lämmin.

Tulosseminaari vei päätökseen hankkeen, joka ehdottomasti buustaa tanssiterapeutteja työssään. Hankkeen vaikutukset tulevat varmasti näkymään tulevaisuuden tutkimustyössä sekä käytännön terapiatyössä. Tulosten myötä tanssi-liiketerapia nousee positiivisella tavalla esiin ja aiempaa laajemmin varteenotettavaksi vaihtoehdoksi masennuspotilaiden hoidossa.

Lämminhenkisestä tulosseminaarista jäi hyvä mieli. Maininnan ansaitsee myös Tanssiterapiayhdistyksen pikkujoulut, joissa tanssiterapiaväki pääsi jatkamaan iltaa yhdessä syöden, seurustellen ja tietenkin tanssien.

Linkki tulosseminaarin esitykseen löytyy hankkeen sivuilta <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/tutkimus/tutkimusalueet/kliininen-psykologia-ja-psykoterapia/ryhmamuotoinen-tanssi-liiketerapia-kuntoutusmuotona-masennuspotilaille>

Kirjoittajat Anita Forsblom ja Kaisa Kella olivat tutkimushankkeessa mukana terapeutteina ja tutkijoina.

Valokuvat: Taija Kuula



Kansallinen mielenterveysstrategia 2020-2030 ja taideterapiat

Päivi Pylvänäinen

Nyt äskettäin on julkaistu Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030 (<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>). Otsikkoon asti on kärkeen nostettu itsetuhoisuuden kysymys. Vain noin 10% erikoissairaanhoidon mielenterveyspalvelujen käyttäjistä päätyy psykiatriseen sairaalahoitoon. Sairaalahoitoon ohjaamisen pääsyy on itsetuhoisuus ja sen voimistuminen, ihmisen suuri ahdistus- ja tuskatila itsetuhoisten ajatusten ja ylykkeiden puristuksessa.

Itsetuhoisuuden takana on usein karuja elämäkokemuksia, joissa ihmistä ja ihmisen kehoa on kohdeltu todella väärin: on lapsuuden aikaista kaltoinkohtelua, perheväkivaltaa, lähisuhdeväkivaltaa, koulukiusaamista, päihdekäytön pyörteitä. Voi olla vaikeita läheisen menetyksiä tai syvää yksinäistymistä. Näitä ilmiöitä ei elämästä olla pois saatu, valittavasti, ja niinpä meillä riittää tehtävää itsetuhoisten potilaiden hoidon kehittämisessä ja sairaalasta avopalveluihin pääsyn tehostamisessa.

Molempien ongelmien takana on kuitenkin myös avopalvelujen riittämätön resurssi. Ihmiset ajautuvat itsetuhoisiksi, kun elämässä on hyvin karuja asioita, ja kun he eivät saa tarpeensa mukaista ja oikea-aikaista hoitoa mielenterveysongelmiinsa. Joustava siirtyminen sairaalasta avopalveluihin tyrmääntyy siihen, kun työntekijän kalenterissa seuraava tyhjä aika on 6 viikon päästä. Eikä lääkäriäkään työryhmässä oikein ole, ja jos on, uutena ja vain vähän aikaa

työryhmässä viipyvänä työntekijänä hän on hämmentynyt ja ihmeissään, mitä voi tehdä potilasta auttaakseen.

Priorisointinäkökulmasta itsemurhien ehkäisy ja joustavat siirtymiset sairaalasta avohoitoon ovat perusteltuja kehittämiskohtia, onhan tärkeää yrittää pitää ihmiset hengissä. Mutta mielenterveyspalvelujen laajemman toimivan järjestämisen kannalta kehittämisen pitäisi kohdistua palvelujen järjestämiseen riittävän resurssin saamiseen, hoitosuunnitelmien systemaattiseen tekemiseen (nykyisin ruokottoman monella potilaalla hoitosuunnitelmaa ei ole tehtynä) sekä kehollisuuden huomioimiseen mielenterveyden ongelmien arvioinnissa ja hoidossa. Psykkistä muutosta on vaikea saada aikaan, jos kehon tila ei muutu. Sen vuoksi lähtökohtaisesti täytyy selvittää, mitä potilaan kehonkokemukseen sisältyy.

Työntekijäresurssiongelmia ei ratkaise lääkäroinnin lisääminen eikä sairaanhoitajien lisääminen. Tarvitaan ammattilaisia, jota osaavat tehdä psykososiaalista kuntoutusta. Psykoterapeutit eivät julkisen puolen yksiköissä pysy. He pääsääntöisesti lähtevät sieltä heti, kun koulutuksestaan valmistuttuaan ovat kela-kelpoisia ja voivat työskennellä yksityisesti. Eikä psykoterapia ole toimiva menetelmä suinkaan edes enemmistölle erikoissairaanhoidon potilaista. Osa potilaista ei ole niin toimintakykyisiä, että voisivat psykoterapiasta hyötyä. Osa on jo käynyt vuosien terapian, jopa useammankin jakson, ja ongelmat jatkuvat, joten hoidossa täytyisi olla joku muu menetelmä.

Tähän tilanteeseen hyvin käyttökelpoinen resurssi olisi taideterapiat (tanssi-liiketerapia, kuvataideterapia, musiikkiterapia), mutta kun Lääkäriseuran ja Psykiatriyhdistyksen valitsema työryhmä ei ole listannut niitä sisältymään käypähoitosuositukseen, lääkärit ovat epävarmoja niiden käytön suosittamisesta.

mielenterveyttä uhkaavista ja suojaavista tekijöistä.

Masennuksen käypähoitosuosituksia on ollut käytössä vuodesta 2004 alkaen, siis noin 15 vuotta. Niillä on toimittu, ihmisiä on lääkitty, sähköstimulaatiohoitoja kehitetty ja psykoterapioita tarjottu, mutta mielenterveyssyistä ja nimenomaan masennuksen vuoksi eläköityminen nousee nousemistaan. Nykyisin mielenterveyden sairaudet ovat suurin syy työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen.

Alkaa olla aika hakea tähän tilanteeseen tuoreempaa toimintatapaa. Otetaan nyt taideterapiat aktiivisemmin käyttöön! Tanssi-liiketerapia erityisesti olisi syytä ottaa aktiivisesti hoito-ohjelmiin mukaan, koska se on syvällisesti kehollinen työskentelytapa ja auttaa tavoittamaan kehossa koettuja tunnetasoja ja vuorovaikutuksen reaktioita. Tanssi-liiketerapia rakentaa yhteyttä itseen ja toiseen. Meillä on tutkimusnäyttöä ryhmämuotoisen tanssi-liiketerapian vaikuttavuudesta masennuksen hoidossa. Jo lyhytinterventiona se hyvin auttaa keski-vaikean, toistuvankin masennuksen hoidossa. Vakavankin masennuksen maisemaan TLT-ryhmäjakso tuo myönteistä muutosta.

Tampereen yliopiston sosiaalipsykiatrian professori Sami Pirkola on kansallista mielenterveysstrategiaa esitellessään kuitenkin korostanut, että strategian kantavana teemana on mielenterveys pääomana ja voimavarana. Strategian suunta on pois päin häiriökeskeisyydestä. Pyritään painottamaan enemmän ennaltaehkäisyä ja hyvinvoinnin näkökulmaa. Viesti on, että myös vaikeissa mielenterveyden häiriöissä voidaan tukea hyvinvointia, osallisuutta ja elämänlaatua, ja tästä vastuun kantaminen on yksi hyvinvointivaltion mittari. Pirkola on pyrkinyt herättämään ajattelua myös esittelemällä alla olevaa nelikenttää



Kun tuon nelikentän näyttää tanssi-liiketerapeutille, tai taideterapeuteille ylipäättään, nopeasti tulee tajua, että juuri näihin teemoihin taideterapioilla on paljon annettavaa. Yksilötasolla suojaavia tekijöitä – positiivista varhaista vuorovaikutusta, myönteistä kokemusta itsestä, turvallisuuden tunnetta, ongelmanratkaisutaitoja ja oppimiskykyä, vuorovaikutustaitoja ja stressinhallintakeinoja, positiivisia kokemuksia vuorovaikutuksesta toisten kanssa – voidaan tuottaa ja vahvistaa taideterapioiden menetelmillä. Taideterapia lähtökohtana voidaan luoda projekteja, joissa on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa, olla yhteisön osana ja yhteisöllisyydessä mukana. Taideterapian keinoin voidaan purkaa työstä koituvaa stressiä ja kehittää stressin käsittelytaitoja. Taideterapian vahvistaman aistimuksellisuuden, havainnointitaitojen sekä ihmistä kunnioittavan lähestymistavan kautta

voidaan tehdä ihmistä tietoisemmaksi ja siten paremmin suojautumiskykyiseksi väkivaltaa vastaan. Taideterapeuttinen toiminta voi olla korvaavaa mielekästä aktiviteettia, joka auttaa pysymään irti päihdekäytöstä, kun päihdekäyttöä pyrkii vähentämään. Taideterapian menetelmin voi löytää keinoja kivun kanssa selviytymiseen, auttaa kehoa rauhoittumaan, kuvata kokemusmaailmaansa symbolisestikin ja löytää itsestä voimavaroja.

Näistä aiheista on tutkimusta tehty, sekä Suomessa että ulkomailla. Annetaanpa nyt masennukseen liittyvien julkaisujen otsikoiden puhua asiasta ja kertoa jo tehdyn työn laajuudesta. Ei ole asiallista suomalaisia kohtaan, jos pääsy tämän tieto-aidon hyödyntämiseen on suljettu vain siksi, kun taideterapian käytännöt ovat mielenterveyspalveluissa ja kuntoutuksessa vasta vähän käytettyjä tai siksi, että lääketieteellinen lähestymistapa mielenterveyteen ei ole vielä omaksunut taideterapioita yhdeksi näkökulmaksi. Kaiketi kuitenkin ihmiskunta on aika lailla historiansa alusta alkaen tarvinnut ja luonut näitä molempia, siis sekä lääkitsemisen taitoja että taidetta – tanssia, liikettä, rytmejä, ääniä ja kuvia elämän tärkeisiin hetkiin. Parhaimmillaan ne ovat tukeneet ihmistä ja ihmisyyttä selviytymisessä ja kehittämisessä. Sitä tarvitaan nyt ja jatkossakin.

Taideterapiajulkaisuja masennukseen liittyen:

Tanssi-liiketerapia

Hyvönen, K., Levaniemi, A., Maaskola, N., von Bonsdorff, P. & Pylvänäinen, P. (2020). "Kun käsistä tuli siivet": Tanssi-liiketerapiaryhmään osallistuneiden ruumiilliset muistot ryhmästä. Teoksessa Erkkilä, J. & Ylönen, M. (toim.) Ennen sanoja – Pohdintoja ruumiillisuudesta. Jyväskylä: Eino Roiha säätiö ja Suomen Musiikkiterapiayhdistys.

Punkanen, M., Saarikallio, S., and Luck, G. (2014). Emotions in motion: Short-term group form Dance/Movement Therapy in the treatment of depression: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy* 41, 493-497, doi: 10.1016/j.aip.2014.07.001.

Punkanen, M., Saarikallio, Leinonen, S. O., Forsblom, A., Kulju, K., & Luck, G. (2017). Emotions in motion: Depression in dance-movement and dance- movement in treatment of depression. In V. Karkou, S. Oliver & S. Lycouris (eds.), *The Oxford handbook of dance and wellbeing*. Oxford: Oxford University Press. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199949298.013.58

Pylvänäinen, P. (2010). The dance/movement therapy group in a psychiatric outpatient clinic: explorations in body image and interaction. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 5(3), 219-230.

Pylvänäinen, P. (2012). Body memory as a part of the body image. In *Body Memory, Metaphor and Movement. Advances in Consciousness Research* 84 (s. 289-306), eds. S. C. Koch, T. Fuchs, M. Summa and C. Müller. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.

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

Pylvänäinen, P. (2018). Embodied treatment of depression: The development of a dance movement therapy model. In *Arts Therapies in the Treatment of Depression*, eds. A. Zubala & V. Karkou. London: Routledge.

Pylvänäinen, P. & Lappalainen, R. (2018). Change in body image among depressed adult outpatients after a dance movement therapy group intervention. *Arts in Psychotherapy*, 59, 34-45. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.10.006>

Pylvänäinen, P., Muotka, J. and Lappalainen, R. (2015). A dance movement therapy group for depressed adult patients in a psychiatric outpatient clinic: effects of the treatment. *Frontiers in Psychology*, 6:980, doi: 10.3389/fpsyg.2015.00980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00980>

Musiikkiterapia:

Musiikkiterapia depression hoidossa

-tutkimusprojekti: Tuning the Brain for Music, 2006-2009, EU-rahoitus

Musiikkiterapia depression hoidossa ja depression musiikkisuhteiset mekanismit: Finnish Centre of Excellence in Interdisciplinary Music Research, 2008-2013, Suomen Akatemian rahoitus.

Musiikkiterapian sisäiset mekanismit masennuksen ja ahdistuksen hoidossa: No pain no gain – integratiivisen, improvisaatiopohjaisen musiikkiterapian sisäiset mekanismit depression hoidossa, 2016-2020. Suomen Akatemian rahoitus.

Erkkilä, J., Punkanen, M., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Pönttiö, I., Tervaniemi, M., et al. (2011). Individual music therapy for depression - Randomised Controlled Trial. *Br J Psychiatry*, 199(2), 132–139.

Punkanen, M., Eerola, T., & Erkkilä, J. (2011). Biased emotional preferences in depression: Decreased liking of angry and energetic music by depressed patients. *Music and Medicine*, 3(2), 114-120.

Punkanen, M., Eerola, T., and Erkkilä, J. (2011). Biased emotional recognition in depression: Perception of emotions in music by depressed patients. *Journal of Affective Disorders*, 130, 118-126.

Eerola, T. & Punkanen, M. (2012). King of Sorrow - Perception and experience of sadness in music. In E. J. Langley & R. B. Knowles (Eds.) *Psychology of Sadness*, pp. 175-195. New York, US: Nova.

Erkkilä, J., Ala-Ruona, E., Punkanen, M., & Fachner, J. (2012). Creativity in improvisational, psychodynamic music therapy. In D. J. Hargreaves, D. E. Miell & R. A. R. MacDonald (Eds.) *Musical Imaginations: Multidisciplinary perspectives on creativity, performance and perception*, pp. 414-428. New York, US: Oxford University Press.

Punkanen, Marko (2011). *Improvisational music therapy and perception of emotions in music by people with depression.* (väitöskirja)

Kuvataideterapia:

Blomdahl, C., Gunnarsson, A. B., Guregård, S., & Björklund, A. (2013). A realist review of art therapy for clients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 40(3), 322–330.

Blomdahl, C., Guregård, S., Rusner, M., & Wijk, H. (2018). A manual-based Phenomenological Art

therapy for patients with moderate to severe depression (PATd)–a randomized controlled study. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 41(3):169-182. doi: 10.1037/prj0000300.

Blomdahl, C., Wijk, H., Guregård, S., & Rusner, M. (2018). Meeting oneself in inner dialogue: Manual-based Phenomenological Art Therapy as experienced by patients diagnosed with moderate to severe depression, a qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 17-24.

Rankanen, M. (2016). Clients' experiences of the impacts of an experiential art therapy group. *The Arts in Psychotherapy*, 50, 101–110. doi:10.1016/j.aip.2016.06.002



Terapeutti työssään, osa 2: Ilona Tapanainen

Suomessa suojaudutaan parhaillaan ulkoiselta uhalta kasvomaskein sekä neljän seinän sisään eristäytymällä. Taloudelliseen kaaokseen etsitään syyllisiä. Sosiaalityöntekijä ja tanssi-liiketerapeutti Ilona Tapanainen työskenteli vuoden 2020 alussa kuusi viikkoa Kreikassa Samoksen ja Lesboksen saarilla pakolaisnaisten parissa ja sai perspektiiviä suomalaisten ongelmiin.

Taija Kuula

Mikä sai sinut lähtemään Kreikkaan työskentelemään pakolaisten kanssa?

Olen työskennellyt paljon Suomessa turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten kanssa, erityisesti alaikäisten kanssa, jotka olivat muutamaa vuotta aiemmin saapuneet Kreikan leireiltä. Minua kiinnosti henkilökohtaisesti ja ammatillisestikin nähdä, mikä se tilanne Kreikassa todellisuudessa on, koska kokonaiskuvaa on Suomesta käsin vaikea saada. Olen tehnyt vapaaehtoistyötä aikaisemmin jonkin verran maailmalla. Minusta tuntui hyvältä lähteä Suomesta etenkin, kun minulta loppuivat työt vuodenvaihteessa.

Missä kaikkialla työskentelit Kreikassa ja minkälaisia työtehtäviä sinulla oli?

Menin aluksi Samoksen saaren leirille, jossa on yli 7000 ihmistä. Siellä toimii sveitsiläinen järjestö, joka pitää yllä pakolaisnaisten ja pienten lasten keskusta. Järjestöt eivät kuitenkaan työskentele leirin sisällä, vaan kaupungin keskustassa, jonne ihmiset tulevat kaupungin kukkuloilla sijaisevalta leiriltä. Järjestö oli tarjonnut naisille aikaisemminkin kehollista toimintaa kuten esimerkiksi joogaa. Kun otin järjestöön

yhteyttä, he olivat todella kiinnostuneita taustastani tanssi-liiketerapeuttina.

Kuukauden jälkeen menin Lesbokselle Morian pakolaisleiriin, jossa minun oli tarkoitus työskennellä pidempään hollantilaisessa järjestössä. Tehtävänäni olisi ollut muun muassa stressin lievitykseen tarkoitettun toiminnan ohjaaminen aikuisille miehille ja naisille. Heillä on siellä kaksi tiimiä: lääkäreiden ja hoitajien tiimi sekä psykososiaalisen tuen tiimi, johon he etsivät sosiaalityöntekijöitä, opettajia ja psykologeja. Tässäkin järjestössä kiinnostuttiin tanssi-liiketerapiaosaamisestani.

En ehtinyt tehdä työtä Morian leirillä kovinkaan pitkään, koska äärioikeistolaiset alkoivat pystyttää tiesulkuja leireille johtaville teille, eivätkä järjestöt enää päässeet jatkamaan toimintaansa. Meidänkin järjestömme koordinaattoreiden autoja hakattiin rikki. Psykososiaalisen tuen tiimi laitettiin pian tauolle turvallisuussyistä, ja työntekijät lähetettiin kotiin. Päätin kuitenkin jäädä, koska olin juuri aloittanut pestin ja minua harmitti ajatus kotiin lähtemisestä. Muutaman päivän päästä löysin kolmannen järjestön, jossa ehdin työskennellä pari päivää, kunnes korona sekoitti kuviot ja minun oli pakko palata Suomeen.

Millaisten ihmisten kanssa työskentelit?

Työskentelin Samoksella keskuksessa, jossa kävi pääasiassa afganistanilaisia, kongolaisia, somalialaisia, syyrialaisia, irakilaisia ja iranilaisia naisia. Alle 4-vuotiaat lapset sai ottaa mukaan, koska muuten naisten olisi ollut hankala tulla paikalle. Lapset pyrittiin kuitenkin pitämään tuntien aikana hoitajien kanssa eri tilassa, jotta naiset olisivat saaneet olla rauhassa. Tilanne riistäytyi silti usein käsistä, ja lapset ryntäsivät sisälle. Eri kulttuureissa suhtaudutaan kuitenkin eri tavalla hiljaisuuteen.

Onko pakko olla hipihiljaista, että voi rauhoittua ja keskittyä?

Eri etnisten ryhmien välillä esiintyy leiriolosuhteissa välillä konflikteja. Naisten keskuksen olivat kaikki tervetulleita, ja osallistujista välittyi aito yhteenkuuluvuuden tunne, joka kantoi myös tilanteen ulkopuolelle. Yhdessä liikkuminen ja ohjatut keholliset harjoitukset vahvistivat kuulumisen ja hyväksymisen tunnetta, mikä oli naisille tärkeää, koska he eivät yleensä saa kokea olevansa tervetulleita kaikkiin paikkoihin. Salissa he olivat kaikki samalla viivalla.

Millä tavalla sovelsit tanssi-liiketerapian oppeja pakolaistyössä?

Samoksella minun vastuulleni annettiin kehollisen stressin lievitykseen tarkoitettun toiminnan järjestäminen. Minua ennen toimintaa oli organisoinut turkkilainen nainen, joka oli sisällyttänyt nelipäiväiseen ohjelmaan meditaatiota, joogaa ja jonkin verran tanssiakin. Sain vapaat kädet kehittää toimintaa niin, että tunti alkoi puolen tunnin rentoutusharjoituksella ja kehollisella lämmittelyllä, minkä jälkeen jatkoimme liikkeellisellä joogatyypillisellä työskentelyllä. Kun vedin rentoutuksia, soitin välillä Turun kriisikeskuksessa tehtyjä äänirentoutuksia eri kielillä. Tunti päättyi yleensä yhteiseen tanssiin piirissä, koska naiset rakastavat tanssia suurimmassa osassa maailmaa.

Minulla ei yleensä ollut tulkkia. Jotkut naiset puhuivat vähän englantia. En saanut toiminnasta kovinkaan paljon sanallista palautetta, mutta tein johtopäätöksiä sen perusteella, tulivatko naiset paikalle vai eivät ja olivatko he tyytyväisen oloisia. Tiimissäni oli turvapaikanhakijoina saarella olevia kielitaitoisia vapaaehtoisia, joita pyysin joskus tulkkaamaan, kun halusin esimerkiksi selventää, mikä hengityksessä on tärkeää.

Mitkä tanssi-liiketerapiaan pohjautuvat harjoitteet olivat erityisen toimivia?

Erityisesti ilman yhteistä kieltä tai tulkkausta harjoitteiden tuli olla selkeitä ja helposti näytettäviä. Abstrakti työskentely tai intensiiviset terapeuttiset harjoitteet eivät olleet mahdollisia eikä tarkoituksenmukaisia. Halusin keskittyä enemmän kehollisten jännitysten purkamiseen ja lyhyen oman hetken tarjoamiseen. Naiset asuvat ahtaasti alkeellisissa oloissa. Siksi oli tärkeää luoda tila, missä on oma rauha ja mahdollisuus hengähtää hetkeksi. Mietin paljon, mikä tanssin osuus voisi olla, koska monissa maissa tanssi on luonteva osa elämää. Mitä annettavaa minulla heille voisi olla? Tilan ja ajan lisäksi koin, että naiset kaipasivat rentoutumista, jännityksen laukaisemista ja ilon hetkiä. Käytännössä se tarkoitti vapauttavaa kehon liikettä ja yhdessä liikkumista.

Kertoisitko tarkemmin leirien oloista?

Varsinainen työpaikkani Samoksella sijaitsi kaupungin keskustassa. Kävin kuitenkin sekä Samoksella että Lesboksella leirien sisällä, koska yksi leirillä asuvista tiimiläisistä niin sanotusti salakuljetti minut sisään. Leirit ovat hyvin pieniä suhteutettuna ihmismäärään, ja turvallisuus on heikkoa. Ihmiset ovat stressaantuneita ihmismäärästä ja yksityisyyden puutteesta. Etenkin ruuan jonotustilanteissa tapahtuu paljon tappeluita ja puukotuksia. Naiset eivät liiku öisin edes vessaan. Leirellä käydessäni minut otettiin aina ystävällisesti vastaan. Minulle tarjottiin esimerkiksi teetä ja ruokaa, mikä tuntui uskomattomalta. Miten ihmiset jaksavat olla sellaisissa oloissa niin vieraanvaraisia ja ystävällisiä? En usko, että pystyisin itse samaan vastaavassa tilanteessa. Ihmetykseni ei ole vielääkään hälvennyt: EU:n rajojen sisäpuolella ihmiset asuvat kurjissa oloissa jopa vuosia epävarmoina tulevaisuudestaan.

Tiimissäni oli useampi vapaaehtoinen työntekijä, jotka asuivat leirillä. Eriarvoisuus korostui niissä hetkissä, kun työpäivän jälkeen leirillä asuvat vapaaehtoiset lähtivät teltoihinsa ja minä palasin omaan majapaikkaani. Näin paljon lapsia, myös yksin tulleita alaikäisiä lapsia. He ovat jääneet päällimmäisenä mieleen.

Onko ajastasi Kreikassa jäänyt jonkun yksittäisen ihmisen tarina mieleen?

Yksi Samoksen tiimimme vapaaehtoinen oli nuori somalinainen, joka oli asunut leirillä puolitoista vuotta. Hän oli valtavan rauhallinen ja elinvoimainen ja jaksoi opiskella eri kieliä eri puolilta maailmaa tulleiden työkavereidensa kanssa. Hän alkoi kirjoitella myös suomenkielisiä sanoja ja tervehti minua suomeksi. Hänellä piti olla turvapaikkahaastattelu syyskuussa 2019. Tapaamiseen mennessään hänelle kerrottiin, että paikalla ei ollut tulkkia eikä haastattelua voitu tehdä. Elettiin jo helmikuuta, eikä hänellä vielääkään ollut uutta haastattelu-aikaa. Tilanteet ovat naurettavan absurdeja välillä, kun ihmisiä roikotetaan sellaisissa elämäntilanteissa kuukausikaupalla. Somalinainen jaksoi silti olla positiivinen ja ilmestyi keskukselle joka päivä.

Toinen mieleenpainunut ihminen oli noin 70-vuotias pienikokoinen afgaaninainen, joka kävi todella paljon naisten keskuksella. Hän ei puhunut lainkaan englantia. Nainen oli aivan mielettömän valovoimainen. Hän kävi kaikilla rentoutus- ja joogatunneilla ja aina hymyili ja halasi ja tervehti. Ihmiset pitää hengissä tietty asenne, kun ei muutakaan ole.

Millä tavalla olit tietoinen omasta kehostasi työssäsi pakolaisten kanssa? Miten olet huolehtinut omasta hyvinvoinnistasi?

Raskainta oli stressin sietäminen. Ihmisten näkeminen sellaisessa todellisuudessa lisäsi

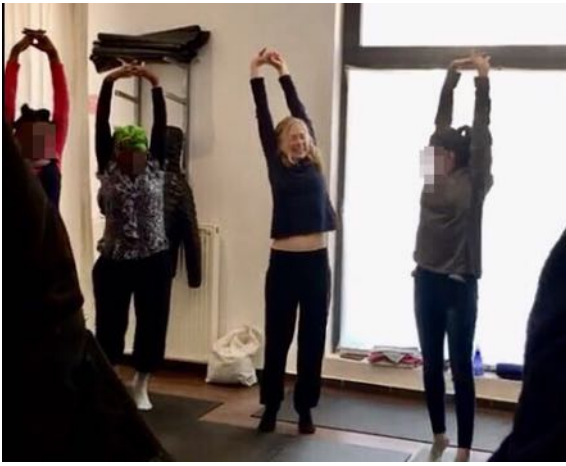
kehollista stressitilaa ja kosketti paljon. Samoksella tein ryhmää ohjatessani itse harjoituksia mukana. Se oli rauhallinen hetki koko päivänä ja teki itselle hyvää. Muuten vietin paljon aikaa hälinän keskellä. Omalla ajalla aamuisin ja iltaisin harjoitin omia purkukeinoja, joita on pitänyt opetella Suomessakin oman työn vuoksi. Asioista on silloin helpompi päästää irti.

Mitä työhön liittyviä suunnitelmia sinulla on?

Aloitan lähiaikoina työt sosiaalityöntekijänä suomalaisessa vastaanottokeskuksessa. Kreikkaan haluaisin palata vielä jossain vaiheessa, vaikka tietysti toivon, ettei leirejä olisi enää pitkään olemassa. Haluaisin tehdä vaikuttamistyötä, että tilanne muuttuisi, vaikka eihän se tietenkään kovin todennäköistä ole.

Suosittelen lämpimästi tanssi-liiketerapeuteille työtä pakolaisleireillä. Järjestöt pyörittävät pakolaisille paljon toimintaa. Ihmisille tarjotaan myös psykologin palveluja, mutta toiminta on rajallista ja pientä. Tilat ja fasilitetit ovat luonnollisesti hyvin erilaisia kuin Suomessa. Kaupungeissa on kunnan tilat, mutta leireillä voi olla käytössä vain parakki. Kehollisista menetelmistä ollaan todella kiinnostuneita, kunhan vaan tarve osataan tiedostaa.

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



Venytytys



Telttä-asumuksia virallisen leirin ulkopuolella



Virallisen leirin ulkopuolella



Rentoutuminen



Irti päästäminen

Eurooppalainen tanssi- liiketerapia yhdistys kasvaa vuosi vuodelta

**EADMT:n vuosikokous Lissabonissa
5.-7.10.2019**

Sini-Maria Tuomivaara

Euroopan tanssi-liiketerapiayhdistyksen EADMT:n vuosikokous pidettiin vuonna 2019 Lissabonissa. Kokousta emännöi Portugalin tanssiterapiayhdistys ja kokouksen tilana toimi kaupungin tärkein psykiatrisen hoidon yksikkö Hospital Júlio de Matos. Sairaalassa työskentelee tällä hetkellä kaksi tanssi-liiketerapeuttia ja sen rakennuksissa ja ympäristössä kävellessä saattoi todeta, että taidetoiminnalla ylipäänsä on tärkeä sija potilaiden hoidossa.

Kokouksen yhteydessä järjestettiin kansainvälinen työpajapäivä. Työpajojen teemoina olivat tanssi-liiketerapiatyöskentely vanhusten parissa ja lasten kanssa, tanssi-liiketerapiatutkimus sekä idän ja lännen kohtaaminen kiinalaisen lääketieteen ja tanssi-liiketerapian muodossa.

Euroopan yhdistys kasvaa vuosi vuodelta ja tänä vuonna uusiksi jäseniksi toivottiin rakkaan naapurimme Viron lisäksi Belgia ja Slovenia. Kaiken kaikkiaan jäsenyhdistyksiä ja siis jäsenmaita on jo 26. Kokouksessa muutettiin yhdistyksen sääntöjä siten, että Israel voidaan hyväksyä täysjäseneksi. Sääntöjen muuttaminen synnytti paljon keskustelua siitä, mitä tarkoittaa, että kyseessä on Euroopan tanssi-liiketerapia yhdistys. Määritelläänkö Eurooppa sen maantieteellisten rajojen kautta vai esimerkiksi kulttuuristen yhteyden? Israelin kohdalla kokous puolsi sääntöjen muuttamista,

sillä vaikka Israel ei maantieteellisesti kuulu Eurooppaan sen siteet tänne ovat vahvat. Tanssi-liiketerapialla on Israelissa 70-luvun alkuun ulottuva, suhteellisen pitkä historia verrattuna moniin Euroopan maihin. Lisäksi Israel on antanut vahvan panoksen EADMT:n työskentelyyn ja tanssi-liiketerapian edistämiseen myös tutkimuksen keinoin.

Edellisenä vuonna asialistalle otettiin tarve luoda uusi jäsenyyskategoria sellaisille tanssi-liiketerapiayhdistyksille, jotka eivät kuulu Eurooppaan, mutta halusivat olla mukana EADMT:n toiminnassa. Kokouksessa keskusteltiin, millä ehdoilla Euroopan ulkopuolisten maiden tanssi-liiketerapiayhdistyksiä voidaan toivottaa tervetulleiksi järjestöön. Yleinen henki tuntui olevan avoimuuden ja yhteistyön kannalla, jolloin on tärkeää että mahdollisuus kannatusjäsenyyteen on olemassa.

Vuosikokousten aikana ja välillä työskentelevät työryhmät. Suomea kokouksessa edustivat delegaattina Sini-Maria Tuomivaara ja varadelegaattina Pauliina Jääskeläinen. Sini-Maria jatkoi työskentelyä työryhmässä, jossa edistetään tanssi-liiketerapian aseman virallista tunnustamista (State recognition) ja varadelegaatti Pauliina liittyi tutkimustyöryhmään. Kokouksessa työryhmät raportoivat menneen vuoden aikana tehtyä ja suunnittelivat tulevaa työskentelyä.

State recognition –työryhmässä laadittiin edellisvuonna kysely, jolla pyrittiin kartoittamaan tanssi-liiketerapeuttien virallista asemaa kussakin jäsenmaassa. Tärkeää oli kysyä myös muiden taideterapioiden sekä psykoterapian asemasta ja tanssi-liiketerapian suhteesta näihin. Joissakin jäsenmaissa TLT on rinnastettu psykoterapiaan ja tanssi-liiketerapeutit voivat siis toimia psykoterapeutteina, mutta usein näissä maissa psykoterapeutinimikettä ei ole

lailla säädelty. Kyselyn perusteella vain kolmessa jäsenmaassa tanssi-liiketerapeutit ovat virallisesti tunnustettuja: Sveitsissä, Latviassa ja Virossa. Tämän lisäksi Saksassa, Iso-Britanniassa, Alankomaissa ja Italiassa tanssi-liiketerapeuteilla on osittain virallinen asema. Myös Saksassa tanssi-liiketerapia on jonkinasteisesti tunnustettu.

Koulutustyöryhmä on jatkanut työskentelyä koulutusstandardien parissa. Standardit otettiin käyttöön 2017 ja kaikkien Full Professional –jäsenyhdistysten on osoitettava, että oman maan tanssi-liiketerapiakoulutukset täyttävät kyseiset standardit. Koulutustyöryhmä on kehittämässä kysymyskaavaketta, joka auttaa kutakin jäsenyhdistystä keräämään tietoa maansa TLT-koulutuksista ja arvioimaan ovatko koulutukset yhteneväiset eurooppalaisten vaatimusten kanssa.

Tutkimustyöryhmässä pohdittiin tietokantojen luomista TLT:tä käsitteleville pro gradu –töille sekä tutkimusjulkaisuille, ja jo olemassa olevien tietokantojen yhdistämistä siihen. Tulevaisuudessa työryhmä halusi vahvistaa tutkimusaiheiden ja –tulosten siirtymistä käytännön työn ja tutkimuskentän välillä.

Konferenssityöryhmä pohti mm. seuraavan 2022 järjestettävän konferenssin teemaa. Työryhmä ehdotti alustavasti konferenssin otsikoksi seuraavaa: *Embodying Rhythms of Change: Restoring flow in gender, sexuality and the traumatised soul*. Ehdotus tuotti keskustelua siitä, miksi sukupuoli ja seksuaalisuus liitetään yhteen traumatisoituneen sielun kanssa. Otsikko jätettiin muhimaan.

Viestintään liittyen EADMT:ssa esillä oli samoja teemoja kuin kotimaisen yhdistyksemme piirissä: miten kehittää

kommunikaatiota ja viestintää sekä jäsenistön kesken että ympäröivän yhteiskunnan kanssa.

Seuraava EADMT:n vuosikokous pidetään lokakuussa 2020 Alankomaissa ja seuraava konferenssi 2022 Saksassa. Vuoden 2021 vuosikokouksen järjestäjäksi on pyydetty Suomen Tanssiterapiayhdistystä. Yhdistyksemme hallituksella on tähän alustavasti myönteinen kanta. Suunnitelmissa on, että kokouksen yhteydessä järjestettäisiin kansainvälinen seminaari ja samalla juhlistettaisiin Suomen Tanssiterapiayhdistyksen 20-vuotista taivalta, vaikkakin vuoden myöhässä. Kokous ja kansainvälinen seminaari antaa mahdollisuuden tanssi-liiketerapian profiilin nostamiseen Suomessa sekä osallistujille foorumin tutustua kollegoihin ympäri Eurooppaa. Jotta kokous ja seminaari voi toteutua, hallitus tarvitsee myös sitoutuneita jäseniä mukaan, sillä pelkästään hallituksen voimin ison tapahtuman järjestäminen ei onnistu. Nyt on siis hyvä tilaisuus tulla tiiviimmin mukaan yhdistyksen toimintaan ja antaa oma panoksesi tanssi-liiketerapian edistämisen eteen!

Kirjoittaja Sini-Maria Tuomivaara on Suomen Tanssiterapiayhdistyksen varapuheenjohtaja ja EADMT delegaatti



Sini-Maria Tuomivaara ja Pauliina Jääskeläinen



Bartenieff Fundamentals – terveysiä kehosta

Saara Soikkeli

Tanssi-liiketerapeutin työssä asiakkaan liikkeen ja kehon sekä näiden muutosten huomaaminen on keskeisestä. Yhtä olennaista on tanssi-liiketerapeutin oma kehollinen itsehavainnointi, ymmärrys itsestä kehollisena olentona ja toimijana. Bartenieff Fundamentals (BF) sekä Laban Movement Analysis (LMA) antavat välineitä tähän havainnointiin. Yhdessä niitä kutsutaan yhdessä Laban/Bartenieff-liikeanalyysiksi.

Elo-syyskuussa meitä Suomessa on poikkeuksellisesti hemmoteltu kahdella erinomaisella Bartenieff Fundamentals -kurssilla ja pääsin suureksi ilokseni osallistumaan molempiin. Turkulainen tanssija Susanne Montag organisoii osana LMA-opintojaan Satu Palokankaan ohjaaman viikonloppukurssin Bartenieff Fundamentals Intro. Turussa 30.8.-1.9.2019 pidetty kurssi on samalla yksi osa Eurolabin pääsyvaatimuksia pidempään Laban/Bartenieff-koulutusohjelmaan. Suomen tanssiterapiayhdistys kutsui Susan Scarthin ohjaamaan tanssiterapian ammattilaisia Laban/Bartenieff-systeemiin ja sen soveltamiseen Helsingissä 14.-15.9.2019. Käytännössä myös tämä kurssi keskittyi eniten Irmgard Bartenieffin kehittämään liikkuvan kehon havainnoinnin ja kokemisen systeemiin.

Mitä Bartenieff Fundamentals on?

Bartenieff Fundamentals on Irmgard Bartenieffin kehittämä kokonaisvaltainen lähestymistapa liikkeen perustaviin tekijöihin liikkujan omassa kehossa. Erilaiset liikkeen perusteita soveltavat ja havainnollistavat

harjoitukset tuottavat kokemuksia näistä perustavista tekijöistä. Bartenieff Fundamentals on samalla liikkuvan kehon havainnoinnin ja siinä käytettävien käsitteiden järjestelmä. Sekä kokemuksellista että analyttistä puolta voidaan hyödyntää tanssi-liiketerapiassa.

Tanssija, fysioterapeutti, tanssiterapeutti sekä liikkeen tutkija ja opettaja Irmgard Bartenieff (1900-1981) oli liikeanalyysin pioneeri Rudolf Labanin oppilas. Bartenieffin keho-käsitteistönsä laajentaa Labanin liikkeen havainnoinnin periaatteita kehon suuntaan, vuoropuhelussa Labanin kehittämän LMA-käsitteistön kanssa. Bartenieffin ja Labanin oppilaat ovat kehittäneet käsitteistöä ja harjoituksia eteenpäin.

Entä käytännössä?

Tanssi-liiketerapeutin työskentelyaluetta on koko ihmisyyden erityisesti kehollisuuden ja liikkeen kautta hahmotettuna ja tarkasteltuna. Tämän kehollisen tarkastelun helpottamiseksi ja systematisoimiseksi tarvitaan kehollisuuden ja liikkeen eri osa-alueiden käsitteistöä. Tarvitaan myös harjoituksia, joiden kautta kehollisuuden ja liikkeen osa-alueet muuttuvat eläväksi kokemukseksi ja uusiksi kehon käytön mahdollisuuksiksi.

Kaikki me näemme liikettä ja erilaisia kehon käytön tapoja ympärillämme sekä vedämme niistä johtopäätöksi, tietoisia ja ehkä etenkin tiedostamattomia. Tanssi-liiketerapeutin työssä on tärkeää opetella tietoisesti huomaamaan ja analysoimaan liikettä. Tämän kautta saatamme huomata vaikkapa joidenkin liikelaatujen tai kehonosien liikkeiden runsauden tai puuttumisen, asentotottumuksia ja kehonosien välisten sisäisten yhteyksien painotuksia.

Laban/Bartenieff-liikeanalyysin osa-alueet ovat keho (osineen, käyttötapoineen ja sisäisine yhteyksineen), liikelaatu (voimakkuus, virtaus, suhde tilaan ja aikaan muodostavat yhdistelmiä ja sävyttävät liikekieltämme), kehon muoto (millaisia muotoja keho ottaa ja kuinka ne muuttuvat) ja tila, jossa kehoamme käytämme (liikkeiden ottama tila ja liikkumisemme yleisessä tilassa).

Tässä yksi kuvitteellinen ja sangen yksinkertaistettu esimerkki: useiden tapaamisten kuluessa huomamme asiakkaan kanssa, että hänen liikekokeiluihinsa sisältyy varsin vähän rintakehän ja pään liikettä (liikkuvat ja liikkumattomat kehonosat). Pää on hieman kehon keskilinjan edessä ja samoin olkapäät (kehon asento). Kun asiakas kokeilee käsien liikettä, se on useimmiten useimmiten kevyttä ja välillä pysähtelevää (liikelaatu) ja käsien liikeradat lähellä kehon etupuolta (kinesfääri eli liikkeen ulottuvuus kehon ympärillä). Asiakkaalle luontevinta on liikkua melko vähän aloituspaikalta (yleisen tilan käyttö). Koko keho on ikään kuin pyöristynyt eteenpäin (kehon muoto).

Liikkeistä ja kehon käytöstä ei voi vetää yksiselitteisiä tai nopeita johtopäätöksiä. Kehon käytön tavat syntyvät monien tekijöiden summana elämän varrelta, vauva-ajoista alkaen. Niihin vaikuttavat niin ympäristön odotukset, opitut tavat kuin genetiikka ja kehoa muokanneet elämäntapahtumat, esimerkiksi fyysiset ja psyykkiset traumat sekä myös arkiset tavat. Nopeiden päätelmien tekemisen sijaan voidaan kokeilla uusia liikkumisen ja kehon käytön tapoja ja tällä tavalla laajentaa kehon aistimisen ja käytön mahdollisuuksia. Jo läsnä olevat liikkeen mahdollisuudet ovat hyvä ponnistuspinta uusille kokeiluille. Uudet kehon käytön tavat mahdollistavat lisää reagoititapoja ympäristön asettamiin haasteisiin.

Yksinkertaistettua esimerkkiä jatkaakseni, asiakas voisi kokeilla kurotuksia pitkälle tilaan, laajentaa kinesfääriään. Tämä saattaa vaatia ensin hieman lavan ja käden välisen toimintasuhteen hahmotusta ja kehon sisäisten yhteyksien etsimistä vaikkapa Bartenieff Fundamentals -harjoitusten kautta. Asiakas saattaa huomata, että ennen kuin käden kurotus alkaa tuntua kehon sisäisenä kehonosien yhteyden kokemuksena, tarvitaan jonkun toisen kehon osan tukeutuminen lattiaan, pohja kurotukselle eli kehon juurtuminen alustaan. Kurotuksen kokemuksen vahvistuessa myös erilaiset kehon tuntemukset, tunteet ja ajatukset saattavat nousta tietoisuuteen. Kenties kurotuksen ja työnnön mahdollistama uudenlainen liikelaatu nostaa pintaa hien lisäksi iloa omasta pystyvyydestä, havainnon kehon voimien käytön suhteesta omaan arkeen tai kenties muistoja kielletyistä ja kannustetuista liikkumisen tavoista oman elämän varrelta. Vähintäänkin venytystä ja lihastyötä on liikkeessä läsnä, joka jo sinänsä tuottaa mielihyvää.

Liikkeeseen ja hengitykseen syventyminen rauhoittaa autonomista hermostoa. Liikekokeilun vaikutukset saattavat heijastua arkeen, vaikkapa auenneena kehon asentona ja selkeämpänä oman keskilinjan kokemuksena, joka voi antaa kehollista hyvää oloa ja itseluottamusta sekä vaikuttaa vuorovaikutukseen muiden kanssa. Mahdollisuudet vaikuttaa omaan liikkeeseen ja tehdä valintoja voivat toimia vertauskuvina muiden elämänvalintojen suhteen. Näistä huomioista voidaan keskustella terapeutin kanssa ja niitä voi kuvata kirjallisesti tai kuvan kautta. Muutos liikkeessä voi johtaa muutokseen kehonkuvassa ja olla vähitellen osa laajempaa muutosta elämässä.

Äskeinen esimerkki on yksinkertaistettu muiden muassa siksi, että tanssi-liiketerapeuttisissa tapaamisissa kokeillaan ja koetaan monipuolisia lähestymistapoja kehoon ja liikkeeseen. Kokeilujen ja muutoksen prosessi vie aikaa ja siihen sisältyy enemmän liikkeellisiä sävyjä ja osatekijöitä kuin yksinkertaiseen esimerkkiin mahtuu.

Tanssi-liiketerapiassa myös työskennellään monella muullakin tasolla kuin pelkän päällepäin näkyvän liikkeen muutoksen tasolla. Muutenhan piipahdus punttisalilla voisi olla vastaus useimpiin pulmiin, mutta valitettavasti näin onnekkaasti harvemmin käy. Elämäntilanteen ja mielenterveyden ongelmat ovat monitasoisia ja vaikuttavat kehon tunteusten lisäksi ajatuksiin ja tunteisiin useilla tavoilla.

Tanssiterapeutilla on ymmärrystä mielenterveyden häiriöistä, kuten ahdistushäiriö, masennus tai traumaattinen stressihäiriö, sekä niihin liittyvistä oireista joista osa on kehollisia ja kehossa koettuja. Tanssi-liiketerapiassa näitä monitahoisiakin ongelmia lähestytään pitäen kehollisen muutoksen mahdollisuus aina mukana. Tanssiterapeutin ja asiakkaan välisessä suhteessa on tilaa keskustelulle, kirjoittamiselle, kuvailmaiselle, luovalle oivallukselle sekä kertyneiden kokemusten systemaattiselle tarkastelulle erilaisten kehollisten harjoitusten yhteydessä ja lomassa.

Kokemuksellisen kehon ääressä

Satu Palokangas otti Irmgard Bartenieffin tavoitteen ”to activate and motivate”, aktivoida ja motivoida, Bartenieff Fundamentals-introkurssinsa johtotähdeksi. Bartenieff itse työskenteli mm. polioon sairastuneiden lasten kanssa. Harjoitusten piti saada potilaat sekä liikuttamaan jäykistyneitä kehonosia että samalla tuottaa oivallusta liikkeen sisäisestä

merkityksellisyydestä ja mielekkyydestä. Bartenieff Fundamentalsin avulla mahdollistetaan toimijuutta: liikkeen ja kehon käytön kautta otamme ympäristöstä informaatiota sisään ja tuotamme toimijuutta kehosta ulos, Bartenieff Fundamentals harjoituksineen havainnollistaa tämän kehollisen prosessin peruseriaatteistoa.

Satu Palokankaan kurssiopetusta taustoittaa mm. Laban/Bartenieff-opinnot Bartenieffin työn jatkajan ja kehittäjän Peggy Hackeyn opetuksessa. Palokangas on lisäksi sertifioitu Bonnie Bainwright Cohenin (aikanaan Bartenieffin oppilas) kehittämän Body Mind Centering-menetelmän opettaja, joka avasi kurssiantia kehityksellisten liikemallien suuntaan. Palokankaan oman laajaan somaattisten menetelmien työskentelyalaan kuuluu kehoterapia ja hän toimii mm. tanssiterapeuttien kouluttajan Jyväskylässä.

Lyhyen historiataustoituksen jälkeen suurin osa kurssia muodostui omista liikekokeiluista annettujen kehollisten teemojen ympärillä. Esimerkkinä harjoitusjatkumosta aloitimme jalan hahmotuksesta luuston tasolla, annoimme hengityksen etsiä kehossa reittiään liikkeeksi ja jatkoimme Meritähti-harjoituksen kanssa parin kanssa, lopettelimme jatkumon tunnustelemalla ja hieromalla omia ja parin jalkoja ja tuntemalla elävöityneiden jalkapohjien juurtumisen. Tähän varattiin kolme tuntia aikaa ja mahdollisuus reflektoida kokemusten herättämiä tunteita, tunteita ja ajatuksia parin kanssa ja laajemmassa ryhmässä. Henkilökohtaisesti kokemus oli virkistävä, kehon tunteuksiin herkistävä ja ajatuksia sekä tunnetiloja stimuloiva, aistimisen ja liikkeen mahdollisuuksia laajentava.

Palokankaan tällä kurssilla lähtökohtana oli usein luuston hahmottaminen anatomisen tiedon ja omakohtaisen kokeilun sekä kosketuksen avulla, kokemuksellinen anatomia siis. Kun luut linjautuvat kehon toiminnan kannalta funktionaalisesti, myös niitä ympäröivät pehmytkudokset voivat järjestyä paremmin tukemaan yksilön kehollista toimintaa. Kun yksilön kokemus esimerkiksi raajasta järjestäytyy kolmiulotteisesti, se voi auttaa käyttämään raajaa kolmiulotteisesti. Luuston hahmotus alusti kehon sisäisten yhteyksien kokemusta, liikkeen jatkumoa kehossa painovoimalle antautumisesta työntöön ja kurotukseen irtipäästämiseen, jotka sisältyvät kaikkiin liiketapahtumiimme jokapäiväisestä kävelystä taidokkaiisiin urheilusuorituksiin.

Myös Irmgard Bartenieff käytti aikalaislähteiden mukaan syvällistä anatomiatietämystään alustamaan liikeharjoituksia. Palokangas lisää kehityksellisen liikkeen, primitiivisten refleksien ja alkio- ja sikiökehityksen aikaisen kerroksen kokemuksellisen anatomian tarkasteluun. Esimerkiksi sikiökehityksen aikana muodostuvan pehmeän selkärangan aistimisen kautta kurssin osallistujat kokivat selkeämpää kehon keskilinjan tukea.

Bartenieff Fundamentalsin kehollisuuteen ankkuroituneet harjoitukset nostavat usein esiin runsaasti assosiaatioita ja tunteita – keho ja mieli ovat yhtä, niissä tapahtuvat prosessit ovat vuorovaikutuksessa. Irmgard Bartenieffin sanoin: ”Ei ole mitään sellaista kuin puhdas ”fyysinen” terapia tai puhdas ”psykykinen” terapia. Ne ovat jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa.” ((Bartenieff, I. & Lewis, D.: *Body Movement. Coping with the environment.* 2002, oma käännös). Terapiaprosessi liikkeellisine harjoituksineen johdattaa uudelleenlaiseen suhteeseen oman itsensä ja kehollisuutensa kanssa. Myös tämä

kurssi johdatti uuteen uusien kokemusten ja mahdollisuuksien pariin, tarjosi elämyksiä ja oivalluksia ikään kuin syväasukelluksen omaan kehollisuuteen.

Kehollinen ja systemaattinen läpikäynti

Scarth summasi kurssillaan: ”Your body is there to support you”, kehosi on olemassa tarjotakseen tukea. Löytääksemme nämä kehon tarjoamat tukimahdollisuudet tarvitsemme harjoituksia, kokeilumahdollisuuksia ja esimerkkejä siitä. Bartenieff Fundamentals tarjoaa siihen monipuolisia välineitä ja systemaattisen kehityksen.

Susan C. Scarth toimii tanssi- liiketerapeutina Edinburgissa ja suuntautuu erityisesti traumatisoituneisiin asiakkaisiin. Hän on opiskellut Laban/Bartenieff- menetelmää Lontoossa ja New Yorkissa ja toimii myös kouluttajana ja työnohjaajana. Scarthin kurssilla koimme systemaattisen, mutta samalla omakohtaisen liikkeen kautta kokemuksellisen läpikäynnin Bartenieff Fundamentals -käsitteistöstä.

Aluksi asetuiimme aistimaan omaa hengitystämme ja sen ulottuvuuksia kehossa: mitä kehossani tapahtuu, kun hengitän? Toinen perustaa luova harjoitus oli Irmgard Bartenieffin käyttämä alustava kehon hahmotuksen ja liikkeen kulkeutumisen harjoitus Heel rock eli kantakeinu, jossa nilkanivelen liike heijastuu kehon läpi päähän asti. Näiden kokemusten sekä kehon lattiakosketuksen eli juurtumisen äärelle äärelle palattiin useasti liikeharjoitusten välissä, joka mahdollisti muutosten huomaamisen. Liikeharjoituksina tutustuimme omakohtaisin kokeiluun ja parityönä, lattiatasossa ja psytyasennossa aluksi Bartenieffin perustaviin kuuteen

harjoitukseen, jotka näennäisestä yksinkertaisuudestaan huolimatta johdattavat perustavien liikkeen osatekijöiden ääreen.

Kehon syvä lihastuki, lonkka- ja olkanivelen eriytynyt käyttö tai kehon liikesuuntien selkiytyminen eivät ole suinkaan ainut liikeharjoitusten anti. Kokeilujen kautta syntyi omakohtaista oivallusta mm. hengityksen ja liikelaadun tarjoamasta tuesta liikkeeseen sekä mahdollisuus aistia omaa kehollista olemistaan tietoisemmin ja syvemmin. Liikkeeseen syventyminen rauhoitti viretilaa ja vapautti mielikuvia ja tunteita tietoisuuteen sekä herätti uteliaisuutta ja kysymyksiä oman kehon mahdollisuuksien suhteen. Lisäksi kaikki harjoitukset liittyvät aina tilaan jossa liikumme, kehon muotoon, liikelaatuun ja kehityksellisiin liikemalleihin, jotka useiden muiden tekijöiden kanssa ovat mukana muodostamassa liikkuvan kehomme ilmaisullista potentiaalia.

Irmgard Bartenieff itse nosti esiin liikeharjoitusten vaikutuksen yksilön sisältä ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ”Ne [Bartenieff Fundamentals -liikkeet] ovat tapa tulla tietoiseksi eräistä minuuden peruskokemuksista jotka voivat johdatella selkeämpään kokemukseen itsestä suhteessa muihin” (Bartenieff, I. & Lewis, D.: Body Movement. Coping with the environment. 2002, oma käännös). Oman kehon käytön tapojen yhteys itseilmaisuuksiin ja vuorovaikutukseen onkin yksi tanssi-liiketerapian sovellusalueista ja Bartenieff Fundamentals antaa siihen perustavanlaatuisia harjoituksia. Bartenieffin nimeämät kuusi perusharjoitusta ovat ehkä jokseenkin hallittavissa olevan tuntuinen tapa lähteä tutustumaan laajaan Bartenieff Fundamentals -käsitteistöön, mutta ne ovat vain pieni, liikkeen perustekijöitä valottava osa kokonaisuudesta. Nämä kuusi perusharjoitustakin ovat sekä Bartenieffin että

hänen oppilaidensa käytössä laajentuneet moniksi variaatioiksi ja uusiksi harjoituksiksi.

Bartenieffin Fundamentals ei tyhjenny perusliikkeisiin tai niiden variaatioihin, vaan yksittäiset liikeharjoitukset ovat ennemminkin muutamia työvälaineistä, joita voi käyttää liikkeen perustavien tekijöiden havaitsemisessa ja havainnollistamisessa. Myös Scarthin kurssiin kuului laajasti muita harjoituksia. Itselleni tällä hetkellä kiehtovin osa-alue ovat kehitykselliset liikemallit (developmental patterns) eli ensimmäisen elinvuoden aikana kypsyvät, liikkumista ja pystyasentoa mahdollistavat liikemallit. Nämä kehitykselliset liikemallit on Bartenieff Fundamentalsissa kiteytetty kuuteen (hengitys, napasäteily, selkärankayhteys, ala- ja ylävartalon yhteys, kehon puoliskojen yhteys ja diagonaalinen kehoyhteys), jotka ovat lihas-hermosysteemin tasolla käytössämme ja tukenamme arjen askareiden, liikkumisen ja kommunikaation kehollisina taustatekijöinä.

Scarth toi taitavasti liikkeellisiin harjoituksiin myös Labanin LMA-systeemin ja Bartenieff Fundamentalsin yhtymäkohtia ja liitoksia, erityisesti liikkeen tuen käsitteen ja tuen kokemisen kautta. Kaikessa liikkeessä on aina valtavasti ulottuvuuksia, joiden kautta liikettä voi tukea ja suunnata – liike saa sisältöä ja sävyä ja aivan fyysistä kehon tukea näiden kautta. Englanninkielinen nimitys Support eli tuki (kuten esimerkiksi Breath support eli hengityksen antama tuki) liikkeelle viehättää minua suuresti, se tiivistää jotain Bartenieff Fundamentalsin myönteisestä ja mahdollisuuksia korostavasta lähestymistavasta kehollisuuteen.

Terapiassa keskeistä on Scarthin sanoin ”Finding the trust that you can find support in your body”, kuinka löytää luottamus kehon tarjoamaan tukeen.

Kehon tarjoamaa tukea ei ole aina yksinkertaista löytää ja se voi olla kivuliaasti kadoksissa tai juuri keho on epävarmuuden ja pelkojen lähde ja tyyssija. Bartenieff Fundamentals harjoituksineen toimii terapian välineenä terapian viitekehyksessä, terapeutti on kanssakulkija joka opastaa sekä rohkaisee kehollisiin kokeiluihin ja mallintaa erilaisia kehon käytön tapoja ja kehosta löytyviä tukia.

Kurssiantia tanssiterapeutille

Kurssit tarjosivat kokemuksellisen tutustumisen ja aikaisemmin opitun syventämisen Bartenieff Fundamentals -menetelmään. Liitos kokemukseen, käytäntöön, oivallukseen oli kummassakin läsnä. Satu Palokankaan kurssi oli minulle kuin syväasukellus mereen kehon kokemuksen ja kokemuksellisen anatomian mereen, välillä pulahdettiin pinnalle tarkastelemaan rannikon muotoja eli sitomaan kokemus Bartenieffin käsitteistöön. Susan Scarthin johdatus Bartenieff Fundamentalsiin oli yhtäläisesti kokemuksellinen ja kokeileva, joskin ote oli systemaattisesti läpikäyvämpi ja kurssi tarjosi enemmän mahdollisuuksia lintuperspektiiviin eli laajemman Laban/Bartenieff-käsitteistön sitomiseen kokemuksiin. Susan Scarth tanssi-liiketerapeutina myös asetti liikkeellisiä harjoituksia terapian viitekehykseen.

Kumpikin kurssi johdatti Bartenieff Fundamentalsin kautta oman kehon ja minuuden ääreen. Kehollinen työskentely minulle toi pintaan kehon aistimusten lisäksi tunteita ja ajatuksia, joka on tietenkin osa kehollisen työskentely terapeutista potentiaalia. Juuri tämä potentiaali voi myös nostaa vaaralliseksi ja uhkaaviksi koettuja tunteita ja tuntemuksia pintaan, joka tarkoittaa että harjoitusten ja samalla tunteiden säätely sekä sopivan työskentelyalueen ja sietoikkunan löytäminen

on terapian kannalta oleellista. Palokangas ja Scarth molemmat johdattivat kurssiryhmän luottamukselliseen ilmapiiriin, jossa liikekokeilujen ääreen tuntui helpolta asettua. Ne toimivat myös hienoina esimerkkeinä ryhmäyttämisestä ja luottamuksellisuuteen sitoutumisesta omien terapeuttien ja mikä ettei muidenkin ryhmien suhteen. Varsinaisessa terapiaryhmässä tai terapeuttisessa kontekstissa luottamuksen ja ryhmäytymisen prosessi kulkee varsin todennäköisesti hitaammin ja sille kannattaa antaa aikaa.

Kumpikin kurssi tarjosi myös runsaasti käytännön harjoituksia ja harjoitusjatkumia asiakastyöhön. Tosin terapia-asiakas saattaa usein alkaa meihin somaattiseen työskentelyyn tottuneihin kurssilaisiin verrattuna aikamoiselta takamatkalta, jolloin yksinkertaisetkin liikeharjoitukset jännittävät ja tuntuvat oudoilta, eikä oman kehon anatomiakaan ole kovin tuttua saati kokemuksellista. Juuri siksi myös näennäisen yksinkertaiset Bartenieffin perusharjoitukset voivat olla antoisa lähtökohta kehosuhteen syventämiseen. Niihin paneutuminen tuo oman kehon painon, hengityksen ja nivelten liikkeen sekä monet muut liikkeen perustekijät kokijan ulottuville, ihmeteltäväksi ja ihasteltavaksi. Toisinaan tietysti myös tuskailtavaksi, kun kaikki ei sujukaan kokijalle mieleisesti – ja juuri näiden (yleensä onnekaasti pienten) liikkeellisten vastoinkäymisien kautta voi löytyä mahdollisuuksia valita uudestaan ja toisin sekä päästä eteenpäin. Tästä voi rakentua vertauskuva muunkin elämän haasteille ja uusille ratkaisuille. Olen soveltanut Bartenieff-harjoituksia asiakastyössä ja niiden anti on osoittautunut rikkaaksi niin kehon kuin mielen stimuloimisessa.

Molemmilla kursseilla tulimme nähdyiksi ja arvostetuiksi, vaan ei arvostelluiksi kannattelevassa ilmapiirissä sekä työskentelyparin kanssa että koko ryhmän kesken. Tanssiterapiaan vertautuvasti jakaminen on osa harjoitusta, kokemus tulee todistetuksi kun sen voi verbalisoida tai muuten symbolisoida muille. Ja samalla kokemus muuttuu itselleenkin tarkasteltavammaksi, mahdolliseksi tutkimisen kohteeksi.

Somaattinen työskentely Bartenieff Fundamentalsin viitekehyksessä on virkistävä ja keho-mielen voimavaroja uudistava kokemus, uupumuksen vastavoima. Molempien intensiivisten kurssien jälkeen olin virkistynyt, rauhoittunut ja kotona kehossani. Sen huomasi esimerkiksi Scarthin kurssipäivän iltana tanssiesiintymisessä: olin kotona kehossani ja mielessäni, valmistautunut esiintymisen edellyttämään läsnäoloon niin nivelten ja lihasten kuin hermoston ja mielenkin tasolla.

Bartenieff itse tunnisti menetelmän mahdollisuudet terapeutin hyvinvoinnin ylläpitämiseksi, terapeutin itsehuoltona. ”Terapeutille Bartenieff Fundamentals on välineistö sekä terapeutin että potilaan voimavarojen uudelleen kokemiseen, uudistamiseen, virkistämiseen ja laajentamiseen”.¹⁹ (Bartenieff, I. & Lewis, D.: Body Movement. Coping with the environment. 2002, oma käännös). Tämä on tärkeää ammatissa, joka perustuu oman kehon ja mielen herkkään käyttöön tärkeimpänä työvälineenä. Olen huomannut Bartenieff Fundamentals-harjoitusten olevan yksi keino, jonka kautta voin tunnistaa kehoni tilan ja palata aina uudestaan kehon peruskokemuksiin, joka rauhoittaa autonomista hermostoa sekä antaa tilaa tämän hetken huomaamiselle ja uusille oivalluksille, luovuudelle.

Erityiseen arvokkaaksi kursseilla koin sen, että asetuimme kokemustemme ja kehossa tunnistamiemme ilmiöiden ääreen liikkeen kautta, ei patologisoinnin tai puutteiden listaamisen. Bartenieff Fundamentalsin maailmassa keho on täynnä mahdollisuuksia.. Palokankaan sanoin: ”Se, että ollaan elossa, kertoo että hurjan moni asia toimii hurjan hyvin.” ja samaa korosti Susan Scarth. Tämä on iso anti kenelle tahansa ja suuri resurssi terapiassa.

Näen Bartenieff Fundamentalsin soveltuvan työvälineeksi koko tanssi-liiketerapian työskentelyalueelle Rosemarie Samaritterin hahmottamassa laajuudessa (Samaritter, R. ja van Lieropin, P, tanssiliiketerapian perusopinnot 2012-2013 Teatterikorkeakoulu, käännös Helena Ryyänen.) Bartenieff Fundamentals kehittää aistitietoisuuden ja soveltuvat aistihavaintojen kanssa työskentelyyn. Sen harjoitukset edesauttavat kehollisuuden hahmottamista ja hyväksymistä. Oikean ja väärän normeista vapaa liikeilmaisuus rohkaisee omananarvontunnon ja positiivisen minäkuvan rakentumiseen ja mahdollistaa uudenlaisen minäkäsityksen. Kontakti, kommunikaatio ja yhteistyö muiden kanssa voivat kehittyä, kun aisti- ja kehotietoisuus sekä liikekielen monipuolistuminen antaa lisää mahdollisuuksia itseilmaisuun ja kehittää myös kykyä havaita ja ymmärtää ympäristön ärsykeitä ja reagoida niihin sosiaalista kanssakäyntiä edistävällä tavalla.

Kaksi Bartenieff Fundamentals -kurssia kahden viikon kuluessa Suomessa on toivottavasti esimakua uusista kouluttautumismahdollisuuksista ja kasvavasta kiinnostuksesta menetelmän soveltamista kohtaan. Toivon ja odotan ensimmäistä säännöllistä, ohjattua harjoittelumahdollisuutta, koska keho meille

tanssiterapeuteille on (kaiken muun lisäksi) työskentelyvälineemme. Ja jos joudun odottelemaan pitkään, saatan toteuttaa sen itse. Ottakaa yhteyttä, rakkaat kollegat, jos Bartenieff Fundamentals ja yhteinen syventyminen kiinnostavat.

Saara Soikkeli valmistui tanssiterapeutiksi Taidekorkeakoulusta 2016 ja työskentelee omalla studiolla Helsingissä tanssiliiketerapian lisäksi tanssin, pilateksen ja kehotietoisuuden parissa.

Safe Space in Dance Therapy - A Phenomenological Inquiry

Author/Researcher:

Meri Erkkilä

Master Thesis, Codarts, Rotterdam, 2019

Personal Motivation

"This is kind of the core of the work." (#6)

Safe space is the foundation of a therapeutic process and relationship. From the beginning of my dance therapy education, the importance of safety in therapy was emphasised yet not clearly explained or elaborated on. I was left with a feeling that I am assumed to know how to use my embodied awareness to create a foundation of safety upon which to build a therapeutic process. On a somatic level, I felt that safe space is fundamental and essential. But I remained wondering about my role as a dance therapist in the creation of a safe space for my clients. The literature across different psychotherapies confirm what we implicitly know: safe space is important. However, what happens in the space between client and therapist, and how safety is established in the therapeutic relationship remains obscure and beyond words. This study was motivated by my wish to delve deeper into the fundamental concept of safe space, and give words to what we mostly understand implicitly through the body.

Keywords: safe space in dance therapy; safe space in psychotherapy; polyvagal theory;

Abbreviations:

ANS = autonomic nervous system

DT = dance therapist

DMT = dance movement therapy

Introduction

A space where the client feels safe is necessary for social engagement, processing, and transformation in therapy. The importance of safe space is acknowledged by different therapeutic schools and methods. Phase-oriented models from Pierre Janet (V d Hart et al., 1989) to contemporary dance therapists (Pierce, 2014; Dieterich-Hartwell, 2018) name it as an important part of trauma therapy. Without feeling safe, we cannot socially engage or learn new information. The polyvagal theory of Stephen Porges (2011) and neuropsychotherapy explain that social engagement, and the development of new, positive neural pathways are only possible when the ANS is down regulated and fight, flight, freeze defence mechanisms are turned down (Porges, 2011; Porges & Keller, 2014; Allison & Rossouw, 2013). Safe space is considered to be important especially in the beginning of therapy. It is "the vector catalyst of therapeutic process" (Meekums, 2002, 16). Therapeutic space is described by Freshwater (2005, 184) as "unbiased and interactive". It's where the client "can become one's own version of the self" (Freshwater, 2005, 184). It has the potential for creativity and play that are essential for therapeutic growth (Dosamantes-Beaudry, 2003; Winnicott, 1971, 51, 56). Safe space also allows for anxiety and discomfort to manifest and be safely contained and explored (Casement, 1985; Freshwater, 2005; Kisfalvi & Oliver, 2015). Without safe space, effective psychotherapy would not be possible.

Space implies emptiness, silence, expectation or potential (Freshwater, 2005). It can be defined by its physical boundaries - walls, ceiling, floor. Space has both expressive meaning and functional purpose (Studd & Cox, 2013, 113). When space becomes occupied

by two or more people it gains a meaning that the persons bring to the space. In DMT, the therapeutic relationship includes movement in time and space (Young, 2017). Spatial organisation and distance between two people can communicate intention in the relationship. The therapist should pay attention to the space in between: “The first spatial approach of the dominating figure (...) may establish how the two will get along, how much trust, give and take, will develop in their interaction” (Bartenieff & Lewis, 1980, 133).

Safe space is mainly communicated nonverbally. By reading the other person’s nonverbal cues (posture, facial expressions, tone and prosody of voice, for example) we appraise the other’s intentions as safe or unsafe through the unconscious process of neuroception (Porges, 2011, 11). Clients who come to therapy are often more likely to appraise a situation as unsafe because of a previous traumatic experience or psychopathology (Dieterich-Hartwell, 2017; Porges, 2011; Porges & Geller, 2014). Therapist’s presence can facilitate regulation for the client and support the client feel connected to themselves, the other, and the environment (Siegel, 2010; Porges & Geller, 2014; Dieterich-Hartwell, 2017; Dana, 2018, 68, 111).

Considering the nonverbal quality of safe space, the therapist’s body language is crucial in helping the client feel at ease. Dance therapists use the expertise of the body and therefore have a lot of tools for evaluating, establishing, and using safe space in therapy. They probably intuitively use their bodies and the interpersonal space to facilitate a safe therapeutic space. The aim of this study was to verbally describe how DTs do this and how they define and evaluate safe space in their practice.

Original Research Question

Safe Space in Dance Movement Therapy - Why is it important, and how do dance therapists define and create it in their practice?

Methodology

“It (safe space) is the foundation. Of everything.” (#2)

The participants

I invited six DTs to participate in the study. In order to gain as broad a perspective as possible considering the limited number of participants, DTs who work with different populations were selected. The interviews were conducted between March and August 2019 in Finland (n=1) and the Netherlands (n=5). Table 1. below presents an overview of the participants and their backgrounds.

Data Collection

The purpose of this phenomenological study was to verbally describe the embodied, nonverbal phenomenon of safe space in DMT. Phenomenological paradigm acknowledges the importance of bodily felt experience in understanding a phenomenon (Finlay, 2011, 15, 40), which makes it especially suitable for dance therapy research. The point of interest in phenomenology is the lived experience of those who are in contact with the phenomenon. In this case, safe space is studied from the perspective of DTs. In order to discuss safe space in depth and to extract the participants’ unique personal meanings, I conducted a one-to-one interview study. The semi-structured interviews consisted of main questions common to all participants, and deepening and clarifying questions specific to each participant. The verbal interview was complemented by a short movement reflection

Table 1. Demography of participants

# Participants	6 (#1, #2, #3, #4, #5, #6)
Gender	2 males, 4 females
Years of Experience	Between 1 and 20
Setting of work	Private & Clinic
Cultural background	German, Dutch, Finnish, Chinese-Indonesian
Education	Dance/Performing Arts, Design Engineering, Music Therapy, Dance Movement Therapy, Trauma Therapy, Sensory-motor Psychotherapy;
Population/Specialization	Adults and children with (interpersonal) trauma; dementia; international clients; corporate work;

to capture an embodied, felt sense of safe space. Each participant was asked to improvise shortly on safe space guided by verbal prompts from the researcher.

Data Analysis

The six verbal interviews were analysed using conventional qualitative content analysis (Hsieh & Shannon, 2005). Analysis of each interview followed the four stages of transcription, immersion/dwelling, identifying themes, identifying and naming sub-themes and categories, and making connections and drawing conclusions. Passages that answered one of the main questions were extracted from the interviews and further assigned to sub-themes and categories based on how they related to each other. The material guided the analysis, and the sub-themes and categories were derived from the data, not predetermined by the researcher. The

participants validated the findings once the analysis was almost complete.

My curiosity and experience of (un)safe space as an emerging DT are reflected in this research, and therefore it has an element of subjectivity. Journaling about my impressions after each interview was a way to become aware of my personal process and to distinguish that from the material gathered from the participants. Journaling enabled me to remain open to new and contradicting information without my assumptions and impressions interfering with data collection and analysis.

Findings

The core interest of this study was to understand what are those therapist qualities and methods that dance therapists use to create a (feeling of) safe space for the client(s).

The participants were asked to reflect on: (1.) *How do you define safe space?* (2.) *Why is safe space important in DMT?* (3.) *How do you feel/know if the client is feeling (un)safe?* (4.) *How do you create safe space for your clients?* The findings yielded a rich and varied description of safe space as well as several methods and qualities that therapists can use and embody for the individual safety needs of each client. A summary of findings is presented in Table 2.

Safe space was defined as **(1.) non-judgmental, (2.) dynamic and personal**, and as the **(3.) foundation, process, and theme in therapy**. It is created **(4.) in the relationship**, and requires **(5.) body, spatial, and self-awareness**. Safe space was considered important for **the therapeutic relationship and therapeutic process** but also for **everyday life**. To gauge whether there is safe therapeutic space, the participants reported paying attention to cues **in their own body, in the client's body and movement, and in the interaction**. All participants agreed that safe therapeutic space requires **a safe space for the therapist**.

How do DTs create a safe space for their clients? Participants use their embodied presence as well as methods and interventions to facilitate a safe space in DMT. Those **therapist qualities** that contribute to safe space are **presence, body language, grounding, and predictability**. Participants named several **methods and interventions** that they use to establish safe space **in the beginning of a therapeutic process**, and to **recreate safe space** when the client goes into ANS state of dysregulation. During the interviews, participants reflected on space and its different meanings: **the general safe space, interpersonal safe space, and internal safe space**. Therapists address each

spatial aspect using different methods and interventions.

Stages of Safe Space

We all need a safe space. What that means for everyone is different and our safety needs are constantly changing. Safe space was described by participants as a continuum as opposed to something that either is there or not. The therapist should carefully attune to the client, and respond according to the client's need for safe space in each moment. In the beginning of a therapy, creating a framework for treatment was considered important. Allowing space and time, a *"distance of observation"* (#1), to get to know the client contributes to a non-judgmental environment where there is freedom to explore also difficult topics.

A more established therapeutic process often requires that the client is challenged to grow: *"Predictability and congruence in the doing but on the other hand in a way that we don't get stuck in some way of being or doing. (...) So somehow to find ways to challenge the client's window of tolerance. And the aim is to all the time expand it."* (#6). Safe space is not necessarily always comfortable. In fact, environment that is safe enough invites that which is otherwise suppressed to manifest: *"Especially when it's safe then the pain or the struggles are coming up."* (#1). Sometimes the client's window of tolerance is challenged in such a way that the client becomes hyper/hypo-aroused. Participants described how they observe their own body signals, the client's movements and body language (for tension or high breathing, for example), and cues in the interaction to determine where the client is in their ANS state. Our nervous systems communicate with each other, often beyond our conscious awareness.

The therapist can use this *“interactive dance of the nervous systems”* (#6) to determine the client’s ANS state, and to invite the client from dysregulation back to regulation and social engagement. DTs mentioned using moving, stopping, verbalising, and mirroring to recreate safe space.

Spatial, Relational, Embodied

Safe space was perceived as feeling safe in the therapeutic relationship (**interpersonal safe space**), feeling safe in the physical space where therapy takes place (**general safe space**), and feeling safe in one’s own body (**internal safe space**). DTs named different interventions that they use to address the different spatial perspectives - spatial, relational, embodied.

The general space should feel familiar and comfortable for the client as well as the therapist. This means it may be necessary to adjust the space if it’s too big or too small, for example. The client can be invited to explore the space and find out where they feel at ease: *“You can also ask people like... what’s a good place in the space. (...) And then we start searching, we make a playful dance.”* (#3). Children can build a hut or cocoon, which becomes their safe space in the room.

Interpersonal space refers to the space in between therapist and client. It can also be metaphorical to the therapeutic relationship. Using distance and proximity, the way of approaching the client, and levelling, when the client is a child or elderly in bed, for example, can help the client feel safe in the therapeutic relationship.

Often the client isn’t able to clearly distinguish and feel the boundaries of their own body and what is a comfortable distance to another person. Feeling one’s physical

boundaries using materials such as scarves or blankets, through pushing, stomping or rocking for weight awareness and grounding were mentioned as interventions when safe space is a theme in therapy. The therapist can support the client become aware of those bodily signals that communicate feeling (un)safe by exploring them together with the client: *“Am I, for example, very tense, or is it hard for me to make eye contact, or what is an appropriate physical distance, it can also be exploring that.”* (#6). Such interventions may over time encourage the client’s body and spatial awareness, which further supports them find a safe space within.

Safe Space for therapist:

“I think the most safety is that we as a therapist are safe within ourselves.” (#3)

If the therapist is feeling internally unsafe, the safe space in therapy may be compromised. The therapist’s ability to be present for the client *“is based on how safe I feel in that moment with the client.”* (#6). It became clear from the interviews that the safe space requires work and practice: *“You can’t decide I feel safe now. You have to create safety first.”* (#4) / *“This is something I constantly have to pay attention to within myself.”* (#6). Self-care, preparation, supervision, personal therapy, and different body practices were mentioned as ways DTs use to create safe space for themselves. Our safety needs are also changing and therefore they need continuous attention: *“So safety in your own body and providing somebody is something to practice. Because I’m also changing day by day.”* (#1).

Outside of Therapy:

“If you don’t have a safe space, you only are kind of surviving.” (#5)

Findings from this study confirm the importance of safe space beyond therapy:

"If there was more attention to safe space in schools, a lot of children wouldn't need therapy." (#5). I would like to see safe space discussed in fields where client work is central, not just in therapy. Its importance should be emphasised in the education of future creative therapists: *"this is kind of core that would be important to include in the educations as a kind of red threat or continuum at the basis of all the study."* (#6). Safe space is the core and the foundation of our work and as such it requires constant attention.

Current Considerations

During this time of corona, we are collectively experiencing uncertainty and anxiety. The importance of a safe space for healthy functioning, coping, and personal development is even more relevant now that many of us are faced with not having a safe space. Therefore, I feel it is important to remind ourselves once again of the meaning of safe space for ourselves and for our clients.

Many therapists are currently working online or seeing clients while maintaining a safe physical distance. These different circumstances require us to reconsider what personal and general spaces mean. In my work, I am trying to find out how to address the spatial, relational and embodied perspectives of safe space from a distance. My somatic sensations are less reliable when I am connected to the other via a computer screen. There seems to be less room for simply being silent and feeling what's going on. I rely more on verbalisation and structuring, less on improvisation. Staying connected to my somatic felt sense requires more effort. Often I feel insecure about whether I can rely on what I feel when there is such a distance between myself and the other. Working in this way confronts me to find new ways of working and using my embodied awareness. The sense of

what is a personal space has also changed. We are advised to keep within our kinaesphere with 1,5 metres around us. I notice my spatial awareness space more heightened, and my personal space more easily threatened, my ANS more often alert.

What and how long will it take us to feel safe enough again to approach another person? Once the most acute crisis is over and we are able to function beyond simply survival, we will have to work on recreating a safe space for ourselves. Our clients will be in the same situation. Their safe space has also been compromised. Piece by piece, we have to reconstruct our inner safe space in order to support our clients feel safe in the therapeutic relationship and eventually within themselves and their environment.

References:

- Allison, K.L. & Rossouw, P.J. (2013) The therapeutic alliance: Exploring the concept of "safety" from a neuropsychotherapeutic perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy*, Vol. 1, pp. 21-29 DOI: 10.12744/ijnpt.2013.0021-0029.
- Bartenieff, I. & Lewis, D. (1980) *Body Movement: Coping with the Environment* Gordon and Breach Science Publishers, NY: New York.
- Casement, P. (1985) *On Learning from the Patient* Routledge, UK: East Sussex.
- Dana, D. (2018) *The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation* W.W. Norton & Company, NY: New York.
- Dosamantes, Beaudry, I. (2003) *The Arts in Contemporary Healing* Praeger Publishers, CT: Westport.
- Dieterich-Hartell, R. (2017) Dance/movement therapy in the treatment of post traumatic stress: A reference model *The Arts in Psychotherapy*, 2017, Vol. 54, pp. 38-46 DOI: 10.1016/j.aip.2017.02.010.
- Finlay, L. (2011) *Phenomenology for Therapists: Researching the Lived World* Wiley-Blackwell, Chichester, UK.

Freshwater, D. (2005): The poetics of space: researching the concept of spatiality through relationality, *Psychodynamic Practice*, 2005, Vol. 11:2, pp. 177-187

DOI: 10.1080/14753630500108349.

Hsieh, H-F, Shannon, S.E. (2005) Three Approaches to Qualitative Content Analysis *Qualitative Health Research*, November 2005, Vol. 15, No. 9, pp. 1277-1288

DOI: 10.1177/1049732305276687.

Kisfalvi, V. & Oliver, D. (2015) Creating and Maintaining Safe Space in Experiential Learning *Journal of Management Education*, 2015, DOI: 10.1177/1052562915574724.

Meekums, B. (2002) *Dance Movement Therapy: Creative Therapies in Practice* Sage Publications Ltd., UK: London.

Pierce, L. (2014) The Integrative Power of Dance/Movement Therapy: Implications for the treatment of dissociation and developmental trauma, *The Arts in Psychotherapy*, 2014, Vol. 41, pp. 7-15 DOI:10.1016/j.aip.2013.10.002.

Porges, S.W. (2011) *The Polyvagal Theory* W.W. Norton & Company, Inc. NY: New York.

Porges, S.W., Geller, S.M. (2014) Therapeutic Presence: Neurophysiological Mechanisms Mediating Feeling Safe in Therapeutic Relationships *Journal of Psychotherapy Integration*, 2014, Vol. 23, No. 3, pp. 178-192, DOI: 10.1037/a0037511.

Siegel, D. (2010) *The Mindful Therapist* W.W. Norton & Company, Inc. NY: New York.

Studd, K. & Cox, L. (2013) *Everybody is a Body* Dog Ear Publishing, IN: Indianapolis.

Van der Hart, O., Brown, P., Van der Kolk, B. A. (1989) Pierre Janet's Treatment of Post- traumatic Stress *Journal of Traumatic Stress*, Vol.2 No. 4, pp. 1-11, Retrieved from: <http://www.onnovdhart.nl/wp-content/uploads/2008/09/treatmentptsd.pdf>.

Winnicott, D. W., (1971) *Playing and Reality* Routledge Classics 2005, UK: Abingdon, Oxon.

Young, J. (2017) The Therapeutic Movement Relationship in Dance/Movement Therapy: A Phenomenological Study *American Journal of Dance Therapy*, 2017, Vol. 39, pp. 93-112 DOI: 10.1007/s10465-017-9241-9.

Kirjoittaja Meri Erkkilä valmistui viime vuoden lopulla tanssi-liiketerapeutiksi Codarts taidekorkeakoulun kansainvälisestä maisteriohjelmasta Rotterdamista.

Table 2. Summary of findings
Safe Space: Definitions

Non-Judgmental	Personal and Dynamic	Foundation, Process, Theme	In the Relationship	Awareness
<i>"Space where both the therapist and client can be themselves." #2</i>	<i>"So it's totally different and it means looking with attention what the child does and what you have to do." #5</i>	<i>"It's the starting point of therapeutic work. And something that we try to create and build." #6</i>	<i>"It's a space where there is the engagement." #2</i>	<p>Body: <i>"You need a bit of body awareness. So you can support yourself." #5</i></p> <p>Spatial: <i>"That they know where they are. So their borders." #3</i></p> <p>Self: <i>"How the client can be more in touch with their own somatic reactions, feelings and thoughts." #6</i></p>

Safe Space is Important:

For (Therapeutic) Relationship	For Therapeutic Process	For Everyday Life
<i>“You can solve a lot as a dance movement therapist when the space of the interaction is safe. Because then they start to focus on you and then often it’s ok.” (#4)</i>	<i>“The moment there is safe space the transformations can take place.” #3</i>	<i>“If you want to be the person you can be you need a space where you feel comfortable.” #4</i>

What does safe space feel like?

What’s happening in my own body?	What’s happening in the client’s body?	What’s happening in the Interaction
<i>“You can feel it in yourself if the other has tensions.” #5</i>	<i>“Bound Flow is all the time there. So the Free Flow has no chance.” #3</i>	<i>“(…) sometimes we are doing something together as the whole group and there’s a kind of relief silence (…) the group just carries itself and I am one with them.” #2</i>

How do DTs create safe space for their clients?

Therapist qualities	Procedures: In the Beginning	Procedures: Recreating safe space	Spatial Perspectives
<p><i>“Sometimes there are no words. But that we are there, silent with the client and I’m still strongly present.” #6 (Presence)</i></p> <p><i>“If the breathing goes really up I will be pacing down my voice, letting them feel that they can be in another state.” #3 (Body Language)</i></p> <p><i>“It’s a kind of centre feeling, which brings strength down in the legs so the torso can be relaxed.” #4 (Grounding)</i></p> <p><i>“Familiarity in the environment but also in the therapist’s behavior.” #6 (Predictability)</i></p>	<p><i>“We talk about the first contact with someone so the explanation of what and how you are doing so the psycho-education is very important (…)” #1 (Psycho-education)</i></p> <p><i>“So when we start we are pretty much busy with defining a framework, a commitment, which involved safety to the client and also to the therapist.” #1 (Creating a framework)</i></p> <p><i>“Seeing what’s going on and if possible asking the person to search for themselves the safe space and not organizing it for them.” #3 (Getting to know the client)</i></p>	<p><i>“But just be on the move a little bit. Or, say, don’t go there. Wait.” #4 (Moving/ Stopping)</i></p> <p><i>“I’m telling them with words what I’m seeing. And that we’re going to find a way to get calm.” #5 (Verbalise)</i></p> <p><i>“And at that moment I think the therapist often has to be more directive.” #6 (Direct – Indirect)</i></p>	<p><i>“You can also arrange things around you to make it safe and a nice place to work.” #5 (General – Spatial)</i></p> <p><i>“You honour the space in between yourself and the client and you don’t interfere in the space too early or too quick.” #1 (Interpersonal – Relational)</i></p> <p><i>“So they have to learn the connection between Effort, Body and Space.” #5 (Internal – Embodied)</i></p>

Ajankohtaista

koonnut Marko Punkanen

Tulevia koulutuksia:

TANSSI-LIIKETERAPIAN ERIKOISTUMISKOULUTUS 1

Psykoterapeuttisen keho- ja liiketyöskentelyn perusteet, 30 op Eino Roiha –instituutti, Jyväskylä, syyskuu 2021-kesäkuu 2022

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 2800 € sisältää opetuksen, ohjauksen ja koulutusmateriaalin (ei kirjallisuutta).

Lisätietoja
Marko Punkanen, marko@nyanssi.net

Hakeminen
Hakuaika päättyy 30.4.2021. Hakulomakkeen voit tilata Marko Punkaselta:
marko@nyanssi.net

Hakemukseen ei liitetä todistuksia.
Hakulomakkeet palautetaan s-postilla:
marko@nyanssi.net

TANSSI-LIIKETERAPIAN ERIKOISTUMISKOULUTUS 2

Psykoterapeuttisen keho- ja liiketyöskentelyn - Tanssi-Liiketerapian ammatilliset opinnot, 115 op Eino Roiha –instituutti, Jyväskylä, syyskuu 2021 - kesäkuu 2024

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. Koulutukseen otetaan 18-21 osallistujaa. Pääsyvaatimuksena koulutukseen on Tanssi-Liiketerapian perusopinnot 30 op tai sitä vastaavat opinnot. Lisäksi hakijalla tulee olla:

- korkea- tai opistoasteen tutkinto em. tai soveltuvilta aloilta
- oman peruskoulutusalan vähintään kahden vuoden asiakastyökokemus hakuajan päättymiseen mennessä

Tanssi-Liiketerapian ammatillisten opintojen tavoitteena on, että osallistuja osaa käyttää tanssi-liiketerapiaa psykoterapeuttisena hoito- ja kuntoutusmuotona työnohjauksen alaisena ja saa valmiudet toimia tanssi-liiketerapian tehtävissä.

Koulutuksen osallistumismaksu 13500 € sisältää teoria- ja menetelmäopinnot (ei psykologian perusopinnot), koulutusterapiaprosessin ja työnohjausprosessin sekä jaettavan opetusmateriaalin (ei kirjallisuutta). Osallistumismaksu maksetaan erissä.

Lisätietoja
Marko Punkanen, marko@nyanssi.net,
040 555 1355.

Hakeminen
Hakuaika päättyy 15.4.2021. Hakulomakkeen voit tilata Marko Punkaselta:
marko@nyanssi.net

Ennen sanoja – Pohdintoja ruumiillisuudesta, 45€ / 30€

Ennen Sanoja – Pohdintoja ruumiillisuudesta -kirja on kokoneiden tutkijoiden ja klinikkojen 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 2020-2021:

Puheenjohtaja: Päivi Pylvänäinen, s-posti: paivi.pylvanainen@tanssiterapia.fi

Varapuheenjohtaja, EADMT delegaatti: Sini-Maria Tuomivaara

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

Sihteeri, jäsenasiat: Saara Soikkeli, s-posti: sihteeri@tanssiterapia.net

Varsinaiset jäsenet:

Päivi Pylvänäinen, Sini-Maria Tuomivaara, Saira Lehtonen, Saara Soikkeli, Marita Kotro, Pauliina Jääskeläinen ja Taija Kuula

Varajäsenet:

Kaisa Kella ja Anna Sarkomaa