

Virpi Kujala ja Tarja Hiltunen

Minä kasvan

– naisen kasvu ja
riippuvuuksista toipuminen

Ohjaajan opas

Minä kasvan

Ohjaajan opas

Virpi Kujala ja Tarja Hiltunen

Minä kasvan

Naisen kasvu ja
riippuvuuksista toipuminen

Ohjaajan opas



Sininauhaliitto
Opastinsilta 7 A, 00520 Helsinki
www.sininauhaliitto.fi

Tämä teos on kokonaan uudistettu laitos samojen tekijöiden vuonna 2007 ilmestyneestä samannimisestä oppaasta.

© Kirjoittajat ja Sininauhaliitto 2020
Kustantaja: Sininauhaliitto
Kannen kuva: Andrei Mayatnik / Shutterstock
Graafinen suunnittelu, kaaviot ja kuviot: Iiris Kallunki
Kustannustoimitus ja taitto Piia Latvala
ISBN (PDF) 978-952-7284-11-7
ISBN (KIRJA) 978-952-7284-10-0
Helsinki 2020

Sisällys

1. Johdanto	7
2. Toipumisohjelman ja sen toteutuksen lähtökohtia	
2.1 Kenelle ohjelma on tarkoitettu?	9
2.2 Naiset tarvitsevat naisille tarkoitettuja vertaistukiryhmiä	10
2.3 Prosessimainen toipumisohjelma	10
2.4 Vertaistuki auttaa naisia	11
2.5 Kristillisuus naisten toipumisen tukena	12
2.6 Ryhmänohjaajien jaksaminen	14
2.7 Ryhmätoiminnan elementtejä	17
3. Ryhmä- ja leiritoiminnan käytännön toteutus	
3.1 Toiminnan käynnistäminen	22
3.2 Ryhmäprosessin kulku	25
3.3 Ryhmän toimintaperiaatteet	26
3.4 Ennakkotyöskentely ja valmistautuminen ryhmätapaamisia varten	28
3.5 Ryhmissä ja leireillä käytettävät työskentelymenetelmät	29
3.6 Ryhmäprosessin päättäminen	31
3.7 Erilaisia tapoja toteuttaa ohjelmaa	32
4. Minä kasvan -ryhmien ja tunneleirien tavoitteet ja toimintaohjeet	
4.1 Aloitustapaaminen	34
4.2 Tunneleiri I	37
4.3 Toipumisen vaiheen tunnistaminen ja retkahduksen ehkäiseminen	46
4.4 Häpeä	47
4.5 Syyllisyys	48
4.6 Viha ja katkeruus	50
4.7 Pelko	51
4.8 Välileiri: Naiseus ja naiseuden elämänkaari	52
4.9 Anteeksiantamisen vapauttava voima	58
4.10 Suojaavat rajat	59
4.11 Haitallinen ihmissidonnaisuus	61
4.12 Ikkunoita itsetuntemukseen ja näkyvämmäksi tulemiseen	62
4.13 Naisen itsetunto	64
4.14 Tunneleiri II	66

5. Seurantatapaamiset	
5.1 Seurantatapaaminen I	72
5.2 Seurantatapaaminen II	74
5.3 Seurantatapaaminen III	75
6. Ryhmätoteutuksia leirien teemoista	
6.1 Elämänkaarityöskentelyn toteutusvaihtoehtoja	76
6.2 Toipuminen prosessina	77
6.3 Oman toipumisen vaiheen tunnistaminen ja tavoitteiden asettaminen	77
6.4 Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen	78
6.5 Rakkaus – elämän voimavara	78
6.6 Ihmissuhteet ja muut tukiverkostot	79
6.7 Tulevaisuus ja tavoitteiden asettaminen tulevaisuuteen	80
6.8 Nainen ja väkivalta	81
6.9 Masennuksen viesti naiselle	82
7. Kokemuksia ja arviointia: Minä kasvan -toipumisohjelman kehittäminen, toteutus ja tulokset	
7.1 Kokemuksia ja pohdintaa toipumisohjelman kehittämisestä	83
7.2 Toipumisohjelman toteutuksen ja tuloksen arviointi	87
Liitteet	
Liite 1. Ryhmästä kiinnostuneen ennakkotapaamisen runko	96
Liite 2. Tunteiden tunnistaminen	98
Liite 3. Nainen ja päihderiippuvuus	99
Liite 4. Riippuvuudesta toipumisen vaiheen tunnistaminen	100
Liite 5. Naisen riippuvuuksien puu	101
Liite 6. Riippuvuuden kehä	102
Liite 7. Lujitu päätöksessä voittaa päihderiippuvuus	103
Liite 8. Naisen perusoikeudet	104
Liite 9. Ikkunoita itsetuntemukseen ja näkyvämmäksi tulemiseen	105
Liite 10. Rakkauden kehä	106
Liite 11. Ihmissuhteet ja muut tukiverkostot – verkostokartta	107
Liite 12. Tulevaisuuden näköalat	108
Liite 13. Minä kasvan -runo	109
Liite 14. Herran siunaus Jörg Zinkin sanoin	110
Liite 15. Väkivallan kehä	111
Liite 16. Väkivallan laajeneminen	112
Liite 17. Varoitusmerkkejä väkivaltaisesta suhteesta	113
Liite 18. Turvallisuussuunnitelma	114
Liite 19. Seksuaalioikeudet ja turvallisuus	116
Liite 20. Palautelomake, Tunneleiri I	117
Liite 21. Palautelomake, Tunneleiri II	121

1

Johdanto

MINÄ KASVAN -TOIMUMISOHJELMA on kehitetty päihdehaittoja kokevien naisten tueksi erityisesti siinä vaiheessa, kun päihteidenkäyttö on jo jossain määrin hallinnassa tai loppunut kokonaan. Ohjelma tarjoaa naiselle mahdollisuuden lisätä itsetuntemustaan, käsitellä elämänsä kokonaisuutta hyvine ja huonoine kokemuksineen, toipua vaikeiden kokemusten vaikutuksista, saada tukea arkielämään, olla yhteydessä toisten naisten kanssa ja saada sekä vertaistukea että ammatillista tukea omien tarpeidensa mukaisesti. Ohjelma perustuu kristilliseen ihmiskäsitykseen, jossa huomioidaan ihmisen psyykinen, fyysinen, sosiaalinen ja hengellinen osa-alue. Toipumisohjelmaa voi käyttää myös ilman kristillisiä elementtejä.

Naisten toipumisohjelman tarve tuli esille Sininauhaliiton Eevan perhe -hankkeen kehittämistyön aikana vuosina 2002–2005, jolloin Jyväskylässä toimi päihdehaittoja kokeville naisille tarkoitettu Naisten talo. Tuolloin havaitsimme, että naiset saavat apua ja tukea lähinnä vain päihteidenkäyttönsä akuutissa vaiheessa katkaisuhoidossa. Harvat naiset saivat pidempikestoista kuntoutusta. Avopuolen palvelut eivät riitä vastaamaan naisten tarpeisiin, kun elämän kipeät asiat nousevat pintaan päihteiden haitallisen käytön loputtua. Varsinainen toipuminen alkaa näkemyksemme mukaan vasta tästä.

Naisilla on tarve käsitellä asioitaan pitkäkestoisesti, eikä heillä juurikaan ole mahdollisuuksia päästä terapiaan. Naiset ovat sitä mieltä, että he tarvitsevat ja haluavat käsitellä asioitaan nimenomaan naisten kesken. Samoissa ryhmissä miesten kanssa naiset eivät pysty avautumaan tai purkamaan naiseuteen, seksuaalisuuteen, parisuhteeseen, äitiyteen sekä monien kokemaan erilaiseen väkivaltaan ja hyväksikäyttöön liittyviä kokemuksiaan.

Minä kasvan -toipumisohjelma kehitettiin Sininauhaliiton Tukea KaikkiNaiselle -hankkeessa (2005–2007). Se koostuu yhdestätoista ryhmätapaamisesta, leiripäivästä,

kahdesta kahden vuorokauden mittaisesta leiristä sekä kolmesta seurantatapaamisesta. Ohjelman kehittivät ja sitä käytännössä testasivat Sininauhaliiton työntekijät Tarja Hiltunen ja Virpi Kujala. Ohjelmaa kokeiltiin yhteistyössä seitsemän Sininauhaliiton jäsenjärjestön kanssa. Jokaisessa ryhmäprosessissa kustakin järjestöstä oli yksi tai kaksi työntekijää ohjaajaparinamme. Ohjelmaa toteuttamaan tarvitaan kaksi ryhmänohjaajaa, joilla on kokemusta ryhmien ohjaamisesta ja riittävä tuntemus päihdehaittoja kokevien toipumisen tukemisesta sekä naisten erityiskysymyksistä. Ryhmänohjaajien tai ainakin toisen ohjaajan tulee olla nainen.

Toipumisohjelmaa voidaan toteuttaa mallin mukaisesti tai sovelletusti vain ryhmätapaamisina, jolloin leiriosiotkin viedään läpi ryhmäistunnoissa tai hieman pidempinä kokoontumisina. Ryhmäaineistoa voi käyttää myös yksittäisten teemailtojen tai tapahtumien osina sekä soveltaa suurimmalta osalta miesten ryhmissä. Leireistä voi tehdä omaan toimintaan sopivia sovellutuksia. Erityisesti naiseuden leiripäivä on toteuttamiskelpoinen myös erillisenä tapahtumana.

Minä kasvan -toipumisohjelmassa käytetyt sisällöt löytyvät samannimisestä teoksesta *Minä kasvan – Naisen kasvu ja riippuvuuksista toipuminen* (saatavana myös sähköinen versio osoitteessa www.sininauha.fi). Vuonna 2019 julkaistu teos on täysin uudistettu laitos vuonna 2007 ilmestyneestä kirjasta *Minä kasvan. Teemoja naisen kasvuun ja riippuvuuksista toipumiseen*. Kirjan sisältöä on ajantasaistettu ja täydennetty erityisesti väkivalta-teeman osalta.

Tämän oppaan luvun 7 on kirjoittanut Tarja Hiltunen. Muut luvut ovat Virpi Kujalan kirjoittamia.

2

Toipumisohjelman ja sen toteutuksen lähtökohtia

VIRPI KUJALA

2.1 Kenelle ohjelma on tarkoitettu?

Naisten toipumisohjelma on tarkoitettu päihdehaitoista kuntoutuvien naisten tueksi haitallisen päihteidenkäytön loputtua. Vertaistukiryhmästä hyötyvät eniten naiset, joiden päihteiden haitallinen käyttö on jo kokonaan loppunut tai päihteettömät jaksot ovat pitkiä. Toipumisohjelman sisällöistä ja teemojen työstämisestä voi kuitenkin hyötyä kuka tahansa ihminen, jolla on tarvetta selkiyttää omaa elämäänsä.

Ryhmään mukaan tulevalla naisella tulee olla kyky ja halu käsitellä elämänsä asioita – sekä menneisyyttään että nykyisyyttään. Lisäksi hänen pitää pystyä sitoutumaan pitkäkestoiseen ryhmäprosessiin ja jaksaa kuunnella toisten naisten kokemuksia ja tarinoita. Ryhmään osallistuvien naisten tulee olla myös riittävän terveitä psyykkisesti. Lievä tai keskivaikea masennus ei ole osallistumisen este, mutta vakavammasta mielenterveyden häiriöstä kärsivälle naiselle ryhmä ei sovellu. Ryhmäprosessi on melko vaativa ja nostaa esille vaikeitakin elämäkokemuksia. Niiden käsittelemiseen tarvitaan jaksamista.

Tämä ohjaajan opas liittyy naisten toipumisohjelman leirien ja ryhmien sisältöjä käsittelevään kirjaan *Minä kasvan*, jonka täysin uudistettu laitos ilmestyi syksyllä 2019. Teoksesta on saatavilla myös sähköinen versio, joka löytyy Sininauhaliiton verkkosivuilta. Kirja sisältää ryhmissä ja leireillä käytettävät aihepiirit ja niihin liittyvät tehtävät, ja siinä käydään läpi nais erityyppisen päihdetyön tarpeet sekä toipumisohjelman tausta-ajattelu. Lisäksi kirjassa on masennusta käsittelevä luku, koska masennus koskettaa monia naisia ja sitä on tarpeen käsitellä, vaikka masennus ei ole teemana ryhmien työskentelyissä. Välikivalta-teeman käsittelyä on kirjassa laajennettu, ja siitä on erillinen osio, jota ei ole sel-laisenaan käytetty ryhmissä aiemmin.

Tämä ohjaajan opas palvelee ryhmänohjaajia ryhmätyöskentelyn toteuttamisessa. Opas sisältää naisten toipumistyön ja ryhmänohjaajuuden perusteita sekä leirien ja ryhmäkokoontumisten ohjelmat tavoitteineen ja toimintaohjeineen. Mukana on myös ryhmiin ja leireihin liittyvien toiminnallisten harjoitusten ohjeita. Teemoihin liittyvä kirjallisuus löytyy *Minä kasvan* -kirjasta kunkin pääluvun lopun kirjallisuusluettelosta.

2.2 Naiset tarvitsevat naisille tarkoitettuja vertaistukiryhmiä

Naisten päihdehaitoista on tullut entistä näkyvämpi ja suurempi ongelma. Sen myötä myös naisten päihdehaitoista toipumiseen on alettu kiinnittää huomiota omana erityiskysymyksenään. Yleinen näkemys on, että päihdehuollossa ei huomioida riittävästi naisten erityistarpeita, eikä tarjota riittävästi naisia motivoivaa toimintaa. Koska naisten haitallista päihteidenkäyttöä pidetään vieläkin leimaavana ja siihen suhtaudutaan miesten päihteidenkäyttöä ankarammin, naisilla on korkeampi kynnys hakea apua. Häpeä ja syyllisyys sekä pelko lasten huostaanotosta vaikuttavat monien naisten kohdalla siten, että he eristäytyvät ja salaavat vaikean tilanteensa.

Päihdehoito on kohdistunut kautta aikojen enemmän miehiin ja on muotoutunut vastaamaan miesten tarpeisiin. Erityisesti naisille tarkoitettuja päihdepalveluita on vähän. Naisten kanssa työskenneltäessä on tullut esille suuri tarve juuri naisille tarkoitetuille päihdepalveluille. Naiset eivät pysty käsittelemään samoissa ryhmissä miesten kanssa omia kipeitä kokemuksiaan, jotka liittyvät erityisesti naiseuteen, seksuaalisuuteen, parisuhteeseen, väkivaltaan ja äitiyteen. Julkisen sektorin palveluita onkin kehitettävä vastaamaan entistä paremmin naisten tarpeita. Julkisen sektorin palvelujen lisäksi tarvitaan kolmannen sektorin palveluja, joihin osallistumiseen on usein matalampi kynnys.

2.3 Prosessimainen toipumishjelma

Päihdehaitat ja muutkin riippuvuudet kehittyvät ja vaikeutuvat yleensä pitkällä aikavälillä. Myös toipuminen vie aikaa. Sanotaan, että se on jopa koko elämän mittainen prosessi. Toipuminen ei ole vain sitä, että päihteiden käyttö tai muu riippuvuusikäyttäytyminen loppuu. Päihteettömyys on lähtökohta ja todella arvokas asia. Kuitenkin vasta päihteidenkäytön lopettamisen jälkeen voi alkaa varsinainen toipuminen kaikilla elämän alueilla – fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella ja hengellisellä osa-alueella. Päihteiden haitallinen käyttö vaikuttaa laajasti ihmisen eri elämänalueisiin. Ihminen voi joutua rakentamaan lähes koko elämänsä uudestaan. Kestää pitkän aikaa, ennen kuin hän on fyysisesti toipunut. Kaikki sairaudet ja vauriot eivät parane koskaan. Myös ihmissuhteet ovat usein rikkoutuneet, ja pysyäkseen päihteettömänä ihmisen on tarpeen korjata jo olemassa olevia

rakentavia ihmissuhteita sekä luoda uusia raittiita verkostoja. Psykykinen osa-alue voi olla kaikkein vaikeimmin kuntoutettava.

Päihteidenkäyttö muuttaa ihmisen persoonaa ja tunne-elämää. Päihteidenkäytön myötä ihminen altistuu monille haavoittaville kokemuksille ja elämänkriiseille. Niiden vaikutukset tulevat päihteidenkäytön lopettamisen jälkeen esille painolastina, jota tarvitsee purkaa ja käsitellä. Useimmiten esille nousee elämän varrelta erilaisia vaikeita tapahtumia, joiden kanssa voi olla raskasta elää. Käsittelemättömät tunne-elämän ja ajatusmaailman painolastit altistavat repsahtamaan takaisin päihteiden tai lääkkeiden väärinkäyttöön.

Naiset voivat hyötyä Minä kasvan -toipumisryhmiin osallistumisesta siinä toipumisen vaiheessa, jossa on jo syntynyt vahva halu ja motivaatio raitistua ja päihteidenkäyttö on jo jonkinlaisessa hallinnassa. Toipumisohjelma on kaikkineen noin yhdeksän kuukauden mittainen. Kaikille naisille ohjelman läpikäyminen ei riitä, eikä se muuta elämän suuntaa kokonaan. Naisia tulee ohjata ryhmän jälkeen muun tuen piiriin. Ryhmä- ja leiriproessin aikana naiset saavat valmiuksia ja rohkeutta suuntautua eri tahoille, kuten päihde- ja mielen-terveyspalveluihin, työvoimatoimeen, seurakuntiin ja erilaisten harrastusten pariin. Ihanteellista olisi, jos sama ryhmä voisi jatkaa kokoontumisia pidempäänkin tai paikkakunnalla alkaisi jokin uusi naisten vertaistuen muoto. Näin naiset, jotka itse ovat saaneet tukea ja edenneet toipumisessaan, voisivat puolestaan olla toisten tukena.

2.4 Vertaistuki auttaa naisia

Naisten ryhmässä toteutuu keskinäinen vertaistuki, koska kaikilla ryhmään osallistuvilla on yhteisenä kokemuksena jonkin päihteiden haitallinen käyttö. Lisäksi se, että kaikki ovat naisia, mahdollistaa syvän omien kokemusten jakamisen. Ryhmänohjaajat tukevat naisia ammatillisella osaamisellaan.

Päihdehaittoja kokevien naisten vertaistukiryhmä on koettu hyväksi ja hoitavaksi toimintamuodoksi. Naisten on helpompi jakaa elämäänsä samaa kokeneiden vertaistensa kanssa ja peilata omaa elämäänsä toisten vaiheisiin. Samankaltaiset kokemukset ja ongelmat yhdistävät, vaikka naisten tarinat ovatkin erilaisia. Tuen saaminen toisilta naisilta ja tuen antaminen toisille on tärkeää toipumisessa. Moni kokee, että on yksin ongelmansa kanssa. Toisten naisten tapaaminen ja kokemusten jakaminen poistaa yksinäisyyden tunnetta. Naisten välille syntyy nopeasti yhteys, mikä antaa mahdollisuuden jakaa oman elämän iloja ja suruja. Naisten mieliala paranee, itsetunto kohenee ja he saavat uusia voimia ja toivoa paremmasta tulevaisuudesta. Naiset uskaltavat puhumaan naisten kesken naisten asioista ja olemaan läsnä omana itsenään. Vertaistuen saaminen vaikuttaa naisten ulkoiseen ja sisäiseen hyvinvointiin. Naisten ryhmässä nainen ei tunne itseään silmätikuksi, hänen ei tarvitse olla palvelija eikä miellyttävä, vaan hän saa olla oma itsensä kaikkine tunteineen ja kokemuksineen. Vertaistuki antaa mahdollisuuden uusien ihmissuhteiden löytymiseen.

Naisten asema ja rooli miesvaltaisissa ryhmissä on usein alisteinen. Naisista tulee miesten palvelijoita ja miellyttäjiä. Toisaalta naiset saattavat myös kilpailla miesten suosiosta. Naiset ajautuvat tarve- ja tunnevajeidensa vuoksi parisuhteisiin, jotka eivät ole heille rakentavia. Tämän vuoksi naisille olisikin tarjottava mahdollisuuksia toipumiseen rauhassa omissa yhteisöissään.

2.5 Kristillisuus naisten toipumisen tukena

Kristillinen ihmiskäsitys

Minä kasvan -toipumisohjelman taustalla on kristillinen ihmiskäsitys. *Minä kasvan* -kirjassa kristillinen näkökulma löytyy omana osionaan kunkin aihepiirin käsittelyn yhteydestä. Lukija ja ryhmänohjaaja voi halutessaan hyödyntää kristillistä näkökulmaa tai jättää sen kokonaan huomiotta.

Kristillisuus antaa mahdollisuuden saada toivoa, tukea ja voimaa toipumisen matkalle Jumalalta. Naisilta kysytään jo ennen ryhmään tulemistä heidän asennettaan kristillisyyttä kohtaan. Jos osallistuja vastustaa rukousta, hartautta ja Raamatun tekstien lukemista, kristillisiä elementtejä sisältävä ryhmä ei ole hänelle sopiva. Mikäli kristillisten elementtien esillä oleminen ei häiritse osallistujaa tai jos hän suhtautuu siihen myönteisesti, hän voi osallistua ryhmään. Tällöin hänen on mahdollista tutustua hengellisiin asioihin ja osallistua niihin siinä määrin kuin se hänelle sopii.

Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on Jumalan luomana ainutlaatuinen, arvokas ja jakamaton kokonaisuus, johon kuuluvat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen osa-alue. Nämä osa-alueet ja ihmisen kohtaaminen arvostavalla ja kunnioittavalla tavalla tulee ottaa huomioon kristillisessä tukitoiminnassa. Ihmiselämään sisältyy rikkinäisyyttä, sairautta, kärsimystä ja syyllisyyttä, mutta ihmiselle kuuluu armo, anteeksiantamus ja uudelleen alkamisen mahdollisuus. Ihminen on vastuussa omista teoistaan ja valinnoistaan yksilönä sekä myös yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä. Ihmistä tulee auttaa kasvamaan oman arvonsa mukaiseen vastuuseen itsestään ja niistä ihmisistä, jotka kuuluvat hänen lähiyhteisönsä.

Kristillinen ihmiskäsitys sisältää elämän kannalta keskeisiä ja rakentavia elementtejä. Ihminen on Jumalan luoma ja sen perusteella ainutlaatuinen ja arvokas kokonaisuus. Usko siihen, että on Jumalan silmissä arvokas, auttaa muuttamaan päihdehaittoja kokeneen naisen huonoa minäkäsitystä positiivisemmaksi. Kun voi tunnustaa, että elämään yleisesti sisältyy monenlaista rikkinäisyyttä ja syyllisyyttä, tuntuu helpommalta kohdata omat heikkoutensa ja kärsimyksensä. Armon kokeminen antaa mahdollisuuden aloittaa alusta, ikään kuin puhtaalta pöydältä. Syyllisyydestä ja itsesyytöksistä vapautuminen antaa voimia elää eteenpäin ja kantaa vastuuta menneisyyden tekojen seurauksista.

Kasvaminen vastuuseen omasta elämästä ja yhteisöstä antaa ihmiselle mahdollisuuden kokea itsensä arvokkaaksi oman elämänsä toimijaksi eikä vain olosuhteiden voimattomaksi uhriksi. Hänen ei kuitenkaan tarvitse kokea olevansa vain omassa varassaan, vaan hän voi turvautua Jumalaan. Näin hän voi ottaa vastaan apua ja tukea myös muilta ihmisiltä tulematta heistä väärällä tavalla riippuvaiseksi. Hän voi tukea toisia joutumatta itse hyväksikäytetyksi, koska hänen olemassaolonsa ja arvonsa eivät ole enää riippuvaisia toisten hyväksynnästä.

Kristillisuus vertaistukiryhmässä

Kristillisuus voi ilmetä vertaistukiryhmässä monella tavalla ja tasolla. Jos ohjaajilla itsellään on kristillinen vakaumus, se tuo taustalle mahdollisuuden rukoilla naisten puolesta koko prosessin ajan ja vielä sen jälkeenkin. Raamattu kehottaa esirukoukseen. Esirukous tuo Jumalan läsnäolon ja avun ryhmänohjaajien itsensä ja naisten tueksi. Hartaus ja rukous ovat monille tärkeitä voimavaroja yksin tai yhdessä harjoitettuna.

Ryhmistä saatujen kokemusten perusteella suurin osa naisista on hyötynyt hengellisestä osa-alueesta. Joillekin mukana olleille se on ollut kaikkein tärkein toipumista tukeva asia. Kynnys tulla Jumalan yhteyteen on madaltunut, ja naiset ovat löytäneet arkeensa henkilökohtaisen yhteyden Jumalaan. Naiset ovat oppineet lukemaan Raamattua ja rukoilemaan Jumalalta apua jokapäiväisen elämänsä asioihin, puhumaan niistä Hänelle ja purkamaan sydäntään Hänelle omin sanoin. Naiset ovat oivaltaneet, ettei rukoukseen tarvita hienoja sanakäänteitä tai fraaseja, vaan siihen sopivat juuri heidän omat sanansa ja tapansa ilmaista itseään – sanoin tai sanoitta, hiljaisesti tai äänekkäästi – oman tarpeen mukaan. Ryhmänohjaajien esimerkki rohkaisee naisia ja antaa mallin, miten rukoilla ja lähestyä Jumalaa.

Hengellisyys on jokaiselle hyvin intiimi alue, ja sitä on kunnioitettava. Naisilla on oltava oikeus edetä tälläkin alueella omasta tilanteestaan käsin. Rukouksesta ja Raamatun tekstien lukemisesta on hyvä keskustella ryhmäprosessin aikana. Joskus ryhmässä on käynyt niin, että joku osallistuja on halunnut etäisyyttä hengellisiin asioihin. Osallistujien toiveita on kunnioitettava, ja ryhmässä on etsittävä yhdessä sopiva tapa toimia.

Päihdehaitoista kuntoutuvien naisen keskittymiskyky ei aina riitä pitkiin hartauksiin, puheisiin ja rukouksiin. Tämän vuoksi hartauksien on hyvä liittyä sisällöltään naisten elämään ja olla lyhyitä. Myös luettavien raamatunkohtien ja rukousten on oltava lyhyitä. Musiikin ja luovien menetelmien, kuten visuaalisten elementtien, käyttäminen elävöittää ja konkretisoi hartautta.

Hartauksissa on vältettävä hengellisillä asioilla lyömistä ja syyllistämistä. Kuntoutuva nainen tuntee jo muutenkin paljon syyllisyyttä ja häpeää. Hartauksien ja rukousten tulisi rohkaista naista kääntymään Jumalan puoleen sellaisena kuin hän on. Totuus omasta elämästä ja Jumalasta vapauttaa. Totuuden voi kohdata vain armahtavassa ja rakkaudelli-

sessä ilmapiirissä, jossa ei tarvitse pelätä hylätyksi tulemista. Rukoukset voivat olla vapaa-
muotoisia tai entuudestaan tuttuja, kuten Isä meidän -rukous tai Herran siunaus.

Ryhmäkokoontumisten ja leirien teemoihin liittyvät kristillistä näkökulmaa käsittelevät osiot löytyvät *Minä kasvan* -kirjasta omina osuuksinaan kunkin aiheen kohdalta. Raamatuntekstejä kirjassa ei ole, vaan yleensä maininnat aiheen käsittelyyn sopivista raamatunkohdista. Ryhmänohjaaja voi halutessaan nostaa esille jonkin raamatunkohdan ajatuksen tai pyytää ryhmäläisiä kertomaan, jos jokin teksti tai hengellinen laulu on ollut tärkeä tai avannut jotain itselle. Raamatuntekstien käyttö ryhmässä on harkittava ja sovitettava jokaisen ryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaisesti.

2.6 Ryhmänohjaajien jaksaminen

Itsetuntemus

Ryhmänohjaajan itsetuntemus ja huolenpito itsestään on tärkeää. Ohjaajana työskentelemistä helpottaa, jos on itse käsitellyt riittävässä määrin omat ongelmansa ja pystyy tunnistamaan ja tunnustamaan omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Oman taustan, historian, elämäkokemusten, arvojen sekä ajattelu- ja toimintatapojen tunteminen on välttämätöntä, jotta säilyttää työntekijänä työkyvyn ja taidon reagoida tavalla, joka tukee naisia. Tunnistamattomina omat käsittelemättömät asiat ja tunteet voivat vaikuttaa haitallisesti ryhmänohjaajana toimimiseen.

Auttamistyössä joutuu kohtaamaan joskus erittäin haasteellisia tilanteita, joissa työntekijään kohdistuu kritiikkiä ja tunteita, jotka eivät johdu aina työntekijästä, vaan kumpuavat asiakkaan omista kipukohdista. Joskus asiakkaan reaktiot nousevat vuorovaikutuksesta työntekijän kanssa. Olipa kysymys mistä tahansa, työntekijän on kyettävä ottamaan vastuu omasta käyttäytymisestään ja tunteistaan. Omia tunteitaan ei saa sälyttää autettavansa kannettavaksi. Tämä on tärkeä osa ammattitaitoa, jota työntekijä joutuu jatkuvasti kehittämään ja ylläpitämään.

Jos ryhmänohjaaja ei tunnista omia ongelmiaan vaan käyttää tuettaviaan oman pahan olonsa hoitamiseen ja oman heikkoutensa kieltämiseen, auttajan ja autettavan välille kehittyy riippuvuussuhde. Tällainen auttamissuhde ei edistä autettavan kuntoutumista. Työntekijä ei kuitenkaan ole yli-ihminen, joka on aina vain muita varten. Hänen on myös osattava ja suostuttava olemaan autettavana. Ryhmänohjaajilla olisikin hyvä olla tukeaan työnohjaus.

Ryhmänohjaajat voivat tukea toisiaan pitämällä huolen siitä, että jokaisen ryhmäkerän ja leiripäivän tai leirin jälkeen heillä on varattuna aikaa omien kokemustensa läpikäymiseen ja jakamiseen. Kun työntekijällä on mahdollisuus tuulettaa kokemuksensa, ajatuksensa ja tunteensa heti toiminnan jälkeen, kuormitus vähenee eivätkä ryhmän tapahtumat ja ryhmäläisten asiat jää pyörimään mieleen vapaa-aikana. Kokemusten purku-

palaveri ryhmän jälkeen mahdollistaa myös palautteen saamisen ja antamisen sekä työskentelyn suunnittelun ja kehittämisen.

Auttajan selviytymiskeinoja

Auttaja voi yrittää selviytyä työn kuormituksesta keinoilla, jotka eivät todellisuudessa auta, vaan päinvastoin vain lisäävät kuormitusta. Auttaja voi kieltää ja torjua asiakkaiden ongelmat. Hän ei kuule, usko todeksi tai unohtaa sen, mitä hänen tulisi ottaa vastaan. Tämä vaikuttaa kielteisesti työntekijän ja asiakkaan vuorovaikutukseen. Toisaalta kuormituksen kasvaessa työntekijän keskittymiskyky heikkenee, ja asiakkaiden asiat pyörivät ajatuksissa työajan jälkeenkin. Työntekijän mieli jää kiinni asiakkaiden kertomuksiin, eikä tilaa muille asioille löydy. Työntekijälle voi syntyä myös tarve pelastaa asiakas tai päättää hänen puolestaan. Tällöin työntekijä pyrkii manipuloimaan asiakasta. Työntekijä on vaarassa sairastua ”auttajasyndroomaan”. Hänen on vaikea asettaa rajoja autettavalleen ja myös vaikea rajata omaa toimintaansa.

Auttaja voi auttaa itseään olemalla tarkka ja herkkä omille tunteilleen. Jokainen tunne on viesti, jota on hyvä pysähtyä kuuntelemaan ja kuulla, mitä se itselle kertoo. Omat tunteet ovat tärkeitä työntekijälle, ja hänellä on niihin kaikkiin oikeus. Asiakkaiden traumaattisten kertomusten keskelle ei pidä jäädä yksin, vaan omat kokemuksensa ja tunteensa tulee jakaa jonkun kanssa ja antaa niille sanoja. Ryhmätapaamisten purkupalaveri ja säännöllinen työnohjaus ovat tarpeellisia keinoja omasta työkyvystä huolehtimisessa.

Auttajien tulisi myös rajoittaa raskaiden asioiden kohtaamisen määrää ja huolehtia siitä, että työtehtävät ovat vaihtelevia. Auttajakin tarvitsee mielihyvää, onnistumisen kokemuksia ja iloa tuottavia hetkiä työssään. Innostavat asiat auttavat jaksamaan. Työn ulkopuolella tapahtuva tankkaus on tarpeen. Auttaja tarvitsee muita ihmisiä ja myönteisiä, hyviä ja kauniita asioita elämäänsä. Vaikka työssä joutuukin kuulemaan paljon rankkoja asioita, työntekijällä on lupa iloita omasta elämästään ja rakentaa sitä toiveitensa mukaisesti.

Ryhmäläisten tilanteet voivat herättää sekä auttamisen halua että vastenmielisyyttä ja tarvetta paeta tilanteesta. Asiakkaiden kertomusten vastaanottaminen edellyttää riittävän hyvää itsetuntemusta. Ryhmänohjaaja on vaarassa samaistua ryhmäläisiin liiallisesti niin, ettei pysty enää näkemään ihmisen todellisia tarpeita. Toisaalta auttaja voi suojata itseään samaistumalla liian vähän ja torjumalla omat empaattisen myötäelämisen tunteensa. Auttajan elämäkokemuksella ja elämäntilanteella on merkitystä siinä, miten hän saavuttaa sopivan etäisyyden autettavaan. Se on aidon eläytymisen edellytys. Auttajan omat vaikeudet senhetkessä elämäntilanteessa tai aiemmat traumat voivat vaikuttaa siten, että hänen saattaa olla vaikea erottaa, mitkä ovat omia ongelmia ja mitkä asiakkaan ongelmia.

Työntekijän on oltava valmis kuuntelemaan ja kestämaan asiakkaan ehkä epärealistisen vaativa, syyttelevä ja regressoitunut kontakti. Hänen on myös kyettävä kestämaan rakentavaa kritiikkiä, sallittava itselleen virheitä ja suvaittava epäonnistumisia. On yri-

tettava ymmärtää ja nähdä asioita kokonaisuutena. Työntekijän tehtävänä on tukea asiakasta saamaan toivoa selviytymisen ja tulevaisuuden mahdollisuuksiin. Tällöin työntekijän luottamus elämään ja tulevaisuuteen sekä usko asiakkaan mahdollisuuksiin toimivat ikään kuin sijaistoivona asiakkaalle. Jos työntekijä uupuu ja menettää oman toivonsa, hän ei pysty tukemaan asiakkaansa toivoa.

Jokaisen työntekijän on löydettävä oma terapeuttinen asenteensa ja tapansa tehdä työtä. Epäonnistumisia tapahtuu väsymyksen, omien ajankohtaisten ongelmien, ajan vähäisyyden tai tietojen riittämättömyyden takia. Voi olla, että työntekijä ei pysty saamaan asiakasta yhteistyöhön. Se on vain hyväksyttävä ja jatkettava eteenpäin asiakkaalle mahdollisella tavalla.

Myötätuntouupumus ja sijaistraumatisoituminen

Myötätuntouupumus voi olla hinta, jonka työntekijä maksaa välittämisestä, vierellä ja rinnalla olost, vastaanottamisesta ja jakamisesta silloin, kun hän jatkuvasti altistuu sattuttaville asioille. Työntekijä myötäelää ja jakaa voimakkaita vihan, surun, ahdistuksen ja voimattomuuden tunteita. Asiakkaiden tilanteet yksityiskohtineen elävät mielessä vaatien aikaa, energiaa ja rauhaa tulla käsitellyiksi. Jos tilaisuuksia asioiden purkamiseen ja rauhoittamiseen ei ole riittävästi, työntekijä väsyä ja traumatisoituu itse. Sijaistraumatisoituminen tapahtuu silloin, kun jakaa ja myötäelää pitkään toisten traumaattisia kokemuksia.

Sijaistraumatisoituminen voi vaikuttaa työntekijään laajasti ja syvästi muuttamalla kielteisesti hänen minäänsä. Se voi heikentää tunteiden kestokykyä, kykyä säilyttää oma minuus ja sisäinen yhteys toisiin. Omat tarpeet voivat jäädä taka-alalle, ja uskomukset itsestä ja muista ihmisistä voivat vääristyä ja vaikuttaa haitallisesti ihmissuhteisiin. Omat voimavarat ja muisti voivat heiketä.

Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen seurauksena oman haavoittuvuuden kokemus korostuu ja turvallisuuden tunne järkkyy. Vaikeiden tunteiden kohtaaminen heikentää työkykyä ja vireyttä. Seurauksena voi olla masennus, epätoivo, kyynisyys, väsymys, päänsärky ja erilaiset kivut. Omat tarpeet alkavat vaikuttaa liikaa, mikä voi johtaa yli- tai alireagointiin. Luottamus ihmisiin ja omat arvot voivat joutua koetukselle. Seurauksena voi olla sosiaalisten suhteiden laiminlyöntiä ja eristäytymistä ja liiallista työhön uppoamista. Omien tunteiden tunnistaminen ja niiden riittävä jakaminen on välttämätöntä työkyvyn ylläpitämiseksi.

2.7 Ryhmätoiminnan elementtejä

Ryhmän kehitysprosessi

Ryhmän toiminnassa on mekanismeja, jotka auttavat ryhmää toteuttamaan tehtävänsä tai pahimmillaan estävät sitä. Nämä mekanismit liittyvät ryhmän viestintään, toiminnan pelisääntöihin, päätöksentekoon sekä ongelmien käsittelyyn ja ratkaisuun. Ryhmä kehittyy vähitellen täysipainoiseen toimintaansa. Pelisäännöt synnyttävät yhteenkuuluvuuden ja ryhmään samaistumisen tunnetta, jolloin jäsenet alkavat ilmaista entistä avoimemmin näkemyksiään ja tunteitaan. Kun ryhmän jäsenet oppivat toimimaan ryhmänä, he luopuvat ainakin osittain omista pyrkimyksistään ja alkavat ottaa enemmän huomioon toistensa ja koko ryhmän tavoitteita.

Ryhmän kehityksessä voidaan erottaa seuraavia kehitysvaiheita:

1. Aloitus- eli muotoutumisvaihe

- tilanne on outo, ihmiset ovat varautuneita, epävarmoja ja ahdistuneita
- varovaisuus, tunnustelu
- tilanteeseen orientoituminen
- tutustuminen, oman paikan etsiminen
- tehtävän luonteen ja sääntöjen selvittäminen
- hyväksyttävän toimintatavan löytäminen
- riippuvuus ohjaajasta
- paljon puhetta, vähän kuuntelua
- ristiriitoja vältetään tietoisesti.

2. Vakiintumisvaihe

- me alamme kuulua yhteen -vaihe
- luottamus syntyy
- roolit muodostuvat
- toistensa ja ohjaajan testaaminen
- uskallus henkilökohtaisten kannanottojen ilmaisemiseen
- alaryhmien muodostuminen ja niiden keskinäiset ristiriidat
- jännitysten syntyminen jäsenten kesken, ohjaajan ja jäsenten välillä sekä jäsenten suhtautumisessa tehtävään
- selvittämättömät suhteet voivat aiheuttaa jännitystä ja epävarmuus aggressiivisuutta, joka johtaa tarpeeseen selvittää tilannetta.
- jännitysten tiedostamisen ja ristiriitojen käsittelyn jälkeen ilmapiiri selkeytyy
- osallistujat luovat uusia yhteisiä toimintatapoja ja kykenevät asettamaan ryhmälle tavoitteita.

3. Täysipainoisen työskentelyn vaihe

- toiminnan tulokset parhaimmillaan
- erilaisia näkemyksiä, kysymyksiä, omia mielipiteitä
- on opittu ratkaisemaan ryhmän sisäiset ongelmat
- avoimuus
- keskinäiset suhteet tukevat työskentelyä
- roolit ovat joustavia ja ryhmän toimintaan liittyviä
- pystytään ottamaan vastuuta ja toimimaan rakentavasti.

4. Päätösvaihe

- kokoaminen ja arviointi
- helpotuksen tunne, toisaalta luopumisen vaikeus.

Ryhmän jäsenten roolit

Ryhmänohjaajien on tiedostettava, että ryhmässä muodostuu rooleja, ja niillä on sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia. Seuraavassa käsiteltävät roolit ovat yleistä roolien tyypittelyä. Roolit ilmenevät käytännössä eri tavoin. Ryhmän pelisäännöillä voidaan tasapainottaa erityisesti ryhmän hallitsevimpien ja hiljaisimpien naisten tilannetta. Sekä naisia itseään että ryhmänohjaajia auttaa, kun pelisäännöissä on sovittu esimerkiksi siitä, että kaikilla ryhmän jäsenillä on yhtä pitkä aika tuoda esille omia asioitaan ja että ryhmässä kunnioitetaan toisten rajoja. Ohjaajien tehtävänä on huolehtia, että pelisääntöjä noudatetaan.

Ryhmätilanteessa rooli tarkoittaa sellaista ryhmän jäsenen käyttäytymistä tai osallistumistapaa, jota muut häneltä odottavat. Jokaiselle ryhmän jäsenelle kehittyy ryhmän vuorovaikutuksessa rooli tai rooleja. Roolit ovat välttämättömiä, jotta ryhmä voisi toimia hyvin. Jos yksi jäsen lähtee ryhmästä pois, ryhmän roolirakenne voi muuttua ja tehtävät jakaantua uudelleen. Roolit voivat olla vakiintuneita kaavoja yksilön käyttäytymisessä, mutta usein ne kuitenkin vaihtelevat tilanteesta toiseen.

Viralliset roolit ovat ennalta määrättyjä tai niistä voidaan sopia yhdessä, esimerkiksi ryhmällä on tietyt ohjaajat. Ryhmänohjaajien roolit ovat ennalta määrättyjä, mutta kuitenkin muotoutuvat persoonallisiksi. Epäviralliset roolit ilmenevät ryhmän jäsenen toistuvana käyttäytymisenä. Ne muodostuvat ja kehittyvät ryhmän vuorovaikutuksessa. Ryhmän tarkoitus ja jäsenten väliset suhteet vaikuttavat siihen, millaisia rooleja ryhmässä syntyy.

Ryhmässä on yleensä sekä hiljaisempia ja vetäytyvämpiä että puheliaampia jäseniä. Jotkut voivat pyrkiä dominoimaan ja manipuloimaan muita. Jotkut ovat miellyttäjiä ja mukautuvia. Useimmiten joukosta löytyy myös hauskuuttajia ja hyvän ilmapiirin ylläpitäjiä. Kriitikoillakin on oma tärkeä merkityksensä ryhmässä.

Ryhmäohjaajien roolit

Ryhmäohjaajat voivat tunnistaa omia roolejaan yleisistä ryhmän jäsenten rooleja koskevista kuvauksista. On hyvä tunnistaa oma tapansa toimia ryhmässä. Ryhmäohjaajien on sovittava keskinäisestä työnjaostaan selkeästi. Ohjaajat voivat täydentää toisiaan omilla vahvuuksillaan. Ohjaajat voivat vastata ryhmäkertojen vetämisestä vuorotellen tai he voivat jakaa kullakin kokoontumiskerralla vetovastuun pienempiin osioihin, joista kumpikin vuorollaan ottaa vastuun. Jos toisella ohjaajalla on enemmän kokemusta ryhmässä työskentelystä, voi olla tarkoituksenmukaista, että päävastuu ryhmien kokoontumisissa on alkuvaiheessa hänellä.

Ohjaajien on mietittävä, miten paljon he kertovat omasta elämästään ryhmässä. Toipumisryhmän ideana on, että ohjaajat ovat sopivassa määrin mukana työskentelyssä aidosti oman elämänsä kanssa. Jos ohjaaja on työstänyt elämäänsä paljon ja on sinut sen kanssa, on turvallista ja helppoa jakaa omia kokemuksiaan. Jos ohjaaja ei ole työstänyt omaa elämäänsä juurikaan, on mahdollista, että toipumisohjelman läpikäyminen nostaa myös hänellä esille asioita, joita on työstettävä. Ryhmän ei kuitenkaan kuulu palvella ohjaajia vaan ryhmäläisiä.

Kokemukset ovat osoittaneet, että naiset kokevat erittäin myönteisesti ohjaajien aitouden ja sen, että he jakavat omaa elämäänsä. Ryhmään osallistujat kokevat, että ohjaajat ovat samalla viivalla heidän kanssaan, ihmisiä ihmisten joukossa. Naisten kynnyksen puhua omista asioistaan madaltuu, kun ohjaajatkin ovat läpinäkyviä ja avoimia. Jokaisen ohjaajan on ratkaistava avoimuutensa raja itse. Ryhmä voi toimia hyvin, vaikka ohjaajat eivät jakaisikaan omaa elämäänsä kovin paljon. Ohjaajien ei pidä tuoda ryhmään omia akuutteja kriisejään. Naiset alkavat helposti kantaa ohjaajien elämäntaakkoja omassa mielessään ja huolestua ohjaajien jaksamisesta. Ohjaajien aitous on tärkeää, jokoivatpa he elämästään enemmän tai vähemmän. Ohjaajat käyttävät mahdollisimman vähän aikaa omiin osuuksiinsa kuulumis- ja tunnelmakierroksilla sekä tehtävien purkamisessa.

Monet päihdehaittoja kokevat naiset ovat turhautuneet kohdatessaan ammattiauttajia, sillä heistä on tuntunut, että he puhuvat kuin seinälle, jolta ei saa mitään vastakaikua. Puhuminen auttaa jonkin verran, mutta sen lisäksi tarvitaan elävää vuorovaikutusta ja yhteyttä. Naiset tarvitsevat tulla kuulluiksi, nähdyiksi, todesta otetuiksi ja kohdatuiksi. Tässä auttaa se, että ohjaaja on aidosti läsnä, keskittynyt juuri siihen hetkeen ja siihen ihmiseen, joka kulloinkin on äänessä. Ohjaajan antama sanallinen ja sanaton ymmärtämissä palautteita ja rohkaisu ovat tärkeitä.

Ohjaajien tehtävänä on vastata siitä, että kaikki asiat toimivat ryhmässä ja leireillä, ryhmän yhteisiä pelisääntöjä noudatetaan ja kaikkia kohdellaan arvostavasti ja tasapuolisesti. Ohjaajat tukevat ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta, mahdollistavat vertaistuen toteutumisen sekä tarvittaessa jakavat ja rajaavat puheenvuoroja.

Ohjaajien vastuulla on myös ottaa puheeksi ja selvitettäväksi mahdolliset ongelma- ja ristiriitatilanteet. Hankalien tilanteiden lakaiseminen maton alle ei ole toipumisen kannalta hyvä asia. Ohjaajien tulee pysähtyä sellaisten esille tulleiden asioiden äärelle, jotka ovat jotenkin huolestuttavia tai toipumisen kannalta keskeisiä naisten elämässä. Naiset saattavat tuoda todella rankkoja asioita esille vain sivulauseessa ja viittauksenomaisesti. Niitä ei pidä ohittaa. Niihin saa ja pitää tarttua. Ohjaajien itsensä tulee toimia esimerkkinä sääntöjen noudattamisessa ja ryhmään sitoutumisessa. Ohjaajien esimerkki on tärkeä, sillä toipuvilla naisilla voi olla vaikeuksia sitoutumisessa ja pelisääntöjen noudattamisessa.

Ryhmän yhteiset toimintaperiaatteet

Vuorovaikutuksessa luodaan aina erilaisia normeja, jotka ovat välttämättömiä ryhmän toiminnalle. Normit asettavat rajoja ryhmän jäsenten sopivalle ja sopimattomalle käyttäytymiselle. On olemassa kirjoitettuja tai ääneen lausuttuja sääntöjä ja ääneen sanomattomia tapoja, jotka tiedostetaan vasta kun joku rikkoo niitä. Normeja on aina olemassa, vaikka ryhmä ei olisikaan tietoinen niistä. Ryhmissä käyttäytyminen alkaa saada pikkuhiljaa toistuvia muotoja.

Ryhmän toimintaperiaatteita on mahdollista asettaa ja muuttaa keskustelemalla yhdessä niistä ja niiden rikkomisesta. Kaikkien ryhmän jäsenten sitoutuminen koko ryhmäprosessiin on tärkeää. Koko ryhmän asetelma ja ilmapiiri voi muuttua silloin, kun joku ryhmän jäsen on poissa jollakin ryhmäkerralla. Ryhmässä jokainen jäsen on olemainen tekijä. Tästä syystä ryhmään ei voida ottaa uusia jäseniä kesken prosessin, vaikka joku olisikin jäänyt kesken kaiken ryhmästä pois ja ryhmässä olisi periaatteessa tilaa. Jos ryhmään tulee uusi jäsen, ryhmä joutuu ikään kuin aloittamaan alusta, ryhmäprosessi häiriintyy ja ryhmän tehokkuus laskee. Se joutuu järjestäytymään uudelleen ja muodostamaan osittain uuden toimintakulttuurin ja uudet normit.

Turvallinen ryhmä tukee toipumista

Naisten vertaistukiryhmän tuloksellisuuteen vaikuttaa paljon se, miten turvallisesti tai turvattomaksi ryhmä koetaan. Turvallisessa ryhmässä naiset uskaltavat avautua ja puhua asioistaan vapaammin. Jos ryhmässä on turvattomuutta, naiset vetäytyvät ja suojautuvat eivätkä ole avoimia. Tämä taas vähentää heidän työskentelystään saamaansa hyötyä. Ryhmä voi olla mahdollisuus lisätä sisäistä ja ulkoista turvallisuuden tunnetta naisille, jotka kokevat tai ovat kokeneet turvattomuutta omassa elämässään. Erityisesti ryhmän turvallisuutta tulee vaalia.

Turvallisuuden lähtökohtana on ohjaajien oma turvallisuus. Jos ohjaajien olemus ja työskentelytavat kertovat sisäisestä turvallisuudesta ja levollisuudesta, ohjaajien levollisuus heijastuu myös ryhmäläisiin turvallisuutena. Ohjaajat voivat omalla selkeydellään, johdonmukaisuudellaan, keskinäisellä hyvin sovitulla työnjaollaan ja toimintaperiaatteil-

laan luoda ryhmään turvallisuutta. Ryhmässä säilyy turvallinen olo, kun ohjaajat ovat sitoutuneita toimintaan ja noudattavat yhteisesti laadittuja ryhmän toimintaperiaatteita ja toimivat tasapuolisesti kaikkia ryhmän jäseniä kohtaan. Turvattomuutta ryhmässä herättää se, jos ohjaajat eivät itse noudata sovittuja periaatteita, toimivat ristiriitaisesti ja epäoikeudenmukaisesti tai kohtelevat ryhmäläisiä eriarvoisesti.

Jos ohjaajille tulee keskinäisiä ristiriitoja ryhmäprosessin aikana, heidän on selvitettävä ne ehdottomasti ryhmätilanteen ulkopuolella. Ohjaajien tehtävä on tukea ryhmän vuorovaikutusta tarttumalla ryhmän sisäisiin ristiriitoihin ja auttaa ryhmää selvittämään asiat: mitään ei pidä lakaista maton alle. Juuri maton alle lakaiseminen ja asioiden käsittelyn välttäminen kuuluvat päihdekulttuuriin, josta naiset ovat pyrkimässä ulos. Toipumista auttaa, kun ryhmässä saa mallin avoimesta, totuudellisesta, rakkaudellisesta ja oikeudenmukaisesta asioiden käsittelemisestä siten, ettei ketään alisteta, syyllistetä tai suljeta ryhmän ulkopuolelle.

Ryhmäläiset voivat horjuttaa ryhmän turvallisuutta esimerkiksi siten, etteivät noudata yhdessä sovittuja toimintaperiaatteita. Tähän ohjaajien on hyvä puuttua nopeasti ja keskustella tilanteesta ryhmän kanssa. Tarvittaessa pelisääntöjä voi tarkentaa tai muuttaa. Jotkut ryhmän jäsenet voivat viedä liikaa tilaa eivätkä pysty kuuntelemaan toisia. Tämä on hyvä käydä yhdessä läpi jo toimintaperiaatteita sovittaessa. Ryhmäohjaajalla on oikeus ja velvollisuus asettaa selkeästi ja lempeästi rajat liikaa tilaa vieville ja rohkaista hiljaisempia saamaan äänensä kuuluville. Silloin kun esimerkiksi tehtävien purkuun käytettävissä oleva aika jaetaan tasan kaikkien kesken, kukaan ei pääse viemään tilaa ja aikaa toisilta.

Ryhmässä voi syntyä toistensa kanssa enemmän viihtyviä pareja tai porukoita, jotka liittoutuvat ja esimerkiksi kuiskuttelevat keskenään ryhmäistunnon aikana. Sellainen hajottaa ryhmäprosessia. Tätäkin ongelmaa voidaan ehkäistä ryhmän rakenteella ja yhteisillä pelisäännöillä. Ryhmässä kaiken keskustelun on oltava avointa. Kun pelisäännöissä on sovittu harmittavien tai häiritsevien asioiden yhteisestä käsittelystä, yhdessä sovittuun on helppo tarttua ja vedota. Ohjaajien kuuluu puuttua myös muihin turvallisuutta vähentäviin asioihin kuten toisten puheenvuorojen keskeyttämiseen, myöhästelyyn, puhelimeen vastaamiseen, sosiaalisen median lukemiseen tai tekstiviestien lähettelemiseen kesken ryhmän kokoontumisen.

Turvallisuutta ryhmässä lisää ohjaajien hyvä yhteishenki ja työnjako, rauhallisuus, myönteinen ja tukeva asenne, ryhmän toimintaperiaatteiden muodostaminen yhdessä ryhmäläisten kanssa ja niistä kiinni pitäminen sekä jämäkkyys ja samanaikainen kyky joustaa tarvittaessa. Myös selkeä ryhmäohjelma ja aina sama kokoontumispaikka ja -ajankohta luovat turvallisuutta.

3

Ryhmä- ja leiritoiminnan käytännön toteutus

VIRPI KUJALA

3.1 Toiminnan käynnistäminen

Ryhmätoiminnan järjestäjät

Ryhmätoimintaa voi järjestää mikä tahansa sosiaali- ja terveystalveluiden tuottaja, järjestö tai seurakunta omana toimintanaan tai yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

Ryhmätoiminnan käynnistäminen vie paljon aikaa. Ainakin puoli vuotta ennen sen alkamista kannattaa ottaa yhteyttä ja tiedottaa yhteistyökumppaneille toimintasuunnitelmasta. Parhaiten yhteistyö lähtee liikkeelle, kun kaikki toimijat kokoontuvat yhteen kuulemaan, keskustelemaan ja suunnittelemaan, miten asiassa voidaan edetä.

Toimijoiden yhteistyöstä ja sitoumuksista sopiminen

Kun naisten vertaistukiryhmää aletaan toteuttaa yhteistyönä kahden tai useamman toimijan kesken, on yhteistoiminnan selkeyttämiseksi hyvä laatia yhteiset pelisäännöt ja sopimukset kunkin osapuolen vastuista ja sitoumuksista. Eri toimijoilla voi olla hyvin erilaiset toimintakulttuurit, ja sen vuoksi toimintaan liittyvät asiat kannattaa sopia selkeästi, ettei varsinaisen prosessin aikana tule suuria yllätyksiä. Toiminta vaatii onnistuakseen vankkaa sitoutumista kaikilta yhteistyössä mukana olevilta tahoilta.

Minä kasvan -ryhmä- ja leiriprosessit toteutettiin yhteistyössä Sininauhaliiton Tukea KaikkiNaiselle -hankeen, paikallisen jäsenjärjestön ja muiden paikallisten yhteistyökumppaneiden kanssa (sosiaali- ja tervetoimi ja seurakunta).

Järjestö mahdollisti yhden työntekijän osallistumisen hankkeeseen. Järjestön työntekijä sitoutui ryhmäistuntoihin (11), osallistui tunneleireihin (2) ja leiripäivään (1) sekä

ryhmän seurantatapaamisiin (maksimi 3). Työntekijä osallistui myös toiminnan arviointiin siten, että jokaisen tapaamiskerran jälkeen hän vastasi arviointilomakkeen (lomakepäiväkirja) kolmeen kysymykseen ja osallistui loppuarviointiin hankeen loppuvaiheessa. Ryhmäprosessin toteuttajat pitivät yhteyttä toipumisohjelmaan osallistuneisiin naisiin ryhmäprosessin päättymisen jälkeenkin ja pyrkivät tukemaan heitä mahdollisuuksien mukaan.

Paikalliset Sininauhaliiton jäsenjärjestöt suunnittelivat ryhmätoimintamallin vakiinnuttamista yhdeksi työmuodokseksi, mutta prosessin vaativuuden, pitkäkestoisuuden ja työntekijöiden vaihtuvuuden vuoksi toimintaa oli haasteellista jatkaa sellaisenaan.

Ryhmänohjaajat

Minä kasvan -ryhmä- ja leiriprosessissa on välttämätöntä olla kaksi ryhmänohjaajaa. Ainakin toisella heistä tulee olla sosiaali- ja terveysalan perustason koulutus sekä osaamista päihdetyöstä ja naisten erityiskysymyksistä. Kriisi-, mielenterveys- ja sosiaalityön alueisiin perehtyneisyys on myös eduksi. Lisäksi kristillisen toipumistyön ja sielunhoitotyön erityisosaaminen auttaa työskentelyssä, mikäli ryhmässä käsitellään aihepiirejä myös kristillisestä näkökulmasta. Työparilla on hyvä olla samanlaista osaamista, mutta työparit voivat myös täydentää toisiaan erilaisella osaamisella. Päävastuussa olevan ohjaajan työparina voi toimia myös henkilö, jolla on oma toipumiskokemus. Hänellä täytyy olla riittävä tasapaino elämässään, ja hänen päihteidenkäytön lopettamisesta tulee olla vähintään vuosi tai kaksi. Mikäli mahdollista, kokemushenkilöllä olisi hyvä olla koulutus kokemusasiantuntijana toimimiseen.

Ryhmän esite

Ryhmästä on hyvä laatia esite, jota ryhmätoiminnan järjestäjä ja yhteistyökumppanit jakavat eri kanavien kautta naisille. Esitteessä on hyvä mainita ainakin seuraavat asiat:

- ryhmän nimi
- kenelle ryhmä on tarkoitettu
- mistä on kysymys (tavoitteet)
- maininta kiinnostuneiden ennakkotapaamisesta
- keneen, miten ja mihin mennessä otetaan yhteyttä (nimi ja yhteystiedot)
- tapaamiskertojen lukumäärä ja kesto sekä paikka ja aika
- millaisia aihepiirejä ryhmässä käsitellään.

Ryhmän kokoaminen

Järjestöillä, jotka tekevät päihdetyötä, on jo valmiiksi asiakaskontakteja ja verkostoja, joi-
ta voi käyttää naisten tavoittamisessa. Myös seurakuntien diakoniatyöllä voi olla kontak-
teja naisiin. Päihdeklinit ja terveystieteiden päihdehoitajat ovat hyviä kanavia naisten
tavoittamisessa. Kaikkien mahdollisten naisia kohtaavien tahojen tiedottaminen hyvissä
ajoin ryhmän käynnistämisestä auttaa ryhmän kokoamisessa.

Tukea KaikkiNaiselle -hankkeen aikana ryhmiin tulleet naiset löytyivät pääasiassa so-
siaalityöntekijöiden, päihdeklinitoiden ja järjestöjen kautta. Myös sosiaalinen media sekä
ilmoittelu paikkakunnalla jokaiseen talouteen jaettavissa lehdissä ja seurakuntien kautta
voi toimia.

Ryhmäläisten ennakkotapaaminen

Ryhmästä kiinnostuneiden naisten kanssa on tärkeää käydä läpi ryhmään osallistumiseen
vaikuttavia asioita mieluiten henkilökohtaisessa tapaamisessa. Poikkeustapauksessa voi
keskustella myös puhelimesta. Näin naiset saavat riittävästi tietoa, mistä ryhmässä on
kyse ja he voivat kysyä mieltään askarruttavia asioita. Ennakkokontakti helpottaa ryh-
mään tuloa.

Ennakkotapaamisessa ryhmänohjaajat saavat tarpeellista tietoa osallistujista. He pys-
tyvät yhdessä osallistujan kanssa arvioimaan, vastaako ryhmä naisen tarpeita, pys-
tyykö hän sitoutumaan vaativaan prosessiin ja onko hänen elämäntilanteensa sellainen,
että osallistuminen on mahdollista. Yhdessä myös arvioidaan, onko naisella voimavaroja
osallistua ryhmään. Osallistumisen esteeksi voi tulla mielenterveysongelma, kyvyttömyys
ja jaksamattomuus kuunnella toisia, keskittymisvaikeudet, riittävän pitkäjännitteisyyden
puute tai kielellinen tai muu kognitiivinen vaikeus ymmärtää ryhmän sisältöjä. Mitään
näistä asioista ei kysytä ennakkotapaamisessa suoraan. Ohjaajan täytyy pyrkiä arvioi-
maan ja päättämään asioita tapaamisessa. On ikävää, jos nainen tulee ryhmään, mutta
ei pystykään osallistumaan työskentelyyn. Tällöin hän kokee suotta uuden pettymyksen.

Ennakkotapaamisen keskustelun pohjana voi käyttää liitteenä olevaa keskustelurun-
koa (liite 1). Tapaamiseen tarvitaan aikaa noin 1–1,5 tuntia.

Kun ryhmään tulijat ovat selvillä, heille lähetetään kutsukirje (paperikirje tai sähkö-
posti). Kutsukirjeessä kerrotaan ryhmän kokoontumispaikka ja aika sekä seuraavien ryh-
mäkokoontumisten ja leirien päivämäärät alkamis- ja päättymisaikoihin. Kirjeeseen on
tärkeää laittaa ryhmänohjaajien tai ainakin toisen ohjaajan yhteystiedot ja ohje, miten oh-
jaajiin saa parhaiten yhteyden. Kutsut kannattaa lähettää mahdollisimman pian ennako-
tapaamisten jälkeen. Jos tapaamisten ja ryhmän alkamisen välillä on useita viikkoja, osal-
listujille voi olla hyvä vielä soittaa tai lähettää tekstiviestimuistutus ryhmän alkamisesta.

Ryhmän kokoontumispaikka

Naisten toipumisryhmän kokoontumistilalla on iso merkitys, sillä kaunis ja viihtyisä ympäristö on hoitava ja terapeuttinen jo itsessään. Tilan on oltava kodikas ja kauniisti sisustettu. Viihtyisä ympäristö tukee toipumista erityisesti naisten kanssa työskenneltäessä. Kun nainen tulee kokoontumistilaan, hänen pitää saada tuntee olevansa tervetullut ja saada tilasta ja ohjaajilta viesti, että häntä on odotettu ja että hän on arvokas naisena ja ihmisenä.

Kokoontumisten on hyvä tapahtua aina samassa paikassa ja mielellään samaan aikaan. Tämä luo turvallisuutta ja ryhtiä naisten elämään. Kokoontumispaikan tulee olla myös rauhallinen, eikä kesken kokoontumisen saa tulla häiriöitä tai keskeytyksiä. On erityisen tärkeää, että kukaan ulkopuolinen ei tule tilaan mistään syystä. Järjestöjen tiloissa on usein ongelmana se, että monet työntekijät ja asiakkaat käyttävät samoja tiloja. Toipumisryhmään tulleet naiset tarvitsevat rauhaa työskentelylleen. Luottamuksellisten asioiden käsittely edellyttää, että kukaan ulkopuolinen ei voi kuulla, mitä ryhmässä puhutaan.

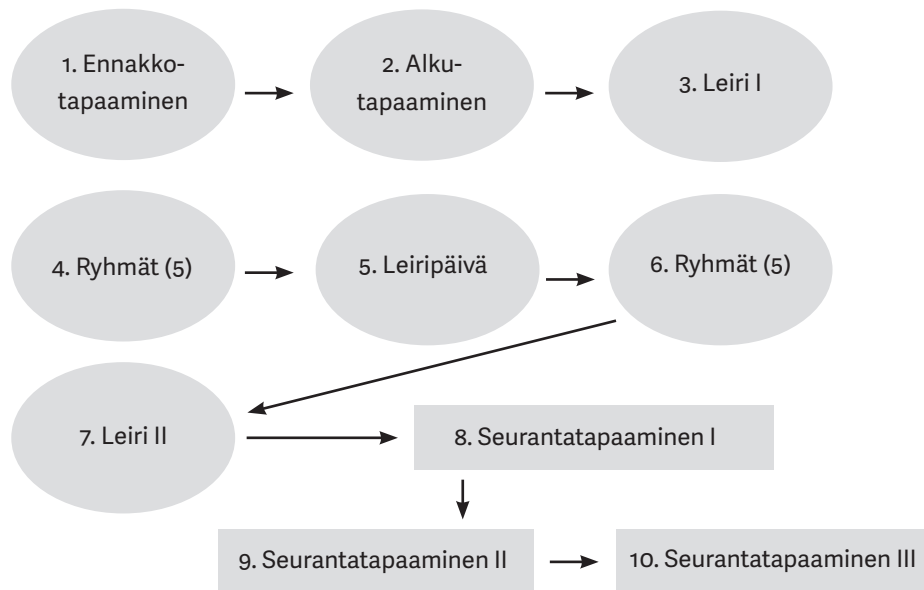
Hyvä ryhmätila on sellainen, jossa mahtuu istumaan väljästi ympyrämuodostelmassa siten, että kaikki näkevät toisensa. Istuimien pitää olla hyviä, mieluiten sohvia tai nojatuoleja, koska kokoontumisaika on pitkä. Tilassa on oltava pöytä, jolle voi kattaa tarjoilun sekä pöytätilaa tehtävien tekemistä varten.

Tukea KaikkiNaiselle -hankkeen aikana pidetyt ryhmät kokoontuivat sekä järjestöjen että seurakuntien tiloissa. Yleensä seurakunnilla on viihtyisiä, ryhmätoimintaan soveltuvia tiloja, joihin pääsee tulemaan melko huomaamattomasti. Jos ryhmässä käsitellään myös kristillistä näkökulmaa, seurakunnan tiloissa tapaaminen ei luultavasti ole ongelmallista osallistujille.

3.2 Ryhmäprosessin kulku

Ryhmäprosessi etenee oheisen kaavion (s. 26) mukaisesti. Ryhmästä kiinnostuneet naiset tavataan ennakkoon ja ryhmään valitaan 5–7 naista. Ryhmän tapaamiset ovat viikon välein. Ryhmän aloitustapaamisessa tutustutaan, laaditaan yhteiset ryhmän toimintaperiaatteet ja kerrotaan tarvittaessa lisää kokoontumisista ja leireistä. Aloitustapaamisen jälkeen pidetään kahden vuorokauden pituinen leiri, jonka jälkeen on viisi viikoittaista ryhmätapaamista. Intensiivivaiheen puolella välissä pidetään naiseuden työstämiseen liittyvä leiripäivä. Leiripäivän jälkeen kokoonnutaan jälleen viitenä viikkona ryhmätapaamiseen. Intensiivivaihe päättyy kahden vuorokauden mittaiseen leiriin. Muutaman tunnin pituisia (3–4 h) seurantatapaamisia järjestetään 1,5–3 kuukauden välein 1–3 kertaa.

Minä kasvan -ryhmä- ja leiriprosessi



3.3 Ryhmän toimintaperiaatteet

Aloitustapaamisessa laaditaan ryhmän yhteiset toimintaperiaatteet. Niiden merkitystä ei voi korostaa liikaa. Toimintaperiaatteet laaditaan ryhmäläisten kanssa yhdessä. Ohjaaja voi käyttää apunaan ja muistilistanaan tässä oppaassa esille tuotuja, keskeisiksi havaittuja asioita.

Ryhmän toimintaperiaatteet voivat olla seuraavanlaisia:

- Luottamuksellisuus. Ryhmässä kuultuja toisten kertomia asioita ja osallistujien nimiä ei kerrota ryhmän ulkopuolella.
- Retkahduksesta kertominen ryhmässä. Kun kertoo retkahduksesta, se helpottaa ryhmässä oloa. Retkahduksen jälkeen on tervetullut takaisin ryhmään.
- Jokainen kertoo itsestään sen verran kuin haluaa. Jokaisella on oikeus kertoa tai olla kertomatta. Kaikilla on oikeus olla oma itsensä omine tunteineen, asenteineen, ajatuksineen ja kokemuksineen. Kysymyksiin voi olla vastaamatta.
- Aikataulusta pidetään kiinni. Aloitetaan ja lopetetaan aikataulun mukaisesti. Annetaan jokaiselle tasapuolisesti aikaa.
- Kännykät pidetään kiinni tai äänettömällä. Ei lueta eikä lähetetä viestejä ryhmän tai leirin aikana muulloin kuin taukojen aikana. Ainoastaan välttämättömien puhelujen (lääkäri yms.) osalta voidaan kokoontumisen alussa sopia poikkeuksesta.

- Sitoutuminen koko prosessiin. Osallistuminen ryhmään on etusijalla. Muut menot sovitaan siten, ettei ryhmään osallistuminen esty.
- Ilmoitus etukäteen ohjaajalle, jos ei jostain pakollisesta syystä (esim. sairaus) pääse ryhmän kokoontumiseen. Vähintään kaksi ryhmäläistä pitää olla paikalla, että kokoontuminen pidetään. Ohjaajat ottavat yhteyttä, jos joku on ilmoittamatta poissa.
- Päihteettömänä ryhmään. Tämä tarkoittaa sitä, ettei tule kokoontumiseen alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden väärinkäytön alaisena. Jos jonkun havaitaan tai epäillään olevan päihtynyt, asia otetaan puheeksi ja ryhmäläisen on poistuttava sillä kertaa kokoontumisesta.
- Jos jokin asia kummastuttaa, mietityttää tai harmittaa ryhmässä, siitä puhutaan yhdessä koko ryhmän kanssa. Ei takanapäin puhumista.
- Ryhmänohjaajiin voi ottaa sovitusti yhteyttä, jos tulee tilanne, ettei jaksaa selviytyä yksin seuraavaan ryhmän kokoontumiseen saakka.
- Ryhmäläisten kesken ei mielellään vaihdeta puhelinnumeroita tai muitakaan yhteystietoja ainakaan ryhmäprosessin alkupuolella. Jokainen tarvitsee rauhan työstää omaa elämäänsä. Voi olla liian raskasta alkaa tukea toista ryhmäläistä ryhmäkokoontumisten välillä. Jos yhteystietoja vaihdetaan, on hyvä tehdä selkeät sopimukset yhteydenpidosta, ettei kukaan kuormitu liikaa.

Yhteisten ryhmän toimintaperiaatteiden laatimiseen kannattaa käyttää paljon aikaa. On tärkeää, että kaikilla on yhteinen ymmärrys, mitä sovitut asiat käytännössä tarkoittavat. Periaatteita on hyvä kerrata ryhmäprosessin aikana silloin tällöin.

Ryhmäläisten ryhmäkokoontumisten välillä tapahtuvasta yhteydenpidosta kannattaa keskustella ryhmässä yhteisesti. Yhteydenpidosta voi tulla retkahdusten sattuessa todellinen ongelma, jos ryhmäläiset soittelevat toisilleen päihtyneinä mihin vuorokauden aikaan tahansa. Myös läheisriippuvuus oman perheen jäsenistä tai muista läheisistä voi aiheuttaa häiriötä ryhmätilanteissa, kun nainen joutuu huolestuneisuutensa ja riippuvuutensa takia vahtimaan puhelintaan koko ajan.

Ryhmässä on tärkeää antaa naisille kokemusta siitä, että kaikista asioista voi puhua avoimesti, eikä sen takia joudu hylätyksi. Naiset tarvitsevat rohkaisua ottaakseen puheeksi asioita, jotka harmittavat tai loukkaavat heitä tai tuntuvat muuten hankalilta. Avoimuuden lisääminen ryhmässä rohkaisee naisia toimimaan avoimesti muissakin tilanteissa ja ihmissuhteissa.

Päihteettömyyden käsitettä on laajennettava sisältämään myös lääkkeet ja muut pillerit, joilla voi sekoittaa päänsä. Naiset ovat joskus tulleet ryhmän kokoontumiseen silminnähden tokkuraisina, mutta eivät alkoholin tai huumeiden vaan jonkin lääkeaineen vaikutuksessa. Kun asiasta on puhuttu jo ryhmän alussa yhteisistä toimintaperiaatteista sovittaessa, on se helpompi ottaa tilanteen vaatiessa puheeksi myös myöhemmin.

3.4 Ennakkotyöskentely ja valmistautuminen ryhmätapaamisia varten

Ryhmänohjaajien valmistautuminen

Ryhmänohjaajien on tärkeää tutustua toisiinsa mahdollisimman hyvin ennen ryhmän aloittamista. Tutustumisessa voi hyödyntää esimerkiksi omaa elämänkaartaan, joka ohjaajien olisi joka tapauksessa työstettävä, ennen kuin he alkavat ohjata elämänkaaren tekemistä ryhmän kanssa. Omasta elämästään toiselle kertominen on hyvää valmentautumista ryhmänohjaajuuteen. Lisäksi ohjaajien on hyvä tietää toistensa näkemyksistä ja työskentelytavoista sekä sopia yhteistyöstä ja työnajosta ennen ryhmän alkamista. Tietoisuus molempien vahvuuksista ja osaamisesta auttaa ryhmätoiminnan suunnittelussa.

Toimintasuunnitelman ja kokoontumiskertojen ohjelman suunnittelu

Ohjaajien tehtävä on suunnitella ryhmien aikataulutus (kuinka usein, kokoontumiskerran kesto) ja ryhmäkertojen sisällöt. Ryhmäläisille laaditaan esite, josta käyvät ilmi kokoontumisten päivämäärät, kellonajat ja kokoontumispaikka sekä mahdollisesti jo kokoontumisten sisällöt otsikkotasolla. Esitteen voi jakaa osallistujille joko ennakkoon tai ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Tarjoilun järjestäminen

Ohjaajat järjestävät tarjoilun ryhmän kokoontumisiin. Mitä tarjotaan ja milloin? Tarjoilu riippuu käytettävissä olevasta budjetista, ryhmäläisten toiveista sekä ohjaajien mahdollisuuksista tarjoilun järjestämiseksi. Kahvi, tee ja makea ja suolainen tarjottava riittävät. Jos kokoontumiskerta on illalla ja kovin pitkä, tarjoilun olisi hyvä olla runsaampi ja monipuolisempi. Naisille juuri heitä varten laitettu ja kauniisti katettu, laadukas tarjoilu on arvostava ja hoitava kokemus.

Ryhmätilan valmistelemine ryhmää varten sopivaksi

Ryhmätilan on oltava ryhmätyöskentelyyn sopiva. Tilassa on oltava mukavat istuimet, jotka voi sijoittaa ryhmämuodostelmaan siten, että kaikki näkevät toistensa kasvot. Lisäksi tilassa on oltava pöytä tarjoilun järjestämistä varten. Viihtyisä ja kaunis tila viestittää naisille, että he ovat tervetulleita ja heitä arvostetaan.

Materiaalit

Ryhmänohjaajat laativat ryhmäläisille jaettavan materiaalin. Jos halutaan, että ryhmäläisillä on käytössään Minä kasvan -kirja, ohjaajat voivat tehdä kirjoista yhteistilauksen Sini-

nauhaliitosta tai opastaa käyttämään kirjan sähköistä versiota, joka löytyy Sininauhaliiton verkkosivuilta (www.sininauhaliitto.fi). Jos työskentelyssä ei käytetä kirjaa, ohjaajien olisi hyvä laatia ryhmäläisille jaettavaksi tiivistetty kuvaus kunkin ryhmäkerran aihepiiristä tehtävineen. Ryhmäläisillä pitäisi olla kansiot, joihin he voivat koota kaiken ryhmän aikana käytetyn materiaalin ja tehtävät. Kun materiaalit ovat kirjallisessa muodossa naisilla itsellään, he voivat halutessaan palata niihin myöhemmin.

Ryhmätyöskentelyssä ja leireillä tarvitaan lisäksi askartelutarvikkeita (mm. kartonkia, erilaisia värikyniä, saksia, liimaa, kalvovärejä, kankaita ja muita toiminnallisia välineitä).

Kulut

Ohjaajien palkkakulujen lisäksi toiminnasta aiheutuu tarjoilu-, materiaali-, puhelin-, postitus-, matka- ja leirikuluja. Lisäksi voidaan joutua vuokraamaan kokoontumistila, jollei järjestäjätaholla ole entuudestaan sopivaa tilaa. Ryhmätoiminnalle on tämän vuoksi laadittava budjetti ja selvitettävä ennakkoon, miten kustannukset jaetaan, jos toteuttaja-organisaatioita on enemmän kuin yksi. Maksavatko ryhmäläiset jotain? Onko seurakunta jotenkin osallisena tai tukijana? Miten leirimaksut saadaan maksettua? Hakevatko ryhmäläiset maksusitoumuksia sosiaalityöntekijänsä kautta leiri- ja ryhmäkuluihin?

3.5 Ryhmissä ja leireillä käytettävät työskentelymenetelmät

Naisten toipumishjelman toteutustapoja ovat ryhmätyöskentely ja leirit. Ryhmissä on kaksi ohjaajaa ja viidestä seitsemään ryhmäläistä. Ryhmäkoko ei saa olla liian suuri. Jos ryhmä on liian suuri, osallistujat eivät saa riittävästi aikaa puhua ja keskustella.

Ryhmäkeskusteluissa toteutuu naisten keskinäinen vertaistuki ja ammatillinen tuki. Kokoontumisten alussa ja lopussa pidettävät kuulumis- ja tunnelmakierrokset ovat tärkeitä. Ryhmien aihepiireistä pidetään alustukset ja tehdään käsiteltävään aiheeseen liittyviä tehtäviä. Keskustelua virittämään ja aiheiden käsittelyä syventämään voi käyttää erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Kristillisiä elementtejä ovat lyhyet leirihartaudet ja rukous.

Henkilökohtaisten tehtävien purkuun ja keskusteluun on pyrittävä antamaan kaikille tasapuolisesti aikaa. Ryhmänohjaajat voivat osallistua soveltuvin osin tehtävien tekemiseen ja jakaa omista kokemuksistaan sen verran, että ovat aidosti läsnä eivätkä jää tarkkailijoiden asemaan. Työntekijöiden ei pidä jakaa ryhmässä akuutteja vaikeita kriisejään eikä viedä tilaa ryhmäläisiltä.

Teemoihin liittyvien alustusten on oltava lyhyitä, noin viidentoista minuutin mittaisia. Alustuksissa voi hyödyntää *Minä kasvan* -kirjaa, jonka tekstejä voi käyttää sellaisenaan. Tekstejä on hyvä elävöittää omalla persoonallisella tavallaan ja käytännön esimerkeillä. Jos ryhmäläiset haluavat ja heillä on käytettävissään kirja tai kirjan sähköinen versio, he voivat perehtyä seuraavan kerran aiheeseen jo ennakkoon. Siitä huolimatta alustus kannattaa kuitenkin pitää, koska on todennäköistä, etteivät kaikki ole tutustuneet aiheeseen.

Jokaisen ryhmäkerran alussa pidettävä kuulumiskierros on erittäin tärkeä osio ryhmän kokoontumisessa. Siitä ei saisi tulla rutiininomainen ja mitäänsanomaton pinta-kuulumisten toteaminen. Tarkoituksena on, että naiset saavat mahdollisuuden purkaa ja jakaa edellisen viikon aikana kertyneitä merkityksellisiä kokemuksiaan, tunteitaan ja ajatuksiaan. Tähän käytetään aikaa noin viisi minuuttia ryhmäläistä kohti. Jos jollekin on tapahtunut jotain erityisen raskasta, esimerkiksi jokin kriisi, asiaan on tartuttava ja annettava tilaa ja aikaa sen purkamiseen ja käsittelyyn. Kuulumiskierroksella esille tuotavien asioiden tulisin olla naisten elämään keskeisesti liittyviä ja vaikuttavia. Osallistujia on pyrittävä ohjaamaan tähän suuntaan. Ohjaajat voivat omalla esimerkillään kannustaa naisia puhumaan omasta puolestaan, omista asioistaan eikä esimerkiksi muiden ihmisten kokemuksista tai yleisellä tasolla.

Ryhmän kokoontumisen lopussa pidetään tunnelmakierros. Siinä kukin kertoo vuorollaan, millä mielellä ja millaisin ajatuksin lähtee ryhmästä. Tällä kierroksella naisia pyydetään myös pohtimaan, mitä tuleva viikko tuo tullessaan – onko jotain tekemistä jokaiselle päivälle, onko repsahtamiseen johtavia vaaratilanteita odotettavissa ja miten niistä voi selvitä voittajana? Minkä konkreettisen tavoitteen kukin haluaa asettaa itselleen seuraavalle viikolle? Näihin asioihin palataan seuraavan kokoontumisen kuulumiskierroksen yhteydessä ja katsotaan, onko tavoite toteutunut vai ei. Jos tavoite toteutui, miten se tapahtui ja mitä nainen itse teki? Jos tavoite ei toteutunut, mikä oli esteenä?

Tehtävien tekemisen aikana ryhmässä on oltava työskentelyrauha. Silloin ei keskustella, vaan jokainen keskittyy omaan tehtäväänsä. Tehtävien purkamiseen käytetään yhtä paljon aikaa kutakin ryhmäläistä kohti. Näin syntyy tunne ja kokemus siitä, että jokainen on yhtä tärkeä ja arvokas. Myös tehtävien purkamisessa on osattava joustaa tarpeen mukaan: jos jonkun osallistujan asia on sellainen, että sen ohittaminen liian nopeasti estäisi häntä pääsemästä eteenpäin toipumisessaan, aikaa sen käsittelemiseen voi käyttää enemmän.

Toiminnallisia ja luovia menetelmiä kuten musiikkia, visuaalisia elementtejä, käsillä tekemistä, rentoutusta, maalaamista ja piirtämistä sekä draamaharjoitteita voi käyttää ryhmien aloituksissa, lopetuksissa tai teemojen käsittelyssä. Jokainen ryhmänohjaaja voi tehdä ryhmätyöskentelystä oman näköisensä ja käyttää sellaisia menetelmiä kuin itsestä hyvältä tuntuu ja joihin löytyy omaa osaamista. Tässä oppaassa kerrotaan joitakin vaihtoehtoja.

Ryhmäprosessin alkupuolella, kun vielä ole ei muodostunut syvää luottamusta, on oltava varovainen sellaisten menetelmien käytössä, joissa naiset joutuvat tekemään jotain heille vierasta. Jotkut naiset voivat ahdistua rentoutuksesta tai draamaharjoituksista. Heidän kipeät muistonsa voivat nousta pintaan siinä määrin, ettei se ole tarkoituksenmukaista. Erityisesti draamaharjoitukset voivat viedä naisen hyvin syviin kokemuksiin. Draaman käyttäminen vaatii ammattitaitoa. Tämän oppaan harjoitukset ovat draamoja lukuun ottamatta sen tasoisia, että niitä on turvallista käyttää.

Yhdessä oleminen ja yhdessä tekeminen tuovat mukavaa vaihtelua ja virkistystä leireillä. Leireillä voi tehdä yhdessä esimerkiksi kädentöitä, kuten ikkunakalvotöitä, silkkipaperista ja kartongista vuodenajan mukaisia lasimaalauksia tai kivien maalausta. Monet naiset ovat yllättyneet myönteisesti onnistumisestaan omien kätensä töissä ja saaneet uutta luottamusta omaan osaamiseensa.

Erityisesti leireillä on hyvä ohjata naisia myös omatoimiseen liikuntaan, esimerkiksi kävelyyn tai uintiin. Leireillä ja ryhmäkokouksissa on istuntojen lomassa virkistävää pitää pieniä parin kolmen minuutin taukojumppahetkiä. Näin kaikki jaksavat työskennellä paremmin. Jumppa antaa myös iloa, kohottaa tunnelmaa ja lisää yhteenkuuluvuutta.

Kristillisten elementtien käyttäminen

Leireillä pidettävien hartauksien on oltava lyhyitä, eivätkä ne voi olla julistuksellisia puheita. Hartauksiksi sopii hoitava ja rohkaiseva hetki Raamatun tekstien, hengellisen musiikin ja rukouksen kanssa. Hartaus voivat liittyä leiripäivän teemaan. Tässä oppaassa on leiriohjelmien ja toimintaohjeiden yhteydessä mainittu sopivia aiheita hartauksiin.

Hartaushetkessä voidaan istua puolikaarella alttarimaisen pöydän ääressä. Pöydällä voi olla kynttilä, kukkia ja risti sekä muuta aiheeseen sopivaa esineistöä tai luonnon materiaaleja. Hartaus voi päättyä lyhyeen rukoukseen, jossa kiitetään kuluneesta päivästä ja sen kokemuksista tai pyydetään siunausta tulevaan päivään. Rukouksessa voi muistaa myös leiriläisten läheisiä ja leiriläisten omia tarpeita. Lopuksi voidaan lausua Herran siunaus yhteen ääneen.

Rukouksen merkitys voi olla suuri naisille. Henkilökohtaista rukousta ja kaikkien puolesta yhteistä esirukousta voidaan käyttää ryhmässä ja leireillä osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Rukousten on hyvä olla lyhyitä ja läsnäolijoiden todellisiin, mieluiten itse esille tuomiin asioihin liittyviä. Hengellisiä fraaseja ja arkielämälle vierasta kieltä on vältettävä. Naisten esittämät rukousaiheet rukoillaan ääneen naisten omin sanoin. Naisille välittyy kokemus, että he voivat itsekkin rukoilla ja puhua rukouksensa aivan tavallisilla tavalla omalla puhetyylillään ja äänellään. Isä meidän -rukous ja Herran siunaus ovat hyviä yhteen ääneen rukoiltavia rukouksia, koska ne ovat todennäköisesti entuudestaan tuttuja kaikille.

3.6 Ryhmäprosessin päättäminen

On tärkeää, että ryhmällä on selkeä alku ja loppu. Ryhmän päätyminen aiheuttaa surua, jota on voitava työstää. Asia on otettava esille jo parilla viimeistä kertaa edeltävällä kokoumiskerralla. Ryhmäprosessi ikään kuin suljetaan yhdessä. Tämä on tärkeä yhteinen kokemus. Ryhmän päätöstä voidaan juhlistaa tavallista ryhmäkertaa juhlavammalla

tarjoilulla. Ryhmäläisille voidaan antaa jokin muistoesine, kortti, runo, kirja tms. Jokaiselle annetaan myös positiivista, rehellistä palautetta.

Leireihin ja koko prosessiin liittyen on olemassa kirjalliset arviointikaavakkeet ja suullisen arviointikeskustelun ohjeet, jos niitä halutaan käyttää (liitteet 20 ja 21). Arviointilomakkeen kysymyksiin vastaaminen kirjallisesti ja osittain myös suullisesti mahdollistaa yhteisen koetun matkan päättämisen. Näin sanoitetaan omaa ja yhteistä kokemusta. Jakaminen auttaa jättämään ryhmäprosessin taakse ja lähtemään siitä eteenpäin.

3.7 Erilaisia tapoja toteuttaa ohjelmaa

Tässä oppaassa esiteltyä naisten toipumisohjelmaa voi toteuttaa ja soveltaa monella eri tavalla. Parhaiten ohjelman aihepiirit soveltuvat suljetuissa ryhmissä työstettäviksi ja useamman ryhmätapaamisen kokonaisuuksina toteutettaviksi. Materiaaleja voi tuki käyttää myös avoimissa harvakseltaan kokoontuvissa ryhmissä alustusten pohjina.

Samat aihepiirit ovat olleet esillä myös seurakuntien avoimissa sielunhoitoilloissa. Kuntoutusyksiköt ja avopalveluiden tuottajat voivat soveltaa aineistoa omiin kuntoutusohjelmiinsa. Aineistoja voi muokata myös miesten kanssa tehtävään työhön.

Jos järjestäjällä ei ole mahdollisuuksia ja resursseja viedä läpi koko ryhmä- ja leiripro sessia, ohjelman voi vetää pelkästään ryhmäistuntoina. Tässä tapauksessa elämäntyöskentely on jätettävä ainakin ohjelmanmukaisessa muodossa pois tai pidettävä erillinen elämäntyöskentelypäivä, jos sellainen on mahdollista järjestää helpommin kuin kahden vuorokauden mittainen leiri. Jos pidetään elämäntyöskentelypäivä, työskentelyn perusteet ja ohjeistuksen voi antaa jo edellisellä ryhmäkerralla, jotta päivän aikana jää riittävästi aikaa elämäntyöskentelyä tekemiseen ja purkamiseen.

Jos elämäntyöskentelyä ei pidetä, on mahdollista kertoa ryhmässä omaan elämäntyöskentelyä tutustumisen merkityksestä ja antaa ohjeita, miten omaa elämäntyöskentelyä voi työstää itsenäisesti kotona ryhmätyöskentelyn pohjaksi. Tällöin seuraavalla ryhmäkerralla elämäntyöskentelyä ei kerrota toisille ryhmäläisille, vaan palataan vain elämäntyöskentelyä tekemisen kokemuksiin.

Jos naiset ovat toipumisryhmäprosessin jälkeen kiinnostuneita elämäntyöskentelystä, voi toteuttaa erillisen elämäntyöskentelyryhmän, jossa kaikkien elämäntyöskentelijä käydään läpi siten, että jokaiselle naiselle varataan yksi ilta. Illassa voi olla lisäksi kuulumiskierros, jossa jokainen ryhmäläinen saa kertoa päällimmäiset asiansa. Tapaamisen kulun voi rakentaa niin, että käytetään puoli tuntia kuulumisiin ja puolitoista tai kaksi tuntia ryhmäläisen elämäntyöskentelyä käsittelemään. Tapaamisia järjestetään niin monta kuin ryhmäläisiä on, ja lisäksi pidetään aloituskerta, jossa on ohjeistukset, ja päätöskerta, jossa voidaan palata jokaisen naisen kohdalla esille nousseisiin asioihin sekä kristillisiä elementtejä sisältävissä ryhmissä myös rukoilla sitä haluavien puolesta.

Jos elämänkaarta ei käytetä ryhmässä lainkaan, pidetään vain pelkät ryhmätapaamiset. Ryhmäprosessin voi laatia sen mittaiseksi kuin haluaa ja ottaa käsiteltäviksi ne teemat, jotka parhaiten vastaavat ryhmäläisten tarpeisiin. Prosessin rakenne voisi olla seuraava: aloitustapaaminen, teematapaamiset (x kertaa) viikon tai kahden välein ja päätöstapaaminen sekä mahdollisesti seurantatapaamisia niin monta kertaa kuin halutaan järjestää ja sellaisella aikavälillä kuin ryhmän kannalta tuntuu tarpeelliselta. Tapaamisprosessin alussa olisi hyvä käydä läpi toipumisen teema: Mistä toipumisesta on kysymys? Mistä tarvitsee toipua ja miksi? Millainen prosessi toipuminen on? Missä kohtaa on itse menossa toipumisen tiellä? Mitkä omat tavoitteet ovat?

4

Minä kasvan -ryhmien ja tunneleirien tavoitteet ja toimintaohjeet

VIRPI KUJALA

4.1 Aloitustapaaminen

Tavoitteet

- Ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa ja alkavat ryhmäytyä.
- Ryhmäläisten motivaatio ja sitoutuminen ryhmään vahvistuvat.
- Ryhmäläiset muodostavat ryhmän yhteiset pelisäännöt.
- Ryhmäläiset tunnistavat omia pelkojaan ja odotuksiaan.

Ohjelma

Klo 13.00	Ryhmän aloitus ja kahvit Tutustuminen
Klo 13.40	Toipumisprosessin ja leiriohjelman esittely
Klo 14.00	Tauko
Klo 14.15	Omat pelot ja odotukset, kuvakorteilla tai muulla tavoin
Klo 14.45	Ryhmän yhteiset pelisäännöt
Klo 15.15	Kirje minulle
Klo 15.35	Leiriohjelman jakaminen ja leirille matkustamisesta sopiminen
Klo 17.40	Tunnelmakierros
Klo 16.00	Kotiin

Ennakovalmistelut

Ryhmänohjaajat valmistautuvat jokaista ryhmäkertaa varten laatimalla kokoontumiskerran ohjelman ja tarvittaessa osallistujille jaettavan materiaalin. Ohjaajat varaavat myös kyniä ja paperia sekä mahdolliset muut työskentelyssä tarvittavat välineet.

Ohjaajat valmistelevat tilan ryhmätoimintaan sopivaksi. Tuolit asetetaan ympyrän muotoiseen asetelmaan, jossa kaikki näkevät toisensa. Tuolien on oltava sellaisia, että niissä on hyvä istua, mieluiten nojatuoleja tai sohvia. Tila somistetaan kauniiksi esimerkiksi pöytäliinoilla, kukilla tai muilla esineillä. Kristillisissä ryhmissä tilaan voidaan asettaa myös risti ja kynttilä tai muuta sopivaa symbolista materiaalia. Kahvi- ja teetarjoilu katetaan kauniisti. Ensimmäisellä kerralla tarjoilu voi olla tavallista runsaampi. Ryhmäläisten saapuessa molemmat ohjaajat ovat vastaanottamassa ja tervehtimässä heitä.

Ryhmätilanne

Osallistujien saavuttua paikalle kokoontuminen aloitetaan kahvilla ja sopivalla yleisellä keskustelulla. Kun kahvit on juotu, ohjaajat esittelevät lyhyesti itsensä ja kertovat, mitä ryhmässä tullaan tällä kerralla tekemään. Sen jälkeen ryhmäläiset esittelevät itsensä. Esittelyn voi tehdä tavalliseen tapaan kertomalla etunimensä, mistä sai tiedon ryhmästä, miksi tuli ryhmään ja jonkin mukavan tai parhaan muiston vaikkapa edellisestä kesästä.

Esittelyn jälkeen ohjaajat kertovat lisää ryhmästä, jos se on tarpeen. Tämän jälkeen pidetään noin viidentoista minuutin tauko, jos jonkun tarvitsee käydä wc:ssä tai tupakalla. Seuraavilla ryhmäkerroilla tauko pidetään kahvittelun yhteydessä. Jokainen ryhmä voi sopia tauon pitämisestä haluamallaan tavalla ja muutenkin muokata ohjelmaa sellaiseksi kuin se parhaiten tuntuu toimivan omassa ryhmässä.

Tauon jälkeen kerrotaan omista odotuksista ja mahdollisista jännityksen aiheista, joita ryhmässä olemiseen liittyy. Tässä voidaan käyttää apuna erilaisia kuva- tai tunnekortteja. Ryhmäläistä pyydetään ottamaan pöydälle levitettyjen korttien joukosta yksi omia odotuksia ja yksi omia pelkoja kuvaava kortti. Myös ohjaajat ottavat kortit. Kun kaikki ovat löytäneet omat korttinsa, mennään istumaan paikoilleen ja jokainen kertoo vuorotellen, miksi valitsi juuri kyseiset kortit. Tämä harjoitus avaa ja tekee näkyväksi ryhmäläisten tunnelmia ja heidän ryhmälle asettamia odotuksia. Näkyväksi tuleminen auttaa ryhmäytymistä.

Seuraavaksi laaditaan ryhmälle yhteiset toimintaperiaatteet. Toinen ohjaaja kirjaa esille tulleet asiat ja toinen johtaa keskustelua. Ohjaaja antaa ryhmäläisille tilaa sanoa ääneen omia ajatuksiaan. Yleensä ryhmissä nousee ensimmäiseksi esille luottamuksellisuus ja vaitiolo toisten asioista. Ryhmissä, joissa on mukana kristillinen näkökulma, on hyvä keskustella yhdessä siitä, miten kristillisuus (rukous, hartaus ja Raamatun tekstit) on mukana ohjelmassa ja mitä ryhmäläiset siitä ajattelevat.

Kun ryhmältä ei enää tule uusia asioita esille, voi ryhmänohjaaja nostaa esille asioita omasta muistilistastaan. Lopuksi yhdessä laaditut toimintaperiaatteet kerrataan ääneen. Seuraavalla kerralla ne jaetaan kirjallisina ryhmäläisille.

Toimintaperiaatteiden laatimisen jälkeen ryhmäläiset ja ohjaajat kirjoittavat itselleen kirjeen, jossa voi olla valmiiksi laaditut kysymykset ja tehtävät.

Tämä ”Kirje minulle” voi sisältää vastaukset kysymyksiin:

- Millä mielellä tulin tänään ensimmäiseen tapaamiskertaan?
- Odotan toipumisprosessilta, että...
- Odotan että elämäni on prosessin jälkeen muuttunut...
- Jotta elämäni muuttuisi toivomallani/odottamallani tavalla, minun on...

Kirjeiden tarkoituksena on virittää omien tavoitteiden asettamista ja suunnata kunkin omaa toipumisprosessia. Kirjeet suljetaan, ja ne avataan vasta prosessin viimeisellä leirillä, jolloin arvioidaan, miten tavoitteet on saavutettu.

Ennen ensimmäisen kokoontumisen päättävää tunnelmakierrosta jaetaan tulevan leirin ohjelma ja leirikirje, joissa on ohjeet leiriä varten, ja sovitaan siitä, miten kukin pääsee matkustamaan leiripaikalle. Mahdollisuuksien mukaan käytetään yhteiskuljetusta. Ryhmäläisten toinen toisensa kuljettaminen ei ole suositeltavaa vastuukysymysten takia.

Tapaaminen päätetään tunnelmakierrokseen ja kristillisissä ryhmissä yhteiseen ohjaajan pitämään lyhyeen rukoukseen ja yhdessä lausuttuun Herran siunaukseen. Tunnelmakierroksella jokainen kertoo lyhyesti parilla lauseella, millä mielellä hän on lähtiessään tapaamisesta. Jo ensimmäisellä tai ainakin seuraavilla ryhmäkerroilla naiset ohjataan ajattelemaan seuraavaa viikkoa ja omaa selviytymistään sen haasteista. Jokainen voi asettaa itselleen yhden konkreettisen tavoitteen, joka jotenkin vahvistaa omaa elämänhallintaa seuraavan viikon aikana. Tavoite voi olla esimerkiksi sellainen, että tekee jonkin kotiaskareen, käy lääkärissä, lenkillä, tapaa jonkun ihmisen, käy kampaajalla... siis aivan mitä tahansa arkipäiväistä. Jatkossa tulee melko varmasti eteen isompia kysymyksiä, kuten: Miten ohitan retkahduksen vaaran? Miten sanon ei kavereille, jotka houkuttelevat päihteidenkäyttöön? Miten selviydyn vaikeasta kohtaamisesta jonkin ihmisen kanssa?

Tapaamisen päätyttyä ohjaajat järjestävät ryhmätilan ja siistivät tarjoilun jäljet. On tärkeää, että ryhmän ohjaajat käyvät keskenään läpi ryhmäkerran tapahtumat. Mikä ryhmässä toimi ja mikä ei toiminut? Millainen kokemus ryhmä oli itselle? Mitä ajatuksia ja tunteita heräsi? Ohjaajien jaksamisen ja henkisen hyvinvoinnin turvaamisen takia on erityisen tärkeää saada purkaa ja tuulettaa ryhmäkokemuksia. Ryhmässä esille tulevat asiat voivat olla erittäin raskaita, herättää paljon ajatuksia ja tunteita sekä yhtymäkohtia oman elämän kokemuksiin.

Ohjaajien arviointipäiväkirjat

Ohjaajat voivat pitää päiväkirjaa, jossa vastataan ainakin seuraaviin kysymyksiin:

- Ryhmäkerran aihe ja päivämäärä?
- Läsnäolijoiden määrä?
- Mikä onnistui?
- Mikä ei toiminut, mitä kompastuskiviä oli?
- Mitä tunteita itsellä oli?
- Mitä oivalluksia, parannuksia tai kehittämisideoita tuli mieleen?

Päiväkirjan voi tehdä sähköisessä muodossa tai vaikkapa vihkoon. Päiväkirjan ajatuksia voi jakaa työparinsa kanssa ja käyttää toiminnan arvioinnin ja kehittämisen apuvälineinä.

4.2 Tunneleiri I

Tätä leiriä koskevat ohjeet soveltuvat myös naiseudenpäivään ja prosessin intensiivivaiheen lopun toiselle tunneleirille.

Tavoitteet

- Naiset tutustuvat omaan elämänkaareensa ja tunne-elämäänsä. Heidän toipumisprosessinsa käynnistyy tai syvenee.
- Naiset sitoutuvat toipumisprosessiin.
- Naiset viettävät laadukasta, pähinteetöntä aikaa yhdessä toisten naisten kanssa ja tutustuvat toisiinsa.

Leirin ennakkovalmistelut

Leirin järjestämiseksi täytyy tehdä monia ennakkovalmisteluja. Ensimmäisenä on varattava leiripaikka jo hyvissä ajoin, muutamaa kuukautta ennen leirin alkua. Seurakuntien leirikeskukset ovat yleensä hyviä paikkoja leirien järjestämiseen. Leirikeskuksesta täytyy varmistaa, että siellä on mahdollisuus häiriöttömään työskentelyyn ja oleskeluun. Majoituksen on oltava hyvätasoinen, ja jokaisella naisella on oltava oma huone käytettävissään. Työskentelytilojen tulee olla ryhmätyöhön soveltuvia. Tässä pätevät samat periaatteet kuin ryhmätilojen suhteen muutenkin. Leirillä tarvitaan enemmän pöytätilaa oman elämänkaaren ja muiden tehtävien tekemisen vuoksi. Jokaisella naisella tulee olla oma rauha tehdä elämänkaarensa. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaisella on pöytä, jonka ääressä voi istua vaikkapa selin muihin tai ainakin siten, ettei aivan vastapäätä istu ketään toista.

Ohjaajat huolehtivat elämänkaaren tekemiseen liittyvästä materiaalista ja muista as-
kartelutarvikkeista (piirustuslehtiön A3-kokoisia arkkeja, kartonkia, saksia, liimaa, maala-
rinteippiä, pieniä hakaneuloja, värikyniä, tusseja, muita kyniä) sekä leirin eri osioissa tar-
vittavasta muusta materiaalista (monisteet). Ohjaajien on selvitettävä ennakkoon, onko
leiripaikassa projektori, fläppitaulu ja muut välineet vai onko ne tuotava paikalle itse.

Jos ohjaajat eivät tunne leiripaikkaa entuudestaan, on hyvä käydä tutustumassa paik-
kaan ennakkoon. Tutustuminen auttaa leirin toimintojen suunnittelussa. On parempi,
että on ennakkoon tiedossa, millaiset työskentely- ja majoitustilat ovat. Silloin aikaa ei
mene turhaan epätietoisuuteen siinä vaiheessa, kun naiset ovat paikalla, vaan koko huo-
mion voi käyttää ryhmäläisten kanssa olemiseen.

Leirikeskuksen keittiö tarvitsee tiedon mahdollisista ruoka-allergioista, jotka on selvi-
tettävä hyvissä ajoin ennen leiriä ja ilmoitettava keittiölle. Näin kenenkään leiri ei mene
pilalle väärän ruokavalion takia. Ruokalistasta on hyvä sopia melko tarkasti keittiön kans-
sa. Naisille on hoitavaa tulla kauniisti katettuun ja kauniisti tarjolle asetettuun monipuo-
liseen ruokapöytään. Keittiölle voi kertoa, että ruokailutilanteet ovat tärkeitä ja osa toi-
pumisohjelmaa. Seurakuntien leirikeskusten henkilökunta on yleensä asiansa osaavaa, ja
kauniin kattauksen, hyvän ruuan ja kauniin ympäristön merkitys on heille sanomattakin
selvää.

On toivottavaa, että lapset eivät ole mukana leirillä. Jo ennakkotapaamisessa on selvi-
tettävä, mikä lasten tilanne on ja onko lapsille mahdollista järjestää hoito leirien ja ryh-
mäkokoontumisten ajaksi. Jos ketään sukulaista tai tuttua ei ole käytettävissä, on selvitet-
tävä muita mahdollisuuksia. Vasta aivan viimeinen vaihtoehto on se, että lapset tulevat
mukaan leireille. Tällöin lapsilla on oltava oma hoitaja ja heille on järjestettävä omaa ikä-
tasoa vastaavaa ohjelmaa. Lapset eivät ehkä malta pysyä erossa äideistään. Lasten läsnäolo
häiritsee äitien keskittymistä ja vie voimia työstää omaa elämää.

Leirin aikana huomioitavaa

Ohjaajien ei pidä majoittua samaan huoneeseen ryhmäläisten kanssa. Ohjaajat tarvit-
sevat oman lepopaikkansa ja mahdollisuuden keskustella keskenään leiriin liittyvistä
asioista. Lisäksi ryhmäläiset joutuvat erilaiseen asemaan suhteessa ohjaajiin, jos joku
ryhmäläinen on ohjaajan kanssa samassa huoneessa ja toiset eivät saa tätä mahdollisuut-
ta. Ohjaajat voivat miettiä huonejakoa ennakkoon. Muutenkin ohjaajien tulee kohdella
kaikkia ryhmäläisiä tasapuolisesti ja pyrkiä olemaan heidän kanssaan mahdollisimman
paljon.

Leirillä on palautettava mieleen ryhmän yhteiset säännöt. Ne voidaan jakaa kirjalli-
sina ryhmäläisille vasta leirillä. Näiden pelisääntöjen lisäksi leirin alussa on laadittava
erityisesti leiriä koskevat pelisäännöt, jotka kirjataan kaikkien näkyville aiemmin laadit-
tujen ryhmän pelisääntöjen kanssa. Leiriä koskevia pelisääntöjä ovat ainakin tupakoin-
tia koskevat säännöt, eli noudatetaan leirikeskuksen sääntöjä. Leirikeskukset määräävät,

missä saa tupakoida. Yhdessä sovitaan myös ulko-ovien lukitsemisesta ja mahdollisesta yöllisestä ulkona liikkumisesta. Voi olla syytä mainita myös siitä, että leiriläiset eivät saa poistua leirialueelta ilmoittamatta eivätkä tuoda leirille ulkopuolisia henkilöitä. Leirillä keskitytään omaan prosessiin, ja sen vuoksi television katselua ja sosiaalisessa mediassa olemista ei suositella. Ne vievät ajatukset pois omasta itsestä.

Naiset voivat varsinaisen leiriohjelman päättymisen jälkeen olla innokkaita jatkamaan elämänsä purkamista toisten kanssa myöhään yöhön saakka. Se ei ole hyväksi, koska leiripäivät ovat pitkiä ja raskaita. Kaikki tarvitsevat lepoa ja rauhaa. Ei ole tarkoitus, että naiset kuormittuvat ja kantavat toistensa asioita liian paljon.

Leirin aikana ohjaajat toimivat vuorotellen yöpäivystäjinä. Tietoisuus päivystäjästä lisää turvallisuudentunnetta. Yhdessä sovitaan, miten päivystäjänä olevaan työntekijään voi ottaa yöllä yhteyttä. Päivystäjällä voi olla puhelin auki ja hänelle voi soittaa tai tulla koputtamaan ovelle. Yöpäivystäjillä ei yleensä ole ollut juurikaan tehtäviä, mutta joskus jonkun on tarvinnut saada esimerkiksi särkylääkettä tai ohjaajan on muuten pitänyt seurata leiriläisen vointia. Naisilla voi olla unihäiriöitä, taipumusta paniikkikohtauksiin tai ahdistuneisuutta, joiden vuoksi he voivat tarvita päivystäjän apua ja tukea. Jotkut naisista voivat tarvita aamuhätyksen. Myös sairauskohtaukset ja tapaturmat ovat aina mahdollisia. Näiden varalta ohjaajilla olisi hyvä olla paikallisen terveystoimen päivystysnumero tiedossaan. Pieni ensiapuvarustus ja käsikauppalääkkeitä ainakin särkyyn ja vatsavaivoihin olisi hyvä olla mukana, jollei niitä ole saatavilla leirikeskuksen puolesta. Leirien ajaksi pitää ottaa myös erillinen leirivakuutus, joka kattaa mahdolliset leiriläisille sattuvat vahingot. Ohjaajien tulee tutustua leiripaikan turvallisuusohjeisiin.

Seurakuntien leirikeskuksissa on jo valmiina paikka hartauden harjoittamiseen. Jos sellaista ei kuitenkaan ole, ryhmätilaan tai muualle on tehtävä pieni alttari, jossa voi olla esillä risti, kynttilöitä ja mahdollisesti myös kukkia. Leiripäivien työskentely alkaa hartaudella ja päättyy hartauteen. Leirillä kaivataan myös mahdollisuutta ulkoiluun. Vaikka sitä ei yhteiseen ohjelmaan olekaan erikseen aina laitettu, on naisia hyvä ohjata ulkoilemaan itsenäisesti taukojen aikana ja aina mahdollisuuden tullen. Usein naiset ovat toivoneet mahdollisuutta yhteiseen ulkoiluun. Leirikeskuksissa on yleensä hyvät mahdollisuudet ulkoiluun, ja kaunis luonnonympäristö on jo itsessään terapeutin.

Leirin ohjelma ja toimintaohjeet

PÄIVÄ 1

- | | |
|-----------|---|
| Klo xx.xx | Yhteislähtö (paikka ja aika) |
| Klo 15.00 | Majoittuminen ja päiväkahvit |
| Klo 15.45 | Leirin aloitus |
| | <ul style="list-style-type: none">• Mielikuvaharjoitus• Ohjelman läpikäyminen (naisille vain ohjelman otsikot sisältävä ohjelma)• Pelisäännöt |

- Nimilaput rintaan ja huoneiden oviin
- Viikon kuulumisten läpikäyminen

Klo 17.00	Ruokailu
Klo 18.00	Alustus: Mitä toipuminen on? Minä kasvan -toimintaohjelman tausta- ajatuksista voi poimia tähän kohtaan soveltuvia aiheita (<i>Minä kasvan</i> -kirja s. 32–33, 34–41) Alustus: Elämänkaarityöskentelyn perusteet ja ohjeistus (<i>Minä kasvan</i> -kirja, s. 94–96)
Klo 19.45	Tauko
Klo 20.00	Iltahartaus (15 min): Jumalan armo ja rakkaus Iltapala ja vapaata yhdessä oloa
Klo 21.00	Ohjaajien palaveri
klo 22.00	Hiljaisuus Yöpäivystäjä (nimi ja puhelinnumero)

PÄIVÄ 2

Klo 8.00	Aamupala
Klo 9.00	Aamuhartaus: Jokaisen ihmisen elämä ja elämän arvokkuus
Klo 9.15	Elämänkaarityöskentelyn ohjeistuksen tarkennus ja ohjaus
Klo 9.30	Oman elämänkaaren tekeminen <ul style="list-style-type: none"> • Itsenäinen työskentely, tauko omaan tahtiin • Ohjaaja, joka on ennakkoon tehnyt oman elämänkaarensa, opastaa tarvittaessa, toinen laatii viimeistään nyt oman elämänkaarensa.
Klo 11.00	Kokemusten jakaminen elämänkaaritehtävästä (kaikkien kokemukset) <ul style="list-style-type: none"> • Millainen kokemus oli? Vaikea, helppo ym.?
Klo 11.30	Ohjaajan elämänkaari
Klo 12.00	Ruokailu
Klo 13.00	Elämänkaarien läpikäyminen
Klo 14.xx	Kahvi (noin 20–30 min) Elämänkaarien läpikäyminen jatkuu
Klo 17.00	Ruokailu
Klo 18.00	Elämänkaarien läpikäyminen jatkuu
Klo 19.00	Sauna Hartaus (15 min): Jumala antaa tulevaisuuden ja toivon Iltapala ja vapaata yhdessäoloa
Klo 21.00	Ohjaajien palaveri
Klo 22.00	Hiljaisuus Yöpäivystäjä (nimi ja puhelinnumero)

PÄIVÄ 3

- Klo 8.00 Aamupala
- Klo 8.45 Aamuhartaus: Jumala on antanut ihmiselle tunteet
- Klo 9.00 Edellisen päivän kokemusten purkamista – mitä ajatuksia edellisestä päivästä heräsi?
- Klo 9.15 Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen (*Minä kasvan*, s. 169–173)
Tehtävä: Omien tämän aamun tunteiden tunnistaminen tunnemonisteen avulla (liite 2)
- Klo 9.45 Alustus tunteista
- Klo 10.15 Jaetaan alustukseen liittyvät kysymykset. Jokainen kirjoittaa vastaukset, jotka käydään yhdessä läpi. Tehtävän tekemisen yhteydessä jokainen pitää tauon omaan tahtiin.
- Klo 10.55 Tehtävän purku (jokaiselle yhtä pitkä aika)
- Klo 12.00 Ruokailu ja pakkaaminen
- Klo 13.00 Oman toipumisen vaiheen tunnistaminen ja tavoitteiden asettaminen (*Minä kasvan*, s. 60–64). Tehtävän ohjeistus ja kaavioiden ja kysymysten jakaminen. Tehtävään palataan seuraavassa ryhmäkokouksessa.
- Nainen ja päihteet -kaavio (*Minä kasvan*, s. 217 ja tämän oppaan liite 3).
 - Tehtäväpaperi, jossa oman toipumisen vaiheen tunnistaminen -kaavio (*Minä kasvan*, s. 63 ja tämän oppaan liite 4). Kaavioon piirretään ohjeen mukaan oma vaihe ja tavoite.
- Klo 13.45 Palautelomakkeen täyttäminen ja suullinen palaute
- Ohjeistetaan palautelomakkeen täyttäminen ja jaetaan palautelomake.
- Klo 14.10 Suullinen palaute
- Jokainen vastaa kahteen kysymykseen: Mikä oli parasta leirillä? Mikä oli huonoa tai missä olisi ollut parantamisen varaa?
 - Vastaukset kirjataan muistiin.
- Klo 14.30 Päätöskahvi ja naisten matkaan lähettäminen
- Päätössanat: luetaan ja jaetaan naisille naisen kasvuun tai elämänkaareen liittyvä runo, kuunnellaan musiikkia ja luetaan Herran siunaus yhteen ääneen.
- Klo 15.00 Kotiin

Orientoimisharjoitus

Harjoitus tehdään majoittumisen ja kahvien jälkeen leirin aloitusosion alussa. Harjoituksen on laatinut Tarja Hiltunen. Ohjaaja sanoo:

Ota niin mukava asento kuin se on mahdollista tässä hetkessä. Sulje silmäsi ja pidä ne suljettuina koko harjoituksen ajan. Hengitä syvään muutaman kerran. (Tauko.)

Jokaisen uloshengityksen aikana voit puhaltaa ulos myös omia huoliasi. (Tauko.)

Tässä hetkessä voit miettiä tai olla miettimättä. Ajatella tai olla ajattelematta. Voit valita oman olosi, huolimatta tai välittämättä siitä, mitä kuulet. Anna itsellesi lupa rentoutua omalla tavallasi omaan tahtiisi. Nyt voit hetken levätä kaikessa rauhassa. Tämä hetki on sinua varten.

Tämä hetki on meitä varten, sinua varten. Ympärilläsi on naisia, joilla voi olla samoja kokemuksia kuin sinulla. On naisia, jotka ovat kuin samassa veneessä, matkalla (tauko) itseensä. Meitä kaikkia yhdistää ainakin yksi asia, olemme kaikki naisia ja tarvitsemme tukea, tarvitsemme toisiamme. Teemme matkaa yhdessä.

Nyt voit unohtaa tai yrittää unohtaa arjen ja ne monet tai ehkä vain harvat kysymykset, joita mielessäsi liikkuu. Voit keskittyä vain itseesi, omaan elämäsi, siihen mitä olet ja kuka olet. Siihen, mistä sinä olet tullut, missä olet nyt ja minne olet matkalla, mihin polkusi vie tulevaisuudessa. ”Minä annan teille tulevaisuuden ja toivon”, sanoo Jeesus.

Olet ainutkertainen, hieno ihminen, jota ei ole maailmassa kuin yksi, sinä. Olet ihme, suuri ihme. Voit olla myös positiivisella, hyvällä tavalla pelottavan ihmeellinen. (Tauko.)

Olet joka tapauksessa tutustumisen arvoinen, ennen kaikkea itsellesi ja itsesi tähden. (Tauko.)

Vähitellen alat herätä, tulet tietoiseksi paikasta, ympäristöstä, jossa olet. Pidä vielä silmät suljettuina hetken aikaa.

Lukija laulaa tai kuunnellaan *Maan korvessa kulkevi lapsosen tie* -laulu. Silmät pidetään suljettuina. Kuvataan paikkaa missä harjoitus toteutetaan. Esimerkiksi:

Olet leirikeskuksessa ja ympärilläsi on naisia, jotka tekevät matkaa itseensä, kuten sinäkin. He tulevat tutustumaan siihen ihmiseen, naiseen keitä he ovat, siihen naiseen kuka sinä olet. Nyt voit avata silmäsi, venytellä, haukotella, ihmetellä.

Leirin teemojen käsitteleminen

Alustuksissa voi käyttää naisten toipumisohjelman sisältöjä (*Minä kasvan* 2019) sellaisenaan tai soveltaen ja omilla kokemuksilla täydentäen. Alustusten yhteydessä naisille voi antaa mahdollisuuden kysymyksiin ja kommentteihin. Leireillä erityisesti toipumista ja elämänkaarityöskentelyä koskevien osioiden käsittely voi edetä keskustellen. Ryhmäkoontumisissa alustuksiin käytettävä aika on sen verran lyhyt, että pelkkä työntekijän pitämä alustus tai tekstien lukeminen vuorolukuna ovat toimivia tapoja.

Riippuvuuksista vapautumiseen ja toipumiseen liittyvien asioiden (*Minä kasvan* -kirjan luku 3) käsittelyssä teemaan liittyvät kaaviot voi heijastaa kokoontumistilan seinälle ja asioiden käsittely voi edetä niiden avulla, eikä tekstiä tarvitse lukea, vaikka se olisikin ryhmäläisillä paperiversiona. Kirjassa esitetty naisen riippuvuuksia kuvaava puu ja riippuvuuden kehä ovat liitteinä myös tässä oppaassa (liitteet 5 ja 6). Tämän oppaan liitteenä on myös aineisto ”Lujitu päätöksessä” (liite 7).

Elämäkaarityöskentelyn perusteita (*Minä kasvan* s. 94–96) selitettäessä voi olla apuna fläppitaululle piirretty jana, joka jaksotetaan ikävaiheisiin. Taululle piirretään esimerkkejä siitä, miten elämänkaaren tapahtumia voi kuvata symbolein, kuvin, sanoin ja värein.

Kynnystä oman elämänkaaren tekemiseen on hyvä yrittää madaltaa. Jotkut toipumisryhmien naiset ovat kokeneet elämänkaaren tekemisen vaikeaksi, mutta kaikki ovat pystyneet kuitenkin tekemään sen. Olennaista siinä on omaan elämäänsä tutustuminen ja sen mielessään läpikäyminen. Tärkeää ei ole se, miten sen saa laitetuksi paperille. Kysymyksessä ei ole koulumainen taidonnäyte, vaan jokainen työskentelee itseään varten. Toiset ovat puolestaan pystyneet hahmottamaan elämäänsä kuvin, symbolein ja värein todella taitavasti. Heillä on ollut paljon luovuutta ja kädentaitoja. Jotkut naiset ovat kirjoittaneet elämänsä keskeiset tapahtumat järjestyksessä.

Osa naisista on päässyt heti tunteen tasolle, osa on vain todennut tapahtumat saamatta yhteyttä tunteisiinsa. Jokaisen naisen tapa työstää elämänkaartaan on sellaisenaan hyvä ja riittävä. Kaikki etenevät omaan tahtiinsa ja omista lähtökohdistaan. Naisilla, jotka ovat olleet hoidon piirissä, on enemmän valmiuksia elämänsä työstämiseen, siitä puhumiseen ja ryhmässä toimimiseen kuin naisilla, joilla sellaisesta ei ole kokemusta.

Elämäkaarityöskentelyn perusteet käydään läpi leirin ensimmäisenä iltana. Elämänkaaren tekemiseen annetaan konkreettiset ohjeet ja välineet seuraavana aamuna. Toinen ohjaajista on naisten käytettävissä, jos he tarvitsevat ohjausta. Toinen voi tehdä oman elämänkaarensa.

Elämänkaaren tekemisen aikana pitää olla hiljaista, ja jokainen keskittyy omaan työskentelyynsä. Tauon voi pitää omaan tahtiinsa, mutta edes tauon aikana ei pidä keskustella toisten kanssa. Työskentelyn taustalla voi soittaa rauhallista instrumentaalimusiikkia, klassista tai hengellistä. Musiikin on oltava neutraalia, ettei se vie liikaa huomiota tai suuntaa ajatuksia. Jokaisella naisella on oltava tehtävän aikana riittävä yksityisyys, joten jokaisella olisi hyvä olla oma pöytä, tai kenenkään ei ainakaan pitäisi istua toista vastapäätä. Kun elämänkaaret on tehty, tullaan yhteen jakamaan kokemuksia elämänkaaren tekemisestä. Miten se onnistui? Miltä sitä tuntui tehdä? Oliko tekeminen vaikeaa vai helppoa?

Elämäkaarien purkaminen aloitetaan ohjaajan elämänkaarella. Siihen käytetään vähemmän aikaa kuin ryhmäläisten elämänkaariin. Elämäkaarien purkaminen tehdään siten, että jokaiselle annetaan yhtä pitkä aika elämänkaarensa kertomiseen. Jos joku ei käytä koko aikaa, ei kuitenkaan siirrytä seuraavaan, vaan ohjaajat esittävät kysymyksiä ja auttavat kertomaan lisää. Viidestä kymmeneen minuuttiin ajasta käytetäänkin jokaisen kohdalla siihen, että kertojalta kysytään joitakin kysymyksiä, hänen puolestaan rukoilaan ja lopuksi kysytään, miltä hänestä tuntui kertoa elämästään muille. Rukous voi olla pelkkä Herran siunaus tai rukous ryhmäläisen itsensä esittämän rukousaiheen pohjalta ja sen jälkeen luettava Herran siunaus. Yleensä lähes kaikki ovat halunneet rukouksen ja pystyneet nimeämään oman rukousaiheensa. Ohjaajan elämänkaarta käsiteltäessä toinen ohjaajista esittää kysymykset ja rukoilee. Näin ryhmäläiset saavat käsityksen, millaiseen tilanteeseen he ovat tulossa.

Elämänkaaria käsiteltäessä on pidettävä erityisen tarkasti kiinni aikatauluista, koska työskentely on raskasta ja kaikkia kohtaan on oltava tasapuolinen. Jos aikataulu pettää, koko päivä voi mennä pilalle. Ruokailuajoista ja tauoista on pidettävä kiinni. Ohjaajien on pyrittävä kaikesta huolimatta luomaan rauhallinen ja kiireetön ilmapiiri.

Elämänkaarien käsittely voi aiheuttaa jälkeensä voimakkaita tunteita, kuten häpeää, ja muistot nousevat pintaan. Sen vuoksi ilmapiirillä ja turvallisuutta tuovilla rajoilla on suuri merkitys. Naisten tuntemuksia voi kuulostella illan mittaan ja seuraavana aamuna. Varsinainen asioiden käsittely pitää kuitenkin lopettaa sovittuun aikaan ja ohjata naisia siinä, etteivät he ala purkaa asioitaan keskenään enää illalla ja yöllä.

Minä kasvan -kirjasta löytyvät tunteiden tunnistamiseen liittyvät sisällöt ja tehtävät (luku 6, s. 169–175). Oman toipumisen vaiheen tunnistamiseen liittyvä aineisto ja kaavio ovat kirjan luvussa 3 (s. 60–64).

Oman toipumisen vaiheen tunnistaminen ja tavoitteiden asettaminen on melko vaativa tehtävä, jossa naiset voivat tarvita ohjausta enemmän kuin esimerkiksi tunnetehtävän tekemisessä. Toipumisen vaiheen tunnistaminen ja erityisesti tavoitteiden asettaminen on tärkeää. Kun naiset miettivät itselleen selkeitä, konkreettisia tavoitteita ja kirjaavat niitä ylös, heidän toimintansa saa suunnan.

Tavoitteisiin pääsemistä arvioidaan prosessin lopussa. Naisia voi ohjata prosessin aikana miettimään tavoitteitaan, etteivät ne pääse unohtumaan. On erittäin palkitsevaa ja rohkaisevaa, kun prosessin lopussa voi huomata saavuttaneensa tavoitteitaan. Se kannustaa menemään eteenpäin ja toimii jatkossakin mallina siitä, miten tavoitteita voi asettaa ja miten niihin voi pyrkiä.

Hartaudet

Leiriohjelmaan sisältyy neljä hartautta, joiden tarkoituksena on tukea leirin teemojen käsittelyä hengellisesti. Iltahartaudet ikään kuin sulkevat päivän tapahtumat ja kokemukset, antavat lepoa, rauhaa, turvallisuutta ja toivoa. Aamuhartaudet suuntaavat ajatukset uuteen päivään ja sen teemoihin. Se rauhoittaa ja luo turvallisuutta, kun ollaan aamuin ja illoin Jumalan läsnäolossa, tuodaan itsensä ja asiansa rukouksessa Jumalan hoitoon.

Koska hartauksien on tarkoitus olla lyhyitä, niihin ei pidä sisällyttää kuin pari kolme raamatunkohtaa. Samoin rukouksen on oltava lyhyt. Erityisesti iltarukouksissa voidaan mainita jokainen nimeltä ja muistaa henkilökohtaisia rukousaiheita, jos naiset niin haluavat. Hartauksissa voidaan laulaa yhdessä tai kuunnella tuttuja hengellisiä lauluja. Laulut valitaan niin, että ne tukevat hartauden sisältöä.

Ensimmäisenä iltana hartauden teemana voi olla esimerkiksi Jumalan armo ja rakkaus tai se, millainen on Raamatun kuvaama Jumala. Naisten jumalakuva voi olla monestakin syystä vääristynyt. Jumalaa voi olla vaikea lähestyä. Koska leirillä käsitellään naisten elämänkaaria, joihin voi sisältyä kipua, häpeää ja syyllisyyttä, on tärkeää, että Jumalan rakkaus ja hyvä tahto ihmisiä kohtaan tulee esille hartauksissa.

Toisen päivän aamuhartauden teemaksi sopii ihmisen elämä ja elämän arvokkuus. Jumala on luonut ihmisen. Hän näkee ihmisen rakkautensa arvoisena ja luomistyönsä perusteella arvokkaana. Jumalan sana vakuuttaa naisille heidän arvokkuuttaan. Toisen päivän iltahartauden teemana voi olla se, miten Jumala antaa ihmiselle tulevaisuuden ja toivon. Päivän aikana on käsitelty elämänkaaria. Monilla on ollut elämässään masennusta ja toivottomuutta ja parempaan tulevaisuuteen voi olla vaikea uskoa. Jumala kuitenkin voi antaa uskoa ja toivoa.

Viimeisen leiripäivän teemana ovat tunteet ja niiden tunnistaminen. Aamuhartauden teemaksi sopii sen vuoksi puhuminen siitä, miten Jumala on luonut ihmisille kyvyn tuntea. Raamatusta löytyy paljon kohtia, joissa puhutaan Jumalan, Jeesuksen ja ihmisten tunteista laidasta laitaan. Jos leiri pidetään seurakunnan tiloissa, voi hartauksien pitäjiksi pyytää seurakunnan työntekijöitä.

Vapaa-aika ja virkistys

Leirin ohjelma on melko tiivis. Aikataulusta on pidettävä kiinni, että kaikki sujuisi mahdollisimman hyvin. Taukojen pitäminen on kuitenkin tärkeää, eikä ohjelmaa ole hyvä venyttää taukojen kustannuksella.

Ohjaajat joutuvat työskentelemään melko paljon myös taukojen aikana. Heitä työllistää tilojen ja materiaalien järjestäminen, keskinäisestä työnjaosta sopiminen, alustusten ja hartauksien valmistelu, leirillä ilmenneet muut käytännön tarpeet sekä leiriläisten mahdolliset pulmat ja kysymykset. Kaikesta huolimatta myös ohjaajien on pyrittävä takaamaan itselleen pieniä hengähdystaukoja. Leiriläisille tulee tarpeita henkilökohtaisiin keskusteluihin. Ohjaajien on oltava tasapuolisia kaikkia leiriläisiä kohtaan, eikä henkilökohtaisiin keskusteluihin sen vuoksi ole juuri aikaa.

Leiriläiset voivat virkistäytyä pitämällä silloin tällöin pientä taukojumppaa työskentelyn lomassa. Taukojumppaan ei kulu kuin pari kolme minuuttia kerrallaan, mutta vaikutus on kuitenkin suuri. Leiriläisiä voi ohjata myös ulkoiluun porukalla tai yksin. Leireille osallistuneet naiset ovat toivoneet ohjattua ulkoilua, mutta ohjaajien aika ei ole juurikaan riittänyt sen järjestämiseen. Naisten kanssa voi keskustella jo ennen leiriä ulkoilutoiveista ja ohjata ottamaan mukaan ulkoilun vaatima vaatetus. Jos ohjaajilla on aikaa ja halua, pieni kävelylenkki koko joukolla voisi olla ruokataukojen yhteydessä mukava.

4.3 Toipumisen vaiheen tunnistaminen ja retkahduksen ehkäiseminen

Tavoitteet

- Ryhmäläiset syventävät oman toipumisensa vaiheen tunnistamista ja henkilökohtaisia tavoitteitaan.
- Ryhmäläiset tunnistavat omia retkahdukseen liittyviä riskejään ja löytävät käytännöllisiä keinoja ehkäistä retkahtaminen.

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros
Klo 13.25	Käydään läpi leirin viimeinen osio ”Oman toipumisen vaiheen tunnistaminen ja tavoitteiden asettaminen”
Klo 14.05	Kahvitauko
Klo 14.20	Alustus retkahduksesta ja sen ehkäisemisestä
Klo 14.40	Miten estän retkahduksen? Henkilökohtainen tehtävä (aikaa noin 15 min) Käydään läpi jokaisen vastaukset lyhyesti.
Klo 15.35	Tunnelmakierros ja suunnitelma tulevalle viikolle
Klo 15.55	Rukous (esirukousta naisten esittämistä asioista, lopuksi Herran siunaus)
Klo 16.00	Kotiin

Toipumisen vaihe ja tavoitteet (*Minä kasvan*, s. 60–64) käydään jokaisen osalta läpi. Jos naiset eivät ole vielä osanneet kirjata konkreettisia tavoitteita, heitä voi tukea apukysymyksin. Tavoitteeksi ei kannata laittaa vain ”olen raitis”, vaan joitakin sellaisia asioita, jotka vievät kohti sitä päämäärää. Kaikille ryhmäläisille päihteiden käyttö ei välttämättä ole akuutti asia enää tässä vaiheessa, vaan he ovat työstämässä omaa elämäänsä, tunne-elämäänsä, ihmissuhteitaan tai pyrkimässä esimerkiksi koulutukseen tai työelämään tai muuten laajentamassa elämänpiiriään ja rohkaistumassa ulos ahtaista ympyröistään.

Naisilla voi olla tarve päästä eroon huonoista ihmissuhteista tai parantaa vaikkapa suhteita lapsiinsa. Naisten toipumisen tavoitteet voivat olla lähes mitä tahansa eri elämänalueilta. Päihdehaitat ovat vaikuttaneet moniin elämän osa-alueisiin, joten tehtävää riittää vuosiksikin eteenpäin.

Keinojen löytäminen retkahduksen estämiseksi (*Minä kasvan*, s. 62–70 sekä tämän oppaan liite 6) on avainasemassa päihteidenkäytöstä toipumisessa. Tätäkään teemaa ei kuitenkaan pidä ajatella kovin kapea-alaisesti. Retkahtaa voi myös muulla tavoin kuin päihteiden käyttöön. Retkahdus voi tulla vaikkapa omiin muihin tavoitteisiin pyrkimässä. Retkahduksen alueita voivat olla omasta itsestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen

(ruokailu, nukkuminen, liikunta, terveys), kodinhoito, lastenhoito ja kasvatus, tukevat ihmissuhteet, muut riippuvuudet (pelaaminen, syöminen, läheisriippuvuus). Jos prosessin aikana tapahtuu retkahtamisia, niitä on hyvä käsitellä ja pohtia keinoja, miten retkahdukseen joutui ja miten vastaavan voisi jatkossa välttää.

Viikoittaisten tavoitteiden miettiminen ja ääneen sanominen on keino pysyä oikeassa suunnassa ja välttää retkahduksia. Eteenpäin menemisestä on annettava kannustavaa palautetta. Retkahduksen sattuessa toipujaa on rohkaistava jatkamaan edelleen tavoitteen suuntaan. Päihdehaitoista toipumisesta tai missä tahansa elämänmuutosta vaativassa asiassa on odotettavissa retkahduksia tai notkahduksia, joiden ei pidä antaa lannistaa itseään. Itsesyttöksiin ja itsesääliin jääminen vain pahentavat tilannetta. Asioiden avoin myöntäminen ja käsitteleminen ryhmässä sekä toisten tuki auttavat nousemaan jälleen ja jatkamaan matkaa. Vertaisten ymmärrys ja kannustus ovat parasta lääkettä.

4.4 Häpeä

Tavoitteet

- Ryhmäläiset saavat ymmärrystä omien häpeäntunteidensa tunnistamiseen ja käsittelemiseen.
- Ryhmäläiset tunnistavat omia kielteisiä leimojaan ja pyrkivät luopumaan niistä sekä korvaamaan ne todenmukaisemmalla ja myönteisemmällä käsityksellä itsestään.

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.40	Alustus häpeästä
Klo 14.00	Kahvitauko
Klo 14.15	Häpeätehtävät ja niiden purkaminen
Klo 14.50	Omien leimojen kirjoittaminen paperille, niiden jakaminen ja paperien repiminen
Klo 15.35	Tunnelmakierros, tulevan viikon tavoite ja suunnitelma
Klo 15.55	Rukous
Klo 16.00	Kotiin

Häpeän tunnistaminen ja käsitteleminen (*Minä kasvan*, s. 175–182) teemana on vaikea. Jos asian äärellä on ensimmäistä kertaa, voi olla, että pääsee vasta hieman tunnistamaan häpeäänsä. Häpeän käsittelyssä auttaa, kun aihetta konkretisoidaan jollakin tavalla. Sen

voi tehdä kuvaamalla häpeää ikään kuin iholle tarttuneeksi pinttyneeksi liaksi, joka näyttää olevan ihoa itseään, mutta kun sitä kostuttaa ja pyyhkii, lika lähteekin pois. Häpeästä tulee ikään kuin osa ihmistä itseään, eikä sen olemassaoloa ole helppo huomata.

Harjoitus: Häpeäni taustalla olevat väärät leimat

Häpeää voi käsitellä myös seuraavan harjoituksen avulla, jos ryhmäläiset ovat halukkaita tekemään tehtävän. Sama harjoitus on esitetty itsetuntemusta ja näkyväski tulemista käsiteltäessä (4.12). Ohjaaja sanoo:

Olet elämäsi aikana lapsuudesta tähän päivään asti saanut tai joutunut vastaanottamaan monenlaista palautetta. Osa siitä on ollut huomaamatonta ja ei-sanallista. Olet siis kuullut sanoja, nähnyt ilmeitä ja eleitä sekä erilaisia tekoja. Olet myös aistinnut ympärilläsi olevaa ilmapiiriä.

Viestit ovat voineet olla hyväksyviä ja kannustavia tai alas painavia ja mittaivoivia sekä kaikkea siltä väliltä. Olet myös itse nimitellyt ja leimannut itseäsi monin tavoin. Nämä kaikki ovat jättäneet jälkensä sinuun. Olet alkanut uskoa itsestäsi saamasi palautteen ja omien sanojesi mukaisia asioita. On hyvä tunnistaa millaisia ”leimoja” kannat mukanas. Voit pyrkiä pääsemään eroon haitallisista ja alas painavista ”leimoista”, joista on tullut elämääsi rajoittavia ja raskauttavia uskomuksia.

Ryhmäläiset kertovat omasta häpeästään toisille sen verran kuin haluavat. Tämän jälkeen häpeäpaperit voidaan repiä tai polttaa. Ne voi myös ripustaa ristille, jos sellainen on käytettävissä ja ryhmäläiset niin haluavat. Ristille ripustaminen symbolisoi sitä, että Jeesus on kuollut syntiemme puolesta ja kantanut ristin puulla myös häpeämme. Luovutamme häpeämme Hänelle ja pyydämme puhdistusta ja vapautusta häpeästä.

Tässä yhteydessä voidaan rukoilla yhteinen esirukous, jossa esirukoilija sanoittaa häpeästä luovuttamisen, siitä vapautumisen ja puhdistumisen rukouksen muotoon. Lopuksi rukoillaan yhteen ääneen Herran siunaus.

4.5 Syyllisyys

Tavoitteet

- Ryhmäläiset tunnistavat omaa oikeaa ja väärää syyllisyyttään.
- Ryhmäläiset saavat valmiuksia käsitellä syyllisyyttään ja eväitä siitä vapautumiseen.

Ohjelma

- Klo 13.00 Tunnelmakierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.30 Harjoitus oman syyllisyyden tunnistamisesta (kivet)

Klo 14.00	Kahvitauko
Klo 14.15	Alustus syyllisyys-teemasta.
Klo 14.35	Tehtävien tekeminen ja purkaminen
Klo 15.35	Tunnelmakierros, tulevan viikon tavoite ja suunnitelma
Klo 15.55	Rukous
Klo 16.00	Kotiin

Naiset ovat usein hyvin syyllisyudentuntoisia ja syyllistävät itseään asioista, jotka eivät ole lainkaan heidän syytään. Hyväksikäyttöä ja väkivaltaa kokeneet naiset syyllistävät itseään heille tehdyistä vääristä teoista. Naiset tuntevat itsensä likaisiksi ja vahva häpeätunne pitää heitä syyllisyyden taakan alla, koska heiltä puuttuu uskallus puhua näistä kipeistä asioista. Naisia on ohjattava erottamaan oikea ja väärä syyllisyys toisistaan. Jos naiset ilmaisevat selvästi väärää syyllisyyttä, heitä on autettava ymmärtämään ja uskomaan totuus.

Toiminnallisena ja teemaan virittävänä harjoituksena tehdään alla kuvattu syyllisyyden tunnistaminen kivien avulla. Oma ajankohtainen syyllisyys on ollut helppo tunnistaa kiviharjoituksen avulla. Harjoitus tekee asiasta kirjaimellisesti kouriintuntuvan.

Syyllisyydestä vapautumiseen (*Minä kasvan*, s. 183–188) kuuluvat olennaisesti syyllisyyden tunnistaminen, tunnustaminen ja siitä vapautuminen. Teeman aineistossa on tuotu esille niin yleisiä näkökohtia syyllisyydestä kuin kristinuskon näkemys syntien tunnustamisesta Jumalalle sekä anteeksiantamuksesta ja armosta. Kaikki ryhmäläiset eivät ehkä ole valmiita henkilökohtaisesti käsittelemään syyllisyyttään hengellisesti. Sen vuoksi tässä kohtaa on oltava erityisen hienovarainen ja kunnioittaa jokaisen itsemääräämisoikeutta. Ei pidä rukoilla mitään yleistä synnintunnustusrukousta tai synninpäästörukousta. Jokaisen naisen kohdalla on toimittava hänen oman tahtonsa mukaisesti.

Harjoitus: Syyllisyys

Pöydälle tai lattialle asetetaan kiviä, jotka ovat kooltaan, väriltään ja muodoltaan erilaisia. Mukana voi olla myös asfaltin, sementin tai vaikkapa styroksin palasia. Naisia pyydetään katselemaan hetken aikaa kiviä ja pohtimaan samalla omaa senhetkistä syyllisyyttään:

- Mikä kivi kuvaisi parhaiten omaa syyllisyyttä?
- Mikä syyllisyys on?
- Miltä se tuntuu ja näyttää?
- Kuinka painava se on?

Naisia pyydetään ottamaan käteensä kivi, tai vaikka kaksi kiveä, jos se on tarpeen, tunnustelemaan kiveä kädessään ja samalla ajattelemaan edellisiä kysymyksiä. Lopuksi jokainen kertoo jotain siitä, miksi valitsi tietyn kiven ja miten kivi kuvaa omaa syyllisyyttä.

4.6 Viha ja katkeruus

Tavoitteet

- Ryhmäläiset tunnistavat omia kielteisiä tunteitaan, erityisesti vihaa ja mahdollista taipumustaan katkeruuteen.
- Ryhmäläiset saavat valmiuksia käsitellä näitä tunteitaan.

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.40	Alustus vihasta
Klo 14.00	Kahvitauko
Klo 14.15	Vihatehtävän tekeminen (aikaa noin 15 min)
Klo 14.30	Tehtävän purkaminen
Klo 15.35	Tunnelmakierros, tavoitteet ja tulevan viikon suunnitelma
Klo 15.55	Rukous
Klo 16.00	Kotiin

Naiset, jotka on opetettu kiltteyteen, pyrkivät usein kätkemään vihansa eivätkä edes pysty tunnistamaan omaa vihaansa (*Minä kasvan*, s. 188–196). He tuntevat, ettei heillä ole oikeutta vihaan. He saattavat myös ajatella, että on aivan oikein, että he saavat huonoa kohtelua aviomieheltään tai muilta ihmisiltä.

Naiset tuomitsevat itsensä päihteiden haitallisen käytön takia ja pitävät siksi huonoa kohtelua oikeutettuna. Naiset elävät usein heitä hallitsevan ja alistavan kumppanin kanssa. He ovat tottuneet kaltoinkohteluun ja olemaan peloissaan, eikä heillä ole voimia puolustaa itseään. Tämän vuoksi terveen vihan tunteminen ja sen oikeutuksen ymmärtäminen voivat olla avainasemassa naisten voimaantumisessa.

Toisinaan tapaa naisia, jotka purkavat vihaansa hallitsemattomasti ja joille vihasta olisi tullut ongelma sen vuoksi. Jos jonkun naisen tilanne on tällainen, häntä on autettava käsittelemään ja purkamaan vihaansa rakentavammilla tavoilla.

Harjoituksia

Heti ryhmäkokoontumisen alussa voi tehdä jonkin vihateemaan virittävän harjoituksen. Se voi olla mielikuvaharjoitus, jossa mennään hetkeksi johonkin vihastumista tai suutumusta aiheuttaneeseen konkreettiseen tilanteeseen, joka on tapahtunut samana päivänä tai aivan hiljattain. Naisia pyydetään menemään tunteeseen ja tuntemaan tunne.

- Miltä se tuntuu?
- Mitä se vaikuttaa kehossa?
- Millaisia ajatuksia herää?
- Mitä haluaisi tehdä tai teitkö jo jotain?

Kokemukset jaetaan lyhyesti kuulumiskierroksen yhteydessä.

Vaihtoehtoisena harjoituksena voi olla vihan tutkiminen siten, että esitetään samat kysymykset kuin edellä vihastumisesta tai suuttumuksesta ja ilmennetään niitä rutistamalla paperia (sanomalehtiä tai muita lehtiä) tai maalaamalla valkoiselle paperiarkille, miltä oma tunne näyttää ja tuntuu.

4.7 Pelko

Tavoitteet

- Ryhmäläiset tunnistavat omia pelkojaan ja saavat valmiuksia käsitellä niitä.

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.40	Alustus peloista
Klo 14.00	Kahvitauko
Klo 14.15	Pelkoihin liittyvän tehtävän tekeminen
Klo 14.35	Kaikkien pelot voidaan listata yhteisesti näkyviin isolle paperille tai fläppitaululle ennen muiden tehtäväosioiden käsittelyä. Keskustelu ja jakaminen peloista tehtävän pohjalta.
Klo 15.30	Rukousta peloista vapautumiseksi niille, jotka sitä haluavat
Klo 15.40	Tunnelmakierros ja tulevan viikon suunnitelma ja tavoite
Klo 15.57	Herran siunaus
Klo 16.00	Kotiin

Toipumisryhmiin tulevilla naisilla on paljon pelkoja. Pelko on lamaannuttava ja elämää rajoittava tunne. Päihteiden haitallisen käytön seurauksena pelot ovat voineet lisääntyä. Joskus taas pelkoja on hoidettu päihteiden avulla. Tästä on voinut syntyä kierre, josta on vaikea sanoa, mikä on syy ja seuraus. Pelkoja esiintyy lievästä jännittämisestä paniikkioireisiin saakka. Peloista puhuminen jo sinänsä on vapauttavaa. Yhdessä pohtimalla voi löytyä keinoja, joilla pelkojaan voi oppia voittamaan. Myös pelkojen vieminen rukouksessa Jumalalle voi antaa turvallisuudentunnetta. Pelkoja käsitellään *Minä kasvan* -kirjan luvusta 6.

Harjoitus – Rentoutus

Pelko vaikuttaa ihmisen kehossa jännitystä lisäävästi, lamauttavasti. Lihakset jännittyvät, pulssi kiihtyy ja hikoilu lisääntyy. Tämän vuoksi naisten on hyvä oppia pieniä keinoja, joilla he voivat vähentää fyysistä jännittyneisyyttään.

Ryhmäkerran alussa voidaan tehdä jokin yksinkertainen rentoutumisharjoitus. Ryhmäläiset ottavat mukavan asennon tuolissaan ja pyrkivät rentouttamaan kehonsa niin hyvin kuin mahdollista. Naisia pyydetään sulkemaan silmänsä ja hengittämään muutaman kerran hitaasti ja syvään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Erilaisia rentoutusharjoituksia löytyy monista toiminnallisten menetelmien oppaista, rentoutusoppaista ja -tallenteilta. Ryhmässä riittää kuitenkin vain lyhyt rentoutus, koska aika on rajattu ja se tarvitaan varsinaisen aihepiirin käsittelyyn.

4.8 Välileiri: Naiseus ja naiseuden elämänkaari

Tavoitteet

- Ryhmäläiset tunnistavat omaa naiseutensa elämänkaarta ja naiseutensa kehitykseen vaikuttaneita asioita sekä saavat tilaisuuden käsitellä niitä ryhmässä.
- Ryhmäläisten naiseutta vahvistetaan positiivisen palautteen, käsillä tekemisen, musiikin ja muun rohkaisun avulla.

Ohjelma

Klo xx.xx	Yhteislähtö (aika ja paikka)
Klo 9.00	Aamupala ja kuulumiskierros aamupalan yhteydessä
Klo 9.40	Leiripäivän avaus (hartaus) ja ohjelman läpikäyminen
Klo 9.50	Harjoitus: Hyvä muisto tyttönä olemisesta
Klo 10.40	Tauko (10 min)
Klo 10.50	Alustus naiseuden elämänkaaresta
Klo 11.10	Matka naiseuden elämänkaareen
Klo 12.00	Lounas
Klo 12.45	Matka naiseuden elämänkaareen
Klo xx.xx	Tauko (10 min)
Klo xx.xx	Matka naiseuden elämänkaareen
Klo xx.xx	Kahvitauko (15 min)
Klo xx.xx	Matka naiseuden elämänkaareen
N. klo 15.30	Käsillä tekemistä: Naisen perusoikeudet -taulu (Tauon voi pitää askartelun lomassa)

	Hartiahieronta kahdessa erässä
Klo 17.20	Iltapala
Klo 17.40	Päivän yhteenveto, <i>Matkaan naiset</i> -laulu levyltä tai sen sanat luettuna ja ruusujen jakaminen
Klo 18.15	Kotiin

Päihdehaittoja kokeneilla naisilla oma naisen identiteetti on usein jäänyt taka-alalle ja rakentumatta. Naiset eivät oikein tiedä, miten olla nainen. Naiset eivät ole jaksaneet huolehtia itsestään, ulkoisesta olemuksestaan ja tunne-elämästään. Jos naiset ovat käyttäneet päihteitä miesporukoissa, heidän identiteettinsä voi olla jäänyt ikään kuin miesten jalkoihin. Naiset ovat ottaneet itselleen mallia miesten identiteetistä. Heidän käyttäytymisessään, puhetavassaan ja olemuksessaan voi olla miehisiä piirteitä. Naisten naiselliset ominaisuudet voivat olla taka-alalla tai hukassa kokonaan. Tämän vuoksi naiseuteen keskittynyt kokonainen päivä on tarpeellinen.

Naiseuden tutkiminen ja naiseuden elämänkaaren tekeminen (*Minä kasvan*, s. 73–97) voi olla vaikea ja ahdistavakin kokemus. Sen vuoksi naiseuden päivässä on oltava mukana iloa tuottavia ja voimaannuttavia elementtejä. Näitä ovat erityisesti tyttönä olemisen muisteleminen positiivisessa mielessä, Naisen perusoikeudet -taulun tekeminen ja ruusujen jakaminen päivän päätteeksi. Monet naiset ovat muistelleet päivää ilolla. Naisille on ollut merkittävää ymmärtää omat perusoikeutensa ja kokemus naisena olemisen arvon vahvistumisesta sekä hyvien lapsuusmuistojen löytämisestä. Jotkut naiset ovat asettaneet Naisen perusoikeudet -taulun näkyvälle paikalle kotiinsa ja kertoneet siitä muillekin.

Aamupala ja kuulumiset

Aamupalan on oltava runsas ja kunnollinen, sellainen, että naisten ei tarvitse välttämättä syödä kotoa lähtiessään. Ruokailuilla on aina myös hoitava merkitys. Kuulumisten kertominen aamiaisen yhteydessä edellyttää sitä, että tila on sellainen, etteivät ulkopuoliset voi kuulla keskustelua.

Leiripäivän avaushartaus

Tarja Hiltusen suunnittelema aamuhartaus vahvistaa naisten identiteettiä. Raamatun teksti ja musiikkikappaleen sanat ovat rohkaisevia.

Luetaan psalmista 139 jakeet 1–6, 13–14, 17 ja 23–24, sekä raamatunkohdat Joh. 14:27 ja 3:16. Taustalla soi hengellinen instrumentaalimusiikki esim. *Yö yrttitarhassa* (sävel Seppo J. Järvinen).

Evankeliumijakeen Joh. 3:16 loppuosaa voidaan toistaa, kunnes musiikki päättyy. Esimerkiksi: ”Ettei yksikään, joka häneen uskoo hukkuisi, vaan saisi iankaikkisen elämän, ettei kukaan hukkuisi.”

Lopuksi kuunnellaan Päivi Granströmin *Naisen sydänääniä* -levyltä kappale nimeltään *Koko nainen*. Jollei levyä ole saatavilla, laulun sanat voi lukea ja näyttää samalla naisille heijastamalla ne seinälle, jos tilassa on siihen tarvittava laitteisto. Laulun sanat ja nuotit löytyvät myös teoksesta *Kauniiksi kutsutaan neitoa* (Aatsinki, Aro-Heinilä, Granström & Laakso 2007). Sanoja luettaessa taustalla voi soida instrumentaalimusiikki.

Psalmi 139

”Herra sinä olet minut tutkinut, sinä tunnet minut. Missä olenkin, minne menenkin, sen sinä tiedät, jo kaukaa sinä näet aikeeni. Kuljen tai lepään, kaiken olet mitannut, perin pohjin sinä tunnet minun tekemiseni. Kielelläni ei ole yhtäkään sanaa, jota sinä, Herra, et tuntisi. Sinä suojaat minua edestä ja takaa, sinä lasket kätesi minun päälleni. Sinä tiedät kaiken. Se on ihmeellistä, siihen ei ymmärrykseni yllä.” (Jakeet 1–6.)

”Sinä olet luonut minut sisintäni myöten, äitini kohdussa olet minut punonut. Minä olen ihme, [sinä olet ihme], suuri ihme, ja kiitän sinua siitä. Ihmeellisiä ovat sinun teoksi, minä tiedän sen.” (13–14.) ”Kuinka yliverkaisia ovatkaan sinun suunnitelmasi, Jumala, kuinka valtava onkaan niiden määrä!” (Jae 17.)

”Tutki minut, Jumala, katso sydämeeni. Koettele minua, katso ajatuksiini. Katso, olenko vieraalla, väärällä tiellä, ja ohjaa minut ikiaikojen tielle.” (Jakeet 23–24.)

Johanneksen evankeliumi

[Jeesus sanoo:] ”Minä jätän teille rauhan. Oman rauhani minä annan teille, en sellaista jonka maailma antaa. Olkaa rohkeat, älkääkä vaipuko epätoivoon.” (Joh. 14:27.)

”Jumala on rakastanut maailmaa niin paljon, että antoi ainoan Poikansa, jottei yksikään, joka häneen uskoo, joutuisi kadotukseen, vaan saisi iankaikkisen elämän.” (Joh. 3:16.)

Koko nainen

Jotain sisälläni on vasta nupullaan.
Se tahtoo niin kuin ruusu puhjeta kukkimaan.
Aivan liian kauan olen kipua kätkenyt
Ja aivan liian kauan tuskaani itkenyt.

Olen ollut liian kauan
Vain vaillinainen nainen.
Voi, tee sinä minusta kokonainen!

Pienemmäksi kivun minä tahdon puhua.
Silloin ehkä voin sen helpommin kohdata.
Haaveitteni hautaan olen multaa heittänyt
Ja minuudestain osan toisilta peittänyt.

(Päivi Granström: *Naisen sydänääniä*, 2000. Long Play Records, Espoo.)

Harjoitus: Hyvä muisto tyttönä olemisesta

Instrumentaalimusiikin soidessa palataan lapsuuteen mahdollisesti ennen kouluikää, suljetaan silmät ja palautetaan mieleen jokin hyvä muisto pienenä tyttönä olemisesta. Kun muisto on tunnistettu, piirretään se paperille (A4) kuvana tai väreinä tai miten vain sen haluaa ilmaista.

Kuvien tekemisen jälkeen palataan ryhmämuodostelmaan ja näytetään vuorotellen kuvat toisille ja kerrotaan kuvien muistoista.

Matka naiseuden elämänkaareen

Instrumentaalimusiikin soidessa ryhmäläiset palauttavat mieleensä naiseutensa elämänkaaren pikkutyöstä aikuisuuteen. Musiikin on oltava rauhallista eikä se saa herättää voimakkaita tunteita, vaan tukea tehtävään keskittymistä.

Naiseutta tarkastellaan erilaisten tapahtumien, vanhempien ja muiden aikuisten, kavereiden, ystävien, poikien, tyttöjen, miesten ja naisten antamien sanallisten tai sanattomien viestien kautta sekä oman itsen käsitysten kautta. Naiseuden elämänkaaret piirretään, maalataan tai kirjoitetaan A3:n kokoisille arkeille samalla periaatteella kuin elämänkaaritkin. Kunkin naisen naiseuden kaaren käsittelyyn käytetään yhtä pitkä aika. Jokaisen naiseuden kaaren välissä pidetään noin viiden minuutin mittainen jaloittelutauko.

Naiseuden kaarten kertomiseen käytetään suurin osa kunkin ajasta. Lopuksi jätetään hieman aikaa kysymyksille ja naisen nimeämien rukousaiheiden puolesta rukoilemiselle sekä Herran siunaukselle. Ohjaajien naiseuden kaariin käytetään korkeintaan puolet siitä ajasta, joka on varattu yhtä ryhmäläistä kohti.

Käsillä tekeminen: Naisen perusoikeudet -taulu

Luetaan aluksi yhdessä Naisen perusoikeudet -taulun teksti (liite 8). Taulun sisältö vahvistaa naisten itsetuntoa, itseluottamusta ja omien rajojen asettamista.

Taulusta tehdään noin A4:n kokoinen. Taulun tekemiseen tarvitaan Naisen perusoikeudet -teksti kopioituna valkoiselle paperille siten, että teksti kattaa koko taulun lukuun ottamatta taulun kehysten vaatimaa tilaa (noin 2,5 cm). Lisäksi tarvitaan 1,5–2 mm:n paksuista pahvia taulun taustalevyihin ja kehyksiin. Samoin tarvitaan 5 mm:n paksuista superlonia, jota käytetään taulun kehysten pehmusteena. Lisäksi tarvitaan noin 5 cm A4:sta suurempia kangaspaloja, jotka sopivat taulun taustalevyn ja kehysten päällystämiseen. Taulun ripustuspidikkeet voi tehdä samoista kankaista tai kanttinauhasta. Taulun kehysten ja taustalevyn päällyskankaiden liimaamiseen tarvitaan kuumaliimapysyvä ja kuumaliimapuikkoja.

Taulujen tekemisen helpottamiseksi ja nopeuttamiseksi leikataan ennakkoon valmiiksi kaikkia ryhmäläisiä varten yksi taulun taustalevy (A4), samankokoinen kehys (noin 2,5 cm leveät sisäkulmista pyöristetyt reunat taululle) ja kehystä hieman leveämpi superlonikehys.

Taulun tausta- ja kehyskankaat valitaan ja leikataan leirillä ohjaajan tuomista kankaista. Jokainen leikkaa omat kankaansa: yhden hieman A4-arkkia isomman palan taustalevyn päällystämiseen ja toisen samankokoisen mutta kehyksen mallisen superlonikehyksen päällystämistä varten. Kankaita voi saada edullisesti kangaskauppojen jäännöspalamyynnistä tai jopa lahjoituksina tai käyttää omia kankaiden jäännöspaloja, jos sellaisia sattuu olemaan.

Kun kankaat on leikattu ja kaikilla on kaikki tarvikkeet, ohjeistetaan taulun kehysten liimaaminen. Kuumaliimapyyssyn kanssa on oltava varovainen. Kuumaliima on polttavaa ja tekee helposti sormiin palovammoja.

Ensin liimataan taulun taustalevyn taakse kangas. Kankaan reunat taitetaan levyn kääntöpuolelle. Liimaa laitetaan muutama tippa kerrallaan. Sitä mukaa, kun tippoja laitetaan taustalevyyn, painetaan samalla kangasta kiinni liimatippoihin. Kangas liimautuu nopeasti ja pysyvästi. Kannattaa liimata ensin taustalevyn useammalta sivulta pieni matka, jotta kangas ei pääse liikkumaan. Kulmakohdat taitetaan siististi.

Taulun pahvikehyksen ja kehyksen päällyskankaan väliin laitetaan superloni. Superlonikehys liimataan pahvikehykseen ja kangas taitetaan koko kehyksen taakse siten, että superlonikerros jää pahvikehyksen ja kankaan väliin. Kankaan kulmakohtiin leikataan kolme viiltoa kehyksen reunaan asti, jotta kangas saadaan käännettyä siististi kehyksen taakse.

Kun taulun kehys ja taustalevy on päällystetty, ne yhdistetään keskenään kuumaliimalla siten, että taulun yläreuna jätetään liimaamatta. Liimaus tehdään aivan kehyksen ja taustan ulkoreunaa pitkin, jotta kehyksiin yläreunan kautta pujotettavalle paperille jää riittävän suuri tila. Jos haluaa, että tekstipaperi jää pysyvästi kehykseen, paperin voi liimata taulun taustaan kiinni ennen kehyksen kiinnittämistä. On muistettava kuitenkin tarkistaa, että teksti tulee oikealle kohdalle ja jää näkyviin taulun keskelle. Viimeiseksi kiinnitetään taulun taakse ripustuslenkki.

Kun kaikki ovat tehneet taulunsa valmiiksi, taulut näytetään toisille. Naiset valitsevat taulun tekstistä jonkin naisen perusoikeuden, johon haluavat omalla kohdallaan erityisesti tulevan myönteistä muutosta. Asiaan voidaan palata myös seuraavalla ryhmäkerralla.

Hartiahieronta

Taulujen tekemisen jälkeen hartiat voivat kaivata hierontaa. Ryhmäläiset jaetaan kahteen yhtä suureen ryhmään. Ensimmäisen ryhmän jäsenet istuvat tuolilla piirissä silmät suljetuina koko hierontahetken ajan. Toisen ryhmän jäsenet kiertävät hiljaa istuvien ryhmäläisten takana. Ohjaajan antaessa merkin liikkeellä olevat pysähtyvät kohdalleen osuvan ryhmäläisen taakse (yhtä piirissä istuvaa kohden yksi hieroja) ja alkavat hieroa tämän hartioita kevyesti. Ohjaajan antaessa uudelleen merkin jatketaan hiljaa kävelyä ja pysähtytään piirissä istuvan eri henkilön taakse. Näin jatketaan, kunnes hieroja on hieronut jokaista piirissä istuvaa ryhmäläistä kerran noin 1–2 minuuttia. Tämän jälkeen vaihdetaan paikkoja, niin että hierojat pääsevät hierottaviksi.

Harjoitus toimii parhaiten ryhmässä, jossa osallistujia on paraillinen määrä, esim. 3 + 3. Ohjaaja voi olla mukana harjoituksessa silloin, kun ryhmäkoko on pieni ja pariton. Hartiahieronta voidaan toteuttaa käsillä hieroen tai pehmeillä palloilla hieroen. Hieronnan voi tehdä myös pareittain. Taustalla soi tilanteeseen sopivaa instrumentaalimusiikkia.

Päivän yhteenveto ja lopetus

Naiset antavat palautteen leiripäivän kokemuksista, yhdestä hyvästä kokemuksesta ja yhdestä sellaisesta kokemuksesta, joka olisi voinut olla toisin. Palautteen jälkeen naisille soitetaan Päivi Granströmin levyltä kappale *Hei nainen*, jonka sanoissa sanotaan: ”Sulle ruusukimpun ojentaisin, olethan sen arvoinen.” Kappaleen jälkeen kullekin osallistujalle ojennetaan yksi ruusu. Myös ohjaajat saavat ruusun.

Hei nainen

Hei nainen, rohkeasti matkaan lähde vaan.

Hei nainen, kaikki suuret haasteet kohtaamaan.

Ehän epätoivoon vaivu, vaikka arki uuvuttaa?

Ehän taakan alle taivu?

Katso ylös sinne, mistä tuuli puhaltaa.

Hei nainen, nosta lippu salkoon liehumaan!

Hei nainen, käy jo kaikki muurit murtamaan!

Sulle ruusukimpun soisin,

olethan sen arvoinen.

Näet peilikuvias toisin,

silloin ehkä huomaat olet ainutlaatuinen.

Hei nainen, rohkeasti matkaan lähde vaan.

Hei nainen, kaikki suuret haasteet kohtaamaan.

Ehän epätoivoon vaivu, vaikka arki uuvuttaa?

Ehän taakan alle taivu?

Katso ylös sinne, mistä tuuli puhaltaa.

(Päivi Gransröm: *Naisen sydänääniä*, 2000. Long Play Records. Espoo, Finland.)

4.9 Anteeksiantamisen vapauttava voima

Tavoitteet

- Ryhmäläiset saavat ymmärrystä anteeksiantamisen merkityksestä toipumisprosessissa.
- Ryhmäläiset tunnistavat anteeksiantamisen tarpeitaan ja saavat mahdollisuuden pyrkiä käytännössä anteeksiantoon itselleen ja toisille ihmisille.

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.40	Alustus anteeksiannosta
Klo 14.00	Kahvitauko
Klo 14.15	Henkilökohtaisen tehtävän tekeminen (aikaa noin 15 min)
Klo 14.30	Tehtävän purkaminen
Klo 15.30	Anteeksiantopapereiden repiminen ja yhteinen vapaamuotoinen rukous niille, jotka sitä haluavat, lopuksi Herran siunaus
Klo 15.40	Tunnelmakierros, tulevan viikon suunnitelma ja tavoite
Klo 16.00	Kotiin

Anteeksiantamista käsitellään *Minä kasvan* -kirjan luvussa 5 (s. 149–155). Naisten on usein vaikea antaa anteeksi itselleen. He antavat anteeksi muille paljon herkemmin kuin itselleen. Naisten tapana on syyllistää itseään sellaisestakin, mikä ei kuulu heille lainkaan. Naiset myös antavat anteeksi usein liian helposti tai luulevat antaneensa anteeksi, vaikka todellista anteeksiantoa ei olisikaan tapahtunut. Jos vääryydet kuittaa helposti käsittelemättä niitä mitenkään, tulee tunne, ettei asioihin enää voi palata, vaan ne on vain haudattava ja ohitettava. Tällä tavalla oma pahoinvointi kasvaa kasvamistaan ja on omiaan johtamaan masennukseen.

Käsiteltäessä tehtäviä itselle ja toisille anteeksiantamisesta voidaan käyttää rukousta niiden asioiden suhteen, jotka naiset haluavat antaa ryhmäkerralla anteeksi toisille tai itselleen. Anteeksi antamisen puolesta voidaan rukoilla yhteisesti.

Jos anteeksiantamisen valmiutta ei vielä ole, voidaan rukoilla niistä lähtökohdista, mitkä kullakin naisella on. Jos joku osallistujista on sellaisessa vaiheessa omaa prosessiaan, että pyytää tahtoa tai voimaa antaa anteeksi, rukoillaan sitä. Jokaisen naisen kohdalla toimitaan hänen oman tahtonsa ja tarpeidensa mukaisesti. Jos joku ei halua lainkaan rukousta, hänen tilannettaan kunnioitetaan sellaisena. Samaa periaatetta noudatetaan muitakin teemoja käsiteltäessä: aina toimitaan naisten omista lähtökohdista käsin.

Harjoitus: Anteeksiantaminen

Anteeksiantamisen teemaan liittyy joukko kysymyksiä, joihin vastataan ryhmässä. Kysymykset voidaan käsitellä sellaisenaan, mutta työskentelyä voidaan myös jatkaa siten, että listat sekä toisille että itselle anteeksiannettavista asioista viedään ryhmätilassa olevan ristitin juurelle tai kiinnitetään ristiin merkiksi ja sen konkretisoimiseksi, että todella haluaa antaa anteeksi.

Ryhmäläisten ei tarvitse kertoa nimiä eikä asioita, joita he haluavat nyt antaa anteeksi. Mikäli naiset nimenomaan haluavat kertoa asiat, he voivat sen tehdä. Kun kaikki ovat vieneet (taitetut) paperinsa ristini luo, ryhmänohjaaja rukoilee rukouksen, jossa sanoitetaan ensin anteeksiantaminen itselle ja toisella kierroksella anteeksiantaminen toisille.

Rukouksessa pyydetään voimaa anteeksiantoon, vapautusta asioiden ja ihmisten otteesta sekä puhdistumista anteeksiantamattomuuden vaikutuksista. Pyydetään paranevista omista haavoista sekä Jumalan siunausta tästä eteenpäin. Lopuksi rukoillaan Herran siunaus.

Harjoitukseen liittyvät kysymykset:

1. Tee luettelo ihmisistä (riippumatta siitä, oletko vielä valmis antamaan anteeksi), joille sinulla on anteeksiannettavaa. Käy mielessäsi tai kirjoittamalla läpi ne asiat ja teot, joilla nämä ihmiset ovat rikkoneet sinua vastaan.
2. Valitse luettelosta ne ihmiset ja asiat, joille ja jotka haluat antaa nyt anteeksi. Kirjoita ne erilliselle paperille.
3. Tee luettelo asioista ja teoista, jotka sinulla on anteeksi antamatta itsellesi.
4. Valitse luettelosta ne asiat, jotka haluat nyt antaa anteeksi itsellesi. Kirjoita ne erilliselle paperille.

4.10 Suojaavat rajat

Tavoitteet

- Ryhmäläiset tunnistavat omia rajojaan ja tarpeitaan rajojen asettamiseen.

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.40	Alustus rajoista ja lyhyt keskustelu
Klo 14.00	Kahvitauko

Klo 14.15	Harjoitus: Omien rajojen tunnistaminen
Klo 15.00	Tehtävän tekeminen ja purkaminen
Klo 15.35	Rukousta rajojen vahvistumisen puolesta niille, jotka sitä haluavat
Klo 15.40	Tunnelmakierros ja tulevan viikon suunnitelma ja tavoite
Klo 15.57	Herran siunaus
Klo 16.00	Kotiin

Ryhmätapaamisen sisältö rajoista ja niiden merkityksestä löytyy *Minä kasvan* -kirjasta (s. 118–125). Naisten rajat on rikottu monin tavoin. Rajojen rikkominen on voinut alkaa usein jo lapsuudessa. Naisilla ei ole sen vuoksi keinoja eikä voimia puolustaa omia rajojaan. He eivät välttämättä edes havaitse, että heidän rajojaan rikotaan. Toisaalta emotionaaliset rajat voivat olla liiankin tiukat. Naiset eivät päästä ketään todella lähelle itseään. Vaikka heidän ruumiillisia, taloudellisia ja sosiaalisia rajoja rikottaisiin, naisten tunne-elämän rajat voivat olla erittäin vahvat. He eivät anna mitään itsestään toisille eivätkä ota vastaan toisilta mitään. Naiset ovat syvästi yksinäisiä, vaikka eläisivätkin samassa taloudessa jonkun kanssa.

Omien rajojen tunnistaminen on lähtökohtana sille, että pystyy tekemään muutoksia rajoihinsa. Rajojen tunnistamisessa auttaa tiedon saaminen rajoista ja niiden merkityksestä sekä keskusteleminen niistä toisten kanssa. Rajojen tunnistamisessa ja muuttamisessa voidaan käyttää apuna myös draamaharjoituksia. Draaman käyttäminen on vaativaa. Ohjaajalla on oltava vankka koulutus ja kokemus draamallisesta työskentelystä, jos sitä pyritään käyttämään terapeutisesti. Draamaa voi käyttää naisten ryhmässä, jos tuntuu siltä, että ryhmässä vallitsee riittävä turvallisuus ja luottamus. Harjoitus voi herättää voimakkaita tunteita ja jopa fyysisiä reaktioita. Sen vuoksi harjoituksen jälkeen on käytävä läpi kokemusta: Miltä tuntui tehdä tämä harjoitus? Mitä ajatuksia heräsi?

Harjoituksesta on voitava tulla ulos. Siinä auttaa, kun jokainen sanoo itselleen, että kohde-esineen paikalla ei ole harjoituksen kohdehenkilö, vaan siinä on esimerkiksi pelkkä tuoli. Harjoituksen jälkeen voi tehdä pienimuotoisen rentouttavan hengitysharjoituksen. Hengitetään nenän kautta syvään sisään ja puhalletaan suun kautta hitaasti ulos muutaman kerran. Lopuksi voi kevyesti ravistella hartioita ja pyöritellä käsiä ympäri.

Harjoitus 1: Omien rajojen tunnistaminen

Ryhmäläiset tutkivat ja tunnistavat omia henkisiä ja ruumiillisia rajojaan draamaharjoituksen avulla. Huoneeseen sijoitetaan johonkin sopivaan kohtaan jokin suurehko esine, esim. tuoli. Ryhmäläiset valitsevat omasta lähipiiristään 1–2 henkilöä (riippuu käytettävissä olevasta ajasta), joiden suhteen he haluavat tarkastella omia rajojaan. Tarkastellaan sekä ruumiillisia että henkisiä rajoja.

Ruumiillisten ja henkisten rajojen tarkastelussa ryhmäläiset ohjataan asettumaan itseltä sopivalta tuntuvan matkan päähän kohteesta ja lisäksi menemään sellaiseen asentoon

suhteessa kohteeseen kuin omasta mielestä tuntuu tilannetta kuvaavalta. Ensin voidaan tarkastella ruumiillisia rajoja ja sitten henkisiä rajoja.

Ryhmänohjaaja kysyy ryhmäläisiltä auttavia kysymyksiä:

Kuka on se henkilö, jonka valitsit? Miksi valitsit hänet?

Miksi valitsit juuri tuon etäisyyden ja asennon? Miltä sinusta tuntuu olla siinä?

Haluaisitko muuttaa tilannetta jotenkin? Jos haluaisit, miksi ja miten?

Mitä haluaisit sanoa henkilölle?

Lopuksi kysytään:

Miltä tuntui tehdä tällainen harjoitus?

Löysitkö helposti suhteen, jota halusit tarkastella?

Millainen olo sinulla nyt on?

Jos harjoitus on herättänyt erityisen voimakkaita tunteita, asiaan on ehkä palattava uudelleen ryhmän lopetuskierröksellä ja tarvittaessa ennen seuraavaa kokoontumista puhelimitse tai annettava naiselle mahdollisuus ottaa yhteyttä vetäjään tarvittaessa.

Harjoitus 2: Omien rajojen tunnistaminen

Tämä harjoitus ei ole niin vaativa kuin edellinen. Pyydetään ryhmäläisiä seisomaan pareittain. Kumpikin pareista tekee vuorollaan harjoituksen, jossa etsii itselleen sopivan ja turvallisen etäisyyden suhteessa pariinsa.

Nainen, joka tutkii sopivia rajojaan, seisoo paikallaan ja pari lähestyy häntä hitaasti muutaman metrin päästä. Parit pitävät katsekontaktin koko ajan. Kun rajojaan tutkiva nainen tuntee, että toinen ei saa tulla enää yhtään lähemmäksi, hän nostaa molemmat kätensä eteen tästä merkiksi. Tämän jälkeen naiset vaihtavat rooleja. Lopuksi he keskustelevat siitä, miltä harjoitus tuntui tehdä.

Kokemukset voidaan jakaa myös koko ryhmän kesken. Harjoitus auttaa naisia tunnistamaan ja asettamaan omia rajojaan.

4.11 Haitallinen ihmissidonnaisuus

Tavoitteet

- Ryhmäläiset tunnistavat omia vääriä sidoksiaan ja omia tarpeitaan sekä saavat valmiuksia pyrkiä terveempään tarpeidensa täyttämiseen.

Ohjelma

Klo 13.00 Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen

Klo 13.20 Harjoitus: Mitä hyvää suon itselleni lähiaikoina

Klo 13.40 Alustus tarpeista ja väärästä ihmissidonnaisuudesta ja keskustelu teemasta

Klo 14.05	Kahvi
Klo 14.20	Tehtävän tekeminen
Klo 14.35	Keskustelu tehtävien pohjalta
Klo 15.30	Rukousta vääristä ihmissidonnaisuuksista vapautumiseksi niille, jotka sitä haluavat.
Klo 15.40	Tunnelmakierros ja tulevan viikon suunnitelma ja tavoite
Klo 15.57	Herran siunaus
Klo 16.00	Kotiin

Omien rajojen tunnistaminen ja terveemmiksi muuttaminen on lähtökohta sille, että naiset voivat vapautua vääristä sidoksista toisiin ihmisiin. Naisia pyritään tukemaan siinä, että he löytävät tasapainon ihmissuhteidensa läheisyydessä ja etäisyydessä sekä omien ja toisten tarpeiden huomioon ottamisessa. Omien tarpeiden tunnistaminen voi olla naisille vaikeaa, koska he ovat usein pyrkineet saamaan tarpeilleen täyttymystä ikään kuin välillisesti toisten ihmisten miellyttämisen tai mielivaltaan alistumisen kautta. Naiset ovat saaneet näin ollen ehkä vain rippeitä siitä, mitä todella tarvitsisivat tai vain korvikkeita todellisille tarpeilleen. Näin tapahtuu erityisesti parisuhteissa, joissa naiset mukautuvat miehen tarpeiden mukaisesti. Näin tapahtuu esimerkiksi silloin, kun naisella on hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisen tarve ja hän pyrkii saamaan tyydytystä tähän alistumalla seksuaaliseen hyväksikäyttöön. Naisia on tuettava tunnistamaan omat todelliset tarpeensa ja rohkaistava antamaan itselle lupa omiin tarpeisiin. Tätä teemaa käsitellään *Minä kasvan* -kirjan luvussa 5 (s. 137–145).

Harjoitus: Mitä hyvää suon itselleni lähiaikoina

Harjoitus toimii virittävänä tehtävänä omien tarpeiden tunnistamisessa ja täyttämässä. Naisia pyydetään sulkemaan silmänsä ja miettimään yhtä tai kahta heille itselleen mieleistä ja iloa tuottavaa asiaa, jotka ovat toteuttamiskelpoisia lähiaikoina. Asioiden on oltava konkreettisia ja kaikin puolin mahdollisia toteuttaa käytännössä. Näihin palataan seuraavalla ryhmäkerralla.

4.12 Ikkunoita itsetuntemukseen ja näkyvämmäksi tulemiseen

Tavoitteet

- Ryhmäläiset tunnistavat oman minänsä ulottuvuuksia – muille avointa ja salattua minäänsä sekä itselleen ja toisille ihmisille tuntematonta minäänsä.
- Ryhmäläiset voivat halutessaan muuttaa minänsä osa-alueita paremmin toimivaan suuntaan.

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.35	Alustus minän ulottuvuuksista
Klo 14.00	Kahvitauko
Klo 14.15	Tehtävän tekeminen
Klo 14.30	Tehtävän purkaminen
Klo 15.30	Tunnelmakierros ja tulevan viikon suunnitelma ja tavoite
Klo 15.50	Rukousta ryhmäläisten asioiden puolesta ja Herran siunaus
Klo 16.00	Kotiin

Päihdehaittoja kokeneilla naisilla voi olla vahva suojamuuri todellisen minänsä ympärillä. Naiset saavat Joharin ikkuna -kaavion (liite 9) avulla mahdollisuuden tarkastella minänsä osa-alueiden tuntemusta ja tilaa. Jos avoimen minän alue on kovin kapea, voi tutkia, miksi se on niin kapea: Mitkä ovat ne esteet, joiden vuoksi on vaikea puhua omista asioistaan edes lähipiirissä? Mitä voisi tehdä sen hyväksi, että avoimuuden alue laajenisi? Mitä vähemmän on salattavaa, sitä helpompi on elää. Energia ei kulu kokemusten, tunteiden ja ajatusten kätkemiseen. Energiaa nykyhetkessä elämiseen vapautuu avoimuutta laajentamalla.

Jokaisella ihmisellä on myös omaa itseä koskevia sokeita kohtia. Jos emme saa koskaan palautetta itsestämme, emme voi tulla tietoisiksi sokeista kohdistamme. Ryhmässä on mahdollisuus harjoitella palautteen antamista ja vastaanottamista. Muut voivat nähdä meidät paljon positiivisemmin kuin itse ajattelemme itsestämme. Toisten ihmisten antama palaute on arvokasta monessakin mielessä. Kannustava ja vahvistava palaute lisää itseluottamusta. Toiminnankielteisistä puolista saatu palaute antaa mahdollisuuden muuttaa toimintaa parempaan suuntaan. Päihdeongelmista toipumassa olevat naiset tarvitsevat erityisesti kannustavaa ja rakentavaa palautetta. Teemaa käsitellään *Minä kasvan* -kirjan luvussa 4 (s. 100–105).

Naisilla voi olla kannettavanaan monenlaisia kielteisiä leimoja ja kahlitsevia rooleja, jotka vaikuttavat rajoittavasti ja heikentävästi heidän kykyynsä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Kun nämä leimat ja roolit tulevat näkyviksi, niistä on mahdollista vapautua. Ryhmäkysymyksiin vastaamalla ja omia kokemuksiaan toisille jakamalla naisille syntyy uusia oivalluksia ja uutta vapautta.

Harjoitus: Vääristä leimoista vapautuminen

Harjoitus konkretisoi omia leimoja ja uskomuksia itsestä sekä auttaa irrottautumaan vääristä leimoista ja uskomuksista. Sama harjoitus on esitetty häpeä-teeman käsittelyn yhteydessä.

Olet elämäsi aikana lapsuudesta tähän päivään asti saanut tai joutunut vastaanottamaan monenlaista palautetta. Osa siitä on ollut huomaamatonta ja ei-sanallista. Olet kuullut sanoja, nähnyt ilmeitä ja eleitä sekä erilaisia tekoja. Olet myös aistinnut ympärilläsi olevaa ilmapiiriä. Viestit ovat voineet olla hyväksyviä ja kannustavia tai alas painavia ja mitätöiviä sekä kaikkea siltä väliltä. Nämä kaikki ovat jättäneet jälkensä sinuun. Olet alkanut uskoa itsestäsi palautteen mukaisia asioita. On hyvä tunnistaa millaisia ”leimoja” kannat mukanas. Haitallisista ja alas painavista ”leimoista”, joista on tullut elämäsi rajoittavia ja raskauttavia uskomuksia, voi pyrkiä pääsemään eroon. Hyvät ”leimat” ovat kannustava voimavara elämässäsi.

Käytä elämänkaartasi apuna ja pyri tunnistamaan erilaiset ”leimat”, myönteiset ja kielteiset, joita olet elämäsi aikana saanut. Kirjoita ne paperille ja mieti, miten ne ovat vaikuttaneet elämääsi, käyttäytymiseesi, valintoihisi ja ihmissuhteisiisi. Mieti myös, mistä ”leimoista” haluat päästä irti ja kirjoita ne erilliselle paperille.

Paperien sisällöstä voi jakaa ryhmässä toisille jotakin, jos niin haluaa. Lopuksi paperit revitään tai poltetaan tai kiinnitetään ryhmätilassa olevaan ristiin. Jos paperit kiinnitetään ristiin, rukoillaan leimoista vapautumista ja puhdistumista sekä pyydetään Jumalaa antamaan tilalle uutta, myönteisempää identiteettiä.

4.13 Naisen itsetunto

Tavoitteet

- Ryhmäläiset tarkastelevat omaa itsetuntoaan, ymmärtävät itsetunnon merkityksen omassa toiminnassaan ja saavat eväitä itsetuntonsa parantamiseen.

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.30	Vahvuuskorttiharjoitus tai lopussa pussillinen ajatuksia -harjoitus
Klo 13.45	Alustus itsetunnosta
Klo 14.05	Kahvitauko
Klo 14.20	Itsetuntotehtävän tekeminen
Klo 14.35	Itsetuntotehtävän purkaminen
Klo 15.30	Itsetuntoa vahvistavaa rukousta
Klo 15.40	Tunnelmakierros ja tulevan viikon suunnitelma ja tavoite
Klo 15.57	Herran siunaus
Klo 16.00	Kotiin

Päihdehaitoista toipuvat naiset tarvitsevat vahvistusta itsetunnolleen, joka voi olla heikentynyt monella osa-alueella (*Minä kasvan*, s. 106–115). Itsetunnon heikkoja kohtia ei kuitenkaan aina tunnusteta tai uskalleta myöntää edes itselleen. Naisten ilmaiseman itsetunnon perustana voi olla täysin epärealistisia uskomuksia itsestä joko siten, että itsetunnossa ei ilmaista olevan mitään heikkoutta tai itsetunnon sanotaan olevan todella heikko. Ajattelua leimaa tällöin mustavalkoisuus eli ei ole olemassa mitään välimuotoja. Itsetunnon osa-alueiden tarkastelu antaa mahdollisuuden realistiseen ja totuudelliseen itsensä arvioimiseen. Jos itsetunnon perustana ovat olleet vain suoritukset, voi perustaksi alkaa tulla myös se arvo, joka ihmisellä – naisella – on sinänsä ja erityisesti Jumalan luomana ja määrittelemänä.

Harjoituksia

VAHVUUSKORTIT. Itsetuntotehtävään virittävänä harjoituksena voi olla esimerkiksi Pe-säpuu ry:n vahvuuskorteilla tehtävä harjoitus kuulumiskierroksen jälkeen. Vahvuuskortit laitetaan näkyviin pöydälle tai lattialle. Ryhmäläisiä pyydetään valitsemaan jokin kortti, joka kuvaa oman persoonan myönteistä puolta, vahvuutta, osaamista tai kyvykkyyttä jollakin tavalla. Kun jokainen on löytänyt kortin, kortit näytetään toisille ja kerrotaan, miksi kukin valitsi juuri kyseisen kortin.

PUSSILLINEN AJATUKSIA (Ilkka & Tamminen 2004, s. 56–57). Tämän harjoituksen voi tehdä ryhmäkokoonantumisen lopussa. Tällöin aikataulua siirretään siten, että harjoitukselle jää aikaa tehtävien tekemisen jälkeen ennen lopetuskierrosta. Harjoituksen tavoitteena on omien tunteiden ja ajatusten tunnistaminen ja hyvän olon tuottaminen. Harjoitus kestää noin 10–20 minuuttia ja sopii ohjauksen rentoutukseksi tai eläytymisharjoitukseksi.

Harjoituksen voi toteuttaa eläytyen tilanteeseen elein ja liikkein. Harjoitusta voi käyttää myös rentoutuksena. Rentoutuksessa ohjaaja pyytää ryhmäläisiä ottamaan aluksi mukavan makuuasennon ja eläytymään mielikuvissaan harjoitukseen.

Harjoitus aloitetaan rentouttamalla mieli. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä hengittämään muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Jos harjoitus tehdään rentoutuksena, jännitetään lisäksi koko keho päältä varpasiin ja rentoutetaan sitten kaikki lihakset. Silmät pidetään kiinni koko rentoutusharjoituksen ajan.

Kun kaikki ovat rauhoittuneita ja keskittyneitä harjoitukseen, ohjaaja voi alkaa esittää kysymyksiä, ja jokainen vastaa niihin mielessään. Kysymysten ja ohjeiden väliin jätetään aikaa, jotta jokainen ehtii miettiä, vastata ja eläytyä niihin.

Mieti, miten päiväsi alkoi. Millä mielellä heräsit? Missä olit ja mitä söit? Olitko kiireinen vai nautitko aamusta?

Miten tulit tänne, kävelitkö vai tulitko autolla? Tulitko kotoa vai työpaikalta?

Tulitko yksin vai jonkun kanssa? Mitä ajattelit, kun lähestyit tätä rakennusta?

Kun saavuit tähän tilaan, mitä ajattelit, mitkä asiat pyörivät mielessäsi? Ajattele nyt niitä ajatuksia tai ongelmia, jotka painavat ja häiritsevät mieltäsi. Ovatko ne tarpeellisia, vai haluaisitko unohtaa ne? Et tarvitse niitä täällä!

Ota ajatus kerrallaan mieleesi. Kuvittele se roskaksi, jonka rypistät mielessäsi palloksi ja tipautat eteesi maahan. Ota seuraava ajatus ja rypistä se ja seuraava jne. Tyhjennä pääsi turhista ajatuksista. Nyökkää, kun olet valmis.

Näet nyt edessäsi läjän roskaa. Onko roskaa paljon vai vähän?

Tunnustele nyt taskuasi. Löydät sieltä roskapussin. Miltä se näyttää? Onko se iso vai pieni? Avaa pussi ja kerää kaikki huolesi, murheesi ja ongelmiasi siihen.

Kun olet saanut kerättyä kaikki roskasi pussiin, sulje sen suu tiukasti. Nosta pussi ilmaan. Onko se painava vai kevyt? Nyt voit tehdä pussille, mitä tahdot. Voit laittaa sen nurkan taakse, jos koet tarvitsevasi sitä vielä lähdettyäsi täältä. Tai voit potkaista sen ulos niin pitkälle kuin pystyt ja unohtaa sen sinne. Tee pussille niin kuin itse koet parhaaksi.

Palaa takaisin paikallesi. Sulje vielä silmäsi. Tunnet itsesi kevyeksi, innostuneeksi ja energiseksi. Hengityksesi on vapautunutta ja huoletonta. Liikuttele käsiäsi ja jalkojasi ja venyttele.

Avaa nyt silmäsi, katsele muita ja hymyile!

Tapaamiskerran päätteeksi pussit voidaan palauttaa vielä mieleen. Jos joku haluaa hakea pussin itselleen, hän voi tehdä sen. Sen sisällön voi kaataa päälleen tai pitää vielä piilossa. Pussit voi myös jättää kätköpaikkaan.

4.14 Tunneleiri II

Tavoitteet

- Ryhmäläisten käsitys omasta toipumisprosessistaan syvenee.
- Ryhmäläiset vahvistuvat omasta hyvinvoinnistaan ja ihmissuhteistaan huolehtimisessa.
- Ryhmäläiset tekevät realistisia tulevaisuudensuunnitelmia ja asettavat konkreettisia tavoitteita lähitulevaisuuteen.

Ohjelma

PÄIVÄ 1

Klo xx.xx	Yhteislähtö (aika ja paikka)
Klo 14.00	Majoittuminen ja päiväkahvit
Klo 14.30	Leirin aloitus
Klo 14.45	Kuulumiset
Klo 16.00	Ruokailu
Klo 17.00	Rakkaus, elämän voimavara <ul style="list-style-type: none">• Alustus• Klo 17.20 tehtävän tekeminen• Klo 17.40 tehtävän käsitteleminen
Klo 18.40	Tauko
Klo 18.50	Toipumisteemaan palaaminen (ks. aloitusleiri)
Klo 19.30	Iltapala ja vapaata yhdessäoloa takkatulen äärellä Naisten omaa ohjelmaa
Klo 20.45	Iltahartaus: Rakkaus, itsensä ja lähimmäisensä rakastaminen
Klo 21.00	Ohjaajien palaveri
Klo 22.00	Hiljaisuus Yöpäivystäjä (nimi, puhelinnumero)

PÄIVÄ 2

Klo 8.00	Aamupala
Klo 9.00	Aamuhartaus: Yhteys ja keskinäinen tuki, rakentavat ihmissuhteet
Klo 9.15	Minun verkostoni -teema Alustus verkostoista ja työskentelyn ohjeistus
Klo 9.30	Toiminnallinen osuus, jos sen ehtii ja haluaa pitää
Klo 10.15	Tauko
klo 10.30	Minun verkostoni -tehtävän tekeminen
Klo 11.15	Tehtävän käsitteleminen ryhmässä
Klo 12.00	Ruokailu
Klo 13.15	Tulevaisuuteni <ul style="list-style-type: none">• Alustus, tehtävät ja niiden käsitteleminen
Klo 14.45	Kahvi
Klo 15.10	Tavoitteiden asettaminen (tehtävän ohjeistus 5 min, tekeminen 30 min ja käsitteleminen <ul style="list-style-type: none">• Tavoitteeni seuraavaksi kahdeksi kuukaudeksi ja pitkällä tähtäimellä• Itselle kirjoitetut kirjeet avataan
Klo 15.45	Tehtävien käsitteleminen
Klo 16.30	Ruokailu
Klo 17.30	Askartelu (ikkunakalvotyö, ikkunalasimaalaus tai kivimaalaus)

- Musiikkia taustalla
 - Lopuksi hartiahierontaa, pallot mukaan
- Klo 19.00 Iltahartaus: Minä annan teille tulevaisuuden ja toivon
- Klo 19.15 Sauna, iltapala ja vapaata yhdessäoloa, makkaranpaistoa
- Klo 21.00 Ohjaajien palaveri
- Klo 22.00 Hiljaisuus
- Yöpäivystäjä (nimi, puhelinnumero)

PÄIVÄ 3

- Klo 8.00 Aamupala
- Klo 8.45 Aamuhartaus: Mitä Jumala sanoo ihmisestä?
- Klo 9.00 Kannustava palaute
- Klo 10.15 Toipumisprosessin arviointi
- Palautelomakkeen täyttäminen
 - Tauko omaan tahtiin
- Klo 10.45 Keskustelu toipumisprosessin kokemuksista
- Miten yhteiset pelisäännöt ovat toimineet?
 - Mikä on ollut parasta koko prosessissa?
 - Missä olisi parantamisen varaa jatkossa?
- Klo 12.00 Ruokailu ja pakkaaminen
- Klo 12.45 Naisten matkaan lähettäminen
- Lähettämissanat, jokin runo, musiikki (*Matkaan naiset* tms.)
- Herran siunaus monisteesta vuorolukuna
- Jaetaan jokin naiseuteen tai toipumiseen liittyvä kirja
- Klo 13.40 Päätöskahvi
- Klo 14.00 Kotiin

Toista tunneleiriä koskevat samat perusohjeet ennakkotyöskentelystä, majoittumisesta yms. kuin ensimmäistä tunneleiriä (ks. kohta 4.2).

Rakkaus elämän rakennusvoimana

Rakkaus on naisille teemana haasteellinen. Teemaa käsitellään *Minä kasvan* -kirjan luvussa 5 (s. 156–166, sekä tämän oppaan liite 10, Rakkauden kehä). Naisten käsitykset rakkaudesta ovat usein värittyneet lähes pelkästään koskemaan parisuhteeseen liittyvää romanttista ja eroottista rakkautta. Naisten kokemuksia parisuhteista leimaa usein alistettuna ja jopa hyväksikäytettyinä oleminen. Toisaalta naiset haaveilevat romanttisesta rakkaudesta ja kumppanista, joka täyttäisi heidän kaikki tarpeensa.

Rakkauskäsityksen laajentaminen koskemaan ystävyyttä, vanhemman ja lapsen välistä rakkautta, itsensä rakastamista ja Jumalan pyyteetöntä rakkautta on tärkeää. Naisille on monesti suuri haaste juuri itsensä rakastaminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen.

Itsensä rakastaminen avaa mahdollisuuden myös muiden rakkauden osa-alueiden parantumiseen. Jumalan rakkauden todellisuuden ymmärtäminen vapauttaa rakastamaan itseä ja toisia. Se antaa todellisen vapauden rakastaa ja ottaa vastaan rakkautta.

Toipumisteemaan palaaminen

Aloitusleirillä käsiteltiin toipumista. Tuolloin useimmilla naisilla ei vielä ollut käsitystä, mitä toipumisella tarkoitetaan. Toipumisohjelman aikana naiset ovat saaneet omakohtaista kokemusta toipumisesta. Kun asiaan nyt palataan uudelleen osittain saman materiaalin kautta, naisten on helpompi liittää esillä oleviin asioihin omat kokemuksensa prosessin ajalta ja havaita, mitä heissä itsessään on tapahtunut matkan varrella. Toipumisteeman käsittely on hyvä tehdä keskustellen siten, että naiset saavat tuoda esille omia kokemuksiaan.

Naisten omaa ohjelmaa

Naisilla voi olla erilaisia lahjoja ja kykyjä. Joku naisista osaa soittaa jotain instrumenttia, joku osaa laulaa, joku toinen kirjoittaa runoja tai muuta tekstiä, ja joku on hyvä käden- taidoissa. Mitä tahansa naisten osaaminen on, se ansaitsee tulla näkyväksi. Naiset saavat esittää leirin tässä kohdassa omaa ohjelmaansa. Toipumisohjelman kehittämishankkeen aikana naiset ovat muun muassa laulaneet, soittaneet, lukeneet omia kirjoitelmiaan, lausuneet runoja, esittäneet draaman omasta elämästään tai soittaneet itselle tärkeän musiikkikappaleen levyttä. Oman ohjelman esittäminen voimaannuttaa, tuottaa iloa ja vahvistaa itsetuntoa. Ohjelma myös omalla tavallaan keventää ja monipuolistaa työskentelyä.

Minun verkostoni -teema

Naiset tekevät oman verkostokarttansa ohjeiden mukaan (liite 11). Kartta olisi hyvä olla koossa A3, jotta siinä on tarpeeksi tilaa tehdä merkintöjä. Verkostokartan tekemisen ohjeet löytyvät *Minä kasvan* -kirjasta (s. 146–148). Verkostokartan tekeminen on hyvä apuväline hahmottaa omia ihmissuhteita ja elämänpiiriä. Verkostokartta havainnollistaa ihmissuhteiden määrää ja laatua sekä elämän toiminta-alueita. Verkostokartasta voi nähdä, ovatko ihmissuhteet ja muut verkostot muuttuneet ja onko jossakin kohtaa aukkoja ja tarvetta muutokseen. Kartasta selviää myös, ovatko suhteet rakentavia vai kuormittavia. Verkostokartan avulla voi asettaa itselleen muutostavoitteita.

Haitallisen päihteidenkäytön vuoksi naisten ihmissuhteet niihin ihmisiin, jotka ovat heitä tukevia, ovat usein katkenneet tai loitontuneet. Tilanne voi olla sellainenkin, ettei ole enää olemassa juuri muita suhteita kuin suhteet päihteidenkäyttäjiin ja viranomaisiin. Tämän havainnon tekeminen avaa silmiä. Silloin tavoitteeksi tulee entisten katkenneiden, mutta hyvien ihmissuhteiden korjaaminen ja uusien raittiiden ihmissuhteiden muodostaminen.

Tulevaisuuteni

Päihdeongelmaan kuuluu näköalattomuus ja suunnittelemattomuus. Elämän suunnitelmia ei tehdä kuin vain hyvin lyhyellä aikavälillä – pahimmillaan vain juomakerrasta toiseen. Tulevaisuuteen katsominen on kuitenkin hyödyllistä. Elämää voi olla edessä pitkästäkin, eikä ole samantekevää, miten sen viettää. Jos ei ole mitään ajatuksia ja suunnitelmia tulevasta, elämä voi olla vain hetkestä ja päivästä toiseen ajalehtimistä. Tulevaisuus-tee-
maa käsitellään *Minä kasvan* -kirjan luvussa 7 (s. 212–216).

Tavoitteiden asettaminen

Ryhmäläiset arvioivat nykyistä elämäntilannettaan ja sitä, miten ovat päässeet prosessin alussa itselleen asettamiinsa tavoitteisiin. Tässä yhteydessä avataan prosessin alussa itselle kirjoitetut kirjeet ja palataan omaa toipumisen vaihetta ja tavoitteita käsitteleviin materiaaleihin. Tavoitteiden, joita seuraavalle jaksolle asetetaan, on oltava konkreettisia ja arkielämää eteenpäin vieviä sekä mahdollisia toteuttaa. Näihin palataan ensimmäisessä seurantatapaamisessa. Naisen nykytilanteen arviointia ja tulevaisuutta käsitellään *Minä kasvan* -kirjan luvussa 7 (s. 212–216).

Askarteluvaihtoehdot

IKKUNAKALVOTYÖ. Ikkunakalvokoristeiden tekeminen on ollut naisille mieluista. Naisilla on ollut ennakkoluuloja työskentelyä kohtaan, mutta kaikki ovat onnistuneet hyvin kalvotöiden tekemisessä, ja ilo omien käsien kauniista jäljestä on ollut suuri. Ikkunakalvotöihin tarvitaan ikkunakalvovärejä, joita saa askarteluliikkeistä tai kirjakaupoista. Värit ovat terävänokkaisissa pulloissa. On olemassa erikseen kalvokuvien rajausvärejä ja täytevärejä. Ikkunakalvokuvat tehdään piirtoheitinkalvoille, kopiokonekalvoille tai muovitasakujen muoville, joiden taakse on kiinnitetty ikkunakalvon kaikki ääriviivat sisältävä piirros. Kalvotyön aiheena voi olla mikä tahansa esimerkiksi vuodenajan mukaan. Keväällä aiheena voivat olla kukat tai perhoset, joulua lähestyttäessä jouluiset aiheet.

IKKUNAMAALAUKSET KARTONGISTA JA SILKKIPAPERISTA. Työtä varten tarvitaan erivärisiä kartonkiarkkeja, silkkipaperiarkkeja, liimaa, sakset ja kynä sapluunan kopioimista varten. Mattoleikkuri auttaa kartonkien leikkaamisessa sapluunan muotoon. Työskentely aloitetaan sapluunoiden piirtämisellä ja leikkaamisella. Ryhmäläisiä varten on hyvä olla sapluunat jo valmiina. Kun sapluunat on piirretty ja leikattu, piirretään halutun väriselle kartongille kaksi sapluunan muotoista kuvaa, jotka ovat peilikuvia toisistaan.

Sapluuna voi esittää vaikka kynttilää, jolloin kartongeista leikataan kynttiläsapluunat. Kynttilöissä olevat aukkokohdat päällystetään silkkipaperilla, joka liimataan kiinni sapluunan reunoihin. Liekki voidaan tehdä esimerkiksi keltaisesta silkkipaperista ja kynttilän runko punaisesta paperista sekä mahdolliset havukoristeet vihreästä paperista.

Lopuksi asetetaan kynttiläsapluunan toinen puoli kohdakkain toisen puolen kanssa ja liimataan puoliskot yhteen. Lopputuloksena on kaunis ikkunaan teipillä kiinnitettävä lasimaalaus, jonka silkkipaperista tehdyt kohdat läpäisevät valoa.

KIVIMAALAUUS. Kivimaalausta varten tarvitaan pestyjä ja kuivia kiviä, kivimaalia ja pensseleitä. Kivet voivat olla erikokoisia ja muotoisia. Niiden pintaan voi maalata mitä tahansa kuvia, kuten eläinhahmoja, kukkia tai sieniä, tai ne voi maalata vain yksivärisiksi.

Toipumisprosessin arviointi

Palautelomake (liite 21) täytetään rauhassa. Tauon voi pitää omaan tahtiin lomakkeen täyttämisen yhteydessä. Lomakkeiden täyttämisen jälkeen käydään yhdessä keskustelu toipumisprosessin kokemuksista. Vastataan ainakin seuraaviin kysymyksiin:

- Miten yhteiset pelisäännöt ovat toimineet?
- Mikä on ollut parasta koko prosessissa?
- Missä olisi parantamisen varaa jatkossa?

Pelisääntöjen arvioimisen aikana pidetään pelisäännöt esillä.

Naisten matkaan lähettäminen

Naisten kanssa vietetään lopuksi pieni lähettämishetki, jossa ohjaajat sanovat jotain koavaa ja rohkaisevaa yhteisestä ryhmäprosessista ja tulevaisuudesta. Lisäksi voidaan lukea jokin kannusta runo, jonka naiset saavat monisteena mukaansa. Voidaan soittaa myös jokin musiikkikappale, joka sopii lähtöhetkeen. Lopuksi yhdytään Jörg Zinkin kirjan *Mitä sinulle toivoisin* mukaiseen Herran siunaukseen (liite 14) siten, että kaikki lausuvat yhdessä varsinaisen Herran siunauksen sanat ja esilukija niiden välissä olevat selostekohdat. Naiset saavat siunauksen monisteena itselleen.

Jos mahdollista, naisille lahjoitetaan jokin toipumisen teemaan liittyvä kirja. Moni on halunnut myös Raamatun. Kukin saa vapaasti päättää, ottaako sen vai ei.

5

Seurantatapaamiset

VIRPI KUJALA

Seurantatapaamisia järjestetään vähintään yksi, mutta hyvä määrä voisi olla kolme tapaamista. Tapaamiset ovat 1,5–2 kuukauden välein tarpeen mukaan. Tapaamisten kesto voi olla muutamasta tunnista noin kymmeneen tuntiin. Erityisesti ensimmäinen seuranta-tapaaminen voisi olla pidempi. Tapaamisiin liittyy ainakin yksi yhteinen ateria ja kahvi. Tapaamisten tarkoituksena on vahvistaa ja rohkaista naisia toipumisprosessissa. Naisille on merkittävää, että he voivat viettää aikaa yhdessä, jakaa kokemuksiaan ja saada toinen toisiltaan sekä ohjaajilta kannustusta ja rohkaisua. Rauhallinen ja viihtyisä ympäristö hyvän ruuan ohella tukevat ja antavat katkoksen arkeen.

5.1 Seurantatapaaminen I

Tavoitteet

- Ryhmäläisten toipumisprosessi etenee ja naiset saavat uusia voimavaroja ja rohkaisua.
- Ryhmäläiset arvioivat, miten ovat saavuttaneet itselleen päätösleirillä asettamansa tavoitteet.
- Ryhmäläiset asettavat tavoitteet seuraavalle jaksolle.

Ohjelma

Klo xx.xx	Yhteislähtö (aika ja paikka)
Klo 8.30	Aamupala
Klo 9.20	Hartaus ja päivän ohjelma
Klo 9.30	Kuulumiset
Klo 10.20	Tauko
Klo 10.35	Itselle päätösleirillä asetettujen tavoitteiden arviointi
Klo 12.00	Lounas ja ulkoilu <ul style="list-style-type: none">• Haetaan ulkoa jotain (kasvi, kivi yms.), mikä kuvaa jotain hyvää tai huonoa asiaa, joka on prosessin aikana noussut esille ja jota haluaisi pohtia ja jakaa toisten kanssa.
klo 13.00	Oman prosessin aikana esille nousseen asian jakaminen
klo 13.45	Tavoitteet seuraavalle jaksolle (15 min)
Klo 14.00	Purkaminen (välissä kahvitauko)
Klo 15.10	Päivän päätös <ul style="list-style-type: none">• Seuraavasta kerrasta sopiminen• Musiikki• Runo• Loppusanat• Herran siunaus
Klo 15.30	Kotiin

Ryhmänohjaajien on muistutettava tapaamispäivästä ajoissa (noin viikko tai kaksi ennen tapaamista), annettava tieto kokoontumispaikasta ja -ajasta, matkustusohjeet (jos se on tarpeen) ja muu tarpeellinen tieto, esimerkiksi että päätösleirillä tehty tulevaisuutta koskevat paperit otetaan mukaan.

Kuulumisten kertominen ja kokemusten jakaminen on erityisen tärkeää. Tälle on jätettävä aikaa riittävästi. Leirillä asetettujen tavoitteiden läpikäyminen on hyvä keino viedä muutoksia eteenpäin. Jos leirin ja tapaamisen välinen aika on lyhyt, tavoitteisiin pääsyä ei välttämättä kannata arvioida kovin seikkaperäisesti, vaan tehdään vain lyhyt väliarviointi ja tarkennus. Tavoitteiden saavuttamiseen voi palata tarkemmin seuraavalla kerralla. Uusia tavoitteita voi toki asettaa, jos se tuntuu tarkoituksenmukaiselta, mutta on aivan hyvä, jos jokainen asettaa itselleen vaikkapa vain yhden konkreettisen asian, jota haluaa seurantatapaamisten välissä elämässään edistää.

Tapaamisessa voidaan syventää jotakin erityistä kunkin naisen elämässä esille nousutta teemaa. Tässä voidaan käyttää apuna harjoitusta, jossa haetaan ulkoilun yhteydessä luonnosta jotain sellaista, joka jollakin tavalla kuvaa mieleen nousutta aihetta, jota haluaa ryhmässä pohtia. Kivet, oksat tms. tuodaan ryhmään ja kerrotaan vuorotellen omasta käsiteltävästä asiasta.

5.2 Seurantatapaaminen II

Tavoitteet

- Naiset saavat uusia voimavaroja ja rohkaisua.
- Ryhmäläiset arvioivat, miten ovat saavuttaneet itselleen edellisellä kerralla asettamansa tavoitteet.
- Ryhmäläiset asettavat yhden konkreettisen tavoitteen seuraavalle jaksolle.

Ohjelma

Klo 12.00	Ruokailu
Klo 13.00	Kuulumiset
Klo 14.30	Kahvi
Klo 15.00	Edellisellä kerralla asetetut tavoitteet ja mitä tästä eteenpäin
Klo 15.45	Rukousta
Klo 16.15	Päätössanat, musiikki tms.
Klo 16.30	Kotiin

Toisen seurantakerran ohjelma voi olla lyhyempi ja vapaamuotoisempi kuin ensimmäisen kerran. Tässä vaiheessa ollaan jo suuntautumassa koko ryhmäprosessin päättymiseen eikä ole tarkoituksenmukaista enää syventää mitään teemoja eikä aloittaa uusia. Jos leirillä tehtyjä tavoitteita ei arvioitu ensimmäisellä seurantakerralla, ne arvioidaan tällä kerralla. Kuulumisten kertominen, kokemusten jakaminen, yhdessä oleminen ja toistensa rohkaiseminen ovat tärkeimpiä asioita.

Kokoontumisen päätösosassa on tärkeää sanoa ääneen se tosiasia, että seuraava ryhmäkerta on viimeinen. Kaikki sen toki tietävät, mutta ryhmästä luopumista auttaa, kun päättämisestä tehdään sanallisesti yhteinen asia.

5.3 Seurantatapaaminen III

Tavoitteet

- Naiset saavat uusia voimavaroja ja rohkaisua.
- Naiset suuntaavat katseensa tulevaisuuteen ja saavat kannustusta.

Ohjelma

Klo 12.00	Ruokailu
Klo 13.00	Kuulumiset
Klo 14.30	Kahvi
Klo 15.00	Miten tästä eteenpäin?
Klo 16.00	Rukousta
Klo 16.15	Päätös
Klo 16.30	Kotiin

Kolmas seurantatapaaminen voi olla toisen kerran tapainen, mutta sisällöltään sitäkin kevyempi. Kuulumisten yhteydessä palataan siihen konkreettiseen asiaan, jota kukin halusi tapaamisten välissä edistää. Jokainen pohtii, millaisena näkee tulevaisuutensa ja mitä asioita toivoo ja tavoittelee lähitulevaisuudessa. Ryhmänohjaajat pyrkivät tälläkin kerralla kannustamaan ja rohkaisemaan naisia.

Ryhmän päättymistä ja toistensa hyvästelemistä tukee esimerkiksi jonkin pienen muistoesineen tai kortin antaminen ryhmäläisille. Jokainen nainen voi kirjoittaa kortteihin nimensä ja halutessaan jonkin rohkaisevan ja kannustavan palautteen tai muun ajatuksen, jonka haluaa jäävän toiselle muistoksi.

6

Ryhmätoteutuksia leirien teemoista

VIRPI KUJALA

Jos naisten toipumisprosessissa ei voida toteuttaa leirejä, on leirien teemoja mahdollista käsitellä ryhmäkokouksissa. Työskentelyjärjestys voisi olla muilta osin edellä esitetyn mallin mukainen, mutta leirien teemat vain lisätään mukaan siinä järjestyksessä kuin ne leireilläkin ovat.

6.1 Elämänkaarityöskentelyn toteutusvaihtoehtoja

Elämänkaarityöskentelyn toteutus on hankalampi pelkkinä ryhmäkokouksina kuin leirillä toteutettuna. Naiset eivät ehkä jaksakaan sitoutua pelkkien elämänkaarten käsittelemiseen monena ryhmäkertana peräkkäin.

Elämänkaarityöskentelyn voi yrittää korvata yhdellä ryhmäkerralla, jolloin naiset piirtävät vain pikaisesti elämänviivansa ja kertovat siitä hieman toisilleen. Elämänviiva tehdään paperille siten, että piirretään yhtäjaksoista viivaa, joka kuvaa elämän kulkua nousuina ja laskuina sen mukaan kuin nainen itse on elämänsä kokenut. Elämänviivankin voi jakaa ikävaiheisiin, jotta sen voi hahmottaa paremmin.

Ohjeena voi olla piirtää viivaa elämän keskeisten tapahtumien mukaan. Jos on jokin vaikea tapahtuma, piirretään laskevaa viivaa. Jos taas on jokin myönteinen vaihe, piirretään nousevaa viivaa. Piirrookseen voi lisätä myös värejä ja symboleja, jos haluaa.

Elämäkaarityöskentelyn toteutusvaihtoehtoja on kerrottu oppaan luvussa 3.7, jossa on kuvauksia toipumisohjelman erilaisista sovelluksista.

6.2 Toipuminen prosessina

Tavoitteet

- Ryhmäläiset saavat käsityksen, mistä toipumisessa on kysymys ja voivat hahmottaa omia toipumisen tarpeitaan.

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.40	Kahvitauko
Klo 14.00	Keskusteleva alustus toipumisesta
Klo 15.30	Rukousta ryhmäläisten toipumisprosessien puolesta
Klo 15.40	Tunnelmakierros ja tulevan viikon suunnitelma ja tavoite
Klo 15.57	Herran siunaus
Klo 16.00	Kotiin

Ohjeita toipumisen teeman käsittelystä löytyy kohdasta 4.2. Riippuvuuteen ja toipumiseen liittyvät sisällöt, kuviot ja tehtävät ovat *Minä kasvan* -kirjassa (s. 49–59). Kuviot Naisen riippuvuuden puu ja Riippuvuuksien kehä ovat myös tämän oppaan liitteinä ja erillisinä tulostettavina tiedostoina Sininauhaliiton sivuilla.

6.3 Oman toipumisen vaiheen tunnistaminen ja tavoitteiden asettaminen

Tavoitteet

- Ryhmäläiset tunnistavat oman toipumisen vaiheensa niiden asioiden suhteen, joissa heillä on tarvetta mennä eteenpäin.
- Ryhmäläiset asettavat tavoitteita toipumiselleen.

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.40	Nainen ja päihteet -kaavion ja toipumisen vaihe -kaavion selittäminen sekä tehtävän ohjeistus
Klo 14.00	Kahvitauko
Klo 14.15	Tehtävän tekeminen ja purkaminen
Klo 15.35	Rukousta toipumisen tavoitteisiin pääsemiseksi

Klo 15.40	Tunnelmakierros ja tulevan viikon suunnitelma ja tavoite
Klo 15.57	Herran siunaus
Klo 16.00	Kotiin

Ohjeita oman toipumisen vaiheen tunnistamisesta ja tavoitteiden asettamisesta löytyy kohdasta 4.2. ja 4.3. sekä *Minä kasvan* -kirjasta s. 60–62.

6.4 Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen

Tavoitteet

- Ryhmäläiset tunnistavat omia tunteitaan ja saavat valmiuksia käsitellä niitä.

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.40	Alustus tunteista
Klo 14.00	Kahvitauko
Klo 14.15	Harjoitus: Tunteiden tunnistaminen
Klo 15.00	Tunnetehtävän tekeminen ja purkaminen
Klo 15.35	Rukousta tunteisiin liittyen
Klo 15.40	Tunnelmakierros ja tulevan viikon suunnitelma ja tavoite
Klo 15.57	Herran siunaus
Klo 16.00	Kotiin

Ohjeita tunteiden tunnistamisen ja käsittelemisen teeman toteutukseen löytyy kohdasta 4.2. sekä *Minä kasvan* -kirjasta s.169–175.

6.5 Rakkaus – elämän voimavara

Tavoitteet

- Ryhmäläiset tarkastelevat ja tunnistavat omia käsityksiään rakkaudesta ja ymmärtävät rakkauden eri lajien merkityksen elämänsä voimavaroina.

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.40	Harjoitus: Vahvuuskorttien avulla omien vahvuuksien löytäminen erityisesti rakkauden ja ihmissuhteiden alueella

Klo 14.00	Kahvitauko
Klo 14.15	Alustus rakkaudesta
Klo 14.35	Tehtävien tekeminen ja purkaminen
Klo 15.40	Tunnelmakierros, seuraavan viikon suunnitelma ja tavoite
Klo 16.00	Kotiin

Ohjeita rakkausteeman käsittelyyn löytyy kohdasta 4.14 ja *Minä kasvan* -kirjasta (s. 156–166).

Lämmittelyharjoitus rakkaus -teemaan

Vahvuuskortit levitetään pöydälle ja jokainen etsii yhden kortin, joka kuvaa hänen omaa vahvuuttaan ihmissuhteissa (ystävyyys, parisuhde, äitiys jne.). Kun kaikki ovat löytäneet kortin, jokainen kertoo, miksi valitsi kyseisen kortin.

6.6 Ihmissuhteet ja muut tukiverkostot

Tavoitteet

- Ryhmäläiset tutustuvat omiin ihmissuhde- ja tukiverkostoihinsa, ymmärtävät niiden merkityksen toipumisen kannalta ja pohtivat, miten voisivat laajentaa tai hyödyntää nykyistä paremmin jo olemassa olevaa verkostoaan.

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.40	Alustus verkostoista
Klo 13.55	Kahvitauko
Klo 14.10	Minun verkostoni -tehtävän tekeminen
Klo 14.50	Tehtävän purkaminen
Klo 15.35	Rukousta verkostojen puolesta
Klo 15.40	Tunnelmakierros ja tulevan viikon suunnitelma ja tavoite
Klo 15.55	Herran siunaus
Klo 16.00	Kotiin

Ohjeita minun verkostoni -teeman toteutukseen löytyy kohdasta 4.14 ja *Minä kasvan* -kirjasta s. 146–148.

6.7 Tulevaisuus ja tavoitteiden asettaminen tulevaisuuteen

Tavoitteet

- Ryhmäläiset pohtivat omaa tulevaisuuttaan eri aikaväleillä ja asettavat konkreettisia tavoitteita seuraavalle jaksolle (n. 2 kk).

Ohjelma

Klo 13.00	Kuulumiskierros ja ryhmäkerran ohjelman läpikäyminen
Klo 13.40	Alustus tulevaisuudesta ja tavoitteista
Klo 14.00	Kahvitauko
Klo 14.15	Tehtävien tekeminen ja purkaminen
Klo 15.35	Rukousta tulevaisuuden ja tavoitteiden puolesta
Klo 15.40	Tunnelmakierros ja millä mielellä tästä eteenpäin
Klo 15.57	Herran siunaus
Klo 16.00	Kotiin

Tehtävä: Nykytilanteeni, tulevaisuuteni ja tavoitteeni seuraavalle jaksolle

Seuraaviin kysymyksiin on yhdistetty päätösleirin osiot ”Tulevaisuuteni” sekä ”Nykytilanteen arviointi ja tavoitteet seuraavalle jaksolle”.

Osallistujat vastaavat seuraaviin kysymyksiin ja jakavat vastauksensa ryhmässä:

1. Millaista ajattelet elämäsi olevan, mitä elämäsi eri osa-alueille kuuluu
 - lyhyellä aikavälillä?
 - keskipitkällä aikavälillä?
 - pitkällä aikavälillä?
2. Millaisia unelmia sinulla on?
3. Kuvittele, että olet elämäsi viimeisissä vuosissa. Miten olet elänyt, että voit katsella elämääsi tyytyväisenä taaksepäin?

Itselle kirjoitetun kirjeen avaaminen ja jatkokysymyksiin vastaaminen

Prosessin alussa jokainen kirjoitti itselleen kirjeen, jossa jatkettiin lauseita:

Odotan, että elämäni on koko toipumisprosessin jälkeen muuttunut...

ja

Jotta elämäni muuttuisi toivomallani/odottamallani tavalla, minun on...

Lisäksi prosessin alussa katsottiin päihdeongelman kehittymistä ja siitä toipumista kuvaavaa kaaviota ja pohdittiin, mitkä asiat voivat estää pääsemästä tavoitteeseen, mitä pitää tehdä ja mihin muutoksiin pyritään.

Seuraavaksi palautetaan mieleen edellä mainitut asiat ja mietitään, mitä on saavutettu tähän mennessä, onko tiellä ollut esteitä, miten ne on voitettu ja mitä uutta kukin on oppinut itsestään. Jokainen lukee itselleen kirjoittamansa kirjeen, katsoo kaaviota ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä ajattelet nykyisestä elämäntilanteestasi?
- Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Mistä saat voimia ja mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan?
- Millaisissa asioissa olet elämässäsi onnistunut?
- Katso verkostokarttaasi. Mitä ajattelet ihmissuhteistasi?
- Millainen on taloudellinen tilanteesi?
- Millainen on terveytesi?
- Mitä ajattelet harrastuksistasi?
- Millaisena näet työtilanteesi?
- Millaisena näet päihteistä erillään pysymisen?
- Millaiseksi arvioit kokonaisu-elämäntilanteesi asteikolla 1–10?

Tavoitteet seuraavalle jaksolle

Kukin pohtii edellisen katsauksen perusteella elämäänsä seuraavat kolme kuukautta eteenpäin.

- Mitä tavoitteita haluat asettaa eri osa-alueille tuolle jaksolle?
- Mitä keinoja käytät päästäksesi tavoitteisiisi?

Kaikki kirjaavat pari kolme tavoitetta, joihin haluvat päästä, ja mietivät keinoja, joilla saavuttavat tavoitteensa.

Ohjeita tulevaisuus ja tavoitteiden asettaminen -teeman toteutukseen löytyy kohdasta 4.14 ja *Minä kasvan* -kirjasta s. 212–216.

6.8 Nainen ja väkivalta

Väkivalta-teemaa on käsitelty *Minä kasvan* -kirjan luvussa 5 (s. 125–137) sekä naisiin kohdistuneen että heidän itsensä tekemän väkivallan näkökulmista. Teema on tärkeä ja sille kannattaa omistaa yksi tai useampiakin ryhmäkerta tai käydä asiaa läpi henkilökohtaisissa keskusteluissa. Tätä aihepiiriä ei olla tässä laajuudessa käsitelty *Minä kasvan* -toipumisohjelman kehittämisvaiheessa.

Väkivaltaa voi käsitellä samaan tapaan kuin muitakin toipumisohjelman sisältöjä. Teemaan liittyvät naisten kannalta hyödylliset materiaalit löytyvät tämän oppaan erillisinä tulostettavina liitteinä, joista on hyötyä naisille, kun he tunnistavat väkivallan ilmenemistä omassa elämässään ja pyrkivät irrottautumaan väkivaltaisista suhteista.

Erillisinä tulostettavina materiaaleina ovat tämän kirjan liitteet:

Liite 15 Väkivallan kehä (*Minä kasvan* s. 128, kuvio 7)

Liite 16 Väkivallan laajeneminen (*Minä kasvan* s. 221 ja liite 4)

Liite 17 Varoitusmerkkejä väkivaltaisesta suhteesta (*Minä kasvan* s. 222 ja liite 5)

Liite 18 Turvallisuussuunnitelma (*Minä kasvan* s. 223–224 ja liite 6)

Liite 19 Seksuaalioikeudet ja turvallisuus (*Minä kasvan* s. 229 ja liite 8)

6.9 Masennuksen viesti naiselle

Masennus on melko yleistä päihdehaittoja kokevilla naisilla. Tätä aihepiiriä käsitellään *Minä kasvan* -kirjan luvussa 6 (s. 201–210). Tätä aihetta ei ole käsitelty erillisenä teemana *Minä kasvan* -toipumisohjelman kehittämisen yhteydessä. Masennus on kuitenkin ollut esillä ryhmissä naisten elämää sävyttäneenä piirteenä.

Aiheesta on hyvä keskustella naisten kanssa ryhmissä tai henkilökohtaisesti. Vertaistuki ja toisten rohkaisu tukevat naisia. Asiallinen tieto masennuksesta auttaa tunnistamaan omaa tilannetta. Toipuminen on mahdollista, kun ei jää yksin murehtimaan, vaan saa ammattiapua sekä toisilta tukea ja vinkkejä arkeen.

Masennus on sairaus, joka vaatii hoitoa. Ryhmänohjaajan tulee ohjata masennukseen sairastunutta ammattiavun piiriin.

7

Kokemuksia ja arviointia: Minä kasvan -toipumisohjelman kehittäminen, toteutus ja tulokset

TARJA HILTUNEN

Ryhmänohjaajat saavat tästä luvusta tärkeää tietoa siitä, mitä naisten ryhmissä tapahtui, mitä naiset ja ohjaajat kokivat onnistumisina ja millaisia haasteita toiminnassa ilmeni Minä kasvan -toimintaohjelmaa kehitettäessä. Tässä luvussa kerrotut asiat tukevat ryhmien ohjaajia ja voivat auttaa välttämään tai ainakin ennakoimaan joitakin haasteita, joita ryhmissä voi tulla vastaan.

Seuraavassa pohditaan ja kuvataan eri näkökulmista toipumisohjelman kehittämisen aikana saatuja kokemuksia. Lisäksi kerrotaan arviointituloksista. Arviointiin osallistuivat ryhmään osallistuneet naiset, ryhmänohjaajat ja jossain määrin myös sidosryhmien edustajat.

7.1 Kokemuksia ja pohdintaa toipumisohjelman kehittämisestä

Minä kasvan -toipumisohjelmaa naisille kehitettiin ja testattiin seitsemässä eri ryhmäprosessissa. Ohjelman teemat käsittelivät tunteita ja naisen identiteetin vahvistumista ja muuttumista, siis kuntoutumista ja toipumista. Tarpeesta muuttua puhutaan muun muassa silloin, kun elämä tai asiat eivät ole niin kuin niiden pitäisi olla, on paha olo ja tuntuu, että jotakin on mennyt rikki ja sitä rikki mennyttä pitäisi korjata. Kysymys on tunne-elämän paranemisesta ja se prosessi edellyttää oman elämän tutkimista.

Toipumisprosessissa palataan usein menneisyyteen ja lapsuuteen. Jo alussa tiedettiin, että ryhmäprosessi ei ole helppo kenellekään, eikä sitä ryhmän naisille helppona markkinoitukaan. Naiset joutuivat kohdakkain omien kokemusten ja kipujensa kanssa. Sisäinen

kipu ilmeni monella tavalla, joskus kritiikkinä ja kapinointina. Jotkut osallistujat hämmentyivät Minä kasvan -ryhmätoimintamuodosta, koska tapa suhtautua päihteisiin ei ollutkaan sellaista, mihin he olivat tottuneet. Jotkut miettivät konkreettisesti omaa ajattelutapaansa ja suhtautumista elämäänsä. Jotkut katkerat, tikkuiset ja vastaan hangoittelevat naiset joutuivat katsomaan ja kohtaamaan elämänsä ja kipujaan eri tavoin kuin mihin olivat tottuneet. Kivun tunteminen nostatti monenlaisia kaikuja menneestä elämästä ja vaikeista kokemuksista.

Ryhmien toiminta muistuttaa terapiaryhmää, mutta ei ole sitä. Ryhmän menetelmissä on kuitenkin terapeuttisia piirteitä. Minä kasvan -ryhmätoiminta poikkeaa tavanomaisista ryhmistä siten, että työntekijä on läsnä ryhmässä omana itsenään, asettumalla ihmisenä ja naisena naisten rinnalle. Koska ryhmänohjaaja on ryhmässä omana itsenään, hän saa lähteä tai joutuu mukaan naisten toipumisprosessiin. Ohjaaja ei ole ryhmässä vain sivusta seuraaja, vaan hän laittaa itsensä likoon ja tietyllä tavalla päästää naiset lähelleen. Tämä on tietoista toimintaa. Ryhmänohjaaja joutuu ryhmässä monien haasteiden eteen, erityisesti silloin, kun naiset reagoivat omiin kipuihinsa projisoimalla kipujaan työntekijään. Naisten paha olo voi tilapäisesti ollakin ikään kuin työntekijän syytä. Ryhmänohjaaja ei kuitenkaan saa ”kaataa” omia kipujaan tai keskeneräisiä prosessejaan ryhmäläisten kannettavaksi.

Ryhmänohjaajat saivat naisilta hyvää palautetta. Osallistujien mukaan ryhmänohjaajat olivat ihmisiä, läpinäkyviä ja he olivat ikään kuin samalla viivalla heidän kanssaan. Naisten mielestä ryhmänohjaajat kohtelivat heitä tasapuolisesti ja asennoituivat ryhmäläisiin normaaleina ihmisinä, eivätkä tuominneet retkahtamisen takia tai heidän antamastaan kritiikistä.

Ohjaajat suostuvat toimimaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Naisilta saadun palautteen mukaan ryhmänohjaajan oman elämän jakaminen auttoi naisia ymmärtämään ja kohtaamaan itse kokemiaan kipuja. Naiset oppivat myös ymmärtämään erilaisia ihmisiä, ja sen, että kaikilla on elämässä vaikeuksia.

Ryhmänprosessissa naiset prosessoivat elämäänsä samanaikaisesti kanssasisartensa kanssa. Teemoja käsiteltäessä naisten kokemat kärsimykset palautuivat heidän mieliinsä. Kokemukset heijastuivat myös ryhmänohjaajiin. Vaikka naiset torjuisivat kärsimyksensä ja pahan olonsa, tulevat ne bumerangin tavoin takaisin nykyhetkeen. Kati-Pupita Mattilan mukaan (2005) lapsuutemme ja koko elämäntarinamme ovat läsnä meissä kaikissa, myös työntekijän elämäntarina. Mitä enemmän ryhmänohjaaja tai ryhmäläinen yrittää kieltää niin hyvien kuin huonojenkin kokemustensa vaikutusta nykyhetkeen, sitä enemmän ne vaikuttavat heidän elämässään. Erityisesti ne vaikuttavat silloin, kun ihminen yrittää torjua tunteitaan ja tarpeitaan. Tällöin naiset eivät ole päässeet sinuiksi itsensä kanssa. Menneisyydellä on vaikutusta nykyhetkeen joka tapauksessa. Kieltämällä ja torjumalla menneisyyden vaikutukset ihmiset oikeastaan antavat niille vallan. Kun ryhmänohjaajat ja naiset ovat tulleet sinuiksi itsensä ja kokemustensa kanssa, ne muuttuvat voimavaraksi heille.

Jos ryhmänohjaaja on uskaltanut katsoa elämäänsä ja kuunnella myös omia menneisyyden kaikujaan, lisää tämä hänen mahdollisuuksiaan toimia ryhmässä ja kuunnella naisten elämän menneisyyden kaikuja. Jos ohjaaja on pysähtynyt elämänsä äärelle, parantunut siitä, mistä on mahdollista parantua, hänen resurssinsa toimia ryhmänohjajana vahvistuvat. Tunteiden selvittely ja läpikäyminen ovat välttämättömiä toipumisessa ja itsetuntemuksen opiskelussa.

Kaikille ryhmäläisille ei ollut helppoa suostua toipumisprosessiin. Toiset taistelivat itseään ja käsiteltäviä teemoja vastaan voimakkaasti. Tämä saattoi hämmentää kaikkia ryhmän jäseniä. Näissä tilanteissa ryhmänohjaajan oman elämän kipujen kohtaaminen auttaa häntä ymmärtämään naisia, jotka reagoivat tunnekivuistaan käsin ja heijastivat niitä ryhmänohjaajaankin.

Vastustaminen ja kriittisyys voivat olla merkkejä naisten meneillään olevasta toipumisprosessista. Kun kala liikkuu vedessä, kalan hiljaista liikettä on vaikea nähdä paljailta silmillä. Pyrstö saattaa liikkua, mutta silmä ei näe sitä. Tiedetään vain, että kala liikkuu. Naisten sisäisessä paranemisessa saattaa tapahtua liikettä, jota ei näy ulkopuolelle. Ryhmänohjaaja saattaa vain aavistaa, että jotakin liikkuu naisten mielissä ja ajatuksissa. Hän saattaa aavistaa naisten menneisyyden kaikuja, joita ryhmäprosessi heissä mahdollisesti herättää. Samalla ryhmänohjaajan oman elämän ymmärtäminen lisääntyy. Tällainen ryhmän jäsenten sisäinen liikehdintä voi olla häivähdys heidän voimaantumisestaan, tai merkki siitä, että heidän toipumisenprosessinsa on käynnistynyt. Eheämpää elämää ei voi rakentaa, jos menetykset ja traumat jäävät käsittelemättä. Ohjaajan läsnäolon merkitys on tärkeää naisten toipumisprosessissa.

Naisten ryhmässä ohjaajalla on Anja Auvisen (2002) mukaan mahdollisuus lisätä ymmärrystä ja itsensä tuntemista oman sukupuolensa edustajana. Myös ryhmänohjaaja on sisäistänyt naiseudelle asetetut arvot ja normit, eikä yksistään ammatillinen ote tätä poista. Vastuulliseen työskentelyyn kuuluu myös omien arvojen ja asenteiden tunnistaminen. Minä kasvan -ohjelmassa näiden asioiden oppimiseen ja kehittämiseen tarjoutuu jatkuvasti mahdollisuuksia.

Toipumiseen ja parantumiseen liittyy rehellisyys ja avoimuus sekä näkyväksi tuleminen itselle ja muille. Näkyväksi tulemiseen liittyy paljastumisen riski ja luottamuksen menettämisen riski. Tämä koskee myös työntekijää. Salassa ei voi kuitenkaan toipua, vaan näkyväksi tuleminen on otettava. Näkyväksi tuleminen on toipumisen ja paranemisen edellytys: Sen näkeminen, kuka minä olen, merkitsee todellista, realistista kuvaa itsestä. Käsitteet itsestä ja omasta elämästä voivat olla rajussakin ristiriidassa sen kanssa, mitä todellisuus ja toisille itsestä annettu kuva ovat. Mitä lähempänä toisille annettu kuva ja sisäinen todellisuus ovat, sitä lähempänä ihminen on omaa itseään. (Ks. Palojärvi 2010; Huttu, Ikonen, Sarajärvi 2017.)

Itsensä ymmärtäminen ja toipuminen on hidas prosessi, eikä prosessissa oleminen aina ole miellyttävää. Paitsi että löytää itsestään korjaamisen varaa, voi löytää myös vahvuuksia, joista ei ole aiemmin ollut tietoinen. Toipuminen saattaa olla nöyryyttävää,

usein kivuliasta, mutta myös jännittävää totuuden kohtaamista itsestä. Omiin puutteisiin ja tiedostamattomaan toimintaan paneutuminen ja niiden vaikutusten ymmärtäminen suhteessa itseen ja muihin ihmisiin on joskus tuskallista. Pelkkä tunteiden kuunteleminen ja ilmaiseminen ei riitä, vaan tarvitaan myös tietoa siitä, miten ja missä tunteet ovat syntyneet ja muotoutuneet, millainen on yksilön tunteiden rakenne ja mikä on tunteiden merkitys. (Isokorpi 2003, ks. myös Kuokkanen 2015.)

Ryhmänohjaajien keskinäiset työnohjaussessiot

Ryhmänohjaajien palaverit sekä työnohjauskeskustelut ovat tilanteita, joissa on mahdollista työstää ryhmäkokemuksia yhdessä työnohjaajan kanssa. Työnohjauksessa ryhmänohjaaja voi itse tehdä itseään näkyväksi. Nähdynsi tulemisen kokemuksen hedelmä on, että ihminen oppii käsittelemään tunteitaan ja ilmaisemaan itseään täsmällisemmin ja saa vahvistusta omiin asioihinsa. Työntekijän oman jaksamisen kannalta purkupalaverit ja työnohjaus ovat välttämättömiä.

Toipumisryhmän ohjaajan tehtäviin kuuluu myös ohjata naisia heidän kipujensa äärelle. Toisaalta on pidettävä mielessä, missä menee naisten ahdistuksen sietokyvyn raja, tapahtuuko ryhmässä jotakin hallitsematonta – provosoinko, yllytänkö jotakuta, vaikeenko silloin kun pitäisi puhua? Ryhmässä voi tulla myös tilanteita, joissa on arvioitava, mitä ryhmänohjaaja tekee sillä tiedolla, jonka hän ryhmästä saa. Nämä ovat kysymyksiä, joita on hyvä pohtia ryhmänohjaajien työnohjaus- ja purkupalavereissa.

Usein ajatellaan, että ihmisen ulkopuolella olevat tekijät aiheuttavat tunnemyrskyjä. Voi olla näinkin, mutta tunteisiin reagoidaan enemmän sisäisestä maailmasta käsin. Omien tunteiden ymmärtämisen tarkoituksena on auttaa käsittelemään ympäristön herättämiä tunteita ja selvittää, miten tunteet vaikuttavat ajatteluun, käyttäytymiseen ja tekoihin, sekä antaa välineitä tunnistaa, hallita ja hyödyntää tunteita. Minä kasvan -toipumisohjelman tavoitteena on kasvaa tasapainoisemmaksi naiseksi. Pyrkimys on, että prosessin läpikäyneet naiset voisivat hyödyntää kokemuksiaan omassa elämässään ja ottaa käyttöönsä omat voimavaransa, ideansa, unelmansa ja rohkeutensa.

Ryhmäprosessin kokemukset ja vaikutukset tulivat näkyväksi monien naisten elämässä. Ryhmän aikana mieleen palautuneet kokemukset ja kärsimykset, kohtaaminen ja työstäminen tuottivat tuloksia. Hedelmät ja tulokset näkyivät myöhemmin ryhmäprosessin päätyttyä. Ensimmäistä versiota tästä kirjoitettaessa tammikuussa 2008 useimmille ensimmäisen ryhmän naisille kuului hyvää. Vuonna 2019 saatujen tietojen mukaan monilla heistä menee edelleen hyvin. Heidän elämäänsä on tullut voimaa. Muutos ja toipuminen olivat tavoittelemisen arvoisia. Kivut ovat muuttuneet voimaksi ja elämäksi.

Lähteet

- Auvinen, Anja 2002. Näkökulmia naisten päihdeongelmiin ja niistä kuntoutumiseen. *Teoksessa Tartu hetkeen. Apua ja hoitoa päihdeitä käyttävillä vauvaperheille*. Toim. Anderson, Maarit. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.
- Huttu, Helianna & Ikonen, Riikka & Sarajärvi, Suvi 2017. *Ryhmänohjaajan käsikirja naisten kristilliseen päihdetyöhön*. Diakonia-Ammattikorkeakoulu. Oulu.
- Isokorpi, Tia 2003. *Tunneälytaitojen ja yhteisöllisyyden oppiminen kokemuksenreflektoinnin ja ryhmäprosessin avulla*. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Kuokkanen, Ronja 2015. ”Ryhmässä tunteita voi tuulettaa terveesti eikä siitä tule krapulaa kuten juomisesta.” – *Kokemuksia nais erityyppisen päihdetyön ryhmä- ja leiritoiminnasta, ohjauksesta ja osallistumisesta*. Luettavissa osoitteessa: https://www.kristillinenvertaistoiminta.fi/files/6514/3460/9275/Naisten_vertaistukiryhma_ja_leiritoiminta_dokumentointi_Sininauhaliitto_2015.pdf. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Mattila, Kati-Pupita 2005. Haavoittuneisuus työntekijän elämäntarinassa. Teoksessa, Hiltunen, Tarja; Kujala, Virpi; Mattila, Kati-Pupita, *Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen*. Helsinki: Sininauhaliitto ja Päivä Osakeyhtiö.
- Palojarvi, Helena 2010. Ennaltaehkäisevä päihdetyö naisten parissa. Julkaisussa Hilikka Lyden (toim.) *Naisten kanssa tehtävä päihdetyö*. Raportti luettavissa osoitteesta: https://aklinikkasaatio.fi/sites/default/files/quickuploads/files/naisten_kanssa_tehtava_paihdeetyo.pdf.

7.2 Toipumisohjelman toteutuksen ja tuloksen arviointi

Ryhmäprosessin alkuvaiheessa on hyödyllistä selvittää naisten kokemuksia ryhmäohjelmasta ja sen sisällöstä. Minä kasvan -toipumisohjelmaa kehitettäessä naisten kokemukset kerättiin lomakekyselyllä (liite 20) jo ensimmäisellä tunneleirillä. Lomakekyselyn tarkoituksena oli saada tietoa siitä, vastaako ohjelma naisten tarpeisiin ja odotuksiin ja sopiiko aikataulu heille. Naisten antamista vastauksista saatiin arvokasta tietoa leiriohjelman sisällöstä ja aikataulusta sekä naisten arvioita ohjelmasta ja sen vaikutuksesta heidän tilanteeseensa. Saadun tiedon perusteella leiriohjelmaa ja aikatauluja muutettiin vastamaan paremmin naisten tarpeita ja toiveita seuraavia leirejä ja ryhmiä varten.

Arviointia varten ryhmän naisilta kerättiin palautteina kaksi eri kyselylomakehaastattelua. Ensimmäinen kysely tehtiin ryhmäprosessin alussa, ensimmäisellä tunneleirillä ja toinen toisella tunneleirillä. Lisäksi oli naisten ja ryhmänohjaajien yhdessä antamat suulliset palautteet. Kolmantena arviointimenetelmänä oli ryhmäprosessiin osallistuvien ryhmänohjaajien (yhteensä 11) kirjoittamat päiväkirjat jokaisesta ryhmäkerrasta. Lisäksi aineistoa koottiin puhelinhaastattelun kautta ryhmäprosessissa mukana olleiden naisten nykytilanteesta. Puhelinhaastattelut tehtiin hankepaikkakuntien sidosryhmien jäsenille,

jotka olivat tavanneet ryhmän naisia ryhmän päättymisen jälkeen. Sidosryhmän jäsenet olivat Sininauhaliiton järjestöjen, seurakuntien sekä kuntien sosiaali- ja terveystoiminta-omaisten henkilökuntaa. Koko prosessia arvioitiin ohjausryhmältä saadun palautteen perusteella.

Seuraavassa käsitellään naisten, ryhmänohjaajien sekä sidosryhmien jäsenten näkemyksiä ja kokemuksia siitä, miten ohjelma on tukenut naisten toipumista sekä millaisia ryhmäprosessiin liittyviä kehittämisen haasteita heidän mielestään prosessissa oli.

Naisten kokemukset

Naisten mielestä ohjelma ja sen sisällöt auttoivat heitä ymmärtämään, mitä päihdehaitoista toipuminen voi olla. Teemat ja niihin laaditut tavat käsitellä aihetta auttoivat toipumisen aloittamista ja syventymistä. Naisten mielestä teemoihin paneuduttiin syvällisesti, ja he kokivat tullessaan otetuksi tosissaan. Naisten mielestä ryhmänohjaajien oman elämän jakaminen rohkaisi heitä itseäänkin kertomaan myös omista kokemuksistaan. Omista kokemuksista kertominen ei lopulta ollutkaan niin vaikeaa kuin he olivat ennakoita ajatelleet. Naiset kokivat myönteisenä ja vapauttavana omien kokemustensa jakamisen ja toisten kokemusten kuulemisen. Naiset kokivat, että ryhmänohjaajat ovat reilusti samalla viivalla ryhmäläisten kanssa eikä ollut erottelua ohjaajiin ja ryhmäläisiin. ”Työntekijätkin olivat niin kuin me, ihmisiä.”

Ryhmäläiset kokivat ryhmässä keskustelun tasavertaisena, ei ylhäältä käsin ohjattuna. Jotkut sanoivat, että ohjaajat laittoivat itsensä likoon kokonaisvaltaisesti. Ryhmänohjaajat osasivat heidän mielestään kysyä oikeita asioita oikeassa paikassa, valoivat uskoa ja kannustivat sekä ymmärsivät kääntää negatiiviset tunteet positiiviseksi voimavaraksi.

Naiset oppivat ymmärtämään erilaisia ihmisiä, ja sen, että kukaan ei pääse elämässä helpolla. Ryhmänohjaajat olivat heidän mielestään läpinäkyviä, kohtelivat kaikkia tasapuolisesti ja asennoituivat ryhmäläisiin normaaleina ihmisinä, eivätkä tuominneet retkahtamisen takia.

Ryhmäprosessin lopussa toisella tunneleirillä kysyttiin ryhmäläisten kokemuksia koko prosessista (liitteen 21 lomake). Seuraavassa naisten vastauksia siitä, mitkä teemat parhaiten tukivat heitä heidän toipumisessaan. Naisten tuli rastittaa mielestään viisi tärkeää teemaa. Tässä arviossa olivat mukana kaikkien (N=27) intensiivivaiheen loppuun saakka mukana pysyneiden naisten vastaukset.

1. Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen (18)
2. Elämäkaarityöskentely (15)
3. Omien rajojen tunnistaminen lähisuhteissa (15)
4. Syyllisyydestä vapautteen (13)

- | | |
|---------------------------------------|------|
| 5. Anteeksiantamisen vapauttava voima | (12) |
| 6. Kohti parempaa itsetuntoa | (10) |
| 7. Häpeästä vapauteen | (9) |
| 8. Rakkaus – elämän voimavara | (9) |

Tunteiden tunnistaminen on usein melko haasteellista, kuten yllä oleva tulos kertoo. Naisten (67 %) mielestä eniten toipumista vahvistava teema oli tunteiden tunnistaminen ja käsittely, seuraavaksi eniten toipumista tuki elämänkaarityöskentely ja omien rajojen tunnistaminen lähisuhteissa (56 %). Myös syyllisyys ja anteeksiantamisen voima olivat teemoja, jotka auttoivat naisia toipumisessa. Naiset eivät olisi jättäneet mitään teemaa ohjelmasta pois.

Ryhmänohjaajien kokemukset

Ryhmänohjaajien kokemukset on koottu päiväkirjamerkinnöistä, joita he kirjoittivat jokaisen ryhmäistunnon ja leirien jälkeen. Ohjaajien mukaan useammalle naisille syntyi prosessin aikana halu tutustua itseensä ja opetella tunnistamaan tunteitaan ja tarpeitaan. Ryhmäprosessi auttoi naisia akuutissa elämäntilanteessa niin, että irtiottoa epäterveestä ihmissidonnaisuudesta tapahtui jo prosessin aikana. Ryhmäläisten haitalliset sidonnaisuudet aikuisiin tai lapsiin muuttuivat. Ohjaajat kirjoittivat naisten kasvaneen henkisesti samalle tasolle yhteiskunnassa muiden ihmisten kanssa. Ohjaajien näkemysten mukaan ryhmäprosessi rohkaisi naisia etsimään tukea muista ryhmistä tai avun lähteistä esimerkiksi avomyllyhoidosta tai seurakunnan Alfa-kursseista.

Ryhmänohjaajien päiväkirjamerkintöjen mukaan naisten itseluottamus, itsetunto ja itsearvostus vahvistuivat. He oppivat käsittelemään ja tunnistamaan tunteitaan sekä rohkenivat ilmaista itseään ja mielipiteitään selkeämmin. Ohjaajat kertoivat, että ryhmä tarjosi naisille erittäin paljon mahdollisuuksia henkilökohtaisen elämän uudelleen rakentamiseen. Ryhmäprosessi vahvisti naisten itsetuntemusta ja he saivat voimaa elää arkielämää ja jättää entisen elämänsä vähitellen taakse.

Itsetuntemuksen lisääntyessä eräs nainen alkoi luottaa siihen, että hän on tärkeä. Tämä näkyi hänen persoonansa vahvistumisena sekä avoimuuden lisääntymisenä. Epäluuloisuus toisia ihmisiä kohtaan väheni ja luottamus ihmisiin vahvistui. Tutustuttuaan ryhmän jäseniin eräs nainen uskalsi kertoa omista kokemuksistaan. Tämän seurauksena yhteenkuuluvuuden tunne muihin ihmisiin lisääntyi.

Kokemus nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta paransi ja vahvisti naisten identiteettiä. Naisten ulkoisen olemuksen muutoksesta ja heidän ”uusista” mielipiteistä pystyi päättelemään, että he voivat paremmin. Jotkut hakeutuivat työelämään tai usean kuukauden kursseille. Omista rajoista kiinnipitäminen esimerkiksi ihmissuhteissa vahvistui. Yhteys lapsiin parani.

Sidosryhmän kokemukset

Sidosryhmäläisiltä saadun palautteen mukaan ryhmätyöskentelyn myötä naisten päihteidenkäyttö joko loppui kokonaan tai raittiit jaksot ovat pidentyneet. Eräällä naisella päihteidenkäyttö oli muuttunut täysin: Ryhmän päättymisen jälkeen hän oli ollut lähes päihteettä vuoden ja retkahtanut vain kerran. Eräs yhteistyökumppani oli huomannut, että tämä ryhmässä ollut nainen ei ollut enää asioinut hänen luonaan, eikä hakenut taloudellista apua kuten aikaisemmin.

Jotkut naiset käyttivät päihteitä koko ryhmäprosessin ajan. Ryhmän päättymisen jälkeen eräs nainen oli pitkään raittiina, mutta retkahti pitkään jatkuneen kriisin päätyttyä. Hän kävi avomyllyhoidon, jonka jälkeen hän oli ollut sosiaalitoimen haastatteluhetkeen tultaessa puoli vuotta raittiina. Toisella naisella alkoholinkäyttö jatkui ryhmän päättymisen jälkeen, mutta hän lähti Minä kasvan -ohjelman rohkaisemana avomyllyhoitoon, josta sai lisää valmiuksia raittiiseen elämään. Näiden naisten osalta Minä kasvan -ryhmäprosessi vahvisti heitä tekemään ratkaisuja, jotka tukivat heidän toipumisprosessiaan.

Osalla naisista raittius oli jatkunut jo pidempään ennen heidän ryhmään tuloaan. Heidän raittiutensa jatkuu edelleen. Yhden naisen päihteiden käyttö loppui kokonaan. Erään kunnan työntekijä oli tavannut myöhemmin erästä toipumisryhmän naista. Tämä oli aina ollut selvin päin ja hyvinvoivan näköinen. Toinen työntekijä vahvisti asian; nainen ei enää käyttänyt päihteitä.

Ryhmäprosessin haasteet naisten ja ohjaajien näkökulmista

Haasteet naisten kokemina

1. Toipumisryhmiin osallistuneiden naisten mielestä leiri- ja ryhmäaikataulu oli hieman liian tiukka, erityisesti ensimmäisillä leireillä ja ryhmissä. Ohjelmassa oli heidän mielestään liikaa tehtäviä ja osallistujat olivat ehdottomia monissa asioissa. Naiset ehdottivat, että jokaiselle ryhmäläisille annetaan kuulumis- ja palauttekeskusteluissa sama aika, jota noudatetaan minuutilleen. Tämä ei aina työntekijöiden mielestä tuntunut hyvältä, koska joskus jollakin ryhmäläisellä saattoi olla jokin yllättävä tilanne tai esiin saattoi tulla jotakin akuuttia tai tärkeää, jolle oli annettava enemmän aikaa, jotta tilanne saataisiin vietyä rauhallisesti päätökseen. Elämänkaaren työstämiseen ja purkamiseen jäi naisten mielestä liian vähän aikaa.
2. Naisten mielestä ryhmäprosessin aikana istuttiin liikaa sisällä. He kaipasivat ohjattua liikuntaa tai taukojumppaa. Joissakin leirikeskuksissa tilat olivat liian kylmiä erityisesti talviaikaan.
3. Monissa Sininauhaliiton jäsenjärjestöissä työskentelee ihmisiä kuntouttavassa työtoiminnassa. Näin oli myös joissakin Minä kasvan -hankepaikkakuntien ta-

pauksissa. Jotkut naiset ja ryhmänohjaajat kokivat työntekijä–asiakas ja asiakas–työntekijä rooliristiriitoja: Toipumisryhmässä oli naisia, jotka olivat ryhmään tullessaan järjestävän järjestön palveluksessa. Ryhmässä rooli muuttui työntekijästä ryhmäläiseksi. Rooleihin liittyvät kysymykset nousivat esiin silloin, kun samassa ryhmässä oli sekä ryhmäläinen että tälle työtä tarjonneen järjestön työntekijä.

4. Naiset olisivat halunneet myös henkilökohtaisia keskusteluaikoja, joita ei ollut tarjolla tämän prosessin aikana. Seurakunnan työntekijän hartaushetket leireillä koettiin hyväksi ja tarpeellisiksi. Naiset toivoivat, että olisivat saaneet seurakunnan työntekijöiden yhteystietoja ja vastaanottoaikoja.

Haasteet työntekijöiden kokemina

1. Työntekijöiden vastausten perusteella ryhmäläisten ennakkohaastattelun ohjeistus oli alkuvaiheessa hieman epäselvä, joten ohjeita selkeytettiin seuraaviin ryhmäläisten rekrytointeihin. Kaikki haastatellut ja ryhmään valitut naiset eivät aina aloittaneet ryhmässä esimerkiksi päihteiden käytön tai muun esteen vuoksi. Ryhmään tulijoita olisi hyvä ottaa varasijoille, jotta ryhmään saadaan riittävä määrä osallistujia peruuntumisista huolimatta.
2. Ryhmiin osallistujat ja työntekijät kokivat aikataulun kanssa haasteita erityisesti ryhmäprosessin alussa. Ohjelmassa käsiteltävät teemat nostavat pintaan paljon pohdittavaa ja keskusteltavaa, eikä asioiden käsittelyn kanssa saisi syntyä kiireen tuntua. Naisten mielestä kaikille olisi pitänyt antaa tehtävien purussa tarkka aika, mihin pyrittiinkin. Tehtävien puruissa saattoi kuitenkin tulla esille jotakin, johon oli välttämättä varattava enemmän aikaa. Työntekijät halusivat joustaa, kun jonkun elämässä oli tapahtunut jotakin odottamatonta tai esille tuli asioita, joita oli syytä selvittää pitempään. Naiset puolestaan olisivat pitäneet tiukasti kiinni aikataulusta.
3. Ihanteellinen ryhmäkoko olisi noin 4–5 henkeä, jolloin ajankäyttöongelmia ei olisi niin paljon. Jos ryhmäläisiä on kahden ohjaajan lisäksi enemmän kuin kuusi, voi työskentelyissä tulla kiire ja vuorovaikutukselle jää liian vähän aikaa. Ohjelman sisältöjä on muokattava ryhmän koon mukaan.
4. Useissa hankepaikkakuntien jäsenjärjestöissä on vain yksi työntekijä. Sama työntekijä osallistuu naisten ryhmäprosessiin. Minä kasvan -ryhmissä ohjaajana toimimisen lisäksi työntekijällä saattaa olla ryhmänohjaajan, työantajan, työnohjaajan tai esimiehen rooli. Joitakin naisia häiritsi asetelma, jossa järjestön työntekijä oli samanaikaisesti esimiehenä ja ryhmänohjaajana. Myös järjestön työntekijä arvioi suhdetta asiakkaaseen tästä näkökulmasta.
5. Olisi hyvä, ettei ryhmäläinen joutuisi kaksoisrooliin suhteessa ryhmän ohjaajaan tai toisinpäin. Jos ryhmäläisen ja työntekijän välillä on esimerkiksi esimies–alais-

suhde, voi molempien työskentely muodostua ongelmalliseksi ja naisten toipumisprosessi voi estyä. Ryhmää aloittaessa on huomioitava tilanne, jossa pienissä jäsenjärjestöissä työntekijät ja luottamushenkilöt toimivat monissa eri rooleissa.

6. Ohjaajat joutuivat ryhmissä yllättäviin ja haasteellisiin tilanteisiin. Ryhmäläisten asiat voivat olla vaikeita, ja ryhmässä saattaa tulla vastaan äkillisiä kriisitilanteita, joihin työntekijät joutuivat puuttumaan välittömästi tai ryhmän väliaikoina. Oman haasteensa työskentelyyn tuo ryhmäläisten toipumisvaiheiden eritasoisuus. Miten työntekijät voisivat ottaa paremmin huomioon ryhmäläisten erilaiset lähtökohdat ja valmiudet työskennellä? Miten näissä tilanteissa tulee menetellä? Onko ohjelma jollekin liian raskas? Selviä valmiita vastauksia ei ollut, ja tilanteisiin vastattiin tarpeen ja tilanteen mukaan.
7. Ryhmänohjaajille pitäisi ehdottomasti olla tarjolla työnohjaus, koska työskentely kuormittaa työntekijää ilman erityistilanteitakin. Työntekijöiden on tärkeää purkaa ja jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan myös keskenään. Tämä ei kuitenkaan korvaa työnohjausta.
8. Henkilöltä, joka ryhtyy ohjaamaan toipumisryhmää, edellytetään hyvää itsetuntemusta. Hänellä täytyy olla kykyä ja halua työstää myös omia tunteitaan ja tarkastella omaa toimintaansa ja kykyä ottaa vastaan palautetta asiakkailta ja toisilta työntekijöiltä. Jos työntekijä ei pysty tähän, on vaarana, että hän tulee liikaa esille ryhmässä ja kuormittaa ryhmäläisiä.
9. Kokemuksen karttuessa ja palautteen perusteella ryhmä- ja leiriohjelmaa muokattiin prosessin aikana. Yhteisten pelisääntöjen selkeys ja tarpeellisuus tuli selvästi esille. Ryhmänohjaajien kokemusten mukaan on tärkeää, että pelisäännöt laaditaan heti prosessin alussa ja niihin palataan tarvittaessa. Pelisäännöt luovat turvallisuutta ja antavat ryhtiä yhdessä olemiselle. Joillakin naisilla oli vaikeuksia sitoutua kaikkiin yhteisiin periaatteisiin, kuten kännykän suljettuna tai äänettömällä pitämiseen.
10. Ryhmään pyrkiviltä kysytään, sopiiko heille, että ryhmässä tulee esille hengellisiä asioita, rukousta tai raamatunlukua. Useimmille tämä sopii, mutta toisinaan joukossa on niitä, joita hengellisten kysymysten mukanaolo vaivaa. Vaikka hengellisyyden ilmenemistä selostettaisiin ja naisten asennoitumista kysyttäisiin jo ennakkohaastattelussa, on aiheeseen palattava tarpeen mukaan ryhmän aikana. Ryhmässä on hyvä keskustella yhdessä siitä, miten kukin osallistuja kokee hengellisyyden ja miten haluaa sitä omalla kohdallaan sovellettavan. Ryhmään ei pidä ottaa akuutissa kriisissä olevia eikä mielenterveysongelmista kärsiviä naisia. Heille ohjelma voi olla liian raskas. Ryhmään osallistuvien on jaksettava kuunnella toisten tarinoita silloinkin, kun hengellisyys ei ole ominta itselleen.
11. Ryhmänohjaajan tehtävä ja rooli pohdituttivat työntekijöitä. Ohjaajien kannalta on tärkeää, että ryhmäprosessin valmisteluihin on käytettävissä riittävästi aikaa.

Työntekijöillä täytyy olla selvät vastualueet ja keskinäinen työnjako sekä selkeät sopimukset yhteistyökumppaneiden kanssa tehtävästä yhteistyöstä.

12. Naiset ovat kaivanneet ulkoilua ja liikuntaa leiriohjelmiin. Kaikkiin tarpeisiin ei ohjelman puitteissa ole kuitenkaan mahdollista vastata. Naisia voidaan ohjata omatoimiseen liikuntaan. Toisaalta leiri- ja ryhmäohjelmiin on mahdollista lisätä muunlaisia aktiivoivia ja toiminnallisia osuuksia.

Johtopäätökset ja suositukset

Monien ryhmäprosessiin osallistuneiden naisten arkielämä näytti muuttuneen myönteiseen suuntaan ja vaikuttaa siltä, että naiset hyötyvät ohjelmasta. Tämä näkyy päihdeiden käytön vähenemisenä, itsetuntemuksen ja naiseuden vahvistumisena ja omien tunteiden ja tarpeiden tunnistamisena. Työntekijöiden ammattitaito kehittyi. Työ naisten parissa sai jonkin verran lisää huomiota hankepaikkakuntien sosiaalipalveluissa sekä järjestöissä. Joillakin paikkakunnilla kunta lisäsi tukeaan järjestöjen toiminnalle esimerkiksi uusien naisten ryhmien perustamisessa ja tukemisessa. Minä kasvan -ryhmäprosessin seurauksena eräässä kunnassa päihdehaittoja kokeneet ihmiset hakeutuivat huomattavasti enemmän yhteyteen toisten ihmisten kanssa, mikä on myönteinen kokemus kunnan päihdetyön kentässä.

Kokemuksemme mukaan Minä kasvan -ohjelman läpityöstäminen ryhmässä on vaativaa. Siksi ainakin toiselta ryhmänohjaajalta olisi oltava sosiaali- tai terveysalan koulutus sekä tietoa ja kokemusta riippuvuuksista toipumisesta. On tarpeellista, että ryhmänohjaajat ovat itse työstäneet omia kokemuksiaan. Elleivät ole, heidän omat käsittelemättömät vaikeat kokemuksensa saattavat tulla ryhmäprosessin aikana yllättäen esille.

Minä kasvan -mallin mukaan ryhmänohjaaja toimii ryhmässä sekä ammattilaisena että omana itsenään. Hän luotsaa ryhmää ja vastaa kokonaisvaltaisesti sen toiminnasta. Kaikki ryhmän jäsenet, ohjaaja mukaan lukien, ovat kuin samassa veneessä ja soutavat yhdessä enemmän tai vähemmän samaan suuntaan. Ryhmäprosessia voidaan kuvata myös matkaksi, joka tehdään yhdessä. Matkalla saatetaan kohdata väsymystä tai hankalia ja kipeitä tunteita. Jos omat tunteet ovat jääneet ryhmänohjaajalla tunnistamatta ja käsittelemättä, hänen voi olla haasteellista olla ryhmässä.

Ryhmäprosessien aikana pohdittiin paljon sitä, pitäisikö ryhmänohjaajien olla ryhmässä vain ohjaajia. Tulisiko heidän olla osallistumatta lainkaan yksilötehtäviin ja elämäntaakaryöskentelyyn? Näin ei toimittu ryhmäprosesseissa kertaakaan. Ryhmänohjaajan on suodatettava omia asioitaan muualla niin, ettei hän kerro omia keskeneräisiä asioitaan ryhmässä.

Ryhmän vahvuus on, että sen jäsenet voivat jakaa kokemuksensa toistensa kanssa. Monet asiat yhdistävät ryhmäläisiä, kuten naiseus ja äitiys tai omien rajojen tunnistaminen lähisuhteissa. Ryhmän jäsenet huomaavat yhdessä, millaista oli olla esimerkiksi isän tytär, tai millaista oli elää tyttönä ilman isää tai äitiä. Ryhmässä opitaan yhdessä ymmärtämään

millaisia odotuksia, vaatimuksia ja toiveita naisille on asetettu. Muun muassa näiden kokemusten jakaminen on vertaistukea parhaimmillaan. Naisten mielestä yksi parhaimpia kokemuksia on saada olla yhdessä samankaltaisten kanssa ja kuulua yhteen.

Parantava kohtaaminen toteutuu silloin, kun ryhmänohjaaja kykenee pitämään toista ihmistä vertaisenaan ja toisaalta erillisenä yksilönä. Aidossa välittämisessä on mahdollista päästä toisen ihmisen ihmisyyden ja inhimillisyyden äärelle, kohdata ihminen ihmisenä. Näin päästään näkemään ihmisissä samankaltaisuutta, jotain sellaista, joka ei erota ihmisiä vaan yhdistää heitä. Ihmiseltä ihmiselle kohtaamista syntyy silloin, kun osapuolet ovat valmiita jakamaan omaa elämäänsä sekä vastaanottamaan sitä, mitä toiset jakavat.

Omana itsenään oleminen ryhmässä askarrutti joitakin jäsenjärjestön työntekijöitä. Monet työntekijät tapasivat säännöllisesti ryhmän naisia – joitakin päivittäin. Tämä luonnollisesti vaatii työntekijältä itsetutkistelua sen osalta, mitä haluaa jakaa elämästään ryhmässä. Tärkeää on kuitenkin se, että työntekijä on sinut itsensä kanssa. Useammille työntekijöille ryhmässä omana itsenään oleminen oli uusi kokemus. Jotkut kokivat oman elämänsä jakamisen ja itsestään antamisen positiivisena. Ammatillisuuden rajasta on kuitenkin pidettävä kiinni, ettei kaada omia taakkojaan ryhmäläisten kannettavaksi.

Naisten palautteiden mukaan työntekijöiden oman elämän jakaminen koettiin myönteiseksi. Naisten mielestä ryhmässä ei ollut työntekijä–asiakas-asetelmaa. Työntekijät olivat naisten mielestä niin kuin he itse, ihmisiä. Naiset kokivat keskustelun tasavertaisena, ei ylhäältä käsin ohjattuna. Ryhmässä ei muodostunut eriarvoisuutta, vaan työntekijät loivat me-henkeä asettuen samaan asemaan naisten kanssa. Ryhmänohjaajat ymmärsivät erilaisia ihmisiä ja sen, että kaikilla on jonkinlaisia vaikeuksia. Ohjaajat olivat läpinäkyviä ja tasavertaisia. Tämä rohkaisi ryhmäläisiä avoimuuteen ja auttoi luottamuksen syntymisessä.

Jotkut Sininauhaliiton jäsenjärjestöt suunnittelevat Minä kasvan -toipumisohjelman soveltamista myös miesten ryhmätoimintaan. Sininauhaliiton jäsenjärjestöissä päihdetyö on pääsääntöisesti painottunut miesten parissa tehtävään työhön, ja Minä kasvan -toipumisohjelmaa on mahdollista soveltaa myös miehille. Miehille voisi järjestää ryhmätoimintaa, jossa he saisivat pohtia mieheksi kasvamisen haasteita ja mieserityisyyttä. Silloin kun mies voi hyvin, hänen puolisonsa ja lapsensa voivat hyvin ja toisinpäin.

Miten naiset selviävät eteenpäin

Naisille tehdyn lomakekyselyjen vastausten (N=27) perusteella naisten hoidon tai muun avun tarve ei ollut kovin monen naisen kohdalla vähentynyt. Lukuina tämä tarkoittaa sitä, että seitsemän naista 27:stä koki tarvitsevansa apua vähemmän kuin aikaisemmin. Tämä on ymmärrettävää, koska toipuminen on pitkä prosessi. Kun päihteiden käytön vaikutukset ovat poissa, tunnekipu usein lisääntyy. Tuen tarve saattaa toipumisprosessin edetessä jopa tilapäisesti kasvaa.

Jokaisella Minä kasvan -hankepaikkakunnalla tehtiin kuntayhteistyötä sosiaali- ja terveysviranomaisten kanssa, erityisesti hankkeen käynnistämisen yhteydessä. Naiset tarvitsevat monipuolista tukea, minkä vuoksi yhteistyö eri toimijoiden kanssa on tärkeää. Eräällä hankepaikkakunnalla yhteistyö kunnan kanssa johti siihen, että järjestö tarjosi Minä kasvan -mallia kunnan työvoimapalvelulle. Järjestö sai rahoituksen ryhmäprosessin toteuttamiselle.

Yhteydenpito naisiin on tärkeää ryhmäprosessin jälkeen. Heitä tulisi ohjata toiminnan tai palvelujen piiriin. Toipuminen on pitkä prosessi, johon tarvitaan toisten ihmisten tukea. Uudelleen koulutus, tukityöllistyminen ja työkokeilut tarjoavat monille uusia mahdollisuuksia. Seurakunnat, järjestöt ja vapaaehtoistoimijat voivat olla avainasemassa naisten tukemisessa.

Liitteet

Liite 1. Ryhmästä kiinnostuneen ennakkotapaamisen runko

Ennakkotapaamisen paikan olisi oltava viihtyisä ja häiriötön sekä tunnelman luonteva ja kiireetön. Tapaamisessa voi olla pientä tarjottavaa. Onnistunut ennakkotapaaminen ja tutustuminen madaltavat kynnystä osallistua ryhmään.

Keskustelussa voi käyttää apuna seuraavia kysymyksiä.

1. Taustatiedot

- Nimi
- Ikä
- Lasten iät
- Perhesuhteet (yksinhuoltaja/parisuhde)
- Koulutus/ammatti/työ/muu

2. Onko sinulla lapsia? Jos on, mitä haluat kertoa heistä?

- Mitä lapsellesi/lapsillesi kuuluu?
- Asuvatko lapset kanssasi?
- Missä he ovat päivisin (päivähoito, koulu)?
- Tarvitsevatko lapset hoitoa leirien ja ryhmien aikana?

3. Ruoka-aineallergiat?

4. Aikaisempi päihdetausta, hoito- tai tukijaksot

- Päihdetausta (mitä päihteitä, kuinka pitkään)
- Avo- ja muut hoitokontaktit päihderiippuvuuteen liittyen?

5. Omat voimavarat

- Mikä auttaa sinua selviytymään arjessa?
- Ihmissuhdeverkostosi (ystävät, sukulaiset, seurakunta, harrastukset tai muut yhteydet)? Keneltä tai mistä saat apua ja tukea tarvittaessa?

6. Ryhmäprosessiin osallistuminen

- Mitä odostat leiriltä ja koko prosessilta? (Osallistujan tarpeet.)
- Miten arvelet jaksavasi käsitellä omaa elämääsi? Miltä tuntuu puhua omista asioista ryhmässä?
- Jaksatko kuunnella toisten tarinoita ja kokemuksia?
- Mikä on ominaisin tapasi ilmaista itseäsi (puhuminen, käsillä tekeminen)?
- Miten arvelet jaksavasi olla mukana pitkäkestoisessa prosessissa (kahdella pidemmällä leirillä ja yhdessä leiripäivässä sekä ryhmätapaamisissa, joita on 11)?
- Rohkenetko kertoa retkahduksistasi tai muista kömmähdyksistä?
- Ryhmässä käsiteltävät asiat ovat vaitiolovelvollisuuden piirissä. Sitoudutko tähän?
- Mitä pelkää tai jännittää ryhmätoiminnassa?
- Mikä on pahinta mikä voisi mennä pieleen?
- Millainen suhde sinulla on kristinuskoon?
- Voiko leirillä ja ryhmätoiminnassa olla rukousta, hengellisiä lauluja tai Raamatun lukua?
- Mitä haluaisit kysyä?

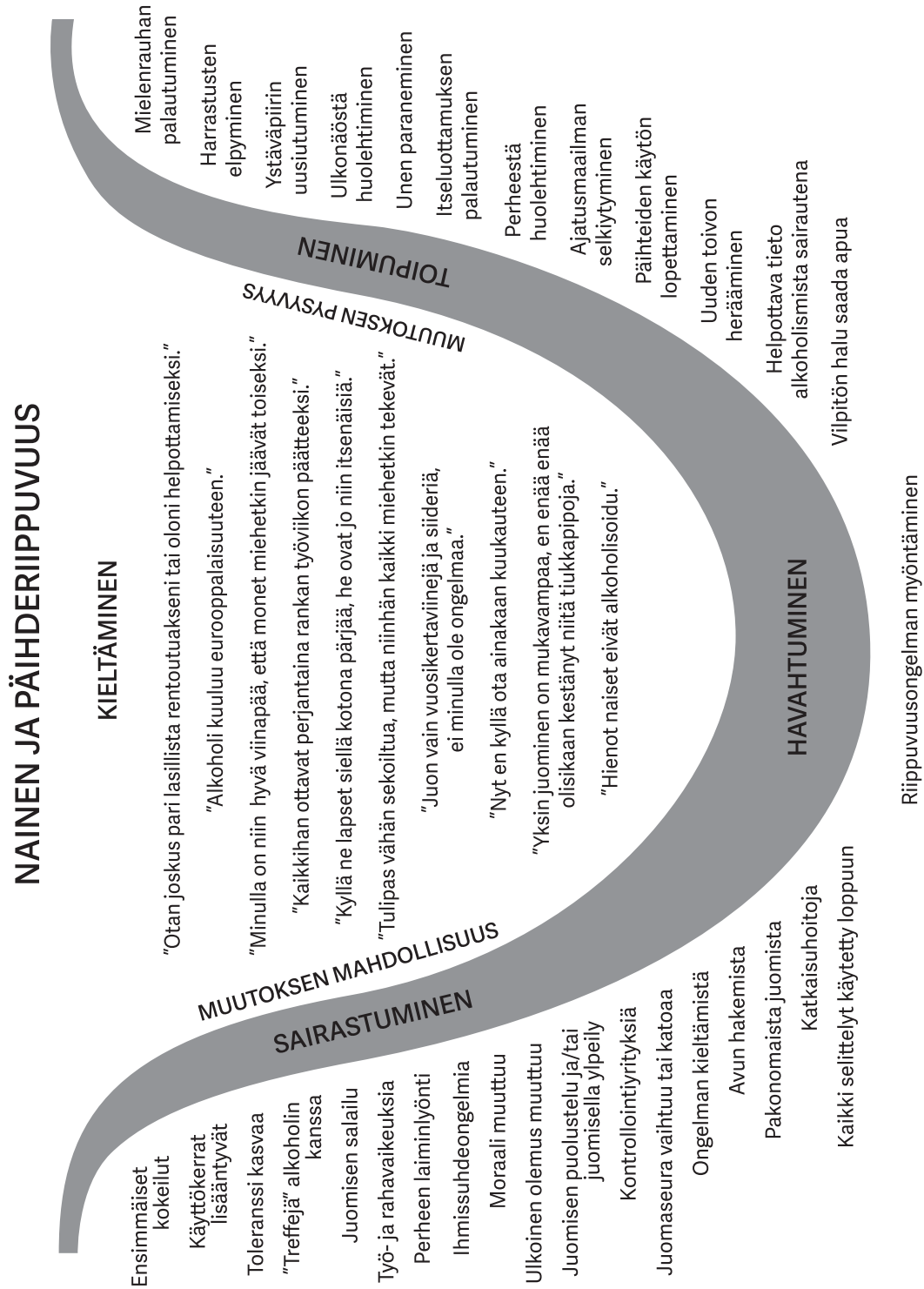
Liite 2. Tunteiden tunnistaminen

Voit käyttää tunneluetteloä omien tunteittesi tunnistamiseen ja mielialasi hahmottamiseen eri hetkissä. Voit lisätä listaan kokemiasi tunteita, mikäli niitä ei siitä löydy.

ahdistunut	itseks	oikukas	toivoton
alakuloinen	itse kunnioittava	onnellinen	turvallinen
alemmuudentuntoinen	itseä säälivä	onneton	turvaton
apaattinen	jännittynyt	pelko, pelokas	tympääntynyt
arka		pettynyt	tyyni
	kateellinen	päättäväinen	tyytymätön
eloisa	katkera	päättämätön	tyytyväinen
energinen	kaunainen		uhkarohkea
epäilevälinen	kielteinen	raivokas	uhmakas
epäitseks	kiitollinen	rakastunut	ujo
epärehellinen	kiivastunut	rakastava	uskottava
epävarma	kyllästynyt	rauhallinen	utelias
estoinen	kyyninen	rauhaton	
	kärsimätön	rehellinen	valpas
halukas	kärsivällinen	reipas	väsynyt
haluton	kärttyinen	rento	vihainen
harmistunut		riittämätön	
helpottunut	lannistunut	rohkea	yhteenkuuluvai-
hermostunut	lempeä	romanttinen	suutta tunteva
huojentunut	luottavainen		yksinäinen
huvittunut	luova	saamaton	
hämillinen		sopusointuinen	ärtyisä
häpeävä	mahtipontinen	sukeutunut	
	masentunut	surullinen	yllättynyt
ihastunut	murheellinen	suuttunut	ylpeä
ilkeä	myönteinen	syylstävä	ymmällään
ilkikurinen		syylsinen	ylimielinen
iloinen	nolostunut, nolo	säälimätön	
inhoava	närkästynyt		
innokas	nöyrä	tehokas	
itkuinen		toiveikas	

Liite 3. Nainen ja päihderiippuvuus

Alkoholiriippuvuuden etenemistä esittävää kuviota voi soveltaa mihin tahansa riippuvuuteen. Lähde: Kujasalo, Anne & Nykänen, Hannele 2005. *Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa*, s. 105.

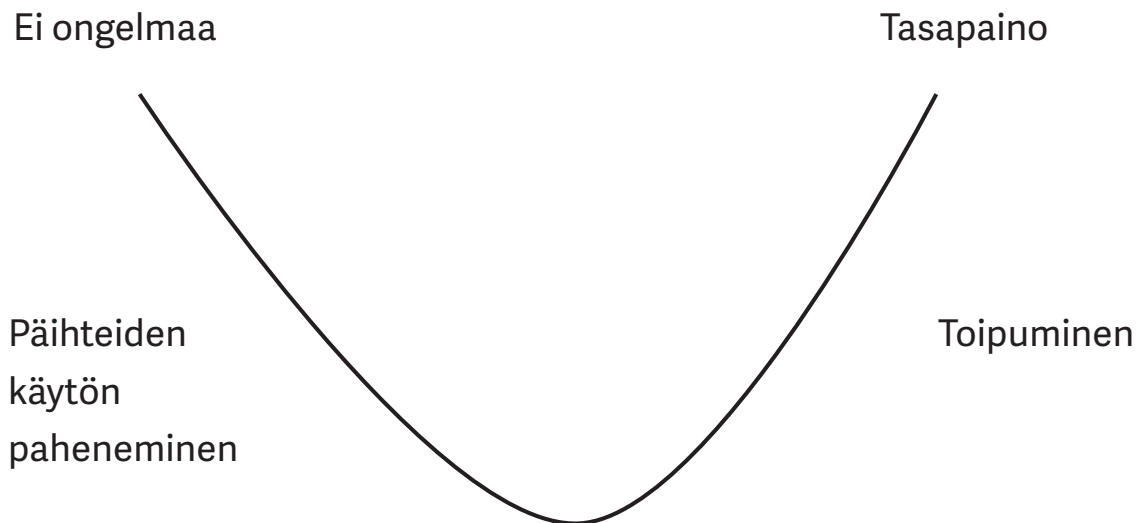


Liite 4. Riippuvuudesta toipumisen vaiheen tunnistaminen

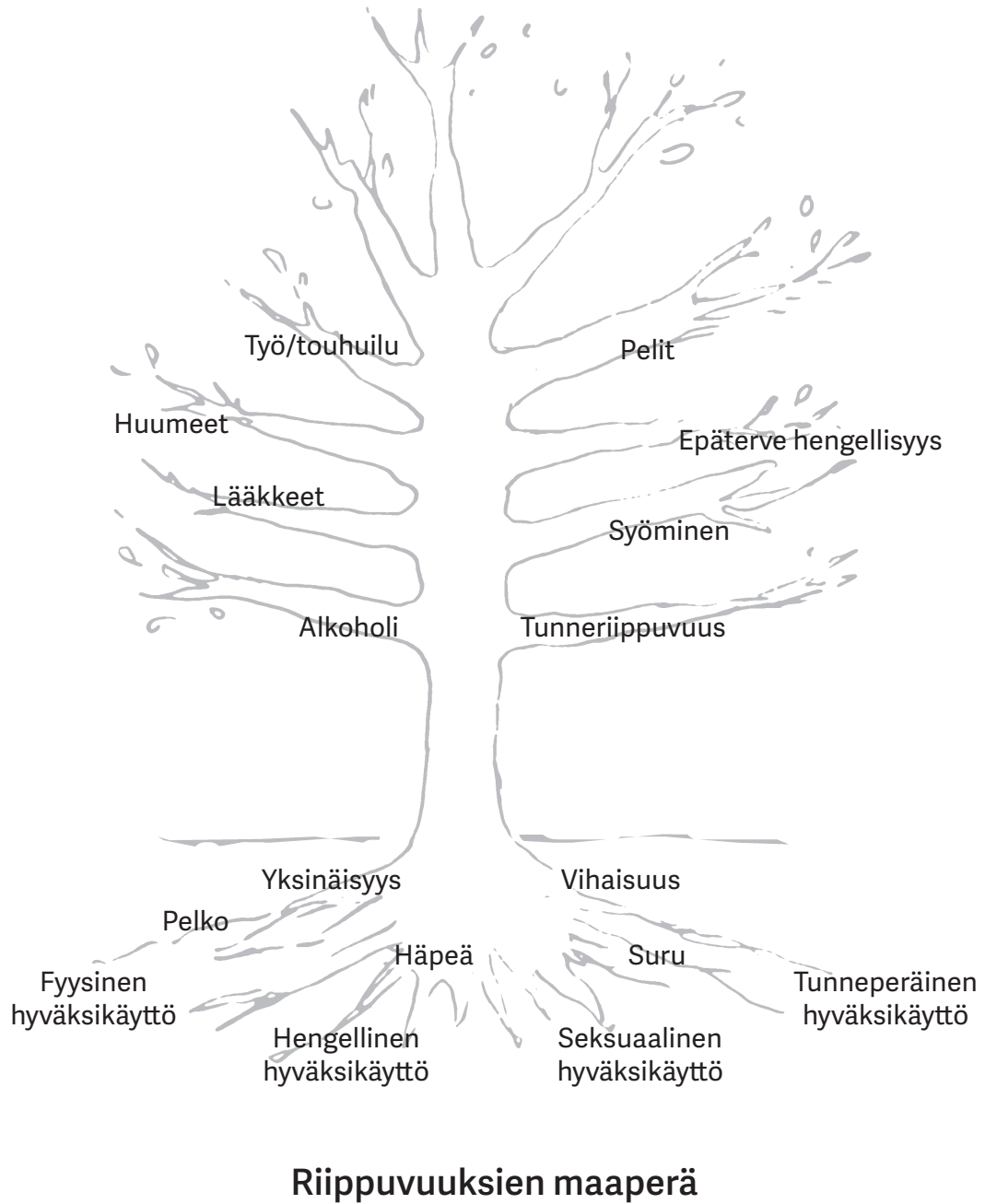
Alla pelkistetty kuvio, joka kuvaa riippuvuudesta toipumista. Merkitse kuvaan oma nykytilanteesi ja tavoitteesi muutamaksi kuukaudeksi eteenpäin.

Merkitse kaavioon rastilla (X):

- päihderiippuvuutesi (tai muun asian, jossa haluat edetä) pahin vaihe
- toipumisesi nykyvaihe
- piirrä niiden välille viiva, joka kuvaa riippuvuutesi etenemistä tähän hetkeen
- merkitse vaihe, jonka haluat saavuttaa muutaman kuukauden kuluttua tai jossakin asettamassasi tavoiteajassa. Piirrä katkoviiva edellisestä rastista tähän kohtaan.

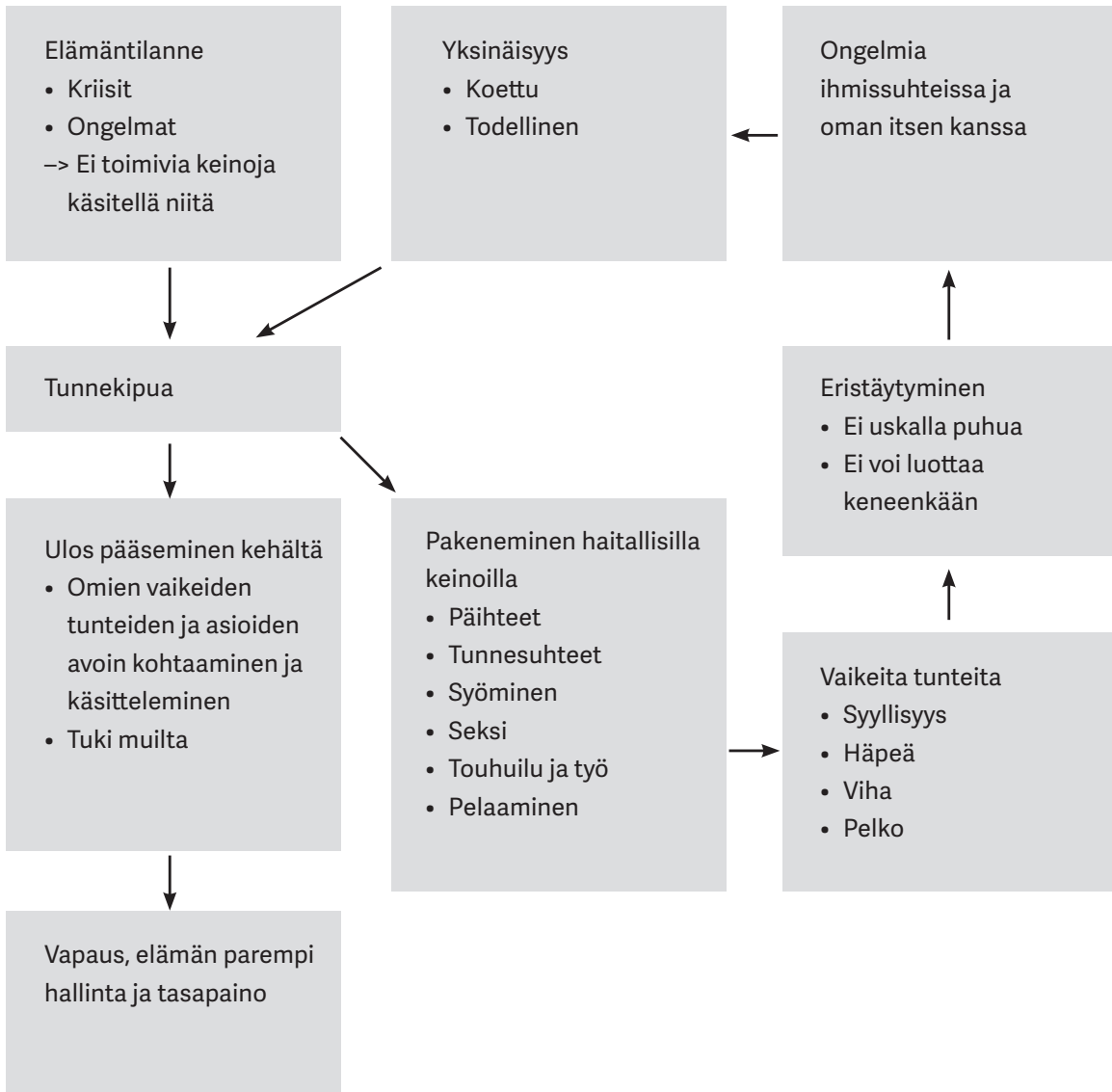


Liite 5. Naisen riippuvuuksien puu



Riippuvuuksien puu on mukaelma Raamatun toipumisliitteen kuvasta. © Sininauhaliitto.
Used by permission of Thyndale House Publishers, Inc.

Liite 6. Riippuvuuden kehä



Liite 7. Lujitu päätöksessä voittaa päihderiippuvuus

- Pysy erossa päihteistä.
- Sairautesi on vakava, etenevä ja jopa tappava.
- Käy tuen piirissä säännöllisesti, ryhmässä tai muualla.
- Hae osaavaa apua, kun olet vaikeuksissa.
- Myönnä voimattomuutesi suhteessa päihteeseen, ihmisiin, paikkoihin ja asioihin.
- Tee viikkosuunnitelma, johon merkitset vuorokauden jokaiselle tunnille, miten käytät ajan.
- Älä jätä itsellesi joutilasta aikaa.
- Edistyminen tapahtuu vain päivä kerrallaan.
- Tee asiat tärkeysjärjestyksessä.
- Kohtele itseäsi kuin parasta ystävääsi.
- Pidä huolta riittävästä yöunesta ja muusta levosta.
- Älä päästä itseäsi nälkäiseksi tai janoiseksi. Huolehdi syömisestä ja juomisesta säännöllisesti.
- Älä jää yksin. Pidä yhteyttä sinua tukeviin ihmisiin. Älä viivyttelä avun pyytämisessä.
- Muuta vanhat tapasi ja tottumuksesi.
- Älä testaa tahdonvoimaasi.
- Muista päihteidenkäyttösi seuraukset.
- Vältä tilanteita, joissa käytetään päihteitä.
- Pidä huolta ihmissuhteistasi.
- Älä kehittele tekosyitä käyttää päihteitä.
- Pidä ajatuksesi raittiina eli älä hellittele mielessäsi mielikuvia päihteiden käytöstä.
- Hanki raittiita kavereita ja ystäviä.
- Älä toimi tunteiden mukaan, vaan ajattele ensin, mitä teet.
- Pyri riippumattomuuteen toisten ihmisten painostuksesta.
- Vältä antautumasta tunnesuhteisiin ennen kuin toipumisesi on vahvistunut. Tarvitset voimavarasi ja huomiosi toipumiseesi.
- Harjoittele tunteittesi hallintaa, erityisesti vihan ja suuttumuksen.
- Pura ja käsittele tunteitasi, varsinkin kielteisiä. Silloin ne eivät hallitse sinua.
- Älä salli itsesi vajota itsesääliin.

Liite 8. Naisen perusoikeudet

Minulla on oikeus turvalliseen elämään.

Minulla on oikeus elää pelosta vapaana.

Minulla on oikeus rakastaa ja saada vastarakkautta.

Minulla on oikeus saada kunnioittavaa kohtelua.

Minulla on oikeus olla oma itsesi.

Minulla on oikeus omaan yksityisyyteen.

Minulla on oikeus omiin mielipiteisiin ja niiden ilmaisemiseen.

Minulla on oikeus muuttua ja vaihtaa mielipiteitäni.

Minulla on oikeus sanoa ”ei”.

Minulla on oikeus omaan rahaan ja sen käyttöön.

Minulla on oikeus esittää kysymyksiä.

Minulla on oikeus olla inhimillinen – ei tarvitse olla täydellinen.

Minulla on oikeus tehdä virheitä.

Minulla on oikeus päättää itseäni koskevista asioista.

Minulla on oikeus olla miellyttämättä kaikkia.

Minulla on oikeus asettaa itseni etusijalle.

Minulla on oikeus tehdä muutoksia elämässäni.

Lähde: Perttu, Sirkka & Mononen-Mikkilä, Päivi & Rauhala, Riikka & Särkkälä, Päivi: *Päänavaus selviytymiseen. Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja*. Luettavissa osoitteessa: <http://www.naistenlinja.com/paanavausSUOMI.pdf>. Lähteestä mukaillut Virpi Kujala 2019.

Liite 9. Ikkunoita itsetuntemukseen ja näkyvämmäksi tulemiseen

		PALAUTTEEN KÄSITTELEMINEN	
		Minä tiedän itsestäni	Minä en tiedä itsestäni
Muut tietävät minusta	Avoin minä kuva, jonka annan toisille ajatukset ja tunteet, jotka ilmaisen vapaasti näkyvä toimintani	Sokea minä asenteet, tunteet ja kokemukset, joista en itse ole tietoinen tai halua hyväksyä omikseni toisten käsitykset minusta	
AVOIMUUDEN LISÄÄMINEN			
Muut eivät tiedä minusta	Kätkeyty minä elämäkokemukset, tunteet, tiedot, taidot, asiat, asenteet, toiveet ja pelot, joita en ilmaise muille	Tuntematon minä käyttäytymisen juurisyyt tunteet, kyvyt ja voimavarat, joita en tiedosta unohtuneet kokemukset	

Joharin ikkuna ja minän ulottuvuudet.

Avoin – Minä tiedän tämän asian tai piirteen itsestäni, ja myös sinä tiedät sen.

Tätä ruutua voimme kutsua olohuoneeksi, jonne kutsutaan vieraat.

Sokea – Sinä tiedät tämän asian tai piirteen minusta, mutta en itse tiedosta sitä. Tämä ruutu on kuin kotimme tuoksu, jota emme itse huomaa, mutta vieraat haistavat sen.

Kätkeyty – Minä tiedän tämän asian tai piirteen itsestäni, mutta sinä et sitä tiedä. Tämä ruutu on makuuhuoneemme: vain harva vieras on sinne tervetullut.

Tuntematon – En tiedosta tätä asiaa tai piirrettä itsestäni, etkä sinäkään sitä tunne. Tätä ruutua kuvaa jokin vanha varasto. Vuosien kuluessa sinne on kertynyt esineitä, joita emme tiedä siellä olevan, eivätkä muutkaan tiedä niistä. Kaikilta piilotettu Tuntematon-ruutu on kuin aarrearkku täynnä mahdollisuuksia, mutta joskus sieltä löytyy jotain pilaantunuttakin.

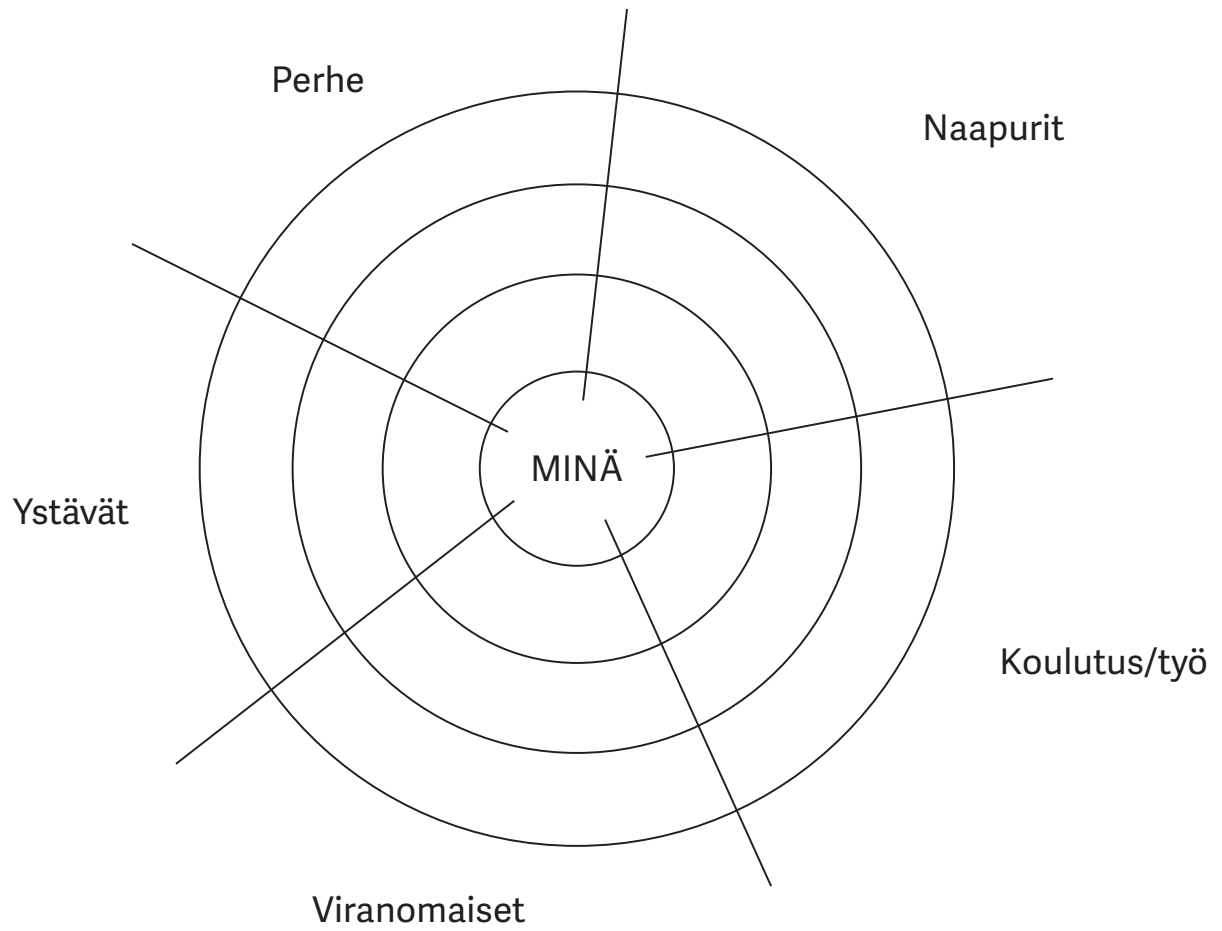
Liite 10. Rakkauden kehä



Rakkauden kehä on mukaelma itseilmaisun kehästä ja rakkauden kehästä.

Lähteet: Miller, Sherod & Miller, Phyllis & Nunnally, Elam W. & Wackman, Daniel B. 2003. *Suhdetaitoja elämäkumppaneille, jotka haluavat päästää irti vanhasta ja oppia jotain parempaa*. Suom. Ari Muttonen. Naantali: Resurssi. Ranssi-Matikainen, Hanna 2016. *Paremmän avioliiton rakkauspankki*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Liite 11. Ihmissuhteet ja muut tukiverkostot – verkostokartta



Liite 12. Tulevaisuuden näköalat

Talon maanalainen kellarikerros kuvaa vaihetta, jolloin elämässä on paljon voimavaroja vieviä asioita ja ihminen näkee vain ongelmansa. Seuraavassa vaiheessa, kun tilanne on hieman parempi, ihminen elää tässä ja nyt eikä edelleenkään näe kuin aivan lähelle (talon ensimmäinen kerros). Pienet asiat vievät voimat ja vastoinkäymisten tullessa jaksaa vain päivän kerrallaan.

Talon toinen kerros kuvaa melko tasapainoista näköalaa. Lähellä olevat asiat on mahdollista huomioida, kun voimavaroja on enemmän. Samalla pystyy katsomaan jo hieman kauemmas, huomioimaan asioita monipuolisemmin ja näkemään, mitä eteenpäin meneminen vaatii ja mitkä kaikki asiat on otettava huomioon.

Talon kolmannesta kerroksesta avautuvat laajemmat maisemat. Sieltä käsin voi nähdä kaukana tulevaisuudessa olevan päämäärän, mutta matkalla olevat esteet voivat jäädä huomaamatta ja eteenpäin meneminen näyttää liian helpolta.

Talon ylin kerros kuvaa tulevaisuuden unelmia ja toiveita sekä suunnitelmia niitä kohti menemiseksi.



Liite 13. Minä kasvan -runo

Minä kasvan
rakkaudessa omaa tietäni kohtaan,
rajallisuuttani kohtaan.
Yhä vähemmän katson sitä
Mitä muilla on ja mitä he osaavat.
Minä otan itseni vastaan sellaisena kuin olen.

Alan elää
myös siinä mikä ennen oli tyhjää.
Minä hyväksyn elämäni kuvion
kaikkine repeytymineen ja reikineen,
Kaikkine mielettömyyksineen ja ristiriitoinen.
Minä suostun siihen mitä olen.
En kiellä itseäni enää.
minä luon rakkaussuhteen siihen, mikä minussa on
luovuttamatonta.
Minä kuulen ja kuuntelen itseäni
toiveissani.

Ulrich Schaffer: Kasvan... ja elämäni uudistuu (Lasten Keskus 1995)

Liite 14. Herran siunaus Jörg Zinkin sanoin

Herra, kaikkivaltias,
kaikkien asioiden alkulähde ja täyttäjä,

siunatkoon sinua,
antakoon sinun kukoistaa ja kasvaa,
antakoon toiveittesi täytyä,
ponnistelusi kantaa hedelmää,

ja varjelkoon sinua kaikelta pahalta,
suojatkoon sinua vaaroissa,
antakoon turvakätkön tuskassa.

Herra valistakoon kasvonsa sinulle,
niin kuin aurinko halki maapallon
antaa lämpöä kohmettuneille
ja iloa kaikelle, mikä elää,

ja olkoon sinulle armollinen,
kun syyllisyys sinua ahdistaa.
Hän päästäköön sinut kaikesta pahasta
ja tehköön sinusta vapaan.

Herra kääntäköön kasvonsa sinun puoleesi,
hän nähköön sinun vaivasi
ja kuulkoon sinun äänesi,
parantakoon sinut ja lohduttakoon sinua

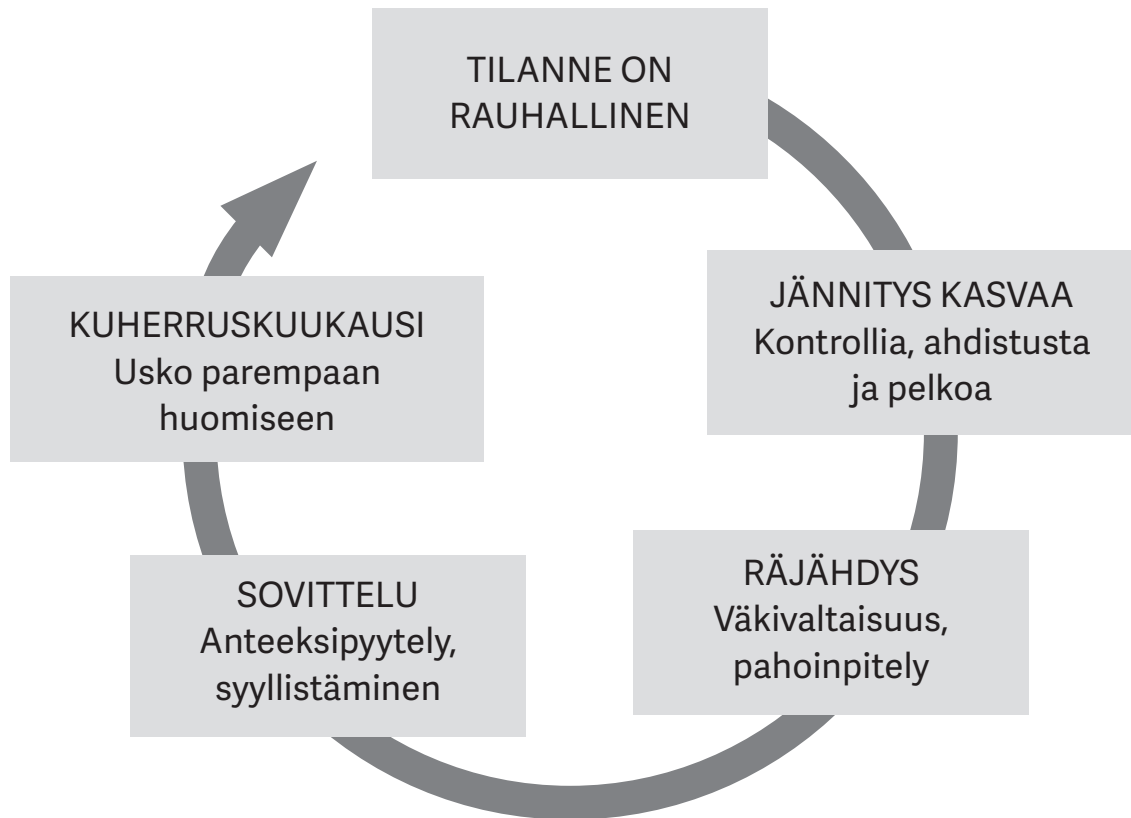
ja antakoon sinulle rauhan,
ruumiin rauhan ja sielun rauhan
rakkauden ja onnen.

Aamen.

Se on Herran tahto,
hänen, joka on sama iankaikkisesti.
Tätä hän sinulle tahtoo
nyt ja aina.

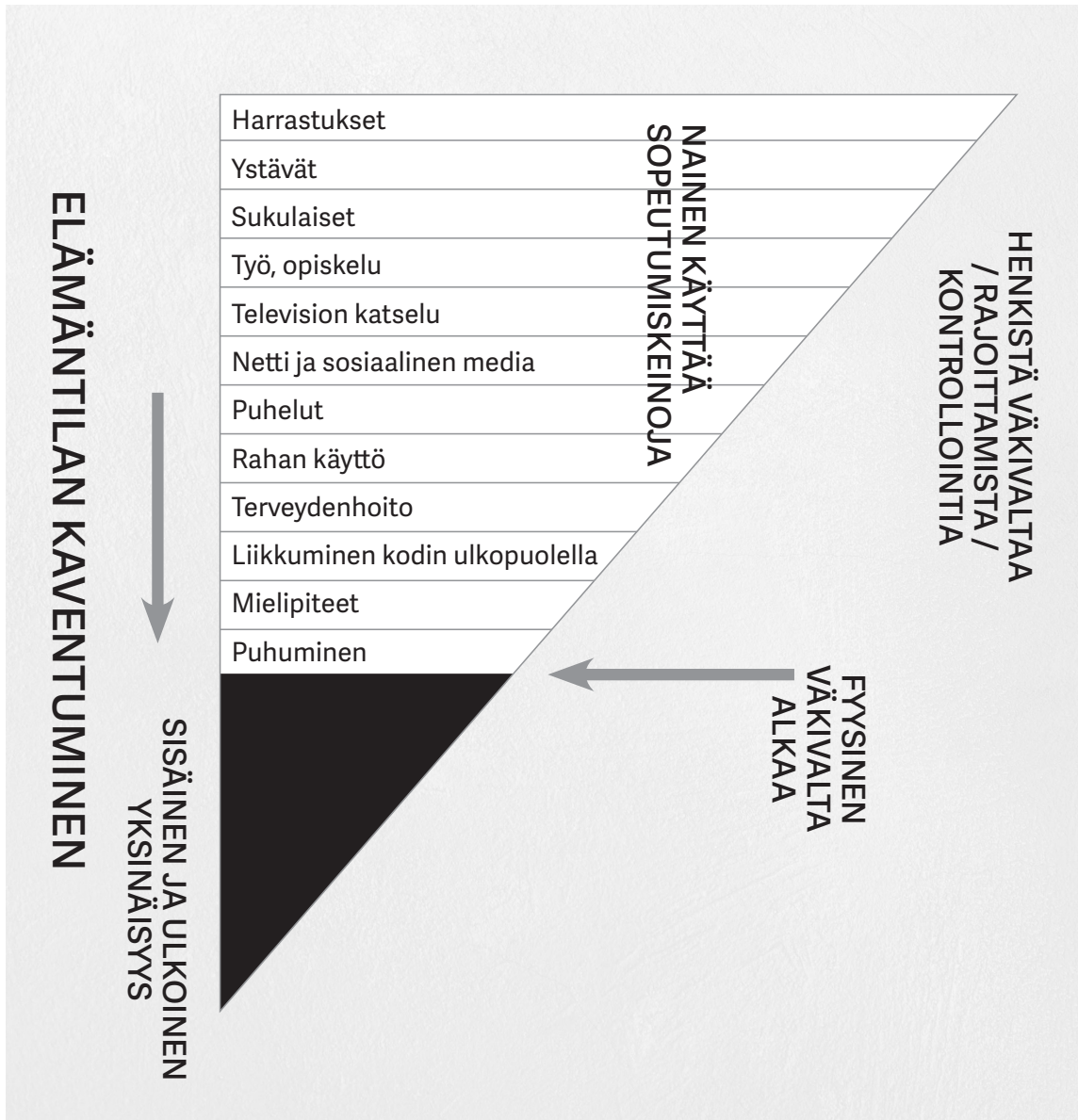
Jörg Zink: Mitä sinulle toivoisin

Liite 15. Väkivallan kehä



Lähde: Oikeus turvalliseen elämään. Opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille 2014.

Liite 16. Väkivallan laajeneminen



Lähde: Rautava, Maria & Perttu, Sirkka 2002. *Naisiin kohdistuva pari- ja lähisuhdeväkivalta*. Käsikirja perus- ja täydennyskoulutukseen. Helsinki: STM, Stakes.

Liite 17. Varoitusmerkkejä väkivaltaisesta suhteesta

Mikäli epäilet, että parisuhteessasi on väkivaltaisia piirteitä, kiinnitä huomiota näihin asioihin.

- Hän on omistushaluinen, vaativa ja mustasukkainen. Mustasukkaisuus ei kohdistu vain vastakkaiseen sukupuoleen, vaan myös ystäviin ja sukulaisiin.
- Hän käyttäytyy kontrolloivasti ja rajoittaa menemisiäsi; haluaa tietää tarkasti, missä liikut, soittelee häiritsevästi perääsi ja tarkkailee yhteydenpitoasi. Hän arvostelee ja kontrolloi ulkonäköäsi kuten pukeutumista ja meikkaamista.
- Hän suuttuu pienistä mitättömistä asioista. Hänen reaktionsa ovat vahvat, minkä vuoksi joudut olemaan varuillasi, pelkää häntä ja teet kaikkiesi, ettei hän suutu.
- Hän käyttäytyy eri tavalla silloin, kun olette muiden seurassa.
- Hän vähättelee sinua naisena ja äitinä.
- Hän syyttää sinua ja muita vastoinkäymisistään.
- Hän tekee sinut itsestään riippuvaiseksi esim. taloudellisesti.
- Et saa osallistua taloudelliseen päätöksentekoon.
- Hän käyttäytyy sinua kohtaan kovakouraisesti ja käyttää fyysisiä voimakeinoja.
- Hän uhkaa sinua väkivallalla.
- Hänellä on seksiin liittyviä vaatimuksia ja hän suuttuu, jos kieltäydyt seksistä.
- Koet, että seksi on alistavaa ja kovaotteista.
- Hän on väkivaltainen eläimiä kohtaan.
- Hänen lapsuuden perheessään on ollut väkivaltaa tai hän on käyttäytynyt väkivaltaisesti aiemmissa suhteissa.
- Yhteydenpito omien läheistesi kanssa on vähentynyt; välttelet heitä joko peittääksesi tilannetta tai kumppanisi vaatimuksesta.
- Vältät tiettyjä puheenaiheita ja varot sanomasta mielipiteitäsi hänen seurassaan.
- Sinulla on tunne, ettet osaa toimia oikein parisuhteessa. Pyydät toistuvasti anteeksi asioita.
- Läheisesi ovat huolissaan suhteestanne ja hänen käytöksestään.
- Hän lupaa muuttaa käyttäytymistään, mutta lupaukset eivät pidä.
- Hän vaatii nopeaa anteeksiantoa eikä asioista saa enää puhua.
- Hän kieltää sinua hakemasta apua ja puhumasta tilanteesta ulkopuolisille.

Lähteet: *Oikeus turvalliseen elämään. Opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille* 2014, 10. Perttu, Sirkka & Mononen-Mikkilä, Päivi & Rauhala, Riikka & Särkkälä, Päivi 1999. *Päänavaus selviytymiseen. Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja*. Luettavissa osoitteessa <http://www.naistenlinja.com/paanavausSUOMI.pdf>.

Liite 18. Turvallisuussuunnitelma

Ohjeita turvallisuuden lisäämiseksi, kun puoliso on väkivaltainen.

- Kerro väkivallasta ulkopuolisille: läheisille, naapureille tai ammattilaisille.
- Ota selvää omista oikeuksistasi esimerkiksi omaisuuden ja lasten suhteen.
- Sinulla on lupa selvittää asioita puolison tietämättä.
- Tyhjennä sivuhistoria, jos käytät tietokonetta tiedon ja avun hakemiseen.
- Kerää todisteita uhkauksista ja väkivallasta; kirjoita tapahtumia ylös, pidä päiväkirjaa, säilytä viestit ja ota valokuvia.
- Käy lääkärissä, vaikka et haluaisi tehdä rikosilmoitusta.
- Mieti syitä, joiden avulla pääset poistumaan asunnosta, kuten roskien vieminen, tupakalla käyminen, postin hakeminen tai koiran ulkoiluttaminen.
- Mieti, mitkä ovat kodissasi parhaat pakoreitit ja hakeudu kriisitilanteessa aina huoneeseen, jossa on uloskäynti.
- Tallenna hätänumero puhelimesi pikavalintaan tai suosikkeihin. Voit tallentaa hätänumeron myös salanimellä.
- Sovi tuttavien kanssa puhelusta tai viestistä, josta hän tietää sinulla olevan hätä ja soittaa apua.
- Säilytä helposti saatavilla laukkuja, jossa on valmiina tärkeimmät tavarat ja vähän käteistä tai pankkikortti.
- Ota selvää, mihin voit paeta: läheisille, turvakotiin, kriisiasuntoon tms.
- Väkivaltatilanteessa suojaa päätä ja vatsaa ja huuda äänekkäästi apua, jotta joku kuulee sinut ja soittaa hätänumeroon.
- Jos perheessä on lapsia, turvallisuudesta ja turvasuunnitelmasta tulee puhua myös heidän kanssa. Opetta lapsesi soittamaan apua joko läheisiltä tai yleisestä hätänumerosta. Jos lähdet kodista, pyri ottamaan lapset mukaasi.
- Koska väkivaltaa on vaikea ennakoida ja välttää, turvallisinta on lähteä silloin, kun väkivallan tekijä ei ole paikalla.
- Ota mukaan omat ja lasten henkilötodistukset, tärkeät henkilökohtaiset tavarat ja lääkkeet sekä mahdolliset todisteet väkivallasta.
- Jos sinulla on puolisoasi kanssa yhteisiä varoja, siirrä puolet niistä omaan käyttöösi. On mahdollista, että puolisoasi estää sinulta pääsyn niihin myöhemmin.
- Vaihda verkkopankin tunnusluvut ja muut salasanat, jos on mahdollista, että ne ovat puolisoasi tiedossa.

- Väki­valta ei loppu aina eroon, vaan se voi jatku­a eri­laisena uhkailuna, ahdisteluna ja väki­valtana myös eron jäl­keen. Kohtaamiset eron jäl­keen ovat riski väki­vallan uusiutumiselle. Jos väki­valta jatkuu, jatka todisteiden keräämistä.

Seuraavat asiat lisäävät turvalli­suutta eron jäl­keen:

- Vaihda uusi salainen puhelin­numero, salaa osoitetietosi tai hanki turvakielto.
- Hanki lähestymiskielto ja ilmoita lähestymiskiellon rikkomisesta.
- Älä pidä yhteyttä väki­vallan tekijään, vältä tilanteita, joissa olette ilman ulkopuolisia.
- Sovi tapaamiset, kuten lasten tapaamisvaihdot julkiselle paikalle.
- Pyydä viranomaisilta apua lapsiin liittyvien sopimusten tekemiseen ja sovi asioista mahdollisimman selkeästi. Vaihda päivittäisiä rutiineja ja kulkureittejä ja kerro tilanteesta työpaikalla, lasten päiväkodissa ja koulussa.
- Huomioi turvalli­suus myös, kun käytät erilaisia laitteita, kuten matkapuhelimia, tietokoneita ja gps-laitteita, koska ne mahdollistavat henkilön seurannan.
- Jaa mahdollisimman vähän tietoa itsestäsi sosiaalisessa mediassa ja tarkista yksityisyys- ja turvalli­suusasetukset.
- Toistuvat, ei toivotut yhteydenotot, pelottelu, uhkailu, seuraaminen ja tarkkailu ovat merkkejä eron jäl­keisestä vainosta.

Lähteet: *Oikeus turvalli­seen elämään. Opas lähisuhdeväki­valtaa kokeneille naisille* 2014, 10. Perttu, Sirkka & Mononen-Mikkilä, Päivi & Rauhala, Riikka & Särkkälä, Päivi 1999. *Päänavaus selviytymiseen. Väki­valtaa kokeneiden naisten käsikirja*. Luettavissa osoitteessa <http://www.naistenlinja.com/paanavausSUOMI.pdf>.

Liite 19. Seksuaalioikeudet ja turvallisuus

Sinulla itselläsi on oikeus seksuaalisuuteesi ja siihen liittyvään turvallisuuteen. Muista, että sinulla on:

1. Oikeus päättää, mitä kerrot seksuaalisuudestasi.
2. Oikeus oman seksuaali-identiteetin ilmaisuun.
3. Oikeus päättää seurustelusuhteista ja oikeus valita puoliso.
4. Oikeus saada tietoa seksuaaliterveydestä.
5. Oikeus ruumiilliseen koskemattomuuteen.
6. Oikeus turvallisuuteen.
7. Oikeus ilmaisiin seksuaaliterveyspalveluihin.
8. Oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen.
9. Oikeus nauttia seksuaalisuudesta.
10. Oikeus omaan kehoon.
11. Oikeus yksityisyyteen.
12. Oikeus päättää perhesuunnittelusta.
13. Oikeus päättää seksistä tai seksittömyydestä.
14. Oikeus suojella itseä.
15. Oikeus vaikuttaa seksuaaliterveyttä koskevaan päätöksentekoon.
16. Oikeus tulla suojelluksi.

Lähde: Ilmonen, Kamomille & Korhonen, Elina 2019. *Seksuaalioikeudet*. Väestötietosarja 28. Väestöliitto. Helsinki. Luettavissa osoitteessa: https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5048510/va%CC%88esto%CC%88liitto_seksuaalioikeudet_web.pdf.

Liite 20. Palautelomake, Tunneleiri I

Tunneleiri I

Aika _____

Paikka _____

1. Leiripaikka oli

- kiitettävä
- hyvä
- välttävä
- huono

2. Majoitus oli

- kiitettävä
- hyvä
- välttävä

Perustele hieman:

3. Leirin aikataulu oli mielestäni

- liian väljä
- sopiva
- liian tiivis

Perustele hieman:

4. Leiriohjelma oli sisällöltään

- erittäin hyvä
- hyvä
- melko hyvä
- melko huono
- huono

Perustele hieman:

5. Elämänkaarityöskentely oli mielestäni

- hyödyllinen
- hyödytön

6. Elämänkaarityöskentely oli mielestäni

- erittäin vaikea
- melko vaikea
- sopiva

7. Elämänkaarityöskentely oli mielestäni itsetuntemusta vahvistava

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

8. Elämänkaari- ja tunnetyöskentely auttoivat tunnistamaan tunteitani

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

9. Elämänkaari- ja tunnetyöskentely antoivat keinoja käsitellä tunteitani

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

10. Uusiin ihmisiin tutustuminen oli

- erittäin helppoa
- helppoa
- melko vaikeaa
- vaikeaa

11. Leiri oli kokonaisuutena

- onnistunut
- melko onnistunut
- melko huono
- huono

Perustele hieman:

12. Tunneleiri täytti odotukseni

- hyvin
- melko hyvin
- melko huonosti
- huonosti

Perustele hieman:

13. Oliko sinulla leirin aikana asioita, jotka vaikeuttivat leirillä olemistasi ja osallistumistasi toimintaan? Jos oli, niin mitä?

14. Työntekijöiden toiminta oli toipumistani tukevaa

- erittäin paljon
- paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

Perustele hieman:

15. Mikä leirissä oli parasta?

16. Missä olisi ollut parantamisen varaa?

17. Muuta palautetta tai kommentteja

Kiitos vastauksistasi!

Liite 21. Palautelomake, Tunneleiri II

Palautelomake koko Minä kasvan -toipumisprosessista

Aika _____

Paikka _____

1. Toipumisprosessi tuki toipumistani

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

2. Toipumisohjelma oli sisällöltään

- erittäin hyvä
- hyvä
- melko hyvä
- melko huono
- huono

3. Toipumisprosessi antoi valmiuksia tunnistaa ja käsitellä tunteita

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

4. Toipumisprosessi vahvisti itsetuntemustani

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

5. Toipumisprosessi vahvisti naiseuttani

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

6. Ryhmän kokoontumiskertoja (10) oli

- riittävästi
- liian vähän
- liian paljon

7. Ryhmän kokoontumiskertojen väliaika (1 viikko) oli

- sopiva
- liian usein
- liian harvoin

8. Kokoontumiskertojen kesto (3 tuntia) oli

- sopiva
- liian pitkä
- liian lyhyt

9. Toipumisprosessi oli kokonaisuutena

- sopivan pituinen
- liian pitkä
- liian lyhyt

10. Oliko sinulla ryhmäprosessin aikana asioita, jotka vaikeuttivat osallistumistasi toimintaan? Jos oli, mitä?

11. Oletko kokenut saaneesi tukea muilta ryhmäläisiltä? Jos, niin millaista tukea?

12. Työntekijöiden toiminta oli toipumistani tukevaa

- erittäin paljon
- paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

Perustele hieman:

13. Työntekijöiden oman elämän jakaminen ryhmässä vaikutti

- myönteisesti
- melko myönteisesti
- melko kielteisesti
- kielteisesti

Perustele hieman:

14. Henkilökohtaiset rukoukset koin

- myönteisesti
- kielteisesti

Perustele hieman:

15. Hartaushetket koin

- myönteisesti
- kielteisesti

Perustelele hieman:

16. Mikä oli parasta toipumisprosessissa?

17. Missä olisi ollut parantamisen varaa?

18. Mitkä teemat tukivat toipumistasi parhaiten? (Rastita 5 tärkeintä.)

- Elämäkaarityöskentely
- Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen
- Tunnettu ja tuntematon minä
- Häpeästä vapauteen
- Syyllisyydestä vapauteen
- Suojaava ja lamaannuttava pelko
- Viha ja katkeruus
- Anteeksiantamisen vapauttava voima
- Naiseuden elämänkaari (välileiri)
- Omien rajojen tunnistaminen lähisuhteissa
- Irti väärästä ihmissidonnaisuudesta – kohti omien todellisten tarpeiden tunnistamista
- Kohti parempaa itsetuntoa
- Rakkaus – elämän voimavara
- Minun verkostoni
- Retkahduksen estäminen
- Tulevaisuuteni

19. Olisitko jättänyt jonkun teeman pois? Jos niin, minkä?

20. Olisitko toivonut, että ryhmässä olisi käsitelty jotakin teemaa, jota ei nyt tässä prosessissa käsitelty? Mitä?

21. Seuraavassa on esitetty väitteitä siitä, miten toipumisprosessi on vaikuttanut elämäsi. Jos väite pitää kohdallasi paikkansa, merkitse väitteen kohdalle rasti.

- Olen muuttunut aktiivisemmaksi omien asioitteni hoidossa.
- Elämäni on paremmin omassa hallinnassani kuin aikaisemmin.
- Olen saanut uutta sisältöä ja mielekkyyttä elämääni.
- Olen oppinut pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista.
- Pystyn suunnittelemaan tulevaisuuttani aikaisempaa paremmin.
- Olen saanut onnistumisen kokemuksia.
- Itseluottamukseni on parantunut.
- Olen saanut uusia ystäviä (vertaisia), joiden kanssa voin keskustella vapaasti omista asioistani.
- Käytän päihteitä (alkoholi, huumeet) vähemmän kuin ennen.
- Hoidon tai muun avun tarpeeni on vähentynyt.
- Tunnen, että minua arvostetaan ihmisenä ja samalla oma itsearvostukseni on parantunut.
- Arvostan itseäni naisena enemmän kuin aikaisemmin.
- Suhteeni muihin ihmisiin ovat parantuneet.
- Suhteeni lapsiini ovat vahvistuneet ja parantuneet.
- Syyllisyyden tunteeni on vähentynyt.
- Häpeän tunteeni on vähentynyt.
- Tunnistan tarpeeni paremmin kuin aikaisemmin.
- Tunnistan tunteeni paremmin kuin aikaisemmin.
- Kykenen käsittelemään tunteitani paremmin kuin ennen.
- Tunnistan omat rajani aiempaa paremmin.
- Kykenen huolehtimaan rajoistani paremmin kuin ennen.
- Avoimuuteni on lisääntynyt.

Halutessasi voit kirjoittaa lisätietoja edellä olevista kohdista.

22. Muuta palautetta tai kommentteja

Kiitos vastauksistasi!

Minä kasvan -toipumisohjelma on kehitetty päihdehaittoja kokevien naisten tueksi. Yhdeksän kuukauden mittaisen toipumisohjelman aikana kokoontuu ohjattu toipumisryhmä, jossa osallistujat käyvät läpi omaa elämäänsä, riippuvuuksiensa syntyä ja niistä toipumista. Vertais-
tukeen perustuvassa ryhmässä tutustutaan itseen sekä omiin tunteisiin ja ihmissuhteisiin.

Minä kasvan -ohjaajan opas on tehty käsikirjaksi päihdehaitoista ja muista riippuvuuksista kuntoutuville naisille järjestettävien ryhmien ohjaajille. Oppaan avulla voi järjestää toipumisryhmän kokouksia ja suunnitella leirikertojen ohjelman ja sisällön.

Kansi Iiris Kallunki

37.6/17.3

ISBN (pdf) 978-952-7284-11-7

ISBN (kirja) 978-952-7284-10-0

