

ALEKSANDRA MEYER [TOIM.]



Miksi kehotyöskentelyä?

– Kokemuksia kehollisesta lähestymistavasta
maahanmuuttajaryhmissä

MIKSI KEHOTYÖSKENTELYÄ – KOKEMUKSIA KEHOLLISESTA
LÄHESTYMISTAVASTA MAAHANMUUTTAJARYHMISSÄ



Attribution 1.0 Finland

Toimittaja	Aleksandra Meyer
Sarjan ulkoasu	Tuomas Aatola
Taitto	Hanne Ek
Kansi	Hanne Ek
Julkaisija	Metropolia Ammattikorkeakoulu
Paino	Metropolian digipaino 2014
ISBN	978-952-6690-17-9 Miksi kehotyöskentelyä?, painettu
ISBN	978-952-6690-18-6 Miksi kehotyöskentelyä?, PDF http://mikrokirjat.metropolia.fi



Miksi kehotyöskentelyä?

– Kokemuksia kehollisesta
lähestymistavasta
maahanmuuttajaryhmissä

SISÄLLYS

Esipuhe	5
Väkivaltaa kokeneet maahanmuuttajat ja kehityöskentely	7
Bodyflow – soveltaminen haavoittuvassa asemassa oleviin maahanmuuttajainaisiin	10
Lähestymistapoja kehollisuuteen	17
Valmistautuminen ja käytännön toteutus - kouluttajan näkökulma	24
Opiskelijoiden kokemuksia kehoryhmien ohjaamisesta	30
Kehityöskentelyn mahdollisuuksia nyt ja tulevaisuudessa	38
Lähteet	40
Kirjoittajat	42

Esipuhe

Pitelet kädessäsi mikrokirjaa, johon on koottu tutkimus- ja kokemusperäistä tietoa kehityöskentelystä haavoittuvassa asemassa olevien maahanmuuttajien parissa. Oheiset artikkelit luovat lyhyen katsauksen aiheesta kirjoitettuihin tutkimuksiin sekä sisältävät kirjoittajien oma-kohtaisia havaintoja kehityöskentelyn hyödyntämisestä maahanmuuttajatyössä. Päämääränä on ollut tarjota monenlaisia havaintoja ja näkökulmia sen suhteen, millaisia mahdollisuuksia ja työkaluja kehollinen lähestymistapa tarjoaa tämän erityisen asiakasryhmän kanssa toimimiseen. Kokonaisuus tarjoaa näkökulmia erilaisiin matkan

varrella muovautuneisiin ja käsittelee erityisesti niitä tietoja ja valmiuksia, joita kehityöskentelyn ohjaaja tehtävässään tarvitsee.

Tämä mikrokirja toimii loppujulkaisuna Metropolia Ammattikorkeakoulun vuosina 2013–2014 toimineelle Kehollisuutta maahanmuuttajatyöhön -hankkeelle. Työskentely on toteutettu sosiaalialan ja fysioterapian monialaisena yhteistyönä, ja Euroopan unionin Kotouttamisrahasto on osallistunut hankkeen rahoittamiseen.

Maaliskuussa 2014 päättyvä hanke on kuitenkin vasta alkua yhteiskehittelylle, jonka toivotaan synnyttävät uusia näkökulmia ja oivalluksia maahanmuuttajatyöhön. Tervetuloa mukaan aiheeseen liittyvään, oppiaine- ja toimialarajat ylittävään keskusteluun!

Helsingissä 18.3.2014

Merja Reijonen ja Aleksandra Meyer

Väkivaltaa kokeneet maahanmuuttajat ja kehityöskentely

MERJA REIJONEN

Olemme etsineet ja kehittäneet kehollista menetelmää, joka edistäisi väkivaltaa kokeneiden maahanmuuttajanaisten kykyä toimia.

Maahanmuuttajien kotiutuminen ja asettuminen uuteen kulttuuriin on tiedon, tunteen ja toiminnan yhteinen ja yhtäaikainen prosessi (ks. Reijonen 2002). Sopeutuminen ja uuden oppiminen vaativat sekä toimintakykyä että tulevaisuuteen suuntautumista. Menneeseen liittyvät, maasta muuttoon ajaneet ja muuton aikaiset traumaattiset pelon tai avuttomuuden häiritsevät tai masentavat kokemukset tulisi käsitellä, jotta uusi alkua etenee tai on ylipäänsä mahdollista (ks. Reijonen 2009).

Tänä päivänä tiedämme, että asioiden puhuminen ei itsessään vähennä aivojen limbiseen järjestelmään sijoittuvia pelon tai avuttomuuteen kokemuksia (esim. Bromberg 2011, Van der Hart 2011). Limbinen järjestelmä säilöo ne ihmisen tunnekokemukset, joita hän ei yksin kykene käsittelemään tai jakamaan (Panksepp 2012). Näitä kokemuksia lähestytään ihmisen sensorimotorisen tiedonkäsittelyn tasolla, mikä sisältää asennot, liikesarjat, fyysiset puolustusreaktiot sekä autonomisen hermoston vireystilan kohottamisen. Puhumme tällöin kokemuksen alhaalta ylös- prosessoinnista (Ogden 2009).

Kehotyöskentelyn tavoitteena on ensi luoda yhteys ja tunnistaa oman kehon reaktioita ja sitten löytää aikaisempaa kokemusta korjaava ja eheyttävä kehon teko tai toiminta. Keho reagoi siihen, mitä koemme ja tunnemme, tämä näkyy ulospäin esimerkiksi hengityksen rytmin ja syvyyden sekä lihasjännityksen muutoksina (Rothschild 2003). Kehotyöskentely edistää keskittymiskykyä ja luo pohjaa oppimistyöskentelylle, tunnesäätelyn kehittymiselle, rauhoittumiselle ja tulevaisuuteen suuntautumiselle (Ogden 2009).

Kehotyöskentelyn ytimessä ovat läsnäolon kokemus ja turvallisuus. Työskentelyyn osallistuvien henkilöiden pitää kokea tilanne turvalliseksi. Ohjauksessa tulee olla toistoa, selkeyttä ja ennakoitavuutta, jotta osallistujat kykenisivät keskittymään työskentelyyn ja saisivat kokemuksen yhteydestä omaan kehoon.

Väkivaltaa kokeneille maanmuuttajille tavalliset kehoryhmät ovat liian intensiivisiä ja fyysisesti raskaita, jolloin niihin osallistuminen tuottaa entistä suuremman ulkopuolisuuden tunteen.

Kehotyöskentely on myös kulttuurisidonnaista. Lisäksi henkilön omat kokemukset vaikuttavat huomattavasti siihen, miten henkilö kykenee suorittamaan esimerkiksi kehoa avaavia tai sulkevia liikkeitä. Kehotyöskentely vaatii ohjaajalta sensitiivisyyttä ja läsnäoloa.

Kehotyöskentelyn keinoin on mahdollista saavuttaa yhteys ja vaikuttaa niihin kokemuksiin ja tunteisiin, joita keho säilöo, suojaa, kuormittaa tai resursoi. Ihmisen sisällä on luonnollinen, biologinen mekanismi, joka edesauttaa selviytymään ja eheytytymään. Miksi emme tukisi sitä?

Bodyflow

- soveltaminen haavoittuvassa asemassa oleviin maahanmuuttajainaisiin

SOPHIE REDMAN

Opetan työkseni Bodyflow-nimistä kehonhuoltomenetelmää. Opetuksessani yhdistän balettia, modernia tanssia, joogaa ja pilatesta. Rakennan liikesarjoja, jotka tehdään ilman musiikkia, mutta silti soljuen ja dynaamisesti. Tunnit ovat fyysisesti raskaita ja teknisestikin aika haastavia, mutta kaiken tasoiset oppilaat käyvät samoilla tunneilla. Liikkeet tehdään oman kehon painolla, joten ryhmän oppilaat voivat tehdä samaa sarjaa, jokainen omalla tasollaan. Liikkeet ovat tietysti tärkeä osa työtäni, mutta mielestäni olennaista on se, millä tavoin niitä opetetaan. Opetuksessani painotan kehon kuuntelemista, en suorittamista, jotta oppilaat oppisivat tuntemaan ja hallitsemaan kehoaan.

Se kantaa paljon pidemmälle kuin pelkkien fyysisten ominaisuuksien tavoittelu.

Liikkeiden osaaminen täydellisesti ei ole tärkeintä, vaan se, että jokainen omassa kehossaan voisi hyvin. Se ei tarkoita, että kaikki tekisivät sarjaa miten sattuu. Annan paljon ohjeita ja kritiikkiäkin, jos oppilaat eivät mielestäni keskity tai yritä. On erittäin tärkeää, että oppilas on täysin läsnä tunnilla, koska niin jokainen oppii. Mielestäni oppilaiden motivaation kannalta on tärkeää, että heitä vaaditaan yrittämään parhaansa, ja luottaa siihen, että he voivat ylittää itsensä. Sen seurauksena kehittymistä tapahtuu ja kehitys taas kasvattaa uskoa omiin kykyihin. Kun kehun oppilaita, he tietävät että edistystä on oikeasti tapahtunut. En juuri puhu henkisistä asioista tunnilla, ne tulevat tekemisen kautta ilmi.

Uskon, että oppilailleni Bodyflow on paljon muutakin kuin fyysinen kokemus. Puolentoista tunnin keskittyminen omaan kehoon hohumatta ja kiirehtimättä on jo monelle arjen keskellä voimakas kokemus. Tunnin aikana annan paljon henkilökohtaisia neuvoja ja kierrän salissa korjaamassa. On tärkeää että jokainen oppilas tulee

huomatuksi ja tuntee, että hänestä pidetään huolta. Samaan aikaan on tärkeää, että oppilas ottaa itse vastuuta omasta tekemisestä. Vaikka neuvon mitä joka kohdassa pitää tehdä, kannustan oppilaita sisäistämään sarjaa, eikä pelkästään toistamaan sitä aivottomasti. Kun hyvin erilaisista yksilöistä koostuvan ryhmän saa liikkumaan yhtenäisesti, siitä tulee hyvä ja ylpeä olo sekä opettajalle että oppilaille. Kun oppilaita vaati yrittämään, ja he huomaavat oman kehityksensä, se vaikuttaa heidän itsetuntoonsa. Olen useasti nähnyt miten oppilas, joka on aluksi vaikuttanut aralta ja epävarmalta keholtaan, muuttuu tunneilla tapahtuneen edistyksen ja positiivisen palautteen myötä puheliaaksi ja avoimeksi.

Ajattelin, että haavoittuvassa asemassa olevat maahanmuuttajanaiset voisivat olla tällaisten kokemusten tarpeessa. Keskusteltuani pitkäaikaisen oppilaani, Merja Reijosen kanssa useasti asiasta, suunnitelma alkoi muodostua. Vuonna 2010 aloin opettaa Moninaisten. Tuntia kutsuttiin nimellä "kehoryhmä", ja sille sai osallistua kuka tahansa. Tein Bodyflow-tuntieni pohjalta hyvin yksinkertaisen, 45 minuuttia pitkän sarjan, joka toistui lähes

samanlaisena joka viikko. Vaikka sarja oli helppo, halusin että siinä on myös voimaliikkeitä, jotka tukisivat sarjan voimaannuttavaa vaikutusta.

Kielimuurin takia kaikki liikkeet oli tehtävä niin, että minulla ja oppilailla säilyi katsekontakti. Minä tein sarjaa peilikuvana koko tunnin ajan. Yhteisen kielen puuttuessa antamani ohjeet olivat yksinkertaisia, ja ajatus olikin, että seuraamalla minua sarjan pystyisi tekemään, vaikkei ymmärtäisi suomea lainkaan. Naisia oli monesta eri maasta, enkä aina ollut varma kuinka paljon kukin ymmärsi puheestani. Kielimuuria suurempi haaste oli osallistuneiden naisten huono motoriikka. Olin lukenut, että esimerkiksi kidutetut ihmiset sulkevat kehonsa kokonaan niin, etteivät enää hahmota sitä osaksi itseään. Vaikken tiennyt naisten taustoista, pidin merkillisenä, että lähes kaikki naiset hahmottivat antamiani liikkeitä yhtä huonosti. Se, miten vaikeaa suurimmalle osalle oli toistaa yksinkertaisiakin liikkeitä, oli yllättävää. He selvästi yrittivät, mutta eivät luultavasti tajunneet tekevänsä eri asiaa kuin minä.

Haasteen aiheutti myös yhteisten normien

puuttuminen. Moninaisten toiminnassa on matalan kynnyksen osallistumisperiaate, eli osanotto oli mahdollista ilman ennakkotietoa tai -ilmoittautumista. Tästä johtuen monille naisista ei ollut edes hahmottunut, millaiseen toimintaan he olivat osallistumassa. Näin ollen tunnille saatettiin usein tulla usein myöhässä ja liikkumiseen sopimattomissa vaatteissa. Naiset saattoivat alkaa keskustella tai jopa rukoilla kesken tunnin kovaan ääneen. Paljon oli tirsakumista, koska liikkeet olivat oppilaille varmastikin uusia. Aluksi tunneilla vallitseva sekasorto oli hämmentävää. Halusin olla lempeä näille naisille, mutta silti saada heidät kunnioittamaan minua opettajana, jotta opetus onnistuisi. Huomasin että kun olin rauhallinen ja määrätietoinen, enkä hämääntynyt keskeytyksistä, ryhmäkin vähitellen rauhoittui ja alkoi luottaa minuun. Sanoin joka kerta napakasti "shh", kun joku puhui ylitseni.

Jossain vaiheessa ryhmä alkoi vakiintua niin, että suurin piirtein samat naiset kävivät joka viikko. Keskeytyksiä tuli edelleen, mutta niiden välissä alkoi näkyä myös syventymistä ja liikkeistä nauttimista. Suurin osa pystyi kehittymään niin paljon, että sarjan toistaminen

sujui alkua paremmin. Vaikka opettaminen tuntui välillä vaikealta, tuli sellainen olo, että nämä naiset todella tarvitsivat tällaista toimintaa. Täydellisten liikkeiden tavoittelu ei erityisesti tämänkaltaisen ryhmän kanssa tuntunut niin tärkeältä. Toivoin, että naiset saisivat rauhallisen hetken keskittyä vartalonsa ja saada positiivisia tuntemuksia.

Koska kokemus Moninaisten talossa oli positiivinen, toivoimme että samanlaista toimintaa voisi kehittää laajemmin, jotta mahdollisimman moni hyötyisi siitä. Aloimme Merja Reijosen, Anna-Riitta Mäkitalon ja Sirpa Aholan kanssa ideoida kurssia Metropoliaan. Minun osuuteni oli opettaa sosionomi- ja fysioterapiaopiskelijoille tekemäni sarja, jota he alkaisivat opettaa omissa ryhmässään. Kevätlukukautena 2013 kurssi aloitettiin, ja sille osallistui opiskelijoiden lisäksi maahanmuuttajien parissa työskenteleviä ihmisiä.

Opetin aluksi monta tuntia maahanmuuttajille tarkoitettua sarjaa ja puhuin paljon siitä, mitkä ominaisuudet ovat mielestäni tärkeitä opettajalle. Sarja on helppo oppia ulkoa, mutta ihmisten kohtaaminen ja ryhmän pitäminen yhtenäisenä on vaativampaa. Pidän myös ryhmälle

vaikeampia Bodyflow-tunteja, jotta pääsimme syvemmin käsittelemään kehollisia asioita. Ryhmäopetuksen lisäksi tapasin jokaisen oppilaan kahden kesken, jolloin he pääsivät harjoittelemaan opettamista.

Opiskelijat tutustuivat kurssilla työelämän edustajiin, ja syksyllä 2013 käynnistyi neljä kehoryhmää. Olin kertonut paljon kokemuksistani maahanmuuttajien opettamisesta, mutta silti uudet opettajat olivat yllättyneitä kohtaanhaasteista. Lähinnä oppilaiden motoriset vaikeudet yllättivät. Jokainen opetusta kokeillut kuitenkin kertoi, että kokemus oli ollut erittäin positiivinen, ja että oppilaat olivat kehittyneet opetusjakson aikana. Jokainen koki tehdyn työn tärkeänä.

Lähestymistapoja kehollisuuteen

ANNA-RIITTA MÄKITALO JA SIRPA AHOLA

Johdanto

Yhteiskehittelyn kautta etsimme ja mietimme miten kehollinen työskentely mahdollistuu mahdollisimman monelle sitä tarvitsevalle maahanmuuttajalle. Halusimme hyödyntää eri alojen osaamista. Monialainen työskentely on mahdollista, kun eri alojen toimijat kunnioittavat toistensa lähestymistapoja ja kohtaavat erilaisuuden voimavarana. Yhdessä työskentelyn kannalta on tärkeää, että terapeutit tunnistavat ja ovat tietoisia toistensa lähestymistavasta perusteluineen. Seuraavassa avataan lyhyesti kahta tässä kehollisuushankkeen koulutusosiossa hyödynnettyä lähestymistapaa: Basic Body Awareness-terapiaa (BBAT) ja sensorimotorista psykoterapiaa. Basic

Basic Body Awareness -terapia (BBAT)

Body Awareness -terapia (BBAT) on näyttöön perustuva fysioterapeuttinen lähestymistapa, joka etenee yksilöllisesti asiakkaan tai ryhmän voimavarojen ja tavoitteiden mukaan. Terveyslähtöinen menettelytapa kietoo yhteen tasapainon, vapaan hengityksen ja tietoisien läsnäolon liikeharjoitteiden avulla, joita tehdään maaten, istuen, seisten ja kävellen. Pariharjoitukset, äänenkäyttöharjoitukset sekä pehmytkudoskäsittelyt ovat osa toimintaa. Lisäksi asiakkaan oma harjoittelu on myös olennainen osa terapiaa.

Harjoittelussa etsitään luonnollista yhteyttä vapaan hengityksen, tasapainon ja tässä ja nyt - tietoisien läsnäolon välille. Luonnollinen ja vapaa hengitys lisää elinvoimaa ja mahdollistaa taloudellisemmän liikkumisen. Myös tasapainoinen asento ja tasapainonhallinta ovat merkittäviä tekijöitä luonnollisessa ja taloudellisessa liikkumisessa. Tasapaino antaa lisäksi valmiuksia kohdata arkielämän haasteita sekä fyysisellä tasolla että tunnetasolla. Läsnäolon taito mahdollistaa kohtaamisen

muiden ihmisten kanssa ja kontaktin heihin.

BBAT-harjoittelussa tunnistellaan ja kokeillaan kiireettä erilaisia kehontuntemusta lisääviä harjoitteita. Tavoitteena on niiden avulla tunnistaa paremmin hengityksen, tuntemusten ja kehossa tapahtuvien muutosten yhteyttä sekä tarpeen mukaan muuttaa omaa liikkumista ja toimintaa itselle taloudellisemmaksi arkipäivän elämässä. Asiakkaan ja terapeutin vuorovaikutus ja keskustelut harjoittelun mukana tuomista kokemuksista ja havainnoista ovat olennainen osa työskentelyä.

Lähestymistavan juuret juontuvat ranskalaisen Jacques Dropsyn havaintoihin ja näkemyksiin ihmisen olemassaolon ja liikkumisen ulottuvuuksista. Dropsy kehitti psykotoniaksi nimettyä menetelmää yhdistämällä länsimaisia liikeperinteitä, modernia tanssia, teatteri-ilmaisua sekä itämaisista perinteistä zen-meditaatiota ja kiinalaista aamuvoimistelua, taichi'tä. Dropsy painotti menetelmässään tietoisien olemisen, tekemisen ja kokemisen tärkeyttä ja hänen mukaansa harmoninen liike mahdollistuu, kun tasapaino, vapaa hengitys ja tietoisuus yhdistyvät liikeharjoittelun avulla.

1970-luvulla ruotsalainen fysioterapeutti Gert-rud Roxendal alkoi Dropsyn ajatusten pohjalta systemaattisesti kehittää psykotoniasta fysioterapeuttista lähestymistapaa. Roxendal julkaisi aiheesta väitöskirjan vuonna 1985, ja lähestymistapaa käytettiin ensimmäiseksi psykiatrian parissa.

BBAT-harjoittelun tavoitteena on oppia tunnistamaan omien tunnetilojen, hengityksen ja muiden kehotuntemusten välistä yhteyttä. BBAT-harjoittelusta on tutkitusti saatu hyviä tuloksia syömishäiriöiden, masennuksen, työuupumuksen, pitkittyneiden kipujen, tasapainohäiriöiden ja traumaperäisten stressihäiriöiden hallinnassa. Lähestymistapaa hyödynnetään myös ennaltaehkäisevässä työterveyshuollossa, kuntoutuksessa ja sen avulla terapeutti voi edistää myös omaa hyvinvointiaan.

Sensorimotorinen psykoterapia

Sensorimotorinen psykoterapia on traumojen hoitoon keuhollisesti orientoitunut lähestymistapa, jossa lähtökohtana käytetään keuhollisia aistimuksia ja liikkeitä ja otetaan näin

huomioon trauman fysiologiset vaikutukset.

Trauman keuhollinen työstäminen yhdistetään tunteiden, kokemusten ja ajatusten prosessointiin. Sensorimotorinen psykoterapia yhdistää somaattisia ja kognitiivisia menetelmiä traumojen, kiintymyssuhdehäiriöiden ja kehityksellisten häiriöiden hoidossa. Sen teoreettinen pohja rakentuu neurotieteistä, rakenteellisen dissosiaation teorioista ja kiintymyssuhdeteorioista.

Informaation prosessoinnin katsotaan tapahtuvan sensomotorisella, emotionaalilla ja kognitiivisella tasolla, jotka tuottavat erityyppistä tietoa. Nämä tasot ovat kiinteä kokonaisuus, mutta trauman seurauksena informaation työstämisen yhdistyminen näillä eri tasoilla saattaa estyä. Jos ihminen altistuu toistuvalla väkivallalle, hän altistuu jatkuville fysiologisille säätelyhäiriöille, joihin yhdistyy fyysinen liikkumattomuus.

Sensomotorinen työstäminen tarkoittaa fyysisten aistimusten, keuhollisten tuntojen, fysiologisten vireystilojen sekä liikunnallisten toimintojen kokemista, selkeyttämistä ja yhdistämistä. Asiakasta autetaan aluksi tiedostamaan kehonsa ja kehoaistimuksiaan sekä

aloittamaan voiman- ja pätevydentuntoa lisääviä toimintoja. Asiakasta rohkaistaan työstämään fyysisten rajojen asettamista itselleen sekä tutkimaan tapojaan säädellä fysiologista vireystilaansa (esim. hengityksellä ja liikkeillä).

Keholliset tuntemukset vaikuttavat päätöksentekoon, logiikkaan sekä ajatusten nopeuteen ja ajatusyhteyksiin. Kognitiivisen työstämisen taustalla kehoaistimukset muodostavat tietyn suunnan, joka vaikuttaa ihmisen toimintaan kaikissa päätöksentekoprosesseissa sekä hänen tapaansa kokea itsensä. Keho muovaa järkeä ja uskomuksia - ja toisinpäin. Kyky irrottaa aistimukset traumaperäisistä tunteista ja käsityksistä auttaa asiakasta muodostamaan kehollisesta traumakokemuksestaan kokonaisuus.

Liike on osa sensomotorista työstämistä ja kun liikettä toistetaan, se lopulta muokkaa kehoa. Sisäiset ja ympäristön ärsykkeet laukaisevat menneisyydestä opitut epätarkoituksenmukaiset toimintataipumukset, jotka asetetaan etusijalle, vaikka muut toimintatavat soveltuisivat paremmin. Kun toiminnoista tulee automatisoituneita taipumuksia, emme enää käytä kognitiivisia prosesseja

apuna niiden säätelyyn.

Sensorimotorisen työskentelyn lähtökohtana on keskittyä kehollisiin reaktioihin. Asiakas tutkii kehon muutoksia ja reaktioita ja niihin liittyviä liikeylykkeitä. Hän työskentelee kaikilla informaation prosessoinnin tasoilla, jotka ovat yhteydessä toisiinsa. Terapeutti painottaa sellaisten itsesäätelytaitojen kehittämistä, jotka pitävät vireystilan sietokyvyn rajoissa ja vähentävät itsetuhotai-pumusta. Näin pyritään säilyttämään sekä fyysinen että psyykinen tasapaino ja tavoitteena on, että arkielämän toimintakyky paranee. Asiasta kiinnostuneen kannattaa tutustua lähemmin Trauma ja keho - sensomotorinen psykoterapia (2009) kirjaan, jonka tekijöinä ovat Ogden, Kekuni ja Clair.

Valmistautuminen ja käytännön toteutus

- kouluttajan näkökulma

ANNA-RIITTA MÄKITALO JA SIRPA AHOLA

Olimme mukana yhteiskehittelyssä, jossa suunniteltiin, toteutettiin kehityöskentelyyn perustuva, vakauttava ja voimaannuttava maahanmuuttajaisille suunnattu ryhmätoimintamalli. Yhdessä oppiminen on myös opettajan näkökulmasta motivoivaa. Yksin kokee riittämättömyyttä ja epäilee omien tietojaan, taitojaan ja jaksamistaan. Toinen, luotettava kollega, antaa enemmän kuin ottaa ja auttaa löytämään tien vaikeita töitä aloitettaessa ole edes ymmärrystä siitä, mistä polku alkaa. Innostus suunnitellun kehityöskentelymallin hahmottelusta ja yhteistyötahojen kokoon kutumisesta kesti viimeiseen raportin kirjoittamisvaiheeseen asti.

Koulutus kehoryhmien ohjaamiseen

Tässä prosessissa teimme yhdessä Metropolia AMK:n opettajien ja kehityöskentelyn asiantuntijan kanssa yhteistyönä alustavan suunnitelman kehoryhmätoimintaan liittyvästä koulutuksesta. Lisäksi laadimme tiedotteita pääkaupunkiseudun maahanmuuttajatyötä tekeviin yksiköihin sekä Metropolia AMK:n fysioterapian ja sosiaalialan opiskelijoille. Keväällä järjestimme opintokokonaisuuden, johon osallistui sekä sosiaalialan ja fysioterapian opiskelijoita Metropolia Ammattikorkeakoulusta että työntekijöitä pääkaupunkiseudun maahanmuuttajatyötä tekevistä organisaatioista. Opintojakson tavoitteena oli kehittää väkivaltaa kokeneille maahanmuuttajaisille tarkoitettu kehityöskentelyohjelma. Opintojaksolla hyödynnettiin sensorimotorinen psykoterapian, fysioterapian Basic Body Awareness -terapian (BBAT) sekä bodyflow'n lähestymistapoja sekä osallistujien kokemuksesta ja tietoja maahanmuuttajatyöstä ja ryhmien ohjaamisesta.

Koulutuksen keskeisenä tavoitteena oli, että osallistujat omakohtaisen kokemuksen kautta perehtyisivät kehokeskeisiin lähtökohtiin ja tutustuisivat eri

lähestymistapojen perusteisiin sekä kehoryhmän ohjaimiseen ja järjestämiseen. Lähiopetuserroilla osallistujat harjoittelivat noin tunnin kestävän Bodyflow'n periaatteisiin nojautuvan ohjelman, ja sen ohjaamista ryhmälle harjoiteltiin säännöllisesti. Kun itse tunnusteli kehonsa liikkeitä muiden osallistujien rinnalla, ymmärsi tuon tavoitteen olevan ohjaamisen kannalta välttämätön.

Jokaisella lähiopetuskerralla sisällytimme taapaamiseen kehollisia harjoitusten lisäksi myös tietoa eri lähestymistavoista, sekä yhteisiä keskusteluja. Osallistujien erilainen orientaatio ja lähtökohdat tuottivat keskusteluihin lisää toisenlaisia kokemuksia, odotuksia ja näkemyksiä, joista kokonaisuus vähitellen alkoi muodostua. Se kokonaisuus taisi olla jokaiselle erilainen, myös meidän omat ajatuksemme ja käsityksemme muuntuivat kevään ja syksyn aikana.

Lisäksi tavoitteena oli, että sosionomi- ja fysioterapeuttiopiskelijat ymmärtäisivät sensomotoristen kokemusten eheyttävän vaikutuksen väkivaltaa kokeneiden ihmisten hyvinvoinnin edistämisessä. Loppukeväästä maahanmuuttajayksiköiden työntekijät ja opiskelijat

tekivät projektityöntekijöiden tukemana alustavat suunnitelmat kehoryhmien käynnistämiseksi seuraavana syksynä. Lisäksi arvioimme koulutus- ja yhteiskehittelyprosessia yhteisissä keskusteluissa sekä opiskelijoiden oppimispäiväkirjojen avulla.

Kehoryhmien toteutuminen neljässä eri maahanmuuttajayksikössä

Kevään koulutus antoi osallistujille valmiuksia suunnitella kehokeskeisiä menetelmiä maahanmuuttajaryhmien kanssa. Syksyllä opiskelijat ja maahanmuuttajayksiköiden työelämätoimijat yhdessä käynnistivät ja toteuttivat neljässä eri pääkaupunkiseudun maahanmuuttajayksikössä vakaannuttavan ja voimaannuttavan kehoryhmän. Kukin ryhmä kokoontui yhteensä 6 - 8 kertaa kerran viikossa syyskuun ja marraskuun välisenä aikana. Opiskelijat toimivat pääasiassa kehoryhmien ohjaajina työntekijöiden ja hanketyöryhmäläisten tukemina. Kehoryhmien osallistujina oli pääsääntöisesti kolmansien maiden kansalaisia, joilla oli uuden alun ja sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisevien tukitoimien tarve.

Osallistujien mukaan saaminen oli haasteellista, ja maahanmuuttajayksiöiden työntekijät olivat aktiivisia asiakkaiden motivoimisessa uudenaiseen toimintaan. Maahanmuuttajatyöntekijät huolehtivat käytännön järjestelystä kuten tilavarauksista sekä osallistuivat mahdollisuuksiensa mukaan kehoryhmien tapaamisiin. Lisäksi he kävivät reflektiokeskusteluja jokaisen kehoryhmätapaamisen jälkeen ohjaajana toimineen opiskelijan kanssa. Hanketyöryhmän jäsenet antoivat kehoryhmien ohjaajille myös yksilö- ja pienryhmätyönohjausta.

Toiminnan arvioinnin avuksi keräsimme ohjaajina toimivien opiskelijoiden kokemuksia kehoryhmän tapaamisten valmistelusta, ryhmän toiminnasta sekä omista oppimis- ja kehittämiskokemuksista jokaisen tapaamiskerran osalta. Lisäksi järjestimme yhteisen arviointija reflektointitapaamisen syksyn kehoryhmätoimintaan osallistuneille opiskelijoille, hanketyöryhmälle, maahanmuuttajayksiöiden työntekijöille sekä kahdelle fysioterapian opiskelijalle, jotka selvittivät opinnäytetyössään kehoryhmiä ohjanneiden opiskelijoiden kokemuksia ja kehittämis ehdotuksia.

Kokemus uudenlaisen työtavan kehittelystä ja levittämisestä kasvatti kiinnostusta ja vakuutti tämän tyyppisen toiminnan tarpeellisuudesta naisille, jotka etsivät uutta, parempaa alkua elämäänsä opettelemalla huolehtimaan itsestään - sekä kehostaan että mielestään.

Opiskelijoiden kokemuksia kehoryhmien ohjaamisesta

SINI OLLILA JA MAIJA LEHTO

Tarkastelemme opinnäytetyössämme Kehollisuutta maa-
hanmuuttajatyöhön -hankkeen ohjaajien kokemuksia tar-
vittavien ennakoivaltuuksien, ohjaustilanteen sujumisen,
kehotyöskentelyn havainnoinnin ja ryhmän toiminnan kan-
nalta. Kaikkien näiden pohjalta keräsimme ohjaajilta myös
kehitysehdotuksia. Tiedot kerättiin kehoryhmien jälkeen
täytettävillä kyselylomakkeilla ja ohjaajien ryhmähaastat-
telulla, ja tavoitteenamme on helpottaa tulevien kehoryh-
mien järjestämistä samankaltaisille kohderyhmille.

Kullakin opiskelijalla oli hyvin erilaiset

ryhmänohjaustaustat, eikä osalla ollut lainkaan kokemus-
ta liikunta- tai muiden ryhmien ohjaamisesta. Ohjaajat ko-
kivat kuitenkin saavansa yhtäläiset ja riittävät valmiudet
ohjaamiseen koulun opintojen, työelämän yhteistyöhen-
kilön avustuksen, sekä opetettavan sarjan kehittäjän So-
phie Redmanin yksityisohjauksen ansiosta.

Pidempiaikaisen kehotyöskentelyn ja sen sisäis-
tämisen, sekä ohjattavan sarjan opettelemisen tärkeydes-
tä ennen ohjaamisen aloittamista oltiin yhtä mieltä. Eräs
ohjaajista kertoi, että ”meni tosi monta kertaa ennen kuin
tajusin mistä tässä on kysymys”. Useat ohjaajista harjoit-
telivat omaa työskentelyään peilin edessä liikkeiden hah-
mottamisen helpottamiseksi sekä harjoittelivat selkeää
sanallista ohjaamista esimerkiksi miettimällä ”millaisia
ohjeita [tulisi antaa], miten yksinkertaistaa opetusta ja mi-
ten näyttää oikea tapa tehdä liikettä”.

Useimmat ohjaajat kertoivat keskustelleensa
työelämäyhteistyökumppanin kanssa kehoterapian ide-
an esittelystä sekä tarvittavien sanojen ja käsitteiden se-
littämisestä. Haastavaksi he kokivat kehoterapian sisäl-
löstä ja vaikutuksista kertomisen. Ohjaajat olivat myös

epävarmoja suomenkielisen ohjeistuksen ymmärrettävyydestä, ja eräässä ryhmistä nämä ongelmat ratkaistiin tulkin avulla ryhmän koostuessa keskenään samaa kieltä puhuvista asiakkaista.

Oman innostuneisuuden, läsnäolon, keskittyneisyyden ja tavoitteellisuuden olennaisesta roolista ohjaustilanteen toimivuuden kannalta oltiin ohjaajien keskuudessa yhtä mieltä. Ohjaajan oli läsnäolollaan mahdollista luoda ryhmätilanteesta avoin, turvallinen ja tasa-arvoinen sekä rohkaista ryhmää.

Jatkuvan edessä ohjaamisen koettiin olevan välttämätöntä asiakkaiden liikkumisen jatkumiseksi, vaikakaan ohjaajan peilikuvana tekeminen ei ollut kaikille asiakkaille luontevaa. Ohjaajat pyrkivät kiinnittämään asiakkaiden huomion siihen osaan kehoa, jossa liike tapahtuu:

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

Vaikka ohjaamiseen valmistavassa koulutuksessa oli kehotettu välttämään asiakkaisiin koskettamista, yksi ohjaajista kertoi käyttäneensä manuaalista ohjaamista,

katsottuaan sen sopivaksi tilanteeseen sekä asiakkaaseen nähden.

Ohjaajat pohtivat liikkeen laadun tärkeyttä sekä virheelisten asentojen korjaamista. Osa heistä halusi korostaa "oikein tekemisen tärkeyttä" enemmän mutta samanaikaisesti he pohtivat seuraavaa:

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

Tämä ratkaistiin muun muassa painottamalla eri ohjauskerroilla eri osa-alueita liikkeen laatuun liittyen. Esimerkiksi eräs ohjaajista päätti yhdellä ohjauskerralla keskittyä vain asiakkaiden jalkaterien oikeaan asentoon.

Liikkuminen ja kehonhallinta olivat toisille asiakkaille helpompaa kuin toisille. He pyrkivät ratkaisemaan tämän eritasoisuuden mukanaan tuomat haasteet odottamalla, että kaikki asiakkaat ehtivät mukaan liikkeisiin ja siirtymisiin. Erot asiakkaiden toimintakyvyssä ja mahdolliset kivut tietyissä liikkeissä tulivat esille myös ohjaajien

tarpeessa ehdottaa asiakkaille vaihtoehtoisia liikkeitä ja asentoja. Vaihtoehtojen puuttuessa ohjaajat joutuivat kuitenkin usein kehottamaan asiakkaita jättämään sopimattomia liikkeitä tekemättä. Eräs ohjaaja kuvasi turhautumistaan näin:

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

Haasteiden lisäksi ohjaajat kokivat ohjaustilanteissa myös palkitsevia hetkiä: ryhmäläisten keskittyminen, asiakkaiden tulo tunnille useamman kerran, rauhallinen ja keskittynyt tunnelma sekä asiakkaiden kiitokset tunnin jälkeen olivat ohjaajille positiivisia ja innostavia kokemuksia. Kehotyöskentelyä havainnoitaessa ohjaajat huomasivat motorisen kömpelyyden ja heikon tasapainon olevan yleisiä, ohjaajan sanoin "Muutamat ihan hukassa oman kehonsa kanssa".

Havainnointi ja jotkut liikkeet olivat haastavia asiakkaiden vaatetuksen kuten pitkien hameiden ja huiivien takia. Hengityksen ohjaaminen mallintamalla johti usein

ylikorostuneeseen hengitykseen tai liikkeen tekemisen loppumiseen.

Ryhmän toiminnasta puhuttaessa ohjaajan auktoriteetti, keskittyneisyys ja rauhallisuus sekä selkeät säännöt ryhmän sisällä ovat ratkaisevia tekijöitä.

Joissain ryhmissä ohjaajat kokivat muun muassa myöhästelyn, puhelimesta puhumisen ja läsnäolon toisinaan vaikuttavan tunnin kulkuun. Ohjaaja kertoi, että "vartin yli aloittamisesta on tullut normi", mutta useat totesivat, että "vaikka pieniä keskeytyksiä tulikin, ei se haitannut ryhmän toimintaa, eikä ryhmäläisten motivaatio laskenut. "

Ohjaajat kertoivat ryhmäläisten osallistumismotivaation olevan hyvin eriasteista ja kumpuavan hyvin erilaisista asioista, kuten kielitaidon kohentamisesta, sosiaalisesta kanssakäymisestä ja painon pudottamisesta. Ohjaajat kokivat, etteivät tienneet syytä eivätkä pystyneet vaikuttamaan siihen, ketkä asiakkaista tulivat useamman kerran. Vaikka ohjaajat arvelivat että "small talk takuulla lisäisi tuttavallisempaa suhdetta ja sitoutuneisuutta", yhteisen kielen puuttuessa jutustelu jäi vähäiseksi.

Ohjaajat olivat sarjan kehittämistä haastavamaksi kahta mieltä; osa ohjaajista koki, että asiakkaat kylästyivät samana toistuvaan sarjaan ja olisivat kaivanneet sarjan vaikeuttamista, kun taas toiset kertoivat asiakkaiden vaikuttaneen tyytyväisiltä saman sarjan toistamiseen. Osa ohjaajista ehdotti, että kehotyöskentelyn ideaa voisi syventää tulkin avulla. He myös ajattelivat, että kahden ohjaajan läsnäololla kehotyöskentelyn ideaa voisi syventää, koska yksilölliselle ohjaamiselle olisi enemmän aikaa. Myös peilin käyttämistä ohjaamisen apuna harkittiin, koska ohjaajat olivat kokeneet sen hyödylliseksi omassa harjoittelussaan.

Peilin käytön hyödyllisyys sai meidät kuitenkin pohtimaan kehotyöskentelyn tavoitteita. Onko työskentelyn tavoitteena mahdollisimman ”puhdas” ja oikeaoppinen liike, vai tuottaako liikkeen tekeminen omalla tyyllillä, omaa kehoa tunnustellen halutut tulokset? Ajattelemme itse, että asiakkaille voisi olla tärkeintä ja voimaannuttavinta saada kokemus oman kehon kanssa työskentelystä, ilman paineita liikkeen tarkasti suorittamisesta. Ohjaajat tuntuivat kuitenkin usein odottavan ja havainnoivan

liikkeiden ”oikeaa” suoritustapaa. Tämä voi kuitenkin olla myös suorittamiseen ja tekniikkaan keskittyvien liikuntaharrastusten luoma odotus; ehkäpä näiden ennako-odotusten purkamiseen vaadittaisiin enemmän oman kehon tuntemiseen ja tunnustelemiseen tähtäävää liikettä valmisteluna kehoryhmätyöskentelyn ohjaamiselle.

Kehoryhmätoiminnan eri osapuolten tavoitteet tuntuivat muutenkin eriävän toisistaan huomattavasti: hankkeen rahoittajat ja järjestäjät tavoittelivat toiminnalla asiakkaiden traumoja purkavaa ja siten kotouttavaa toimintaa, ohjaajien pyrkiessä saamaan asiakkaat tekemään liikkeit oikein, ja asiakkaiden tavoitteiden ollessa näistä jopa niinkin kaukaisia kuin painonpudotus. Toisaalta maahanmuuttajanaisten kehollisuustyöskentely voi olla juuri sellaista toimintaa joka mahdollistaa hyvinkin erilaisten tavoitteiden täyttymisen samanaikaisesti.

Kehotyöskentelyn mahdollisuuksia nyt ja tulevaisuudessa

MERJA REIJONEN, ANNA-RIITTA MÄKITALO,
ALEKSANDRA MEYER, SIRPA AHOLA, NATALIE GERBERT
JA SATU TURHALA

Kehotyöskentely on vaativaa sekä ammattilaiselle että asiakkaalle. Työskentelyn lähtökohtana on hyväksyvä tietoinen läsnäolo (mindfulness). Tässä ja nyt rauhoittuminen, keskittyminen siihen, mitä on tai mitä ei ole, vaatii hyväksyntää ja kohtaamisen taitoja. Se on myös vastakaista kiireelle sekä asiakaskohderyhmän liialle määrittelylle, luokittelulle ja siirtämiselle palvelusta toiseen.

Kehotyöskentely, kehon ja mielen yhteistyöhön luottaminen, on osin uutta ja vierasta myös ammattilaisille. Tyypillisempää on keskittyminen joko kehoon tai mieleen. Ammattilaiset, opettajat ja opiskelijat tarvitsevat

aikaa ja tilaa kehotyöskentelyn opiskeluun. Kehoryhmän työtavat ja intensiteetti muuttuvat asiakasryhmittäin. Kehotyöskentely on tässä ja nyt -periaatteella räätälöityä sekä vahvaa keskittymistä vaativaa työtä sekä asiakkaalta että ammattilaiselta.

Jo näinkin pienimuotoinen pilotti on havahduttanut työntekijöitä pohtimaan kehollisten toimintamallien vähäisyyttä omissa maahanmuuttajayksiköissään. Yhteistoiminta ja monialaisuus korostuvat tässä työssä: suomalaisessa maahanmuuttajatyössä on tarve kehollisille työtavoille ja siihen liittyvään täydennyskoulutukseen sekä fysioterapeuttien osaamiseen; lisäksi fysioterapeutit tarvitsevat tietoa ja kokemusta erilaisista taustoista ja lähtökohdista maahanmuuttajien kanssa toimimisesta.

Tulevaisuuden työskentelytavaksi tulee yhä enenevässä määrin muodostumaan jaettu asiantuntijuus, jota pitää tietoisesti harjoitella ja käyttää osana AMK-opiskelua ja työssä oppimista. Yhteiskehittely työskentelymuotona mahdollistaa uudenlaisten toimintakonseptien luomisen sekä työskentelyn perinteisten ammattirajojen kohtaamispinnoilla. Tällöin yhteiset ilmiöt ja asiakkaat ovat keskiössä, eivät ammatit.

Lähteet

Bromberg, Philip M. (2011)

The Shadow of the Tsunami and the Growth of the Relational Mind.
Routledge. New York.

Ogden, Pat. (2006)

Trauma and Body. A sensomotor Approach to Psychotherapy.
W.W.Norton & Company. New York- London.

Ogden Pat, Milton Kekuni & Pain Clair (2009)

Trauma ja keho – sensomotorinen psykoterapia

Panksepp, Jaak. (2012)

The Archaeology of mind. Neuroevolutionary Origins of human Emotions. W.W.Norton & Company. New York- London.

Reijonen Merja 2002:

Tila ja kulttuurinen identiteetti. Entisen Neuvostoliiton alueelta tulleiden paluumuuttajien kulttuurisen identiteetin muodostuminen Suomessa asutun vuoden aikana. Väitöskirja, joulukuu 2002.
Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta, sosiologian laitos.

Reijonen, Merja & Tuija Strandén-Mahlamäki (toim.) (2008)

Oivaltava kohtaaminen. Menetelmiä ihmissuhdetyöhön. WSOYpro
Helsinki.

Rothschild, Babette (2003)

The Body Remembers. The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. W.W. Norton & Company. New York- London.

Van der Hart, Nijenhuis & Steele (2006)

The Hounded Self. Structural Dissociation and the Treatment of chronic Traumatization. W.W.Norton & Company. New York-London.

KIRJOITTAJAT

Merja Reijonen	traumapsykoterapeutti projektipäällikkö Kehollisuutta maahanmuuttajatyöhön- hanke; tutkintopäällikkö, hyvinvoinnin tutkintokokonaisuus Metropolia Ammattikorkeakoulu
Anna-Riitta Mäkitalo	psykoterapeutti lehtori sosiaalinen hyvinvointi Metropolia Ammattikorkeakoulu
Sirpa Ahola	BBAT-terapeutti lehtori, liikkuminen ja toimintakyky Metropolia Ammattikorkeakoulu
Sophie Redman	Bodyflow-ohjaaja ja -kouluttaja
Maija Lehto	opiskelija fysioterapian koulutusohjelma, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sini Ollila	opiskelija fysioterapian koulutusohjelma, Metropolia Ammattikorkeakoulu
Aleksandra Meyer	projektiassistentti sosiaalinen hyvinvointi Metropolia Ammattikorkeakoulu
Natalie Gerbert	johtaja Voimavarakeskus Monika
Satu Turhala	projektipäällikkö Suomen Mielenterveysseura



Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisemat mikrokirjat ovat mikroartikkeleista koottuja kokonaisuuksia. Lyhyissä mikroartikkeleissa kirjoittajat kiteyttävät ajatuksensa meneillään olevasta kehitystyöstä tai aloittavat keskustelun uudesta aiheesta.



METROPOLIA AMMATTIKORKEAKOULU