

Mervi Talvitie

OPINNÄYTETYÖ
KUVASTA VOIMAA -
SEKSUAALISEN VÄKIVALLAN VAIKUTUSTEN JA
MERKITYSTEN KÄSITTELEMINEN
KUVATAIDETERAPEUTTISIN MENETELMIN
VERTAISRYHMÄSSÄ

Sosiaalialan koulutusohjelma

2015

KUVASTA VOIMAA - SEKSUAALISEN VÄKIVALLAN VAIKUTUSTEN JA MERKITYSTEN KÄSITTELEMINEN KUVATAIDETERAPEUTTISIN MENETELMIN VERTAISRYHMÄSSÄ

Talvitie, Mervi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Huhtikuu 2015
Ohjaaja: Hautala, Päivi-Maria
Sivumäärä: 80 sivua
Liitteitä: 5 kpl

Asiasanat: Seksuaalinen väkivalta, trauma, kuvataideterapia, vertaistuki

Tämän opinnäytetyön aiheena on kuvataideterapeuttisen ryhmämallin mallintaminen seksuaalista väkivaltaa kokeneille naisille. Opinnäytetyöprosessin avulla pyrittiin selvittämään voidaanko lyhyt- ja kuvataideterapeuttisella ryhmäprosessilla kohentaa seksuaalista väkivaltaa kokeneen hyvinvointia ja edesauttaa hänen toipumistaan? Toinen tutkimuskysymys oli, että onko mahdollista löytää nimettyjä selkeitä teemoja, joiden avulla voidaan käsitellä ryhmän jäsenten mielestä olennaisia seksuaalisen väkivallan aiheuttamia merkityksiä ja vaikutuksia heidän elämässään? Opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksena, jossa järjestettiin kaksi ryhmäprosessia Setlementti Naapurin Välitä! -hankkeessa vuoden 2014 aikana. Ryhmiin osallistui kymmenen naista, jotka olivat jossain elämänsä vaiheessa kokeneet seksuaalista väkivaltaa.

Ryhmämalli koostui kymmenestä teemallisesta ryhmäkerrasta. Teemat oli valittu niiden osa-alueiden pohjalta, joihin seksuaalisen väkivallan on todettu vaikuttavan uhrin elämässä. Ryhmäprosessiin kuului alkuhaastattelu, kymmenen ryhmäkertaa ja loppukeskustelu. Jokaisesta kerrasta ryhmän jäseniltä pyydettiin palaute sekä seurattiin ryhmäkerran vaikutusta heidän mielialaansa mielialamittarin avulla. Loppukeskustelun yhteydessä kerättiin jokaiselta osallistujalta myös koko ryhmäprosessia koskeva palaute. Näiden lisäksi tutkimusaineistona toimi ryhmänvetäjän jokaisesta ryhmäkerrasta kokoama yhteenveto kuvista käydyn keskustelun teemoista ja esiin nousseista tunteista. Mukana on myös ryhmässä tehtyjä kuvia, jotka toimivat reflektiona kirjoitetulle kuvaukselle ryhmäprosesseista.

Ryhmään osallistuneet naiset kokivat ryhmäprosessin olleen heille hyödyllinen ja sen edesauttaneen heidän toipumisprosessiaan. Tärkeimpinä seikkoina he kokivat seksuaalisen väkivallan kokemuksen käsittelyn nimenomaan kuvan avulla, kuvista käydyn keskustelun ryhmän kanssa sekä ryhmältä saadun vertaistuen. Mielialamittarin tulokset kertoivat, että ryhmäkerrat olivat vaikuttaneet pääosin positiivisesti ryhmän jäsenten mielialaan. Ryhmistä saadun palautteen pohjalta voitiin nimetä kolme teemaa, jotka olivat ryhmän jäsenten mielestä merkityksellisimpiä heidän toipumisensa kannalta. Ryhmän jäsenistä yhdeksän kymmenestä jatkoi kokemuksensa työstämistä ryhmän päättymisen jälkeen joko toisessa ryhmässä tai yksilötyössä ammattilaisen kanssa.

STRENGTH FROM THE PICTURE - PROCESSING WITH THE EFFECTS AND BEARINGS OF SEXUAL VIOLENCE THROUGH ART THERAPY IN A PEER GROUP

Talvitie, Mervi
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Sciences
April 2015
Supervisor: Hautala, Päivi-Maria
Number of pages: 80
Appendices: 5

Keywords: sexual violence, trauma, art therapy, peer support

The purpose of this thesis was to model a group process for women who have suffered sexual violence. Using a short, art therapy group process, the thesis aimed to find out if it is possible to improve the well-being and assist in the recovery of those who have experienced sexual violence. The second aim was to find out if it is possible to name certain specific themes, which are essential from the participants' point of view, when they are processing the effects and suffering that sexual violence has had on their lives. The research was conducted using the action research approach in which two group processes were organized in Settlement Naapuri's Välitä! -project during the year 2014. Ten women, who had suffered sexual violence some time during their life, participated in the two group processes.

The group model consisted of ten group sessions, each of which had its own theme. The themes were chosen based on information about the areas in the victims' lives that were affected by their experience of sexual violence. The group process included an opening interview, ten group sessions and a closing conversation. The members of the groups were asked to give feedback about every group session. Each session's effect on the mood of the members of the groups was measured with a mood gauge. Research material also included the group leader's notes on the group's conversations about their pictures, its themes and the emotions the session raised. In addition, the text includes pictures, which have been made by the groups and reflect the written text about the group sessions.

The women who took part in the group process felt that it had been helpful to them and that it had assisted in their recovery process. They felt that the most important aspects of the group process had been processing the themes through pictures, conversations about the pictures with the group and the support that they got from each other. From the results of the mood gauge it is evident that the group sessions affected the participants' mood mainly in a positive way. From the feedback that was collected from the groups, it is possible to name three specific themes that the participants felt were the most meaningful to their recovery process. Nine out of ten of the members of these groups continued processing their sexual violence experience after the group ended in another group or in individual sessions with another professional.

OPINNÄYTETYÖN TAULUKOT

Taulukko 1. Ryhmän jäsenten ikäjakauma	30
Taulukko 2. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Turvapaikka.....	35
Taulukko 3. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Voimavarani.....	38
Taulukko 4. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Este.....	41
Taulukko 5. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Minun rajani.....	44
Taulukko 6. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Luottamus.....	47
Taulukko 7. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Lähellä toista.....	50
Taulukko 8. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Oma kuva.....	53
Taulukko 9. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Olen arvokas.....	56
Taulukko 10. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Toivon tie.....	59
Taulukko 11. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Aikomuslaatikko...62	
Taulukko 12. Ryhmän jäsenten mielialamittarin arvojen muutosjakauma.....	66
Taulukko 13. Mielialamittarin muutosten keskiarvot ryhmäkerroittain.....	67
Taulukko 14. Ryhmän jäsenten valitsemat merkittävimmät teemat.....	72

OPINNÄYTETYÖN KUVAT

Kuva 1. Turvapaikka	34
Kuva 2. Voimavarani	37
Kuva 3. Este	40
Kuva 4. Minun rajani	43
Kuva 5. Luottamus	46
Kuva 6. Lähellä toista	49
Kuva 7. Oma kuva	52
Kuva 8. Olen arvokas	55
Kuva 9. Toivon tie	58
Kuva 10. Aikomuslaatikko - Ryhmäkuva	61
Kuva 11. Aikomuslaatikko - Aikomuskuva	61

OPINNÄYTETYÖN KAAVIOT

Kaavio 1. Kuvasta voimaa -ryhmämalli.....	76
---	----

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	OPINNÄYTETYÖN KONTEKSTI.....	9
2.1	Seksuaalinen väkivalta	9
2.2	Seksuaalisen väkivallan aiheuttamat traumareaktiot.....	9
2.3	Traumaattisen kokemuksen vaikutukset muistiin	11
2.4	Traumaperäinen stressihäiriö, PTSD.....	12
2.5	Seksuaalisen väkivallan seuraukset kokijalle.....	14
3	SEKSUAALISEN VÄKIVALTAKOKEMUKSEN AIHEUTTAMINEN MERKITYSTEN JA VAIKUTUSTEN KÄSITTELEMINEN KUVATAIDETERAPEUTTISILLA MENETELMILLÄ RYHMÄSSÄ	17
4	OPINNÄYTETYÖN TYÖELÄMÄYHTEYS	20
5	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA KÄYTETYT TUTKIMUSMENETELMÄT	21
6	OPINNÄYTETYÖN EETTISET LÄHTÖKOHDAT	23
7	PERUSTELUT KUVASTA VOIMAA -RYHMÄN TEEMOJEN VALINNOILLE	24
8	RYHMIEN KOKOAMINEN	29
8.1	Perustietoa ryhmän jäsenistä	30
8.2	Ryhmäprosessi ja ryhmäkerran runko.....	30
8.3	Loppukeskustelu.....	32
9	RYHMÄPROSESSIN KUVAUS TEEMOITTAIN SEKÄ RYHMÄN JÄSENTEN PALAUTE	33
9.1	Turvapaikka	33
9.2	Voimavarani	36
9.3	Este	39
9.4	Minun rajani	42
9.5	Luottamus	45
9.6	Lähellä toista	48
9.7	Oma kuva	51
9.8	Olen arvokas	54
9.9	Toivon tie	57
9.10	Aikomuslaatikko	60
9.10.1	Ryhmäläisten valitsemat itselleen merkityksellisimmät kuvat.....	63

10 RYHMÄLÄISTEN NEGATIIVISENA KOKEMAT ASIAT RYHMÄKERROILLA JA KOKO RYHMÄPROSESSISSA	64
11 RYHMÄKERTOJEN VAIKUTUS RYHMÄLÄISTEN MIELIALAAN	66
12 KOKO RYHMÄPROSESSIA KOSKEVA PALAUTE	68
12.1 Ryhmäprosessissa hyödyllisimpänä koetut asiat.....	69
12.2 Ryhmäprosessin vaikutukset omaan arkeen ja itseen	70
12.3 Tärkeimmät ryhmäprosessin aikana syntyneet oivallukset	70
13 RYHMÄN JÄSENTEN VALITSEMAT MERKITTÄVIMMÄT TEEMAT	72
14 JATKOHOITO RYHMÄN PÄÄTYTTYÄ	73
15 YHTEENVETOA TULOKSISTA.....	74
16 LOPUKSI	77
LÄHTEET	79
LIITE 1.....	81
LIITE 2.....	82
LIITE 3.....	85
LIITE 4.....	86
LIITE 5.....	88

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyöprosessin tarkoituksena oli kehittää kuvataideterapeuttinen ryhmämalli seksuaalisen väkivallan vaikutusten ja merkitysten käsittelyyn. Tavoitteena oli ryhmän jäsenten palautteiden ja kokemusten pohjalta saada luotua kymmenen kerran teemallinen ryhmämalli, jossa kuvataideterapeuttisilla menetelmillä käsitellään keskeisiä teemoja, joissa seksuaalisen väkivallan kokemus saattaa vaikuttaa uhrin elämässä.

Valitsin tämän aiheen sen vuoksi, että työskentelen itse projektityöntekijänä Settlementtilyhdistys Naapurin VÄLITÄ! seksuaaliväkivaltatyön verkostohankkeessa. Settlementti Naapuri on Tampereen seudulla toimiva järjestö, joka tarjoaa erilaisia sosiaali- ja kriisityön palveluita. Välitä! -hanke on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama kehittämishanke (2012–2015), joka kehittää seksuaaliväkivaltatyön palveluita Pirkanmaalla. Työssäni kohtaan seksuaalista väkivaltaa kokeneita ja olen huomannut kuinka kokemuksen käsittelemiseen saatetaan tarvita monenlaisia eri lähestymistapoja toipumisen tukemiseksi. Seksuaalinen väkivalta vahingoittaa ihmisen koko identiteettiä. Se osuu ihmisen intiimeimpiin ja syvimpiin osiin, aiheuttaen usein traumaatisoitumista. Kokemuksen kokonaisvaltaisuuden vuoksi, sitä on tärkeää käsitellä kognitiivisen työskentelyn lisäksi, myös kokemuksen ja tunteiden tasolla. Uskon kuvataideterapeuttisten menetelmien soveltuvan tällaiseen työskentelyyn hyvin. Koska seksuaalisen väkivallan kokemuksella on monesti muusta yhteisöstä eristävä vaikutus, ryhmältä saatavalla vertaistuellalla on oma tärkeä tehtävänsä toipumisprosessissa.

Opinnäytetyöprosessin aikana järjestettiin kaksi ryhmäprosessia seksuaalista väkivaltaa kokeneille naisille. Järjestettävät ryhmät olivat osa Välitä! -hankkeen ryhmätoimintaa vuoden 2014 aikana. Ryhmäprosessien myötä kehitetty kuvataideterapeuttinen ryhmämalli tulee olemaan osa Välitä! -hankkeen tuloksia, joista raportoidaan Raha-automaattiyhdistykselle hankkeen päätyttyä. Ryhmäprosessin aikana ryhmäläisiltä kerätyt palautteet olivat keskeisellä sijalla tutkimuksessa. Palautteiden pohjalta tavoitteena oli selvittää, että voidaanko lyhyt- ja kuvataideterapeuttisella ryhmäpro-

sessilla kohentaa seksuaalista väkivaltaa kokeneen hyvinvointia ja edesauttaa hänen toipumistaan? Toinen tutkimuskysymykseni oli, että onko mahdollista löytää nimettyjä selkeitä teemoja, joiden avulla voidaan käsitellä ryhmän jäsenten mielestä olennaisia seksuaalisen väkivallan aiheuttamia vaikutuksia ja merkityksiä heidän elämäänsä? Opinnäytetyön tulokset ovat yhteenveto ryhmän jäseniltä saadusta palautteesta sekä ryhmänvetäjän tekemästä ryhmäprosessien kuvauksesta. Opinnäytetyössä on mukana myös osallistuneiden naisten ryhmässä tekemiä kuvia, joiden kautta heidän oma äänensä tulee kuuluviin. Näitä kuvia ei kuitenkaan analysoida, vaan ne toimivat reflektiona kirjoitetulle kuvaukselle ryhmäprosesseista.

Seksuaalista väkivaltaa kokeneille on olemassa edelleen hyvin rajoitetusti palveluita ja ne ovat keskittyneet isoimpiin kaupunkeihin. Tavoitteena on, että tämän opinnäytetyöprosessin avulla kehitetty ryhmämalli voisi tarjota vaihtoehtoisen työskentelymenetelmän, jonka avulla voisi työstää seksuaalisen väkivallan kokemusta eri tasoilla ja jota voisivat hyödyntää myös muut kuvataideterapeuttista työtä tekevät myöhemmin.

2 OPINNÄYTETYÖN KONTEKSTI

2.1 Seksuaalinen väkivalta

Seksuaalinen väkivalta käsitteenä on hyvin laaja, se voidaan määritellä muun muassa seuraavasti:

”Seksuaalinen väkivalta on määritelty kaikeksi sellaiseksi seksuaaliseksi toiminnaksi, jolla rajoitetaan tai loukataan henkilön omaa fyysistä ja psyykkistä itsemääräämisoikeutta (Rantanen 2011, 63).”

Tekoina seksuaalinen väkivalta voi olla vaihdella epäasiallisista kommenteista ja koskettamisesta, painostamiseen tai pakottamiseen seksuaalisten tekojen katseleminen ja/ tai toteuttamiseen. Uhri voi olla mies tai nainen, nuori tai vanha ja hän voi kuulua mihin tahansa sosiaaliluokkaan. Uhriksi voi joutua siis kuka tahansa. (Rantanen 2011, 63–70.) Seksuaaliväkivaltaa koskevia rikosnimikkeitä on Suomen rikoslaissa paljon. Niitä ovat esimerkiksi seksuaalinen hyväksikäyttö, lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö, pakottaminen seksuaaliseen tekoon, pakottaminen sukupuoliyhteyteen ja raiskaus. Laki seksuaalirikoksista uudistuu koko ajan, yhtenä viimeisimmistä uudistuksista on lapsen houkuttelemisen seksuaalisiin tarkoituksiin eli groomingin muuttuminen rikolliseksi vuonna 2011. (Rikoslaki 563/1998, 20 §.)

2.2 Seksuaalisen väkivallan aiheuttamat traumareaktiot

”Psykiatristen häiriöiden luokituksen mukaan traumaattiseksi määritellään kokemus, johon liittyy joko omaan tai jonkun muun ihmisen henkeen, terveyteen ja/ tai fyysiseen koskemattomuuteen kohdistuva uhka. Ihminen reagoi traumaattiseen tilanteeseen tuntemalla voimakasta pelkoa, avuttomuutta tai kauhua. Henkilö traumatisoituu, kun tilanne ylittää hänen psyykkisen kapasiteettinsa käsitellä siihen liittyviä havaintoja, ajatuksia ja tunteita.” (Raijas 2003, 34.)

Olennaista tilanteen traumatisoivuuden kannalta ei ole niinkään tilanteen uhkaavuus objektiivisesti katsoen vaan se, kuinka uhri itse kokee tilanteen ja miten hän sen ai-

kana reagoi. Uhrin toiminta itse tapahtuman aikana saattaa näyttäytyä epäloogiselta ja jopa epärationaaliselta. Traumaattisessa tilanteessa uhrin autonominen hermosto ottaa vallan, jolloin kaikki hänen toimintonsa tähtäävät hänen hengissä selviämiseen mahdollisimman pienin vaurioin. Aivojen manteliumake kerää koko ajan tietoa ihmisen sisäisistä ja ulkoisista ärsykkeistä. Kun manteliumake tulkitsee jonkin ärsyksen vaaralliseksi, se lähettää sisäisen hälytyksen, jolloin päätävältä ihmisen käyttäytymisestä siirtyy autonomiselle hermostolle. Hätätilanteessa ensin uhrin autonomisen hermoston sympaattinen osa aktivoituu, tällöin hänen sykkeensä nousee, hengitys kiihtyy, veri syöksyy sisäelimestä ja ihosta lihaksiin sekä ruuansulatus pysähtyy. Näin uhrin keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan kovemmin kuin koskaan ennen. (Raijas 2003, 36; Rotschild & Rand 2010; 96–97.)

Aina tekijää vastaan taisteleminen tai pakeneminen ei ole mahdollista tai sen yritys on liian vaarallista. Tällöin uhri saattaa yrittää selviytyä tilanteesta esimerkiksi esittämällä myöntäväistä saaden tekijän käyttämään mahdollisimman vähän väkivaltaa. Tällöin hänen autonomisen hermostonsa parasympaattinen hermosto aktivoituu yhtä aikaisesti sympaattisen hermoston kanssa. Tämän johdosta uhri lamaantuu eikä hän pysty liikkumaan tai puhumaan. Hänen sykkeensä on edelleen korkea ja hengitys kiihtynyt, mutta lihasten valmiustilasta huolimatta, hän on kykenemätön toimimaan. Näin hän pyrkii suojautumaan omien sisäisten psyykkisten suojamekanismiensa avulla. Jähmettymisen aikana uhrin käsitys ajasta ja tilasta muuttuu, kivun tunnistamiskyky heikkenee ja tunteet vaimenevat. Uhri voi jopa ”irrottaa” itsensä psyykkisesti tilanteesta, ikään kuin se tapahtuisi jollekin toiselle, hänen katsellessaan sivusta. Tätä ilmiötä kutsutaan dissosiaatioksi. Vakavimmillaan se tarkoittaa traumamuiston jakautumisen lisäksi koko persoonallisuuden jakautumista eri tavoin kokeviin ja toisistaan suhteellisen irrallisiin puoliin. Tärkeää on muistaa, että nämä ovat autonomisen hermoston alaisia reaktioita, joihin uhri ei voi tietoisesti vaikuttaa. Reaktiot ovat limbisen järjestelmän selviytymisstrategiota, jotka perustuvat kunkin tilanteen välittömään arviointiin ja kunkin ihmisen ainutlaatuisiin voimavaroihin ja olosuhteisiin. (Raijas 2003, 36; Rothschild 2000, 65–67; Rotschild & Rand 2010, 96–97, 99.)

2.3 Traumaattisen kokemuksen vaikutukset muistiin

Ihmisen muisti kokoaa yhdeksi kokonaisuudeksi hänen kokemuksiaan ja niihin liittyviä tunteita, aistimuksia ja reaktioita sen mukaan, minkä hän sillä hetkellä kokee olennaiseksi. Tässä olennaisena mittarina ovat hänen omat tunteensa, jotta kokemuksista jäisi jokin muistijälki, siihen täytyy liittää jokin tunne. Vaaratilanteessa siihen liittyvät tunteet saattavat käydä sietämättömiksi ja vireystila nousee sietokyvyn yli, jolloin myös muistin toiminta muuttuu. (Levine 2008, 223–226; Rothschild 2000, 28.)

Itseasiassa ei voida puhua yhdestä muistista, vaan ihmisellä on useita eri muisteja, jotka taltioivat eri asioita hänen kokemuksistaan. Nämä eri muistit ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa ja muodostavat yhtenäisiä muistikokonaisuuksia. Traumatilanteiden muistamisen kannalta muistin kaksi eri osaa ovat olennaisia, nämä ovat eksplisiittinen ja implisiittinen muisti. Eksplisiittinen eli narratiivinen muisti tallentaa kokemuksista tietoja (kuten aika ja paikka), käsitteitä, merkityksiä ja ajatuksia kielellisessä ja tietoisessa muodossa muodostaen näistä loogisia kokonaisuuksia ja kertomuksia. Narratiivinen muisti alkaa toimia vasta noin kolmivuotiaana, josta syystä emme pysty muistamaan ensimmäisiä elinvuosiamme. (Rothschild 2000, 28–29; Hintikka 2010, 13.)

Implisiittinen muisti taas toimii jo heti syntymästä saakka. Siihen tallentuu tietoja ei-kielellisiä, tiedostamattomia ja automaattisia tietoja kehon sekä mielen sisäisistä prosesseista. Sitä kutsutaan myös proseduraaliseksi muistiksi. Sinne tallentuvat opitut taidot ja käyttäytymismallit, kuten pyörällä ajaminen. Normaalisti nämä kaksi muistin osaa työskentelevät yhdessä muodostaen yhteneväisen kokemuksen. Traumaattisessa tilanteessa tämä ei kuitenkaan onnistu. Implisiittinen muisti toimii kuten ennenkin, mutta eksplisiittinen muisti puutteellisesti. Tämä johtaa siihen, että kehon aistimukset ja reaktiot, voimakkaat tunteet, toimintayllykkeet, muistikuvat sekä ajatukset tallentuvat, mutta ne eivät yhdisty aikaan, paikkaan, merkityksiin, käsitteisiin tai kieleen. Näin henkilö ei pysty sanallistamaan, tulkitsemaan ja sitä kautta ymmärtämään traumatilannetta ja omia reaktioitaan jälkeinpäin. Tämä myös vaikeuttaa trauman käsittelyä tapahtuman jälkeen. (Rothschild 2000, 29–31, 41–43; Hintikka 2010, 13.)

Uhkaavan tilanteen aikana tapahtuma taltioituu siis uhrin muistoihin eräänlaisena raakamateriaalina, alkuperäisinä aistimuksina, tunteina ja ajatuksia. Normaali tapahtuman prosessointi estyy kehossa vallitsevan voimakkaan stressitilan vuoksi. Tästä syystä kokemus ei taltioitu ehyenä, loogisena kertomuksena vaan muistikuvat ovat hajanainen joukko tilannekuvia, ääniä, hajuja, kehon tuntemuksia, tunteita ja ajatuksia. Niinpä nämä eri kokemuksen osat saattavat elää uhrin mielessä aiheuttaen oireita, joihin uhrin on vaikea löytää syytä. Toipumisen kannalta olennaista olisi saada muistin eri osasista koottua ehjä, yhtenäinen tarina, jossa eksplisiittisen muistin avulla saadaan täytettyä implisiittisen muistin aukot. (Raijas 2003, 35; Poijula 2002, 72, Rothschild 2000, 29, 44–45; Hintikka 2010, 13.)

2.4 Traumaperäinen stressihäiriö, PTSD

Jos uhri ei ole pystynyt tuloksetta joko taistelemaan tai pakenemaan vaarallisesta tilanteesta, hänen mantelitulmakkeensa hälytystila jatkuu, jolloin hänen autonominen hermostonsa on edelleen aktivoitunut ja sympaattinen hermosto valmistaa häntä koko ajan taistelemaan tai pakenemaan, vaikka itse vaaratilanne on jo ohi. Tästä syystä hyvin moni seksuaalista väkivaltaa kokenut kärsii tapahtuman jälkeen traumaperäisestä stressihäiriön, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), oireista. Nämä oireet voidaan jakaa kolmeen ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat niin sanotut uudelleen kokemisoireet, joissa uhri tahtomattaan uudelleen kokee traumaattisen kokemuksen, tai osan siitä, mielessään yllättävissä tilanteissa. Uudelleen kokemisesta käytetään nimeä takauma. Takaumat ovat implisiittiseen muistiin tallentuneita osasia traumatapahtumasta, kuten hajuja, makuja, kuvia ja ääniä, jotka palautuvat mieleen yhtäkkiä varottamatta. Ne ovat tuskallisia, muuttumattomana pysyviä muistikuvia, jotka aiheuttavat uhrille ylivireystilan, jossa hän uudelleen kokee sisäisesti trauman tai osia siitä. Koska muistikuvaan ei liity kokemusta ajasta ja paikasta (eksplisiittinen muistikokemus puuttuu), takauma koetaan tässä ja nyt, vaikka se on osa menneisyyttä. Tällöin hänen mieleensä tunkeutuu hallitsemattomasti kokemuksen aikana koetut tunteet, kuten pelko, inho ja avuttomuus, tilanteeseen liittyneet somaattiset tuntemukset, kuten kipu tai puutuneisuus, tai muut aistihavainnot, kuten hajut, kuvat tai kuuloaistimukset. Takauman saattaa laukaista jokin aistimus, joka muistuttaa tapahtuneesta tai sitä saattaa esiintyä silloin, kun henkilö yrittää rentoutua tai nukahtaa,

jolloin mieli tyhjenee. (Raijas 2003, 37; Rotschild & Rand 2010, 97; Rothschild 2000, 45, 65, 70–71; Hintikka 2010, 14; Poijula 2002, 73.)

Toinen oireryhmä on välttämisoireet. Tapahtuman uudelleen kokeminen on kokijalle tuskallista, joten usein hän pyrkii keinolla millä hyvänsä välttämään kaikkea mikä muistuttaa häntä siitä. Hän voi esimerkiksi välttää tapahtuneen ajattelemista, siitä puhumista, siihen liittyviä paikkoja tai tilanteita ja esimerkiksi toisen ihmisen kosketusta. Kolmas PTSD:n oireryhmä on vireystila oireet, jotka ovat fyysisiä vastineita uhrin kokemalle turvallisuudentunteen menetykselle. Vireystilaoireet ilmenevät esimerkiksi univaikeuksina, mielialan muutoksina, ärtyneisyytenä, vihanpuuskinä, keskittymisvaikeuksina, säpsähtelynä ja jatkuvana valppaustilana. Ne kertovat uhrin olevan jatkuvasti valmiina reagoimaan mahdollisesti uhkaavaan vaaraan, joko taistelemaan, pakenemaan tai lamaantumaa tarvittaessa. Traumaattisen tilanteen jälkeen edellä mainitut oireet ovat normaaleja reaktioita epänormaaliin tilanteeseen. Jos oireet eivät helpota kuukauden jälkeen tapahtumasta, riski PTSD:n kehittymisestä kasvaa. (Raijas 2003, 37; Poijula 2002, 73; Rothschild 2000, 45, 65, 70–71; Hintikka 2010, 14.)

Traumaperäinen stressihäiriö on esimerkiksi raiskauksen uhreilla hyvin yleinen. Sitä esiintyy raiskauksien uhreista 54–94 %:lla, kun taas esimerkiksi sotatraumojen naisuhreilla sitä esiintyy 25–35 %:lla. Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan raiskauksesta ilmoittaneilla naisilla lähes jokaisella esiintyi traumaperäisen stressihäiriön oireita kaksi viikkoa tapahtumasta ja puolella vielä kolmen kuukauden kuluttua kokeuksesta. Osalla uhreista oireita ilmeni vielä vuosienkin jälkeen tapahtumasta. Oikein ajoitettu psykososiaalinen tuki on merkittävä tekijä traumaperäisen stressihäiriön ehkäisyssä ja siitä paranemisessa. Kun taas tapahtumasta vaienneminen, tunteiden puuduttaminen ja muistojen välttäminen voimistavat vaiennettuja muistoja ja ennustavat muita mielenterveyden häiriöitä, kuten traumaperäisen stressihäiriön kroonistumista. (Ylikomi & Virta 2008, 22–23, 26, 29.)

2.5 Seksuaalisen väkivallan seuraukset kokijalle

Oma psyykkinen tasapainomme ja hyvinvointimme edellyttää, että voimme luottaa siihen, että maailma ja toiset ihmiset toimivat ymmärrettävästi ja pääosin mielekkäästi ja koemme olomme suhteellisen turvalliseksi. Ennalta arvaamaton seksuaalisen väkivallan kokemus muuttaa tätä uskomusjärjestelmää koskien omaa minäkuvaa, toisia ihmisiä ja maailmaa. Toiset ihmiset muuttuvat uhrin silmissä helposti epäluotettaviksi, maailma ennalta arvaamattomaksi ja turvattomaksi sekä omaa minäkuvaa leimaa usein häpeä ja syyllisyys. Ihminen pyrkii palauttamaan omaa kadonnutta hallinnan tunnettaan löytämällä tapahtuneelle edes jonkin syyn, jolla sitä voisi selittää. Nämä selitykset saattavat olla hyvinkin irrationaalisia, kuten tulin raiskatuksi, koska minulla oli minihame tai olin humalassa. Usein tällaisten selitysten myötä syy tapahtuneesta kääntyy tekijän sijasta itseän. Toisinaan tapahtunutta oikeutetaan leimaamalla oma itse pahaksi, vialliseksi tai häpeälliseksi, jolloin saadaan maailma pysymään reiluna, ennustettavana ja ymmärrettävänä. Pohjalla on ajatus, että pahaa tapahtuu vain niille, jotka sitä ansaitsevat. (Raijas 2003, 34, 38; Boon, Steele & Van der Hart 2011, 197–199; Hänninen 2012, 6–7.)

Seksuaalisen väkivallan kokeminen vaikuttaa aina suuresti ihmisen kykyyn luottaa toisiin ihmisiin. Usein luottamuksen rikkoutuminen tekijää kohtaan aiheuttaa sen, että uhri ajattelee, ettei kehenkään voi luottaa. Joskus hän voi yrittää ”korjata” rikkoutunutta luottamustaan hakeutumalla riskialttiisiin tilanteisiin, joissa hän voi joutua uudelleen kaltoin kohdelluksi ja hyväksikäytetyksi. (Boon, Steele & Van der Hart 2011, 197–199; Hänninen 2012, 6–7.)

Traumakokemuksen jälkeen uhrin voi olla vaikea uskoa enää oikeudenmukaisuuteen ja hyvää tulevaisuuteen, johon hän voisi itse vaikuttaa. Tämä johtaa helposti negatiivisen ajattelun kehään, jonka kautta hän näkee oman tulevaisuutensa huonona ja alkaa jopa käyttäytyä sen mukaisesti. Nämä negatiiviset ajatusmallit ylläpitävät hänen traumaoireitaan, kuten ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta, jollei negatiivisuuden kehää saada murrettua.

Erilaisia vääristyneitä ajatusmalleja ovat muun muassa:

- Suodattaminen: Keskitytään pelkästään asian negatiivisiin puoliin ja jätetään positiiviset puolet huomioimatta.

- Yliyleistäminen: Kun jotain huonoa on kerran tapahtunut, se tulee toistumaan.
- Musta-valkoinen -ajattelu: Asiat ja ihmiset ovat joko hyviä tai huonoja, kaiken täytyy onnistua täydellisesti tai sitten se on täysin epäonnistunut.
- Suorien johtopäätösten tekeminen: Tulkitaan tilanteet ja toiset ihmiset ilman todisteita negatiiviseksi, esimerkiksi minusta ei kuitenkaan pidetä tai tämä ei kuitenkaan onnistu.
- Katastrofointi: Kaikki menee kuitenkin pieleen, yritän kuinka kovasti tahansa. Ihminen käy mielessään etukäteen läpi kaikki mahdollisuudet, jotka voivat mennä huonosti, mitä jos...
- Pitäisi-ajattelu: Ihmisellä on tarkat säännöt kuinka asioiden ja ihmisten pitäisi toimia. Itseään kohtaan on kohtuuttomat vaatimukset mihin pitäisi pystyä, jos näitä sääntöjä ja odotuksia ei pystytä täyttämään, niin koetaan suurta vihaa ja syyllisyyttä.
- Kontrollon virhepäätelmät: Jos toinen ihminen on surullinen tai vihainen, syy aina minussa. Ajatellaan, että muiden tunteet ja mielialat ovat riippuvaisia siitä, mitä minä olen tehnyt tai jättänyt tekemättä.

(Boon, Steele & Van der Hart 2011, 197–199; Hänninen 2012, 6–7.)

Nämä uskomusjärjestelmän muutokset voivat aiheuttaa sosiaalista eristäytymistä ja jopa aiemmin läheisten ihmissuhteiden välttämistä. Oma keho voi tuntua tapahtuman jälkeen vieraalta, likaiselta ja hävettävältä, joten sitä usein peitellään ylisuurilla vaatteilla tai esimerkiksi itseä lihottamalla. (Raijas 2003, 34, 38; Levine 2008, 159–161.)

Seksuaalista väkivaltaa kokeneen omaan seksuaalisuuteen tulee myös usein muutoksia. Lievimmillään se on lyhytaikaista haluttomuutta, mutta se voi pahimmillaan johtaa seksuaaliseen kyvyttömyyteen ja pitkäaikaiseen haluttomuuteen. Pitkäaikaista hyväksikäyttöä kokeneilla voi seksuaali-identiteetti jäädä hahmottomatta, jolloin hänen on vaikea nähdä itseään seksuaalisena ja sukupuolisena olentona. Toisaalta taas, koettu väkivalta voi näyttäytyä toistuvina sukupuolisuhteina. Silloin uhri mahdollisesti haluaa todistaa itselleen, ettei ole uhri, vaan ottaa itse vallankäyttäjän roolin, tai näyttää, ettei hänen seksuaalisuuttaan ole tuhottu, vaan hän on edelleen seksuaalisesti elävä ja nauttiva persoona. (Raijas 2003, 38–39; Levine 2008, 159–161.)

Kuitenkin on todettu, että seksuaalisen väkivaltaa kokeneet uhriutuvat herkästi uudelleen. Alle 15-vuotiaana seksuaalisen väkivallan kohteeksi joutuneista jopa 65 % joutui uhriksi myöhemmin, heistä 30 % jo ensimmäisen vuoden aikana ensimmäisestä kokemuksesta. Aikuisenakin alle 15-vuotiaana ensimmäistä kertaa väkivaltaa kokeneilla oli enemmän väkivaltakokemuksia kuin heillä, joilla väkivaltakokemuksia tuossa iässä ei ollut. (Brusila 2006, 337.) Uudelleen uhriutumista on selitetty muun muassa toistamispakolla, joka ei ole kuitenkaan tietoinen valinta, vaan aiempien kokemusten aiheuttama vankila. Seksuaalisen väkivaltakokemuksen jälkeen uhrilla näyttäisi olevan vaikeuksia nähdä itseään arvokkaana ja odottaa sen mukaista kohtelua. Varsinkin pidempiaikaista hyväksikäyttöä kokeneilla huono kohtelu on enemmänkin odotettavaa kuin poikkeavaa, joten hän ei reagoi siihen. Myös trauman aiheuttamalla dissosiaatio mekanismilla voi olla oma osuutensa asiaan. Uhri välttää havaitsemaansa vaarasta kertovia merkkejä ympäristössään, koska ne muistuttavat häntä käsittelemättömästä traumasta ja sen aiheuttamasta tuskasta, jota hän ei kykene ottamaan vastaan. Tästä syystä hän tiedostamattaan ei reagoi hälytysmerkkeihin, joihin toisten hälytyskellot jo soivat. Tällöin informaation käsittelyketjussa tapahtuu virhe; ärsyke ja sen tuoma viesti eivät rekisteröidy normaalilla tavalla. (Raijas 2003, 40–41.)

Seksuaaliväkivaltaa kokeneilla diagnostisoidaan myös muita psyykkisiä ja fyysisiä häiriöitä enemmän kuin muilla väestön osilla. Heillä esiintyy yksitoista kertaa enemmän kliinistä depressiota ja kuusi kertaa enemmän sosiaalisia fobioita ja yli kaksi kertaa enemmän seksuaalisia toimintahäiriöitä kuin heillä, joilla vastaavia kokemuksia ei ole. (Brusila 2006, 337.) Muita oireita seksuaaliväkivaltaa kokeneilla ovat usein syömishäiriöt, itsetuhoisuus, erilaiset somaattiset oireet, kuten gynekologiset vaivat ja sairaudet, ihottumat sekä immuunijärjestelmän toiminnan vajavuudet. (Raijas 2003, 38; Levine 2008, 159–161.)

3 SEKSUAALISEN VÄKIVALTAKOKEMUKSEN AIHEUTTAMINEN MERKITYSTEN JA VAIKUTUSTEN KÄSITTELEMINEN KUVATAIDETERAPEUTTISILLA MENETELMILLÄ RYHMÄSSÄ

Kuten jo aiemmin todettiin, johtuen seksuaalisen väkivallan traumatisoivasta vaikutuksesta se jää usein uhrin mieleen epämääräisinäkin muistikuvina, erilaisina aistimuksien ja tunteiden palasina, jotka vaikuttavat yhtä epämääräisinä oireina jälkikäteen. Näiden tuntemusten ja vaikutusten kuvaamiseen voi olla vaikea löytää sanoja. Jotta traumamuistoon liittyviä asioita voidaan käsitellä, ne täytyy niin sanotusti koodata auki symbolisella tasolla. Kuvan tekeminen ilmaisun muotona voi avata väylän asian käsittelemiseen. Näin on varsinkin erilaisten tunteiden ilmaisun yhteydessä. Kuvan tekeminen on hyvä keino ulkoistaa itsessä olevia vaikeita tunteita, ajatuksia ja kokemuksia, koska ne ovat usein tallentuneet muistiin muun muassa välähdyksen omaisina kuvina. Taiteen tekeminen auttaa traumamuistojen ja siitä johtuvien oireiden käsittelemisessä. Se helpottaa implisiittisen ja eksplisiittisen muistien yhdistämisessä ja näin helpottaa muistojen integroimista osaksi omaa elämäntarinaa. (Ylikomi & Virta 2008, 28; Brusila 2006, 339; Steele 2010, 172–173; Malchiodi 2012a.)

Kuvataideterapeutti Cathy Malchiodi (2012b) on kehittänyt traumaviitekehyyksen pohjautuvan ekspressiivisen taideterapiamallin, jossa hoidetaan traumamuistoja ja PTSD:n oireita eri taidemuotojen avulla huomioiden myös esimerkiksi henkilön keholliset oireet. Kokemuksen mukaan taide auttaa traumasta kärsivän henkilön kykyä hallita paremmin omia traumasta johtuvia tunteitaan ja kehollisia reaktioitaan. Tämä edesauttaa toipumista ja asian käsittelyä.

Taide voi avata uuden vaihtoehtoisen väylän, mikä mahdollistaa erilaisten näkökulmien löytämisen vaikeaan kokemukseen. Taiteen avulla voi edesauttaa traumaattisen tunnemuiston symbolista hallintaa antamalla sille muotoa, jota tarkastella ikään kuin itsen ulkopuolisena objektina. Samalla taiteen tekeminen palauttaa ihmisen autonomiaa ja tilanteen hallittavuuden tunnetta traumaattisen tilanteen jälkeen, koska hän

voi päättää mitä, miten ja milloin hän tekee vai tekeekö kuvaa ollenkaan. Hallinnan tunteen säilyttäminen on ensiarvoisen tärkeää, koska ihmisen tarvitsee saada kokemus hallinnasta käsitellessään teemoja, jotka ovat olleet aiemmin joukko hallitsemattomia sisäistettyjä reaktioita. Tässä hyvinä apuvälineinä toimivat strukturoidut teemat ja välineiden valitseminen niin, että ne ovat ”hillitseviä”. Seksuaalitrauman hoidossa tärkeä tavoite on asiakkaan erillisyyden, itsemääräämisoikeuden ja omanarvontunnon palauttaminen, joita kuvataiteen tekeminen hyvin vahvistaa. (Leijala - Marttila 2011, 291, 295; Steele 2010, 173.)

Kuvataideterapeuttisen toiminnan tavoitteena on kohentaa ja parantaa asiakkaan tietoisuutta itsestään: omaan kasvuun ja kehittymiseen liittyvistä mahdollisuuksista ja selviytymisestä. Samalla tuetaan häntä kaikenlaisten tunteiden ilmaisuun ja käsitteilyyn. Näiden tunteiden tunnistamisen ja purkamisen kautta kehittyä itsetuntemus ja niiden alta paljastuvat myös tarpeet ja toiveet. Tarpeiden tunnistaminen ohjaa yksilöä aktiivisiin mielikuviin ja toimintaan. Näin ongelmanratkaisukyky löytyy sen oivaluksen kautta, että voin ja pystyn muuttamaan elämäni suuntaa. (Hautala 2012, 14–15.)

Seksuaalisen väkivaltakokemuksen merkitysten ja vaikutusten käsitteleminen teemoitetussa ryhmässä antaa mahdollisuuden peilata omia kokemuksia, ajatuksia ja tunteita toisten samankaltaista väkivaltaa kokeneiden ryhmäläisten kanssa. Nimetyt teemat luovat turvaa ja hallinnantunnetta, joiden avulla ryhmäläiset uskaltavat käsitellä vaikeita tunteita ja kokemuksia. Rajattujen teemojen avulla ryhmänvetäjä pystyy myös paremmin säätelemään sitä, että ryhmän aikana osallistujien omat oloilat pysyvät siedettävänä eivätkä ajaudu niin helposti haitalliseen trauman uudelleen kokemiseen. Tämä on erittäin tärkeää myös eettisten näkökulmien kannalta. Nimetyt teemat auttavat myös keskittymään keskeisiin teemoihin, jotta lyhyt ryhmäprosessi antaisi mahdollisimman hyvät mahdollisuudet ryhmäläisille oman toipumisensa ja hyvinvointinsa edistämiseen. (Leijala 2002, 18–19; Rankin & Taucher 2013 138–145; Malchiodi 2012b.)

Kuvataideterapiassa terapeutin ja kuvan lisäksi myös muu ryhmä toimii terapeuttisena ”säiliönä” (container), joka ottaa vastaan, suodattaa ja palauttaa takaisin ryhmäläisille heidän, niin kuvien kuin sanoitettujen kokemusten kautta, esille tulleita vaikeita

tunteita, ajatuksia ja kokemuksia. Ryhmä toimii siis eräänlaisena peilinä, jonka avulla voi tutkia ja havainnoida omia kokemuksiaan. Väkivaltatrauma kokemuksena saa usein uhrin vetäytymään ja jopa eristäytymään muista, jolloin ryhmän tuoma positiivinen ja kannustava palaute toimii parhaimmillaan eheyttävänä ja korjaavana kokemuksena. Seksuaalinen väkivaltatrauma on syntynyt vuorovaikutuksessa (vaikkakin rikkevassa) toiseen ihmiseen, tällöin positiivisella vuorovaikutuksella samaa kokeneiden kanssa voidaan korjata ja auttaa ymmärtämään omaa kokemusta ja muuttunutta kuvaa itsestä sekä ympäröivästä maailmasta. Ryhmässä myös jokaisen omien kuvien kautta oma kokemus sekä prosessi tulevat näkyviksi ja hyväksytyksi, jolla on positiivinen vaikutus toipumiseen. (Hautala 2013.)

4 OPINNÄYTETYÖN TYÖELÄMÄYHTEYS

Opinnäytetyöprosessi toteutettiin osana Setlementti Naapurin Välitä! -hanketta, jossa ryhmänvetäjä työskentelee projektityöntekijänä. Hanke on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama kehittämishanke (2013–2015), jossa päätavoitteena on kehittää yhteistyöverkoston kanssa Tampereen seudulle hoitoketju seksuaaliväkivaltaa kokeneelle sekä kehittää palvelujärjestelmää auttamaan seksuaalisen väkivaltaa kokenutta paremmin. Yhtenä osatavoitteena hankkeessa on myös kehittää uusia palvelumalleja, joiden avulla seksuaalista väkivaltaa kokeneita ja heidän läheisiään voidaan tukea toipumisessa traumaattisesta kokemuksesta.

Järjestetyt ryhmät olivat osa hankkeen Tampereen seudulle tarjoamia seksuaaliväkivaltatyön palveluita ja niihin oli mahdollisuus ohjata asiakkaita koko seudun alueelta. Seksuaalisen väkivallan kokemusten käsittelyyn on olemassa hyvin rajallinen määrä palveluita, varsinkin koskien lapsuudenaikaisia hyväksikäytön kokemuksia. Erityisesti tähän teemaan liittyvien vertaisryhmien määrä on hyvin alhainen. Tämä ryhmämalli oli yksi muoto, jolla hankkeen puitteissa haluttiin tarjota vertaisryhmää, jossa pystyi lähestymään teemaa vaihtoehtoisen menetelmän avulla.

Opinnäytetyöprosessin aikana kehitetty ryhmämalli seksuaaliväkivallan aiheuttamien vaikutusten ja merkitysten käsittelemiseen kuvataideterapeuttisin menetelmin tulee olemaan osa hankkeen tuotoksia ja julkaistaan osana hankkeen loppuraporttia hankkeen päättyessä. Tavoitteena on, että malli on hyödynnettävissä myös muualla, joissa työskennellään kuvataideterapeuttisilla menetelmillä.

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA KÄYTETYT TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyön päätavoitteena oli kahden ryhmäprosessin myötä saada luotua kuva-aideterapeuttinen teemallinen ryhmämalli, jonka avulla voidaan käsitellä seksuaalisen väkivaltakokemuksen aiheuttamia merkityksiä ja vaikutuksia uhrin elämässä. Tavoitteena oli selvittää, voidaanko ryhmäprosessin avulla edesauttaa ryhmän osallistujien hyvinvointia ja toipumista. Samalla tutkimuksen tavoitteena oli selvittää onko mahdollista löytää joitakin erityisiä teemoja, joilla on keskeinen rooli seksuaalisesta väkivallasta toipumisessa.

Tutkimus suoritettiin toimintatutkimuksena, jossa tutkimuksen tekijä toimii myös ryhmänvetäjänä tehden samalla havainnointia ryhmän toiminnasta, keskustelun sisällöistä sekä esille nousseista tunteista. Toimintatutkimuksen tutkimusasetelmassa on periaate, että tutkija ja tutkittavat yhdessä ohjaavat, korjaavat ja arvioivat sekä päätöksiä että toimintaa. Tavoitteena tutkijalla on saada aktivoivan ja osallistuvan havainnoin avulla muutosta ja yhteiskunnallista vaikuttavuutta niin tutkimuskohteessa kuin yhteiskunnassakin. Aktivoiva ja osallistuva havainnointi toteutetaan vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Tähän vuorovaikutukseen muodostuu myös itse tutkimusasetelma. Tärkeää on, että tutkija yhdessä kohdeyhteisön kanssa aktiivisesti pyrkii kehitystarpeiden tiedostamiseen, kehittämisen suunnittelemiseen sekä ydinongelmien tunnistamiseen ja ratkaisemiseen. (Vilka 2006, 46–47, 57–58.)

Tavoitteena on saavuttaa yhdessä asetetut tavoitteet ja päämäärät. Myös näiden saavutettujen tavoitteiden ja päämäärien arviointi tapahtuu vuorovaikutuksessa kohdeyhteisön kanssa. Aktivoivan osallistumisen avulla pyritään kannustamaan kohdeyhteisöä aktiiviseen rooliin omassa toiminnassaan. Aktivoiva osallistuva havainnointi on siis tutkimusaineiston keräämisen tapana tilannekeskeistä, aktiiviseen vaikuttamiseen ja muutokseen pyrkivää. Toimintatutkimusta tehdessä tutkijan on aina muistettava, että hän vaikuttaa tutkimuskohteensa elämään, jolloin hänen on tiedostettava millaisia vaikutuksia hänen toiminnallaan on. Tärkeää eettisten näkökulmien ja hyvän tutkimustavan kannalta on, että tutkimuskohteita tiedotetaan heti alusta lähtien tutkimuksen kaikista osa-alueista. Kaiken tutkimustoiminnan lähtökohtana on

tutkimuskohteen suostumus sekä tutkimusta ja sen kohdetta koskeva lainsäädäntö. (Vilka 2006, 46–47, 57–58.)

Ryhmäprosessin arviointi suoritettiin sekä laadullisin että tilastollisin keinoin. Opin-
näytetyön tutkimusmenetelmissä on siten myös triangulaation piirteitä, koska tutki-
musmateriaalia kerättiin monien eri menetelmien kautta. (Järvinen & Järvinen 1996,
110.) Laadulliset tutkimusmenetelmät valittiin siksi, jotta saatiin seksuaalista väki-
valtaa kokeneiden naisten oma ääni esiin. Ryhmän jäsenten palautteiden ja ryhmässä
käytyjen keskusteluiden pohjalta oli mahdollisuus saada käsitys siitä, miten ryhmä-
prosessiin valitut teemat, kuvan tekeminen ja ryhmässä käydyt keskustelut sekä tois-
ten tekemät kuvat olivat osallistujiin sekä heidän hyvinvointiinsa ja toipumisproses-
siinsa vaikuttaneet. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152, 155.)

Laadullista arviointia suoritettiin pyytämällä jokaisesta ryhmäkerrasta pikapalaute,
jonka avulla saatiin suoraa palautetta jokaisesta yksittäisestä teemasta ja sen hyödyllisyydestä ryhmän jäsenten näkökulmasta. (Ks. Liite 4.) Ryhmäprosessin jälkeen
ryhmäläisiltä kerättiin isompi kirjallinen palaute, koskien koko ryhmäprosessia ja sen
hyödyllisyyttä ryhmäläisten näkökulmasta. (Ks. Liite 5.) Ryhmässä tehdyistä kuvista
ja niistä käydyistä keskusteluista kirjattiin tutkimusmateriaaliksi keskustelun keskei-
simmät teemat, esiin nousseet tunteet sekä ryhmäprosessista tehdyt havainnot.

Tilastolliset menetelmät ja mittarit taas antavat selkeää ja helposti vertailtavaa tietoa.
Tilastolliset arvot ja muuttujat ovat helposti saatettavissa taulukkomuotoon, joiden
perusteella saa nopeasti kokonaiskuvan tietystä aiheesta. (Hirsjärvi, Remes & Saja-
vaara 2004, 131–133.)

Tilastollista arviointia suoritettiin keräämällä jokaisesta ryhmäkerrasta myös numee-
rinen palaute. Ryhmään tullessaan jokainen täytti omasta mielialastaan kertovan mie-
lialamittarin asteikolla 0 – 10 (0 = todella huono, 10 = todella hyvä) ja saman mittari-
n ryhmäkerran päätyttyä. Ryhmän vaikutusta ryhmäläisten mielialaan seurattiin
näiden arvojen perusteella. Tutkimussuunnitelmassa oli yhtenä tavoitteena seurata
myös ryhmäläisten haastattelussa tekemien testitulosten mahdollista muuttumista tes-
tien toistokertaan nähden, joka suoritettiin ryhmäprosessin päätyttyä. Tutkimusmate-
riaalin runsauden vuoksi tämä rajattiin kuitenkin opinnäytetyön ulkopuolelle.

6 OPINNÄYTETYÖN EETTISET LÄHTÖKOHDAT

Kuvasta voimaa -ryhmäprosessit olivat osa Setlementti Naapurin Välitä! -hankkeen ryhmätoimintaa vuoden 2014 aikana. Ryhmän jäsenillä oli tiedossa koko ryhmäprosessin ajan, että ryhmä on myös osa ryhmänvetäjän opinnäytetyöprosessia ja ryhmäprosessista tullaan keräämään opinnäytetyön tutkimusmateriaalia. Jokainen ryhmän osallistuja antoi suostumuksensa tähän allekirjoittamalla suostumuksen opinnäytetyöprosessissa mukana olosta alkuhaastattelun yhteydessä. (Ks. Liite 2.) Molempien ryhmäprosessien ajan ryhmänvetäjällä on ollut työnohjaus niin Satakunnan ammattikorkeakoulun kuin Välitä! -hankkeenkin puolesta, joista molemmista on saatu ohjausta ryhmäprosesseihin.

Kaikkia ryhmään liittyviä kuvia ja papereita on käsitelty koko opinnäytetyöprosessin ajan kunnioittavasti ja vaitioloa suojaavasti. Ryhmän jäsenten anonymiteetistä huolehdittiin kirjaamalla opinnäytetyöhön osallistujista vain perustiedot yleisellä tasolla sekä keräämällä nimettömät palautteet ryhmäkerroista ja -prosessista. Ryhmäkerroista ja niiden aikana tehdyistä kuvista ja niistä syntyneistä keskusteluista opinnäytetyöhön kirjattiin vain niistä nousseet keskeisimmät teemat ja tunteet. Jokaisella ryhmään osallistuneella oli mahdollisuus lukea ja pyytää korjauksia ryhmäprosessista ja sen palautteista tehtyyn analyysiin ennen sen julkaisemista. Tekstissä esiintyvät suorat lainaukset ovat nimettömistä palautelomakkeista, joiden ryhmän jäsenet tiesivät olevan osa tutkimusmateriaalia. Opinnäytetyön ja sen esittämiseen käytetyistä kuvista on saatu kirjalliset suostumukset kyseisiltä henkilöiltä. Ryhmän jäsenillä oli mahdollisuus kieltää omien kuvien käyttäminen opinnäytetyössä ja sen esittämisessä ryhmän jälkeenkin aina opinnäytetyön palautukseen saakka. Opinnäytetyö tullaan myös toimittaan sähköisesti myös prosessiin osallistuneille.

7 PERUSTELUT KUVASTA VOIMAA -RYHMÄN TEEMOJEN VALINNOILLE

Ryhmäkerrat olivat teemallisia. Teemat olivat suunniteltu niiden osa-alueiden pohjalta, joihin tutkimusten ja kirjallisuuden perusteella seksuaalinen väkivalta vaikuttaa uhrin elämässä. Ryhmäprosessin runko oli seuraava:

1. Kerta: Turvapaikka

Perustelu teeman valinnalle: Monilla seksuaalisen väkivallan uhrilla on tapahtuman jälkeen paljon erilaisia pelkoja, jotka haittaavat hänen arkeaan. Pelot myös usein estävät sosiaalista elämää ja aiheuttavat epämiellyttäviä tunteita. (Ylikomi & Virta 2008, 157.) Ensimmäisellä ryhmäkerralla keskityttiinkin niin ryhmän sisäisen kuin jokaisen jäsenen henkilökohtaisen turvallisuuden tunteen luomiseen. Jos ryhmän jäsenet eivät koe oloansa turvalliseksi eikä heillä ole kykyä rauhoittaa itseään, voi ryhmäprosessista olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Aloituskerran alussa tehtiin mielikuvaharjoitus, jossa luotiin ohjatusti oma turvapaikka mielen ja kehon rauhoittamiseen. Tämän jälkeen jokainen teki oman turvapaikkansa myös kuvan avulla. Tämä turvapaikka on hänen käytössään vakauttamis- ja turvakeinona, jonka avulla jokainen voi rauhoittaa omaa oloaan. (Raijas 2003, 46; Boon, Steele & Van der Hart 2011, 70–72; Rothschild 2003, 18; Malchiodi 2012b; Rothschild 2000, 95.)

2. Kerta: Voimavarani

Perustelu teeman valinnalle: Toisella ryhmäkerralla teemana oli jokaisen henkilökohtaiset voimavarat. Tavoitteena oli, että jokainen tiedostaisi hänen käytössään olevat voimavaransa ja oppisi hyödyntämään niitä vielä paremmin oman hyvinvointinsa turvaamisessa. Traumaattisen kokemuksen jälkeen voi olla vaikeaa nauttia asioista niin kuin ennen tapahtumaa ja nauttia esimerkiksi vapaa-ajasta, vaikka se on olennainen osa tervehtymistä ja tasapainoista elämää. Omien jo olemassa olevien voimavarojen tunnistaminen on olennaisen tärkeää, jotta näiden vaikeiden asioiden käsittely on turvallista. Voimavarojaan hyödyntämällä ryhmän jäsenet pystyivät pienentämään ryhmäprosessin

aiheuttamaa ahdistusta ja mahdollisia oireita. (Boon, Steele & Van der Hart 2011, 101, 140; Rothschild 2003, 19–20.)

3. Kerta: Este

Perustelu teeman valinnalle: Seksuaalisen väkivallan uhreilla yksi käytetyimmistä selviytymiskeinoista on välttäminen. Hän usein pyrkii kaikin keinoin välttämään asian ajattelemista, siitä puhumista ja sen käsittelemistä. Välttäminen on mielen suojautumiskeino, jolla se pyrkii selviytymään tilanteesta, jossa kokemus liian tuskallinen ihmisen kestäväksi sillä hetkellä. Se on tärkeä suojamekanismi, mutta pitkittyessään siitä aiheutuu vaikeuksia ihmisen toipumiselle ja arjessa selviytymiselle. Välttäminen toimii usein hoidon hakemisen esteenä ja joskus se saa keskeyttämään jo käynnissä olevan ryhmäprosessin. Välttämisen lisäksi ihmisellä saattaa olla myös muita toipumisen esteenä olevia asioita elämässään. Näiden asioiden tiedostaminen ja käsitteleminen edesauttavat välttämistarpeen hallintaa ja auttavat kestäämään sitä. (Ylikomi & Virta 2008, 37, 93; Poijula 2002, 74; Saari 2000, 75–76; Hänninen 2012, 5.)

4. Kerta: Minun rajani

Perustelu teeman valinnalle: Seksuaalinen väkivalta rikkoo aina uhrin rajoja, jonka vuoksi hän voi olla hyvin hämmentynyt omien rajojensa tunnistamisen ja niiden puolustamisen suhteen, usein jopa pitkään tapahtuman jälkeenkin. Tämä saattaa näkyä joko yli- tai alirajaisuutena tai rajojen heilurimaisuutena eri tilanteissa. Liian matalat rajat jättävät ihmisen toisten tarpeiden ja tahdon armoille. Liian korkeat rajat taas eristävät ihmisen toisista ja estävät näin häntä muodostamasta läheisiä ja tärkeitä ihmissuhteita. Liian matalat ja korkeat rajat saattavat vaihdella saman ihmisen kohdalla eri tilanteissa. Hän saattaa olla hyvin epäluuloinen ja ylivarovainen suhteessa joihinkin ihmisiin ilman, että on todisteita mahdollisesta vaarasta. Toisaalta hän saattaa hakeutua aktiivisesti hyvinkin riskialttiiden ihmisten läheisyyteen ilman, että tiedostaa tilanteen riskejä. Kyky asettaa terveitä rajoja niin sisäisesti kuin ulkoisesti on yksi edellytys oman hyvinvoinnin turvaamiselle sekä hyvän tasapainoisen ihmissuhteen luomiselle ja säilyttämiselle. (Boon, Steele & Van der Hart 2011, 316–319.)

5. Kerta: Luottamus

Perustelu teeman valinnalle: Seksuaalisen väkivallan kokemus vaurioittaa uhrin kykyä luottaa toisiin ihmisiin erityisesti silloin, kun tekijä on joku uhrin läheinen, johon hän on aiemmin luottanut. Luottamuksen tilalle tulee usein epäluulo toisia ihmisiä kohtaan, joka estää uhria luottamuksellisten ihmissuhteiden rakentamista ja vaikeuttaa hänen kaikkea sosiaalista vuorovaikutusta. Epäluottamus estää kokemasta syvää vastavuoroista yhteyden tunnetta muihin ja näin eristää ihmistä saa aikaan pohjatonta yksinäisyyden tunnetta. (Ylikomi & Virta 2008, 166–169; Boon, Steele & Van der Hart 2011, 296.) Myös omaan itseensä luottaminen on hyvin tärkeää. Itseluottamuksen taso vaikuttaa myös suoraan siihen, kuinka selviämme traumasta, jos emme luota itseemme, annamme helposti periksi. (Saari 2000, 70.)

6. Kerta: Lähellä toista

Perustelu teeman valinnalle: Seksuaalisen väkivallan kokemus vaikuttaa uhrin läheisyyden kykyyn monella eri tavoin. Jos uhri on kokenut traumaattisia kokemuksia jo varhaislapsuudessa, on kyky läheisyyteen niin itsen kuin muiden kanssa on saattanut jäädä rakentumatta, jota väkivallan kokemus entistään vahvistaa. Trauman kokeminen aiheuttaa vaikeuksia myös sopivan etäisyyden löytämisessä ihmissuhteissa. Sekä toisen läheisyys että etäämpänä oleminen koetaan helposti uhkaksi. Etäisyyden ottaminen koetaan helposti hylkäämiseenä sekä torjuntana ja läheisyyden hakeminen taas uhkana, että toinen haluaa, joko kontrolloida tai satuttaa itseä. Erityisesti tämä näkyy intiimeissä suhteissa, kuten parisuhteessa ja siinä usein eniten seksuaalisuuden alueella. Seksuaalisuus on uhrille erityisen pelottavaa, koska se muistuttaa häntä hänen kokemastaan väkivallasta. (Ylikomi & Virta 2008, 185–187, 192; Boon, Steele & Van der Hart 2011, 317, 319–320.)

7. Kerta: Oma kuva

Perustelu teeman valinnalle: Seksuaalinen väkivalta satuttaa ihmisen herkkempiä, syvimpiä alueita ja näin muuttaa usein uhrin käsitystä ja kuvaa itsestään. Monesti oma itse ja oma keho koetaan vieraaksi, likaiseksi ja pilalle menneeksi. Traumakokemus usein vääristää omaa ajattelua monella tavalla ja muuttaa ihmisen tulkintaa tilanteista, toisista ihmisistä ja heidän suhtautumi-

sestaan omaan itseen. Tämä saattaa näkyä muun muassa niin, että ihminen tulkitsee saamansa katseet ja palautteen negatiivisen kautta, vaikka se olisi neutraalia tai jopa positiivista. Väkivaltakokemuksen uusiutumista pelätään ja sitä yritetään välttää viimeiseen asti, jolloin myös oma naiseus voidaan kokea uhkaavana ja sitä voidaan yrittää piilottaa esimerkiksi lihomalla tai laihtumalla. Oman minäkuvan käsitteleminen on näin tarpeellinen osa eheytymisprosessia. (Ylikomi & Virta 2008, 15, 192; Raijas 2003, 38; Boon, Steele & Van der Hart 2011, 197–198.)

8. Kerta: Itsekunnioitus – Olen arvokas

Perustelu teeman valinnalle: Koettu seksuaalinen väkivalta vaikuttaa suuresti uhrin itsekunnioitukseen. Se vahvistaa aiempia negatiivisia kokemuksia ja muuttaa myös aiemmin positiivisina koettuja ominaisuuksia kielteisiksi. Hänen voi olla hyvin vaikea vastaanottaa kohteliaisuuksia vastaan ja antaa arvoa itselleen. Myönteiset kommentit saattavat herättääkin pelkoja, epäluuloa, syyllisyyttä tai häpeää. (Ylikomi & Virta 2008, 15, 176–179.) Itsearvostuksella on myös suorat yhteydet siihen, kuinka hyvin ihminen ajattelee selviävänsä traumasta (Saari 2000, 70). Schulman (2002, 180) korostaakin, että vasta sitten, kun ihminen kykenee kokemaan lämpöä ja empatiaa itseään sekä kohtaloaan kohtaan, hän on alkanut eheytyä pysyvämmiin.

9. Kerta: Toivon tie

Perustelu teeman valinnalle: Seksuaalitraumaan liittyvät vaikeat tunteet ja itseen sekä yhteisöön liittyvät negatiiviset uskomukset aiheuttavat uhrissa toivottomuutta ja näköalattomuutta, mikä puolestaan toimii mahdollisesti syrjäytymiskiirteen laukaisijana. Toipumisen tie on seksuaaliväkivallan uhrilla usein pitkä ja oireita usein tulee vielä kauankin tapahtuman jälkeen. Sen vuoksi toivon ylläpitäminen on tärkeä osa toipumisen tukemisessa. Usein voimaa antaa se, että kun jaksaa pysähtyä ja tarkastella vaikeita tilanteita, tunteita ja omia reaktioita, joista on jo selvinnyt, ovat seuraavat askeleet eteenpäin kevyempiä kuin ennen. (Ylikomi & Virta 2008, 22–23, 41; Palosaari 2007, 41.)

10. Kerta: Aikomuslaatikko

Perustelu teeman valinnalle: Viimeisellä kerralla oli strukturoidumpi tehtävä ryhmäprosessin saattamiseksi hallitusti loppuun niin, että tehtävien aikana nivottiin yhteen mennyt ryhmäprosessi sekä luotiin katsetta tulevaisuuteen. Tehtävä on rintasyöpää sairastaville naisille kehitetyn teemoitetun ryhmäprosessin päätöskerta. Tällä kerralla tehtiin kaksi kuvaa, joista toinen liittyi ryhmäprosessin päättymiseen ja toinen jäsenten katseen siirtämiseen tulevaisuuteen sekä omiin haaveisiin ja tavoitteisiin. Ryhmää varten paikalle tuotiin kauniiksi maalattu pahvilaatikko kuvien kiinnittämistä varten. Ensimmäinen kuva tehtiin omista kokemuksista ryhmään liittyen ja toinen kuva aikomuksesta, jonka he aikoivat tulevaisuudessa toteuttaa. Ensimmäinen kuva kiinnitettiin aikomusten laatikon ulkopuolelle ja samalla muulle ryhmälle kerrottiin kuvasta. Toinen kuva laitettiin laatikkoon sisälle ja kerrottiin ryhmälle omasta tulevaisuuden aikomuksesta. *”Tämä on osallistujille usein voimakas kokemus, joka auttaa kiteyttämään ryhmän herättämiä ajatuksia ja tunteita ja asettamaan tulevaisuuden tavoitteita ryhmän toiminnan päättymisen hetkellä.”* (Malchiodi, 2010, 425.)

8 RYHMIEN KOKOAMINEN

Oppinäytetyöprosessiin kuului kaksi erillistä ryhmäprosessia. Ryhmät koottiin Väli-tä! -hankkeen yhteistyöverkoston kautta. Ryhmämainosta (ks. Liite 1.) levitettiin Tampereen seudun eri ammattilaisten välityksellä kohderyhmälle eli seksuaalista väkivaltaa kokeneille naisille. Ryhmästä kiinnostuneille järjestettiin henkilökohtainen haastattelu, jossa käytiin läpi asiakkaan sen hetkinen elämäntilanne ja vointi sekä yhdessä hänen kanssaan mietittiin, oliko juuri tämä ajankohta hyvä hänen osallistua ryhmään.

Haastattelussa (ks. Liite 2.) selvitettiin ryhmäläisten traumahistoria, oma seksuaalisen väkivallan kokemus, muut sairaudet ja diagnoosit, niihin aiemmin saatu ja nykyinen hoito, tämän hetkiset turvaverkostot ja voimavarat. Tämän lisäksi käytiin läpi aiemmat kuvataideterapeuttiseen toimintaan liittyvät ja muut ryhmäkokemukset sekä toiveet ja tavoitteet tälle ryhmälle. Keskustelun lisäksi täytettiin kaksi testiä, IES-22 ja BDI-13 testit, joiden avulla arvioitiin henkilön sen hetkistä tilannetta ryhmään osallistumisen kannalta. IES-22 on traumaoiretesti, joka mittaa kolmen trauman perusoireen ilmenemistä asiakkaan arjessa viimeksi kuluneen viikon aikana. Nämä oireet ovat mieleen tunkeutuvuus, välttäminen ja ylivireystila. BDI-13 on mielialatesti, joka mittaa mahdollisten masennusoireiden ilmenemistä viimeksi kuluneen viikon aikana. Nämä testitulokset ovat viitteellisiä, mutta ne ovat tutkittuja ja ammattilaisten yleisesti käyttämiä, joista saa ohjeellista käsitystä asiakkaan hyvinvoinnista. (Yliko-mi & Virta 2008, 74–80.)

Haastattelussa käytiin läpi myös ryhmän säännöt (ks. Liite 3.) ja kerrottiin ryhmän olevan osa vetäjän oppinäytetyöprosessia, joten ryhmästä tullaan keräämään tutkimusmateriaalia oppinäytetyötä varten. Jos asiakkaan elämäntilanne ja toipumisprosessi ryhmään olivat sopivassa vaiheessa ja hän oli valmis sitoutumaan ryhmän sääntöihin sekä valmis hyväksymään oppinäytetyön osuuden ryhmäprosessissa, hänen kanssaan allekirjoitettiin sopimusryhmään osallistumisesta.

8.1 Perustietoa ryhmän jäsenistä

Ryhmiä varten haastateltiin yhteensä 13 naista, joista 12 hyväksyttiin ryhmään. Valituista kaksi ei kuitenkaan pystynyt osallistumaan ryhmään käytännön haasteiden vuoksi. Molemmissa ryhmissä oli näin viisi osallistujaa. Ryhmään osallistuneet naiset olivat iältään 19 – 48 -vuotiaita (ks. Taulukko 1.).

Ikä	Henkilömäärä
10 – 19 -vuotiaita	1
20 – 29 -vuotiaita	1
30 – 39 -vuotiaita	4
40 – 49 -vuotiaita	4

Taulukko 1. Ryhmän jäsenten ikäjakauma

Seitsemällä ryhmän jäsenellä oli taustallaan seksuaalisen hyväksikäytön kokemus joko lapsuudessa tai varhaisnuoruudessa ja kolme oli kokenut seksuaalista väkivaltaa aikuisuudessa. Ryhmän jäsenet olivat hyvin eri kohdissa omissa toipumisprosesseissaan. Seitsemän oli käsitellyt omaa seksuaalisen väkivallan kokemustaan aiemmissa hoitokontakteissaan, mutta käsittelyn määrä vaihteli hyvin paljon. Kolme ryhmän jäsentä olivat ensimmäistä kertaa juuri tämän teeman käsittelyn äärellä. Kolmella osallistujalla oli oma psykoterapia käynnissä myös ryhmäprosessin rinnalla. Kolme ryhmän naisista kertoi kokeneensa seksuaalisen väkivallan lisäksi muuta fyysistä väkivaltaa ja kaikilla oli myös erilaisia henkisen väkivallan kokemuksia.

8.2 Ryhmäprosessi ja ryhmäkerran runko

Ensimmäinen ryhmä aloitti kokoontumiset 13.1.2014. Ryhmän viimeinen tapaaminen pidettiin 24.3.2014. Toinen ryhmä kokoontui 7.8. – 9.10.2014 välisenä aikana. Ryhmäprosessiin kuului alkuhaastattelu, kymmenen ryhmäkertaa ja loppukeskustelu. Ryhmä kokoontui pääsääntöisesti viikoittain, poissulkien vetäjän keskelle ryhmäprosessia sattunut vuosiloma. Ensimmäisen ryhmän ryhmäkerta kesti 1,5 tuntia, mutta toiselle ryhmälle aikaa lisättiin puolituntia tuntia, koska ensimmäinen ryhmä antoi runsaasti palautetta ajan riittämättömyydestä. Ryhmäprosessin ensimmäinen ja vii-

meinen kerta olivat kuitenkin molemmilla puoli tuntia pidempiä, koska niiden sisällöt veivät enemmän aikaa.

Ensimmäisellä kerralla alkuun pidettiin lyhyt esittäytymiskierros, jossa jokainen kertoi oman nimensä sekä sen millaisin ajatuksin ja tuntein on ryhmää aloittamassa. Heti alkuun esiteltiin pikapalautelomake, joka olisi käytössä tulevilla kerroilla. Jokainen ryhmään tullessaan otti lomakkeen ja merkitsi siihen sen hetkisen mielialan. Ryhmäkerran lopuksi jokainen antoi lyhyen palautteen kuluneesta kerrasta sekä merkitsi uudelleen millainen mieliala oli ryhmän päätyttyä. Tämän jälkeen kerrattiin ryhmän säännöt ja jokainen allekirjoitti vaitiolositoumuksen. Ennen kuvan tekemisen aloittamista käytiin läpi käytettävissä olevat välineet ja muut olennaiset käytännön seikat, kuten vesipisteen sijainti. Ensimmäisellä kerralla teemaan liittyi poikkeuksellisesti myös mielikuvaharjoitus, joka toteutettiin ennen kuvallisen työskentelyn alkua.

Muilla ryhmäkerroilla ryhmä alkoi mielialamittarin täyttämällä sekä lyhyellä kuulumiskierroksella. Sen jälkeen esiteltiin päivän teema muutamalla lauseella, jossa lyhyesti kerrottiin miksi teema on ryhmään valittu, jättäen kuitenkin ryhmän jäsenille tilaa työstää teemaa itsenäisesti haluamaansa suuntaan. Teeman kuulemisen jälkeen oli aikaa tehdä itsenäisesti kuvaa ja tarvittaessa oli mahdollisuus kysyä neuvoa vetäjältä. Kuvan tekemistä seurasi palaaminen ryhmään ja kuvien katsominen yhdessä. Jokainen sai itse päättää mitä halusi kuvastaan kertoa muille ja halusiko ylipäättään näyttää kuvaansa ryhmälle lainkaan. Ryhmäkerran lopuksi jokainen täytti pikapalautteen kerrasta ja mielialamittarin uudelleen.

Viimeisellä ryhmäkerralla normaalin ohjelman lisäksi jokainen kävi läpi itsenäisesti ryhmän aikana tekemänsä kuvat ja valitsi niistä yksi tai kaksi itselleen merkittävintä. Tämän jälkeen ne näytettiin ryhmälle ja kerrottiin, miksi oli valinnut juuri nämä kuvat. Ryhmäkerran lopuksi sovittiin jokaiselle henkilökohtainen aika loppukeskustelua varten.

8.3 Loppukeskustelu

Loppukeskustelussa tehtiin uudelleen jo alkuhaastattelussa tehdyt testit, IES-22 ja BDI-13. Alkuperäisen tutkimussuunnitelman mukaan yhtenä näyttönä tässä tutkimuksessa piti olla myös näissä testituloksissa tapahtuneet muutokset, mutta ne kuitenkin rajattiin pois lopullisesta opinnäytetyöstä tutkimusmateriaalin runsauden vuoksi. Testien lisäksi ryhmän jäsenten täyttivät myös koko ryhmäprosessia koskevan palautekyselyn. Tärkeimpänä asiana keskustelussa oli kuitenkin käydä läpi jokaisen sen hetkinen tilanne ja jatkohoidon tarve sekä tarvittaessa sovittiin toimista sen turvaamiseksi. Näistä jatkohoitosuunnitelmista kerrotaan tarkemmin luvussa 14.

9 RYHMÄPROSESSIN KUVAUS TEEMOITTAIN SEKÄ RYHMÄN JÄSENTEN PALAUTE

Tässä luvussa kuvataan Kuvasta voimaa -ryhmien ryhmäprosessi sekä ryhmän jäsenten antama palaute kustakin ryhmäkerrasta. Jokaisesta ryhmäkerrasta ryhmän jäseniltä pyydettiin pikapalautteet koskien sen kerran teemaa ja tapaamista. (Ks. Liite 4.) Näiden palautteiden sekä ryhmäkertojen keskusteluiden pohjalta on koottu ryhmäprosessin kuvaus siitä, miten osallistujat olivat tapaamiset ja niiden teemat kokeneet sekä mitä ne olivat heissä herättäneet. Molempien ryhmien tuloksia käsitellään yhtenä kokonaisuutena.

9.1 Turvapaikka

Ilmapiiri ryhmän alkaessa oli molemmissa ryhmissä jännittynyt, mutta jännitys laukesi ryhmäkerran kuluessa. Itse turvapaikka-harjoitus nosti ryhmän jäsenten kuvissa ja keskusteluissa esiin erityisesti luonnon merkityksen omaa itseä rauhoittavana asiaina, joka oli läsnä kaikissa kuvissa. Tärkeitä elementtejä olivat erityisesti vesi sekä auringon valo ja lämpö. Myös metsä ja puut olivat yleisesti mukana kuvissa. Keskeistä mielikuvaharjoituksen myötä syntyneissä turvapaikoissa oli turvallisuus, rauhallisuus ja levollisuus sekä hetkestä nauttiminen ilman kiirettä. Ryhmän jäsenet saivat hyvin kiinni mielikuvaharjoituksesta ja moni kuvasi ahdistuksen helpottaneen harjoituksen ja sitä seuranneen kuvan teon aikana.



Kuva 1. Turvapaikka

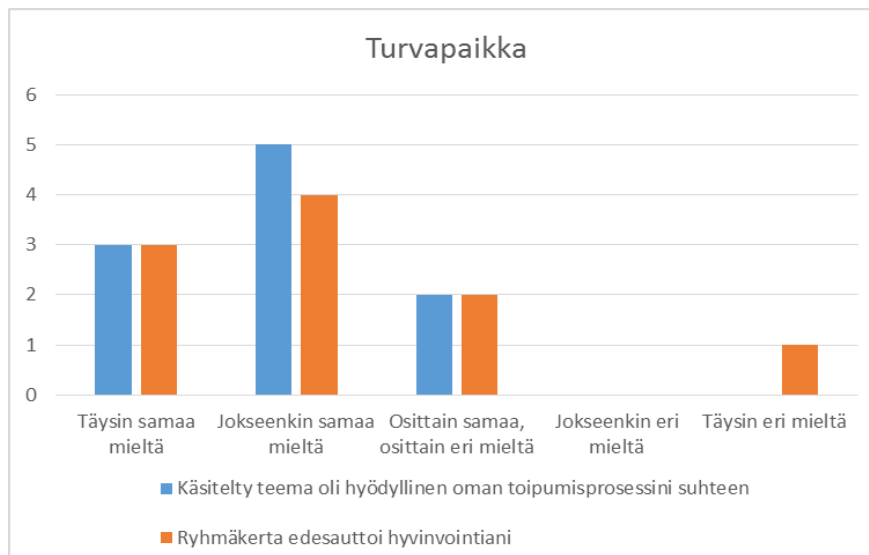
Ryhmän jäsenten mielipiteet seuraavista ryhmäkertaa koskevista väittämistä:

Käsitelty teema oli hyödyllinen oman toipumisprosessini suhteen, (ks. Taulukko 2.),
n =10

Täysin samaa mieltä	3
Jokseenkin samaa mieltä	5
Osittain samaa, osittain eri mieltä	2

Ryhmäkerta edesauttoi hyvinvointiani, (ks. Taulukko 2.), n = 10

Täysin samaa mieltä	3
Jokseenkin samaa mieltä	4
Osittain samaa, osittain eri mieltä	2
Täysin eri mieltä	1



Taulukko 2. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Turvapaikka.

Kaikki ryhmän jäsenet kertoivat saaneensa oivalluksia ryhmäkerran aikana. Erityisesti nousi esiin harjoituksen myötä opittu keino helpottaa omaa oloa ja lievittää ahdistusta. Tärkeänä koettiin myös värien piristävä voima sekä yhdessä tekeminen. Teeman käsittely oli saanut aikaan oivalluksen myös siitä, että heillä on oikeus oman itsensä suojelemiseen ja mikä on sen merkitys oman hyvinvoinnin kannalta. Esiin nousi myös se, että on tärkeää vahvistaa myönteisyyttä omien vaikeuksien keskellä sekä löytää omia vahvuuksia sekä itseluottamusta, joka ei ole aina helppoa.

Tapaamisen merkittävimpinä seikkoina ryhmän jäsenet kertoivat olleen itse kuvan tekemisen ja itseensä uskomisen taiteentekijänä, ilman liiallista itsekritiikkiä. Luovuus ja omien rajojen rikkominen koettiin myös merkittävänä. Osalle harjoitus oli jo ennestään tuttu, mutta he kokivat ryhmäkerran toimineen hyvänä muistutuksena sen aktiivisemmasta käyttämisestä omien oireiden helpottamisessa. Myös turvapaikan luominen kuvaksi paperille toi harjoitukseen uuden näkökulman ja teki siitä konkreettisemmän. Merkittävää ryhmäkerrassa oli myös itse ryhmäprosessin alkaminen ja toisten ryhmän jäsenten tapaaminen ensimmäistä kertaa. Ensimmäinen tapaaminen tuntui ryhmän jäsenissä jännityksenä ja jopa ahdistuksena, jonka he kertoivat purkautuneen ryhmän aikana. Turvapaikka-harjoitus oli tuonut hyvää oloa ja helpottanut jännitystä.

9.2 Voimavarani

Edelleen luonto ja valo, eri elementeissään, näyttelivät tärkeää roolia ryhmäläisten kuvissa. Erittäin keskeisenä voimavarana olivat myös läheiset ihmiset tai puolestaan kaipaus läheisiin ihmissuhteisiin. Ryhmän jäsenet kertoivat näiden voimavarojen olevan hyvin tärkeitä oman jaksamisensa ja oman pahanolon säätelyn kannalta. Tärkeänä oman hyvinvoinnin turvaajana useilla toimivat myös erilaiset luovat itsensä ilmaisun muodot, kuten tanssi, kirjoittaminen ja maalaaminen. Moni nosti esiin haastetta hyväksyä itsensä sellaisena kuin on sekä kuunnella ja vastata omiin tarpeisiinsa. Tavoitteena useilla ryhmän jäsenillä tuntui olevan löytää tasapaino itsensä ja ympärillä olevien läheisten ja ympäristön kanssa.

Ryhmän jäsenet kuvasivat teeman ja kuvan tekemisen nostattaneen heissä hyvin erilaisia tunteita. Osalla pintaan nousi ärtymystä ja kiukkua niin itseään kuin heitä huonosti kohdelleita ihmisiä kohtaan. Joillakin ymmärrys omasta tilanteesta ja/tai edessä olevasta pitkästä toipumisen tiestä nosti pintaan ahdistusta. Ryhmäkerran lopussa monilla oli kuitenkin päällimmäisenä levollisuus, helpottuneisuus ja nautinto kuvan tekemisestä ja omista elämän voimavaroista. Niille, joille kuvan tekeminen oli oudompi tapa työskennellä, kertoivat, että oma kokemattomuus ”piirtämisessä” nosti itsessä esiin häpeää, niin kuin joskus vanhoina kouluaikoina.

Toisen kerran ilmapiiri oli jo hieman vapautuneempi ja ryhmässä tuli jo enemmän keskustelua. Jotkut uskaltautuivat jo avaamaan itsestään enemmän ja näyttämään voimakkaampia tunteita.



Kuva 2. Voimavarani

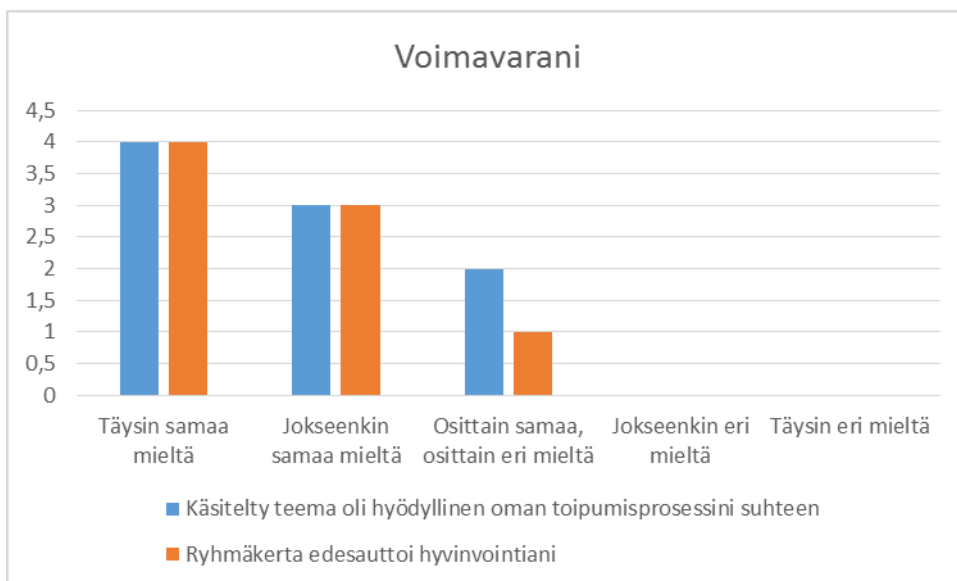
Ryhmän jäsenten mielipiteet seuraavista ryhmäkertaa koskevista väittämistä:

Käsitelty teema oli hyödyllinen oman toipumisprosessini suhteen, (ks. Taulukko 3.),
n = 9

Täysin samaa mieltä	4
Jokseenkin samaa mieltä	3
Osittain samaa, osittain eri mieltä	2

Ryhmäkerta edesauttoi hyvinvointiani, (ks. Taulukko 3.), n = 8

Täysin samaa mieltä	4
Jokseenkin samaa mieltä	3
Osittain samaa, osittain eri mieltä	1



Taulukko 3. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Voimavarani.

Kahdeksan naista kertoivat saaneensa oivalluksia ryhmäkerran aikana. Yhdelle niitä ei ollut tullut. Teema oli nostanut esiin pohdintaa itsestä, omista arvoista ja voimavaroista sekä elämäntilanteesta. Osalla esiin nousi uusia näkökulmia pohdittavaksi, kuten miten saisi kasvatettua itseluottamusta ja uskoa itseen. Pohdinnan myötä löytyi omia voimavaroja, jotka helposti jää huomaamatta vaikeuksien keskellä sekä huomioita niistä asioista, jotka ovat hyvin. Tällaisia olivat esimerkiksi oivallus siitä, että nykyinen parisuhde on turvallinen ja, että oma toipumisprosessi on edennyt sekä on tehnyt sen aikana oikeita asioita, jotka kantavat nyt hedelmää. Osalla oivallukset liittyivät ryhmässä olemiseen, esimerkiksi yksi ryhmän jäsen tapaamisen aikana ymmärsi, miten omat ryhmässä olemisen haasteet nostavat hänessä esiin pelkoa. Toinen oli taas saanut positiivisen kokemuksen siitä, että oli ryhmässä uskaltanut vähentää itsesuojelua ja tuoda itseään enemmän esille.

Merkittävintä ryhmäkerrassa oli ollut toivon ja uskon lisääntyminen omiin voimavaroihin, jonka myötä oli saanut hyvää oloa. Heittäytyminen kuvan tekemiseen ja ryhmässä olemiseen rohkeammin oli ollut tärkeässä roolissa. Osalla kuvan tekeminen oli koskettanut syvältä ja nostanut esiin vaikeitakin tunteita, mutta kuvan tekemisen ja niiden katsomiseen jälkeen ahdistus oli lievittänyt ja yhdellä olo oli tuntunut kuin prinsessalta. Kuvien katsominen yhdessä ja niistä keskusteleminen oli jo tärkeässä roolissa tällä kerralla.

9.3 Este

Tämän teeman myötä esiin nousi pohdintaa omasta suvusta ja menneistä, erityisesti vaikeista, elämäkokemuksista ja niiden vaikutuksesta tähän päivään. Keskustelua heräsi siitä, mikä merkitys näillä on omaan käyttäytymiseen, kykyyn käsitellä vaikeita asioita sekä arvostaa ja hyväksyä itsensä. Monet peilasivat menneen vaikutusta niin tähän päivään kuin tulevaisuuteenkin, onko vielä mahdollisuus johonkin uuteen, johonkin hyvään? Tämä oli selkeästi ajatuksia herättävä, ajankohtainen ja tärkeä aihe.

Aiheen käsittely nosti pintaa vahvoja ja vaikeita tunteita, joita oli kuitenkin hyvä käsitellä kuvan kautta. Ryhmän jäsenet nimesivät ryhmäkerran aikana seuraavia vaikeita tunteita; suru, ahdistus, ärsytys, pelko ja kipu, joka on jonkin alla. Kuvan tekemisestä ja siitä keskustelemisesta tuli kuitenkin monille hyvä olo, se herätti myös iloa ja toivoa.

Ilmapiiri oli edellisiä kertoja intensiivisempi ja vakavampi, monilla prosessi meni syvemmälle ja nyt mentiin selkeämmin kohti ryhmän pääteemaa seksuaalisen väkivalta kokemuksenvaikutuksia ja merkityksiä. Vaikka monilla nousi pintaan vaikeita tunteita niin he sanottivat, että niiden käsittely kuvan kautta ja ryhmässä ei tuntunut ahdistavalta.



Kuva 3. Este

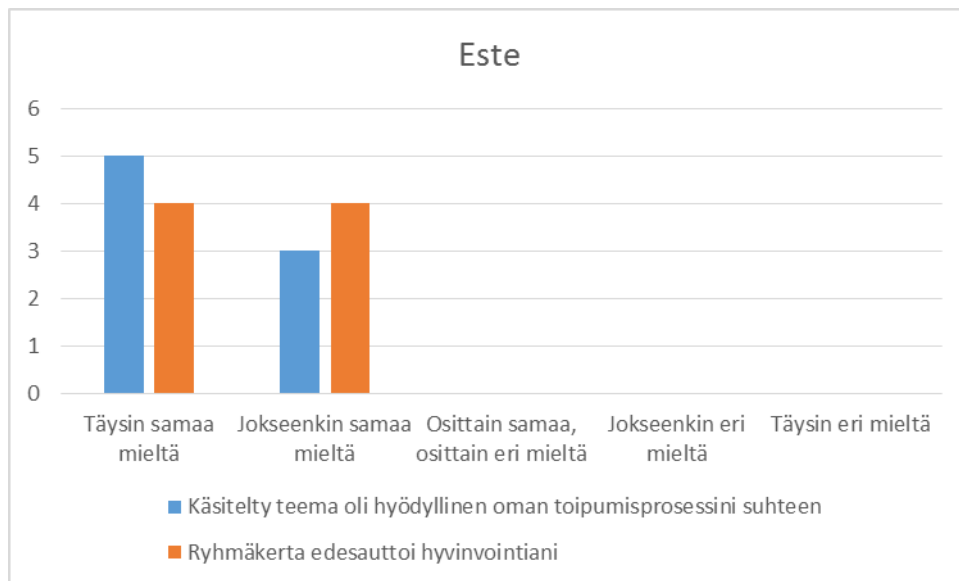
Ryhmän jäsenten mielipiteet seuraavista ryhmäkertaa koskevista väittämistä:

Käsitelty teema oli hyödyllinen oman toipumisprosessini suhteen, (ks. Taulukko 4.),
n = 8

Täysin samaa mieltä	5
Jokseenkin samaa mieltä	3

Ryhmäkerta edesauttoi hyvinvointiani, (ks. Taulukko 4.), n = 8

Täysin samaa mieltä	4
Jokseenkin samaa mieltä	4



Taulukko 4. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Este.

Yksi osallistujista ei ollut saanut oivalluksia kerran aikana, kun taas seitsemän kertoi oivaltaneensa jotakin tämän teeman käsittelyn aikana. Monet kokivat teeman tärkeänä ja yksi kertoi aiheen ”kolisseen” todella. Sen työstäminen kuvan avulla oli konkretisoitunut omassa elämässä olevia esteitä. Esteiden selkiytyminen oli herättänyt myös halun muutokseen ja kovan tarpeen rikkoa esteet sen tieltä, mutta samalla kuitenkin oli tullut ymmärrys, että on tärkeää antaa prosessin tapahtua ajallaan, ei pakottamalla. Teeman työstö jäi muhimaan ryhmäkerran jälkeen. Muutamat ryhmän jäsenet alkoivat teeman myötä tarkastella omaa elämänsä historiaansa ja -tietään. Yhdelle selkiytyi oman suvun perinteiden ja kulttuurin vaikutus omaan tapaan käsitellä vaikeita asioita. Toiselle avautui omasta toipumisesta eri vaiheita, joiden kautta hän on kulkenut omasta väkivaltakokemuksestaan tähän päivään. Sen myötä löytyi uutta armollisuutta itseään kohtaan, kun ymmärsi sen sokeuden, mikä elämässä oli vallinnut. Kolmas kertoi nyt hyväksyvänsä ja sietävänsä tyhjää tilaa niin kuvassa kuin elämässä, minkä hän oli ennen aina väkisin täyttänyt. Osalla oivallusten keskiössä oli oma osallistuminen ryhmään ja uskallus oman minuuden esille tuomiseen.

Merkittävintä ryhmäkerrassa usealle ryhmän naiselle oli kuvan myötä esiin nousseet vaikeat tunteet siitä, mitä on kokenut omassa elämässään. Esiin nousi surua siitä, että on antanut toisten kohdella itseään huonosti ja, että on jotakin, jonka kokee olevan elämässä jotenkin saavuttamattomissa. Keskustelussa kuvista nousi esiin vaikeita ja synkempiä aiheita, jotka koskettivat monia ja jotka nousevat mieleen usein muuten-

kin elämässä. Teeman käsittelyn myötä tunnistettiin omia esteitä ja niiden merkityksiä, mutta samalla yleisvire oli, että ne ovat voitettavissa ja avaimet siihen löytyy itseltä. Erään ryhmän jäsenen mukaan ryhmäkerran prosessi oli ollut arvokas ja vapauttava.

9.4 Minun rajani

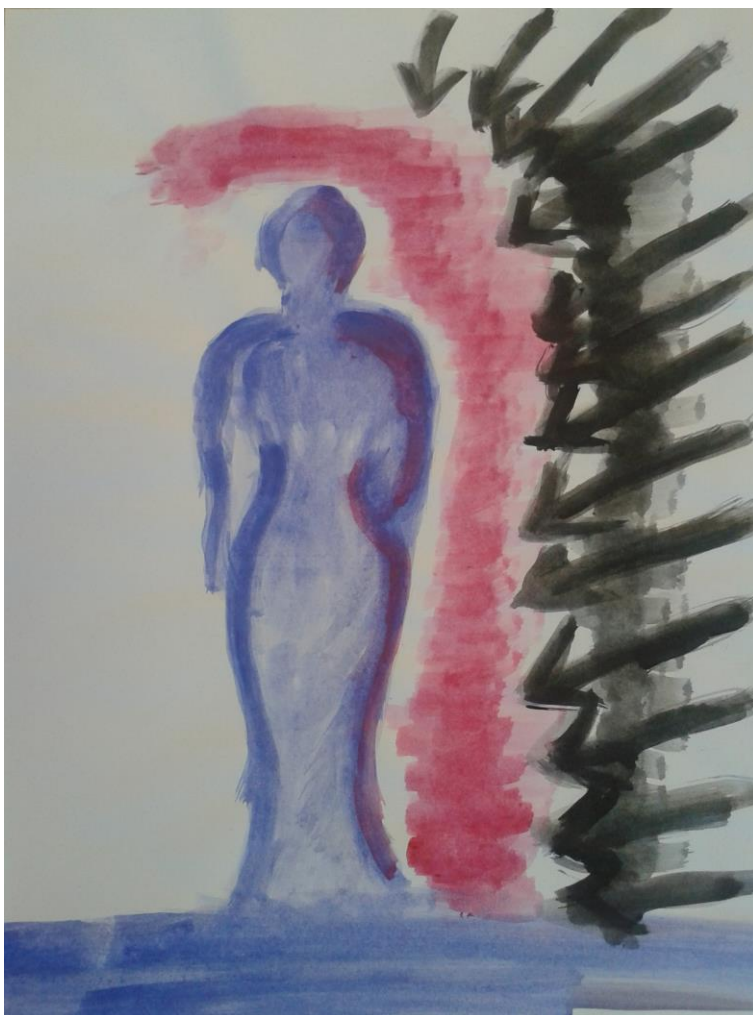
Selkeästi ryhmäkertojen pääteemaksi nousi omien rajojen tunnistamisen, ilmaisemisen ja puolustamisen vaikeus. Erityisesti tämä ilmenee läheisissä ihmissuhteissa ja vielä erityisesti suhteessa omaan äitiin. Monet ryhmän jäsenistä totesivat ääneen, että heillä on oikeus asettaa rajoja, ihan kuin vakuutellakseen itseään.

Toinen vahva teema molemmissa ryhmissä oli ryhmän jäsenten pohdinta, miten he itse käyttäytyvät omissa läheisissä ihmissuhteissaan. Usein päällimmäisenä oli ajatus siitä, mitä muut ihmiset ajattelevat heistä. Naiset kuvasivat sitä, että heidän hyvin vaikea tunnistaa kehen ihmiseen voi luottaa ja kuka on turvallinen. Monet kuvasivat, että he ovat liian kilttejä ja sopeutuvat liian helposti toisen asettamiin rajoihin ja odotuksiin, vaikka ne olisivat ristiriidassa omien kanssa. Useat ryhmän jäsenistä myös kertoivat ”ostavansa” oikeutusta läheisyyteen, hyväksyntään ja lupaan olla parisuhteessa seksillä ja/tai olemalla mahdollisimman hyödyllisiä ja helppoja kumppaneita. Omaan itseä on vaikea arvostaa ja kunnioittaa, mikä näkyy siinä, miten on antanut toisten kohdella itseään ja joka jälkikäteen herättää suurta ihmetystä ja kiukkua. Toisessa ryhmässä nousi esiin hyvin yleinen kokemus siitä, että toistuvasti miehet tulevat ehdottelemaan seksistisiä asioita tai koskettamaan oman tahdon vastaisesti sekä vaikeus reagoida siinä tilanteessa asianmukaisella tavalla. He joko asettavat rajat hyvin jyrkästi, ehkä ylireagoidenkin, tai sitten ei ollenkaan.

Ryhmäkerran teema herätti jälleen paljon tunteita ja tuntemuksia. Monilla heräsi surua ja kiukkua/ vihaa siitä, että omien kokemusten vuoksi on mennyt niin paljon aikaa hukkaan. Ajatus omien rajojen tunnistamisesta ja asettamisesta nosti esiin myös hämmennystä ja pelkoa. Muutamat ryhmän jäsenet sanoittivat omia kokemuksiaan rajojen asettamisesta niin, että heillä on ajoittain näissä tilanteissa kokemus siitä, että he ovat oman kehonsa ulkopuolella. Hyvin yleinen kokemus oli, että kun

he asettavat toisille rajoja, he kokevat siitä syyllisyyttä.

Ryhmäkerroilla oli enemmän keskustelua suoraan itse seksuaalisen väkivallan teemasta ja suoraa kokemusten nimeämistä. Ryhmän kesken oli syvällisempää jakamista vaikeista asioista sekä tunteista, joka oli läsnä keskusteluissa, mutta myös keuhonkielessä. Jotkut eivät uskaltaneet mukaan keskusteluun, mutta tuntuivat kuuntelevan keskittyneesti. Enää ei ollut niin paljon puhetta siitä, että kuva ei onnistunut niin kuin piti tai moitiskelua omista piirtämisen taidoista.



Kuva 4. Minun rajani

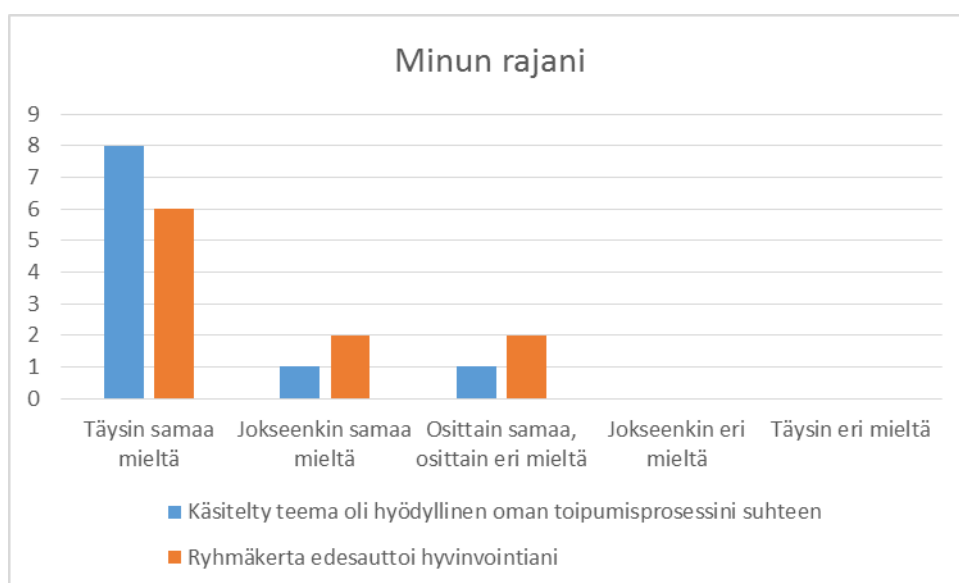
Ryhmän jäsenten mielipiteet seuraavista ryhmäkertaa koskevista väittämistä:

Käsitelty teema oli hyödyllinen oman toipumisprosessini suhteen, (ks. Taulukko 5.),
n = 10

Täysin samaa mieltä	8
Jokseenkin samaa mieltä	1
Osittain samaa, osittain eri mieltä	1

Ryhmäkerta edesauttoi hyvinvointiani, (ks. Taulukko 5.), n = 10

Täysin samaa mieltä	6
Jokseenkin samaa mieltä	2
Osittain samaa, osittain eri mieltä	2



Taulukko 5. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Minun rajani.

Yhdeksän ryhmän jäsentä koki saaneensa oivalluksia teeman käsittelyn aikana, yksi ei näin kokenut. Aiheen työstäminen sai aikaan jonkinlaista ymmärrystä itsestä, omista ihmissuhteista, omista tunnetiloista ja käyttäytymisestä. Se lisäsi myös ymmärrystä siitä, kuinka paljon oma kokemus oikeasti vaikuttaa omiin rajoihin. Ryhmäkerran tunnelmat voi tiivistää erään ryhmän jäsenen palautteeseen: ”*Mulla on oikeus asettaa rajat, mun elämä, mun keho!*” Käsittelyn myötä jotkut osallistujista kokivat vahvistuneensa ja saaneensa uutta positiivista suhtautumista itseen; ansaitseen hyvää itselleni. Useampi kuitenkin totesi olevansa tämän teeman kanssa vielä hyvin alussa ja prosessin jatkuvan vielä pitkään tulevaisuudessa.

Merkittävimpana ryhmän jäsenet kokivat kuvista käydyn keskustelun. Muutamat ryhmän jäsenistä sanoivat, että toiset ryhmässä uskalsivat sanoittaa asioita, joita he

olisivat halunneet sanoa, mutta eivät uskaltaneet. Keskusteluista sai uutta näkökulmaa, joista oppii uusia asioita. Teeman käsittely tuki joillakin myös itsensä ja oman tiensä hyväksymistä. Osalla ryhmäkerta nosti esiin vaikeita tunteita, jotka toisilla helpottivat kuvan tekemisen myötä ja toisilla ei, joka teki ryhmässä olemisen heille vaikeaksi.

9.5 Luottamus

Ryhmäkertojen pääteemana molemmissa ryhmissä oli luottamuksen vaikeus, erityisesti suhteessa miehiin. Tämä aiheuttaa vaikeuksia rakentaa läheisiä ihmissuhteita. Monilla siihen liittyy toisen testaaminen, onko hän luottamuksen arvoinen. Ryhmissä käytiin keskustelua siitä, että mistä tietää toisen olevan luottamuksen arvoinen. Samalla käytiin myös pohdintaa siitä, että onko itse luottamuksen arvoinen. Useat ryhmän jäsenistä kertoivat, että ovat tiedostamattaan rakentaneet itselleen suojamuurin, jonka taakse, ihan lähelle heitä, ei helpolla pääse. Toisaalta osa kuvasi eri keinoin ”ostavansa” luottamusta ja hyväksyntää ihmissuhteissaan. Osa taas kertoi, että oman toipumisen edistymisen myötä, he ovat alkaneet tietoisesti katkaista sellaisia ihmissuhteita, joissa he eivät pysty luottamaan toiseen. Kuvissa toistui molemmissa ryhmissä kädet ja niiden keskeinen rooli luottamukseen liittyen.

Monet ryhmän jäsenet sanoivat jälleen teeman nostaneen pintaan vaikeita tunteita. Vahvasti esiin nousi jännittyneisyys ja epävarmuus teeman käsittelyyn liittyen, joka nosti osalla myös ahdistusta. Yleinen teeman käsittelyn nostattama tunne oli pelko, jota oli kolme eri tyyppiä; 1. yleinen pelko miehiä kohtaan 2. pelko toisen menettämisestä 3. pelko siitä, että toinen satuttaa, jos hänet päästää lähelle. Näistä huolimatta vahvana esiin nousi myös toive ja kaipaus läheiseen ihmissuhteeseen. Moni koki kuitenkin iloa jo olemassa olevista hyvistä ja luotettavista ihmissuhteista.

Ryhmäkerran teema selvästi kosketti syvältä. Tunnelma oli intensiivinen ja jopa haras. Itselle ryhmän vetäjänä tuli sellainen olo, että ryhmä kunnioitti toisten kuvia, jotka teemaltaan aiheuttivat tietynlaisen haavoittuvuuden. Molemmissa ryhmissä aika loppui kesken.



Kuva 5. Luottamus

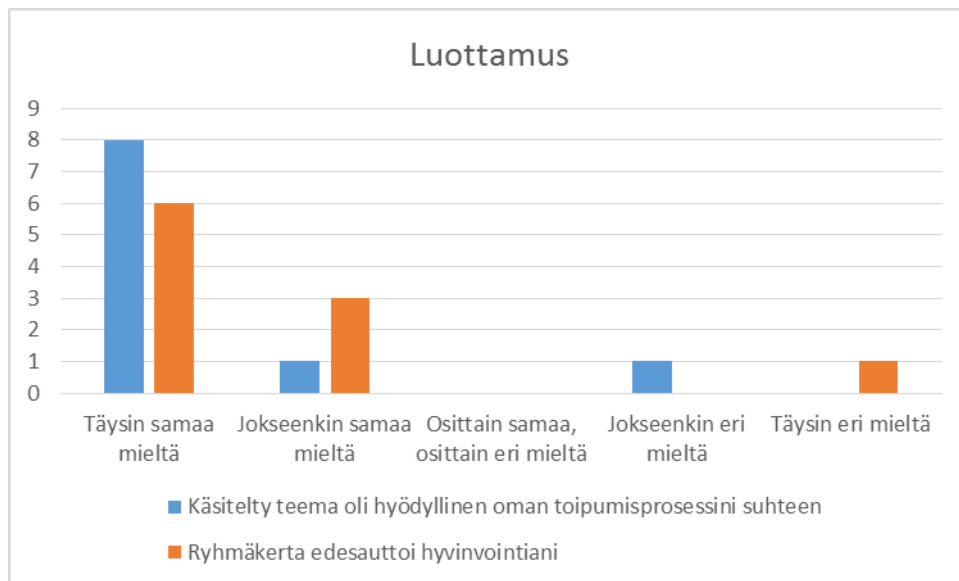
Ryhmän jäsenten mielipiteet seuraavista ryhmäkertaa koskevista väittämistä:

Käsitelty teema oli hyödyllinen oman toipumisprosessini suhteen, (ks. Taulukko 6.),
n = 10

Täysin samaa mieltä	6
Jokseenkin samaa mieltä	3
Jokseenkin eri mieltä	1

Ryhmäkerta edesauttoi hyvinvointiani, (ks. Taulukko 6.), n = 10

Täysin samaa mieltä	6
Jokseenkin samaa mieltä	3
Täysin eri mieltä	1



Taulukko 6. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Luottamus.

Kahdeksan kertoi saaneensa teeman käsittelystä oivalluksia, kaksi ei. Erityisesti esiin nousi luottamisen vaikeus ja kuinka se on pahasti aiemmin rikottu. Ryhmissä heräsi pohdintaa luottamuksen moniulotteisuudesta ja siitä, kuinka mutkikas asia se loppujen lopuksi on. Moni toi esiin myös sitä, kuinka tärkeää ja vaikeaa on luottaa itseensä. Samalla on tärkeää pohtia omaa käyttäytymistään, olenko itse luottamuksen arvoinen. Luottamuksen koettiin olevan rikki monella tapaa ja sen korjaamisen olevan vaikeaa, samalla todettiin kuitenkin ajan olevan hyvä parantaja. Osalla teema herätti paljon, mutta sen sanoittaminen heti ryhmän jälkeen oli mahdotonta, prosessi oli vielä kesken.

Merkittävimmäksi tässä ryhmäkerrassa koettiin oma työskentely ja oman itsen sekä jo varhaisten kokemusten pohdinta. Tämä vaati uskallusta, mutta sai aikaan myös iloa. Iloa toi myös oivallus siitä, että omaa tällä hetkellä luotettavia ihmisiä elämässään. Iso merkitys oli myös muun ryhmän kanssa käydyllä keskustelulla ja heiltä saadulla tuella. Yhdellä osallistujalla oma sen hetkinen väsymys ja heikompi vointi vaikuttivat ryhmäkertaan negatiivisesti, mutta hän oli tyytyväinen, että jaksoi olla silti mukana ryhmässä, joka oli merkittävää.

9.6 Lähellä toista

Keskeisenä teemana myös tällä kertaa jatkui luottamus, sen vaikeus ja sen testaaminen, onko toinen luotettava. Läheisyys toisaalta pelottaa ja toisaalta sitä kaipaa. Keskustelua käytiin läheisyys-etäisyys akselin ristiriidasta ihmissuhteissa erityisesti parisuhteissa. Kun läheisyys on hyvää ja sitä on turvallisen ihmisen kanssa, se tuottaa paljon iloa ja sitä kaipaa, mutta samalla itsessä on vaikeuksia seksuaalisuuden alueella ja toisen aidosti lähelle päästäminen on hyvin vaikeaa. Parisuhteen aloittaminen ja sen onnistuminen koettiin vaikeaksi, erityisesti korostui avoimen kommunikaation merkitys parisuhteen onnistumisen edellytyksenä.

Monet kuvasivat myös olevansa hieman ”hukassa” oman seksuaalisuutensa kanssa. Vielä on opettelemista omien tarpeiden, toiveiden ja oman sisäisen äänen kuuntelemisen kanssa. Tärkeänä näkökulmana toisen ryhmän keskustelussa oli myös itsestä ja omasta hyvinvoinnista vastuunkantaminen, jota ei voi antaa toisen tehtäväksi. Vaikeuksista ja haasteista huolimatta ryhmäläisissä oli vahvasti toivo paremmasta tulevaisuudesta vaikeiden kokemusten jälkeen.

Teeman käsittelyn aikana mukana oli jälleen vahvoja tunteita laidasta laitaan. Teema herätti eritoten hämmennystä ryhmän jäsenissä. Samoin esiin tuli pelkoa, surua, yksinäisyyttä ja kiukkua, mutta vahvasti myös iloa, lämpöä ja joillakin jopa voitokasta oloa. Ryhmissä vallitsi intensiivinen ja rauhallinen tunnelma, osallistujilla olivat tunteet pinnassa. Arka aihe, jota kunnioitettiin syvästi. Kiinnostusta herätti erityisesti pidemmälle päässeiden kommentit omasta toipumisestaan ja keinoista, jotka ovat heitä auttaneet.



Kuva 6. Lähellä toista

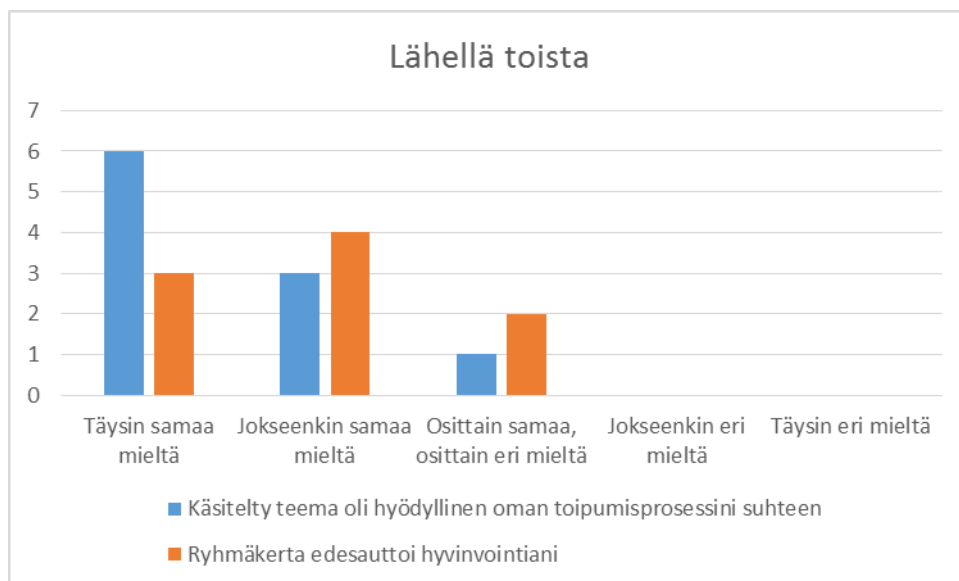
Ryhmän jäsenten mielipiteet seuraavista ryhmäkertaa koskevista väittämistä:

Käsitelty teema oli hyödyllinen oman toipumisprosessini suhteen, (ks. Taulukko 7.),
n = 10

Täysin samaa mieltä	6
Jokseenkin samaa mieltä	3
Osittain samaa, osittain eri mieltä	1

Ryhmäkerta edesauttoi hyvinvointiani, (ks. Taulukko 7.), n = 9

Täysin samaa mieltä	3
Jokseenkin samaa mieltä	4
Osittain samaa, osittain eri mieltä	2



Taulukko 7. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Lähellä toista.

Kaikki kertoivat saaneensa oivalluksia teeman käsittelyn aikana, osa ryhmän jäsenistä sanoittivat kuitenkin, että oivalluksia on vielä hankala sanoittaa, mutta oli hyvä kuvallistaa aiheeseen liittyviä tunteja ja yhdistää niitä kokonaisuudeksi. Keskeisimpänä oivalluksena tuli esiin se, kuinka paljon läheisyyttä ja hellyyttä he kaipaavat. Tärkeämpänä kuitenkin koettiin hellyys kuin seksuaalisuus, jonka ymmärrettiin olevan silti tärkeä osa parisuhdetta. Seksuaalisuus, ja nimenomaan ”terve” suhtautuminen siihen, oli monille vaikeaa, johtuen omasta seksuaalisen väkivallan kokemuksesta ja toipuminen sen osalta oli vielä monilla kesken. Tärkeää oli myös ajan antaminen itselle toipumiseen sekä armollisuus itseä kohtaan prosessin aikana. Oma kokemus ei pelkästään vaikuta parisuhteessa olemiseen, vaan myös vaikeuttaa lähelle päästämistä myös muissa ihmissuhteissa, kuten ystävyysuhteissa. Eräs ryhmän jäsen kertoi oivaltaneensa omia huonoja käyttäytymismallejaan omista ihmissuhteistaan, joilla hän on loukannut toisia. Hän oli tyytyväinen siitä, että tämä oivalluksen myötä hän pystyy kiinnittämään asiaan huomiota ja muuttamaan omaa käyttäytymistään.

Ryhmissä nousi myös iloa siitä, että joillakin oma toipuminen on jo edennyt niin pitkälle, että läheisyys ja hellyys ovat muuttuneet helpommiksi ja luonnollisemmiksi. Edelleen matkaa on vielä jäljellä, mutta ollaan jo voiton puolella. Pidemmälle omassa prosessissaan päässeet jakoivat myös vinkkejä heitä auttaneista menetelmistä, kuten terapiassa tehdyistä TRE -harjoituksista (Trauma Realising Exercises), joista muut olivat hyvin kiinnostuneita.

Merkittävimmäksi seikaksi ryhmäkerrassa nousi sen nostaman hyvä, iloinen ja rauhallinen olo. Kuvan tekeminen oli nostanut vahvoja tunnekokemuksia ja tuonut uutta näkökulmaa asiaan. Iloa nosti erityisesti se, että useat huomasivat, että heillä on jo elämässään hyviä ja läheisiä ihmissuhteita, joista he ovat saaneet lämpöä osakseen. Samalla kuitenkin nousi vahvana esiin kaipuu läheiseen ihmissuhteeseen, usein nimenomaan parisuhteeseen. Osalle merkittävintä oli oma osallistuminen ryhmään positiivisella asenteella, ottaen osaa keskusteluun.

9.7 Oma kuva

Keskeisimpänä teemana keskustelussa esiin nousi itsensä ja erityisesti ulkonäkönsä hyväksyminen. Paljon käytiin varsinkin toisessa ryhmässä keskustelua niistä asioista, joihin ei ollut itsessään tyytyväinen ja kuinka niitä oli vaikea hyväksyä itsessään. Keskustelussa kävi ilmi, että yhtä vaikea oli hyväksyä naisellisten kurvien olemassa oloa kuin niiden puuttakin. Keskustelua herätti oman naisellisuuden aiheuttamat ristiriitaiset tunteet ja ajatukset.

Monet olivat kokeneet tilanteita, joissa he olivat saaneet varsinkin miehiltä epäasiallisia ja loukkaavia kommentteja ulkonäöstään. Omat seksuaalisen väkivallan kokemukset ja tällaiset kommentit vaikuttavat paljon omaan itsetuntoon, joka oli monilla hyvin alhaalla. Toisaalta monet kuvasivat sitä, että myös positiivisten kommenttien ja katseiden vastaanottaminen on vaikeaa. Yksi ryhmäläinen käytti sanontaa, ”ne eivät tartu kiinni”. Niillä, joilla oli turvallinen ja hyvä parisuhde kuvasivat, että oman puolison kommentit ovat olleet hyvin eheyttäviä ja korjaavia.

Teema herätti edellisen kerran tapaan ryhmän jäsenissä hämmennystä, varsinkin suhteessa omaan naisellisuuteensa. Monilla omaan itseen ja omaan kehoon liittyy myös paljon häpeää ja pelkoa. Miehiltä saadut epäasialliset kommentit puolestaan nostivat pintaan ärsytystä, kiukkua ja jopa raivoa. Muutamat surivat sitä, kuinka omat menneet kokemukset ovat vieneet itseltä mahdollisuuden kasvaa terveeseen suhtautumiseen omaan itseen ja kehoon. Näiden vaikeiden tunteiden rinnalle löytyi kuitenkin iloa sekä toivoa paremmasta ja jopa varmuutta suhteessa omaan itseen.

Toisessa ryhmässä oli vain kaksi paikalla, tunnelma oli intiimimpi ja menttiin kummankin kuvaan syvemmälle. Kuvista oli avointa jakamista, mutta hyvin eri näkökulmista. Toisessa ryhmässä oli vilkasta keskustelua ja ronskia huumoria vaikeista-kin asioista, mutta silti aina toista kunnioittaen. Ryhmissä annettiin paljon palautetta toisille ja jaettiin kokemuksia.



Kuva 7. Oma kuva

Ryhmän jäsenten mielipiteet seuraavista ryhmäkertaa koskevista väittämistä:

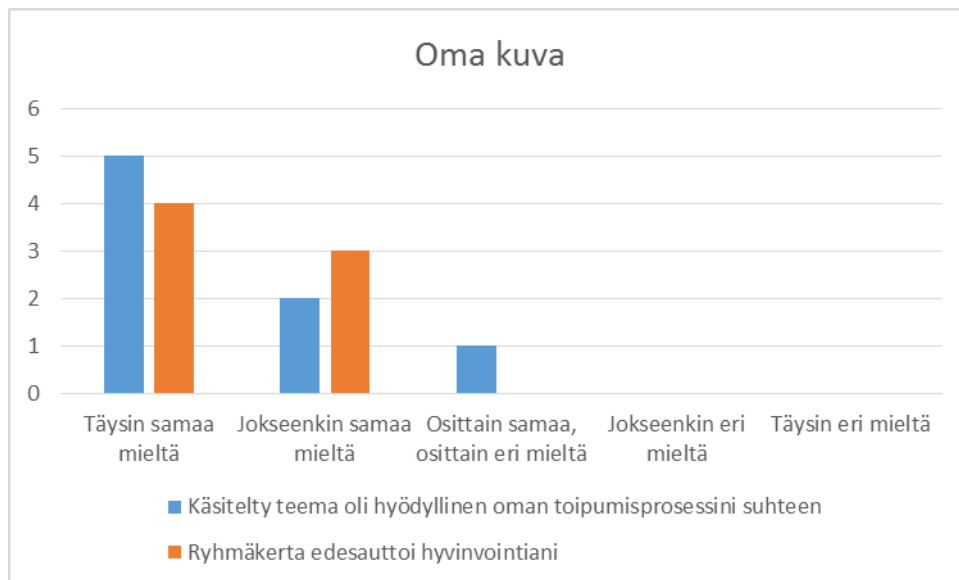
Käsitelty teema oli hyödyllinen oman toipumisprosessini suhteen, (ks. Taulukko 8.),

n = 8

Täysin samaa mieltä	5
Jokseenkin samaa mieltä	2
Osittain samaa, osittain eri mieltä	1

Ryhmäkerta edesauttoi hyvinvointiani, (ks. Taulukko 8.), n = 7

Täysin samaa mieltä	4
Jokseenkin samaa mieltä	3



Taulukko 8. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Oma kuva.

Kaikki ryhmäkerralla mukana olleet olivat saaneet oivalluksia kerran aikana. Monilla oivallukset liittyivät oman itsensä ja ulkonäkönsä hyväksymiseen. Sen kuvattiin olevan hidaskä ja haasteellinen prosessi, mutta askeleita on otettu oikeaan suuntaan. Oleellista on hyväksyä ja pitää itsestään sellaisena kuin on. Pitää myös hyväksyä, että oma minäkuva vaihtelee iän myötä. Kuvan tekemisen myötä sai havaittavamman muodon siitä, miten käsittää itsensä. Omat väkivaltakokemukset ovat osalle aiheuttaneet sen, että tarvitsee enemmän omaa tilaa ja aikaa.

Eräs ryhmän jäsen oivalsi, että hän on kaunis, ihana nainen. Toinen taas kuvasi, että suhde fyysiseen minään on ok, mutta ”tunne-minä” on hukassa. Yhdellä taas oivallukset liittyivät omaan uskallukseen ottaa ryhmässä oma tila ja kertoa omasta kuvasta juuri sen mitä haluaa.

Merkittävintä teeman käsittelyssä oli tapaamisen aikana saatu tunnekokemus. Eräällä nousi voimakas raivo kuvan tekemisen aikana, joka sittemmin laantui kuvan valmistuessa. Toisella huono olo kohentui ryhmän aikana ja kolmas kertoi löytäneensä toivoa ja nähneensä myönteistä kehityssuuntaa. Keskustelu ryhmän kanssa oli ollut myös tärkeää. Toisessa ryhmässä oli vain muutama paikalla, joka mahdollisesti syvälli-

semmän ja kiireettömän keskustelun. Monet sanoittivat saaneensa keskustelusta lohtua siitä, että kaikilla oli jokin murhe itsessään, johon he eivät olleet ulkonäössään tyytyväisiä. Oman omakuvan rakentaminen ja pohdiskelu auttoi näkemään itsensä ja muistamaan, myös mitä kaikkea hyvää itsessä on.

9.8 Olen arvokas

Keskeisenä keskustelun aiheena molemmissa ryhmissä oli oman arvokkuuden näkeminen ja hyväksyminen, ilman, että sitä ansaitsee suorittamalla, joka tuntui olevan hyvin vaikeaa. Omat väkivaltakokemukset ovat vieneet omanarvontuntoa niin paljon, että itseä ei nähdä tärkeänä ja moni on antanut kohdella itseään huonosti pitkään. Tämä aiheutti kiukkua, mutta siitä nousi jälleen oivallus siitä, että on oikeus asettaa rajat ja nyt voisi löytyä jopa uskallusta siihen. Moni tunsu myös surua menetetyistä ajasta ja kovasta työstä, jota on joutunut tekemään toipumisen eteen. Jälleen kerran keskustelussa korostui itsestään huolehtimisen tärkeys, joka on monilta unohtunut.

Toisessa ryhmässä nousi esiin ajatus ja oivallus siitä, että itse on juhlien arvoinen. Moni aikoikin tulevaisuudessa järjestää esimerkiksi syntymäpäiväjuhlat, jota he eivät olleet tehneet, osa kenties koskaan. Toisessa ryhmässä taas nousi teemasta ajatus, että voi kuinka voisi kokea itsensä yhtä arvokkaaksi kuin vauva. Eli olisi arvokas pelkästään olemassa olollaan, ilman mitään suoritteita. Moni myös kuvasi oman lapsen saamisen lisänneen omaakin arvokkuuden tunnetta, koska oli lapsen äiti.

Molemmissa ryhmissä tuli esiin myös kokemus siitä, että toisen ihmisen huomion ja katseen kohteena oleminen on vaikeaa. Erityisesti silloin, kun tuo toinen on mies sekä katseeseen liittyy jotain seksuaalista. Tämä aiheuttaa halun mennä piiloon. Kehujen ja ihailun vastaanottaminen on myös vaikeaa keneltä tahansa. Tähän vaikuttaa paljon muun muassa yhteiskunnassa ja kulttuurissa yleiset odotukset esimerkiksi ulkonäön suhteen, johon ryhmän jäsenet eivät kokeneet pystyvänsä vastaamaan. Heillä oli kokemus siitä, että heidän on helpompi ja vapaampi olla oma itsensä yksinään kuin toisten läsnä ollessa.

Molemmissa ryhmissä teema aiheutti jälleen hämmennystä ja vaivaantuneisuutta, koska ajatus olen arvokas, tuntui niin vieraalta. Surua ja kiukkua ryhmäläisissä aiheutti ymmärrys siitä, kuinka paljon he ovat omien vaikeiden kokemusten vuoksi menettäneet. Ryhmäkerran kuluessa kuitenkin hyväksyvä suhtautuminen itseä kohtaan lisääntyi ja monet kokivat itseään kohtaan suojelunhalua. Teeman käsittelyn aikana osa kertoi kokeneensa myös levollisuutta ja onnellisuutta.

Muutammat ryhmän jäsenistä sanoittivat, että aihe oli vaikea ja alkuun oli vaikea löytää ajatusta mitä tekisi. Ilmapiirissä oli jotakin haurasta, mutta samalla jotakin päätäväistä. Teema herätti keskustelua ja palautetta annettiin enemmän toisten kuvista.



Kuva. 8. Olen arvokas

Ryhmän jäsenten mielipiteet seuraavista ryhmäkertaa koskevista väittämistä:

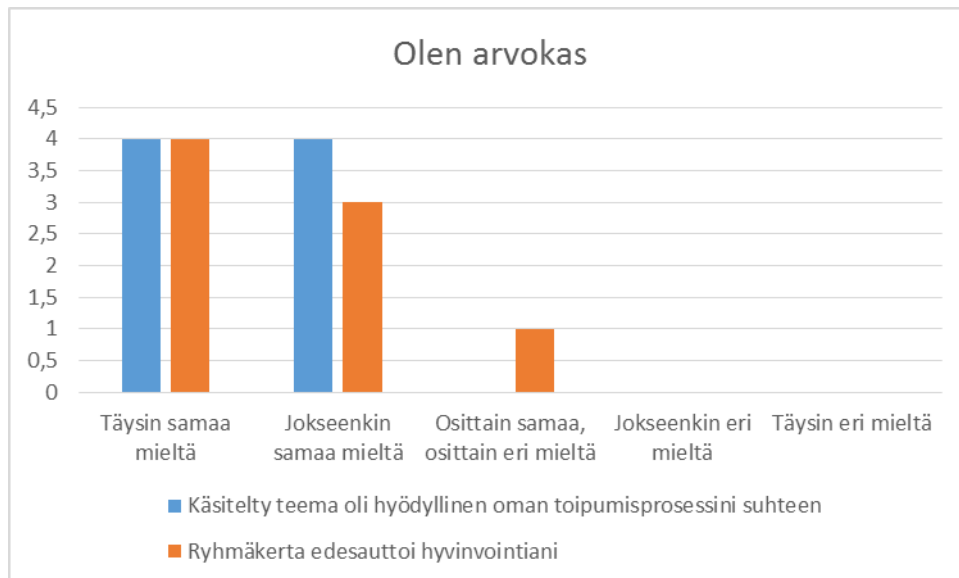
Käsitelty teema oli hyödyllinen oman toipumisprosessini suhteen, (ks. Taulukko 9.),

n = 8

Täysin samaa mieltä	4
Jokseenkin samaa mieltä	4

Ryhmäkerta edesauttoi hyvinvointiani, (ks. Taulukko 9.), n = 8

Täysin samaa mieltä	4
Jokseenkin samaa mieltä	3
Osittain samaa, osittain eri mieltä	1



Taulukko 9. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Olen arvokas.

Ryhmän jäsenistä kuusi kertoi saaneensa teeman käsittelyn aikana oivalluksia, kaksi ei. Keskeisessä osassa oli jälleen ryhmän kanssa käyty keskustelu ja ryhmältä saatu tuki. Teeman käsittelyn myötä syntyi oivallus myös siitä, että on tärkeää arvokkuuden löytäminen itsestään, kun rakentaa ehyttä minäkuvaa ja itsetuntoa. Moni toi esiin keskustelussa sitä, kuinka täytyy vakuuttaa itseään siitä, että on arvokas ja sen saa näyttää. Olisi hyvä vastaanottaa sekä antaa kehuja enemmän ja on hyväksyttävää, jopa toivottavaa ottaa apua vastaan. Osa oivalsi, että ansaitseen parasta ja voin olla yhtä tärkeä kuin vauva. Esiin nousi myös jälleen oma vastuu itsestä ja omasta hyvinvoinnista. Myös oman näkökulman muuttamisella voi vaikuttaa, kun katsoo asioita globaalista näkökulmasta käsin, omat murheet ja vaikeudet ei tunnu enää niin isoilta ja oma taakka kevenee.

Merkittävimmäksi seikaksi ryhmäkerrassa nousi prosessi kokonaisuudessaan, omat ajatukset työskennellessä ja ryhmän keskustelu, joista aiheutui hyvä olo. Eräälle ryhmän jäsenelle merkittävintä oli, kun ryhmäkerrasta oli tullut sellainen olo, että teema, olen arvokas, toteutuu eli hän kokee sen todeksi - eikä siihen välttämättä mene kauhean kauan. Toinen taas kertoi innostuneensa piirtämisestä uudelleen. Kol-

mannelle merkittävintä oli ollut se, että aika oli ryhmässä mennyt nopeasti, koska oma oli ollut niin väsynyt, että hän halusi pian kotiin.

9.9 Toivon tie

Keskeisenä teemana oli jälleen omien rajojen asettamisen ja niistä kiinni pitämisen tärkeys. Jälleen kerran ryhmäläiset pohtivat sitä, kuinka he ovat vuosien saatossa unohtaneet pitää itsestään huolta ja kuinka he eivät ole antaneet itselleen lupaa nauttia elämästä.

Toisessa ryhmässä pohdittiin myös sitä, kuinka oman lapsuudenperheen vaikeus puhua erityisesti vaikeista asioista, esimerkiksi sotakokemuksista, on vaikuttanut heidän kehitykseensä. He tunnistivat, että myös heidän on vaikea sietää negatiivisia tunteita ja itkuja. Koska näitä vaikeita tunteita ja oloja ei ole pystytty käsittelemään, niitä on hoidettu itseä tuhoavilla tavoilla, kuten alkoholilla tai liiallisella työnteolla.

Näistä raskaimmista pohdinnoista huolimatta keskusteluissa oli vahvasti esillä myös toivo paremmasta ja seesteisemmästä tulevaisuudesta. Monille oli vielä hieman epäselvää, mitä he tulevaisuudelta haluavat, mutta ainakin se on parempaa kuin se, mitä menneisyydessä on ollut. Toisessa ryhmässä yhdeksi merkittävimmäksi toipumista edistäneeksi asiaksi nimettiin lapset ja heidän kautta uuden merkityksen ja sisällön löytäminen omaan elämään.

Ryhmäkerran aikana ryhmien jäsenet kertoivat tuntevansa surua ja ärtymystä siitä, mitä he ovat joutuneet kokemaan ja kuinka paljon sen kokemuksen käsittely on vienyt aikaa sekä tuonut epämääräistä pahaa oloa heidän elämäänsä. Kuitenkin läsnä oli päällimmäisenä toivo paremmasta ja iloitseminen myös omassa elämässä hyvin olevista asioista.

Ryhmäkerroilla käytiin vilkasta keskustelua molemmissa ryhmissä jäsenten omista tarinoista, omien taustojen merkityksestä, omista oireista ja siitä, kuinka niiden kanssa on yritetty selvitä, joskus paremmin ja joskus huonommin. Ryhmissä syntyi yhteisiä jaettuja kokemuksia ja naiset saivat vertaistukea toisiltaan.



Kuva 9. Toivon tie

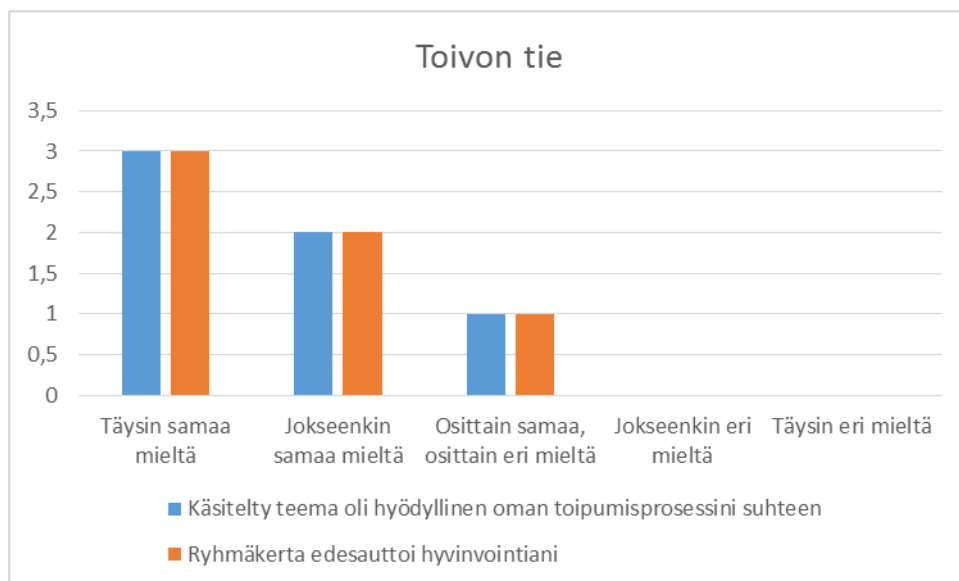
Ryhmän jäsenten mielipiteet seuraavista ryhmäkertaa koskevista väittämistä:

Käsitelty teema oli hyödyllinen oman toipumisprosessini suhteen, (ks. Taulukko 10.),
n = 6

Täysin samaa mieltä	3
Jokseenkin samaa mieltä	2
Osittain samaa, osittain eri mieltä	1

Ryhmäkerta edesauttoi hyvinvointiani, (ks. Taulukko 10.), n = 6

Täysin samaa mieltä	3
Jokseenkin samaa mieltä	2
Osittain samaa, osittain eri mieltä	1



Taulukko 10. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Toivon tie.

Kaikki mukana olleet kertoivat saaneensa teeman käsittelyn aikana oivalluksia. Edelleen vahvasti nousi esiin omien rajojen asettamisen tärkeys ja itsestä huolehtiminen. Itse on vastuussa omasta hyvinvoinnistaan. Teema myös herätti ajattelemaan mitä todellisuudessa omalta elämältään haluaa, kuvan tekeminen oli auttanut konkretisoimaan omia ajatuksia. Eräs ryhmän jäsen kertoi oivaltaneensa, että murehtii aivan liikaa ja aikoo keskittyä sen lopettamiseen tulevaisuudessa. Kuvan tekemisestä oli saatu myös voimaa jatkaa eteenpäin.

Merkittävimmäksi ryhmäkerrassa annettujen palautteiden pohjalta tuli selkeästi ryhmän kanssa kuvien katsominen ja niistä käyty keskustelu. Toisessa ryhmässä oli paikalla vain kaksi osallistujaa ja molemmat kertoivat, että ryhmäkerralla käyty keskustelu oli erityisen merkittävä, oli helpompi puhua, kun oli niin vähän väkeä. Keskustelussa tuli ilmi muun muassa se, kuinka helposti traumaattisen kokemuksen jälkeen alkaa hoitamaan omia oireitaan alkoholilla, joka ei kuitenkaan ratkaise mitään, päinvastoin. Eräs ryhmän osallistuja sanoitti ryhmäkertaa, että sen aikana löytyi toivo, elämä on aukeamassa taas pohjakosketuksen jälkeen.

9.10 Aikomuslaatikko

Ryhmäkerralla tehtiin kaksi kuvaa, toinen ryhmäprosessista ja toinen siitä, mitä aikoo tulevaisuudessa toteuttaa. Tämän lisäksi jokainen katsoi läpi omat ryhmän aikana tehdyt kuvat ja valitsi sieltä 1 – 2 kuvaa, jotka olivat itselle merkittävimmät ja kertoi ryhmälle, miksi oli valinnut juuri ne kuvat.

Ryhmäkuvien kohdalla vahvimpana keskusteluissa nousi kokemus siitä, että on tullut nähdyksi ja kuulluksi sekä toisilta on oppinut paljon, vaikka jokainen nainen ja hänen tarinansa onkin erilainen. Tärkeää oli ollut ryhmän aikana myös tutkiskella ja pohtia omaa itseä ja omaa prosessia.

Aikomuskuvista käydyssä keskustelussa korostui voimakkaasti halu ja kaipaus rakastaa ja olla rakastettu. Oma perhe ja läheiset ihmiset ovat niitä tärkeimpiä asioita elämässä. Toisena pääteemana oli pohdinta oman paikan ja tien löytämisestä elämässä, johon liittyi omat unelmat ja hieman arasteleva pohdinta, uskallanko ottaa askeleita niiden suuntaan. Toisessa ryhmässä oli yksi aikomusten pääteemana opiskelu, osa pohti opiskelun aloittamista ja osa niiden loppuun saattamista. Punaisena lankana keskustelussa oli kuitenkin oman eheytyksen tärkeys ja sen prosessin jatkaminen ryhmän jälkeenkin.

Viimeisellä ryhmäkerralla päällimmäisenä oli toivo ja positiivinen odotus tulevasta. Ryhmäläiset korostivat kokeneensa yhteyttä toisiin ryhmään osallistuneihin naisiin ja saaneensa heiltä paljon kannustusta. Mukana oli myös hieman haikeutta ryhmän päättymisestä ja hämmennystä mitä tulevaisuus tuo tullessaan, joka oli vaikeuttanut joillakin myös aikomuskuvan tekemistä.

Ryhmäkerroilla käytiin vilkasta keskustelua. Omien kuvien katsominen tuntui monista hyvin tärkeältä, ihmiset tekivät yhteenvetoa yhteisestä matkasta. Naiset kannustivat kovasti toisiaan toteuttamaan omia unelmiaan. Ilmapiiri oli haikea, mutta toiveikas.



Kuva 10. Aikomuslaatikko - Ryhmäkuva



Kuva 11. Aikomuslaatikko - Aikomuskuva

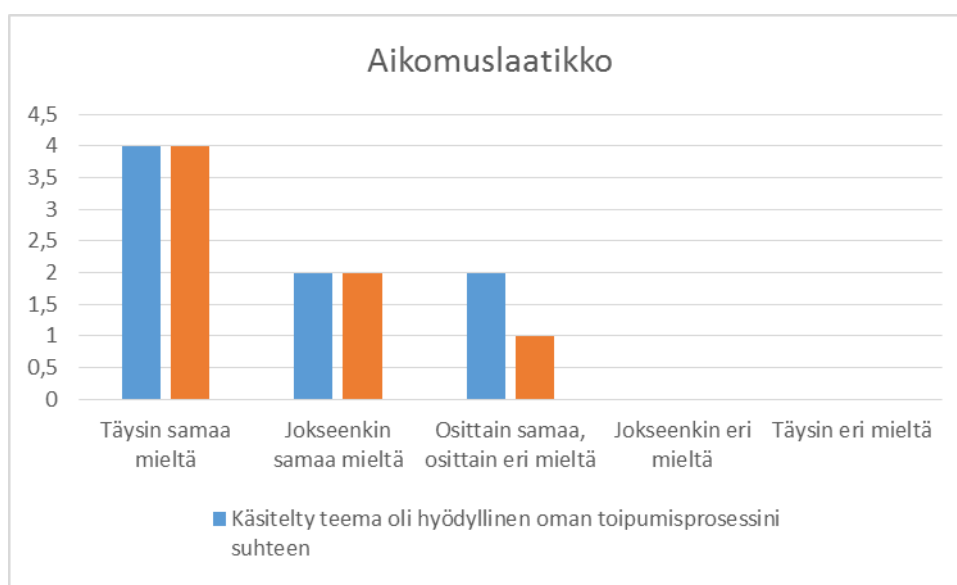
Ryhmän jäsenten mielipiteet seuraavista ryhmäkertaa koskevista väittämistä:

Käsitelty teema oli hyödyllinen oman toipumisprosessini suhteen, (ks. Taulukko 11.),
n = 8

Täysin samaa mieltä	4
Jokseenkin samaa mieltä	2
Osittain samaa, osittain eri mieltä	2

Ryhmäkerta edesauttoi hyvinvointiani, (ks. Taulukko 11.), n = 7

Täysin samaa mieltä	4
Jokseenkin samaa mieltä	2
Osittain samaa, osittain eri mieltä	1



Taulukko 11. Ryhmän jäsenten kokemukset ryhmäkerrasta. Teemana Aikomuslaatikko.

Jälleen kaikki kertoivat saaneen ryhmäkerran aikana oivalluksia. Koko ryhmäprosessin tarkasteleminen oli ryhmän jäsenille tärkeää ja he oivalsivat omasta prosessistaan merkittäviä kohtia ja oivalluksia. Eräs ryhmän jäsen kertoi, että aggression löytäminen ryhmäprosessin aikana oli hänelle merkittävintä. Toinen kuvasi omaa prosessiaan, että jokin lukko avautui tämän jakson aikana jostain hyvin syvältä. Yhteinen kokemus oli, että on kulkemassa oikeaa tietä kohti parempaa tulevaisuutta.

Merkittävimmäksi tällä ryhmäkerralla palautteiden pohjalta nousi omien vanhojen kuvien katsominen, josta sai hyvän käsityksen ryhmäprosessin kokonaisuudesta ja omasta polusta sen läpi. Merkittävää oli myös ryhmästä ja kuvista saatu hyvä olo, kokemus luottamuksesta ja toisten lämpimistä hymyistä.

9.10.1 Ryhmäläisten valitsemat itselleen merkityksellisimmät kuvat

Ryhmän jäsenet kertoivat, että valinnan perusteena oli se, että kuva ja sen tekeminen oli koskettanut syvältä sekä herättänyt voimakkaita tunteita. Jotkut myös kertoivat, että valintaan oli vaikuttanut myös se, että he olivat tyytyväisiä itse kuvaan. Monille kuvan värit olivat tärkeitä ja käsitelty teema oli omassa prosessissa keskeinen.

Itse valinnat jakautuivat hyvin tasaisesti. Mikään teema ei ollut selkeästi ylitse muiden. Kaksi kertaa tuli valituksi seuraavat teemat: Turvapaikka, Voimavarani, Minun rajani ja Oma kuva. Kerran tuli valituksi: Este, Luottamus, Olen arvokas ja Toivon tie. Ainut teema, jota ei valittu kertaakaan oli Aikomuslaatikko.

10 RYHMÄLÄISTEN NEGATIIVISENA KOKEMAT ASIAT RYHMÄKERROILLA JA KOKO RYHMÄPROSESSISSA

Tässä luvussa käsitellään sekä pikapalautteissa että koko ryhmäprosessia koskevassa palautteessa esiin tulleet negatiivisena koetut asiat, koska ne ovat keskenään niin yhteneväiset. Ryhmän alussa negatiivisena koettiin ryhmän alkuun liittyvä jännitys, joka hieman hankaloitti ryhmän alkuun pääsemisessä, mutta joka helpottui ajan myötä. Myös tämän ryhmämallin työskentelytapoihin tottuminen tuntui eräästä ryhmän jäsenestä vaikealta, koska hän oli aiemmin osallistunut eri tavalla ohjattuun ryhmään.

Ensimmäisessä ryhmässä vahvimpana negatiivisena puolena nousi esiin läpi koko prosessin ja myös loppupalautteessa, ryhmäkerroilla ajan loppuminen kesken. Muutamilla ryhmän jäsenillä kuvan tekemiseen annettu aika ei riittänyt, vaan he jatkoivat kuvan valmiiksi kotona. Kyseessä oli myös hyvin aktiivisesti keskusteleva ryhmä, jolloin kuvien katsomiseen varattu aika ei myöskään tahtonut riittää. Ryhmäkertaan varattuun tehtiin muutos toisen ryhmäprosessin kohdalla, eli tapaamisia pidennettiin puolella tunnilla.

Myös joka kerrasta teetetty palautelappu koettiin varsinkin ensimmäisessä ryhmässä hankalaksi, koska omia tunteja sekä ajatuksia oli vaikea eritellä ja sanallistaa paperille heti tapaamisen jälkeen. Varsinkin kysymyksen: saitko tällä ryhmäkerralla oivalluksia oman toipumisprosessisi tai hyvinvointisi suhteen, kohdalla useassa palautelapussa luki, että sain, mutta en osaa sanoa vielä, että mitä. Tämä ehkä kuvastaa kuvallisen työskentelyn monikerroksista vaikutusta, jota on vaikea pukea sanalliseen muotoon.

Osalla oma ujous toi mukanaan haasteita ryhmään osallistumiseen ja ryhmädynamiikkaan sopeutumiseen. Oma ujous hankaloitti myös osallistumista ryhmän keskusteluihin, joissa osa ryhmän jäsenistä puhui enemmän ja ujommilla oli vaikeuksia päästä mukaan keskusteluihin. Toiset ryhmän jäsenistä olivat rohkeampia ja innokkaampia keskustelijoita, joten osa koki, että puheenvuorojen pituudessa oli epäsuhtaa, johon vetäjän olisi pitänyt aktiivisemmin vaikuttaa. Yksi osallistuja olisi toivonut

myös enemmän palautetta omista kuvistaan, niin muilta ryhmäläisiltä, kuin vetäjältäkin. Hän koki ajoittain jääneensä kuvan kanssa yksin.

Ryhmän jäsenten oma sen hetkinen vointi ja mieliala vaikuttivat myös paljon siihen, kuinka he kokivat ryhmäkerrat. Jos oma vointi oli ryhmäpäivänä huono tai jaksaminen heikkoa, tuntuivat ryhmäkerrat raskailta. Myös käsitellyt teemat koskettivat syvältä ja nostivat pintaan vaikeita tunteita, jotka saattoivat näkyä fyysisinäkin oireina, kuten päänsärkinä.

11 RYHMÄKERTOJEN VAIKUTUS RYHMÄLÄISTEN MIELIALAAN

Kuten jo aiemmin kerrottiin jokaisen ryhmäkerran alussa ja lopussa ryhmän jäseniä pyydettiin arvioimaan oma sen hetkinen mieliala asteikolla 1 – 10 (1 = todella huono, 10 = todella hyvä). Tässä luvussa käsitellään ryhmäkertojen alun arvon ja ryhmäkertojen lopun arvon välistä muutosta. Yhteensä molemmista ryhmistä mielialamittariin saatiin 83 vastausta. Vastausten mieliala ennen ja jälkeen ryhmäkerran arvojen muutokset jakautuivat seuraavasti:

Arvon muutos	Kappalemäärä
-4	1
-3	1
-2	5
-1	7
0	21
1	20
2	14
3	12
4	2
yhteensä	83 kpl

Taulukko 12. Ryhmän jäsenten mielialamittarin arvojen muutosjakauma.

Taulukosta 12. voi havaita, että arvon muutosten moodi (muuttujan yleisin arvo) on 0, mutta arvo 1 on todella lähellä toisena. Moodia tarkasteltaessa on hyvä muistaa, että arvo 0 kertoo mielialan pysyneen samana ja usein ryhmän jäsenten mieliala oli jo ryhmään tullessaan hyvä.

Arvon muutosten mediaani (järjestettyjen havaintojen keskimäinen arvo) oli 1. Jokaiselta ryhmäkerralta laskettujen arvojen muutosten keskiarvot näkyvät alla olevasta taulukosta (ks. Taulukko 13.).



Taulukko 13. Mielialamittarin muutosten keskiarvot ryhmäkerroittain.

Taulukosta 13. käy ilmi, että pienin keskiarvo oli 0,3 ja suurin 1,67. Keskiarvojen moodi on 0,875. Näiden eri tunnuslukujen perusteella voidaan todeta, että ryhmäkerat vaikuttivat ryhmien jäsenten mielialaan jonkin verran positiivisesti (tunnusluvut vaihtelivat välillä 0 – 1). Sekä arvon muutos taulukosta, että ryhmäkertojen muutosten keskiarvo -taulukosta voidaan nähdä arvojen painottuvan positiivisen vaikutuksen puolelle.

Ryhmäkerroista saatuja palautteiden perusteella voidaan sanoa, että mielialaan laskevasti vaikutti muun muassa se, kuinka syvältä käsitelty teema kosketti ja kuinka vaikeita tunteita se nosti pintaan. Pienimmät keskiarvot tulivat ryhmäkerroilla 5. ja 6., jolloin teemoina olivat Luottamus ja Lähellä toista. Nämä molemmat teemat olivat kuitenkin lopun palautekyselyssä kolmen ryhmäläisille merkittävimmän teeman joukossa (ks. luku 13). Tämä kertoo ehkä siitä, että ne teemat, jotka ovat merkityksellisimpiä, saattavat nostaa pintaan käsittelemättömiä tunteita ja uskomuksia, joiden työstäminen ei tunnu itsestä sillä hetkellä välttämättä mukavalta, mutta josta on pidemmällä tähtäimellä paljon hyötyä toipumisessa. Ryhmäprosessin keskivaiheilla käsiteltyjen vaikeampien teemojen jälkeen mielialamittarin muutosten keskiarvot lähtevät selkeään nousuun.

12 KOKO RYHMÄPROSESSIA KOSKEVA PALAUTE

Ryhmäprosessi päättyi jokaisen ryhmään osallistuneen naisen kanssa käytyyn henkilökohtaiseen loppukeskusteluun, jossa he täyttivät koko ryhmäprosessia koskevan palautekyselyn. Palautekysely sisälsi sekä erilaisia mittarikysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä (ks. Liite 5). Kysely täytettiin suoraan tietokoneelle sähköiseen lomakkeeseen, jolloin pystyttiin takaamaan ryhmäläisten vastausten anonymiteetti ja toteuttamaan näin tutkimuksen eettisiä periaatteita.

Kuvasta voimaa -ryhmäprosessin koettiin olleen hyödyllinen ryhmään osallistuneiden oman toipumisen suhteen. Kuusi ryhmäläisistä oli tästä täysin samaa mieltä ja neljä jokseenkin samaa mieltä. Sen koettiin myös edesauttaneen heidän hyvinvointiaan, josta puolet oli täysin samaa mieltä ja puolet jokseenkin samaa mieltä. Kolme osallistujista oli täysin samaa mieltä siitä, että ryhmäprosessi vastasi heidän odotuksiaan. Neljä oli asiasta jokseenkin samaa mieltä ja kolme osallistuneista oli osittain samaa ja osittain eri mieltä. Kuusi vastanneista oli täysin samaa mieltä siitä, että ryhmässä käsiteltiin oman toipumisen kannalta olennaisia teemoja. Kolme oli tästä jokseenkin samaa mieltä ja yksi osittain samaa ja osittain eri mieltä.

Neljä ryhmään osallistuneista koki oman osallistumisensa ryhmään hyvin merkityksellisenä. Samoin neljä koki osallistumisensa jokseenkin merkityksellisenä ja kaksi osaksi ja osaksi ei merkityksellisenä. Kahdeksan ryhmien jäsenistä koki hyvin merkityksellisenä seksuaalisen väkivaltakokemukseen liittyvien teemojen käsittelemisen nimenomaan kuvan kautta ja kaksi koki sen jonkin verran merkityksellisenä. Muiden osallistujien kuvat ja niistä keskusteleminen koettiin yhtä merkitykselliseksi kuin ryhmänvetäjän kommentit kuvista. Seitsemän kertoi niiden olleen hyvin merkityksellisiä, yksi jonkin verran merkityksellisiä ja kaksi osaksi ja osaksi ei merkityksellisiä. Viisi ryhmien jäsenistä koki muiden ryhmäläisten kommentit omasta kuvasta hyvin merkityksellisenä, neljä jonkin verran merkityksellisenä sekä yksi osaksi ja osaksi ei merkityksellisenä.

Seitsemän ryhmään osallistuneista kertoi saavuttaneensa ryhmäprosessille asettamansa tavoitteet. Loput kolme kertoi saavuttaneensa tavoitteet osittain. Pääsyyinä siihen, että he eivät olleet saavuttaneet täysin tavoitteitaan, oli vastanneiden mukaan se, että prosessi jäi vielä kesken ja sitä täytyy jatkaa, esimerkiksi terapian avulla. Yksi vastanneista olisi kaivannut enemmän puhetta ryhmäkertoihin, joka olisi auttanut häntä paremmin saavuttamaan omat tavoitteensa.

12.1 Ryhmäprosessissa hyödyllisimpänä koetut asiat

Ryhmään osallistuneet kokivat ryhmäprosessissa kaikkein hyödyllisimpänä yhdessä kuvien katsomisen ja keskustelut niistä (nousi esiin kahdeksassa vastauksessa). Toisten kommentteista ja tarinoista he kertoivat saaneensa uutta näkökulmaa ja rohkaisua omaan tilanteeseensa.

Toiseksi hyödyllisimmäksi seikaksi nousi palautteista oman teemojen käsitteleminen nimenomaan kuvan tekemisen kautta (nousi esiin viidessä vastauksessa). Menetelmä auttoi käsittelemään teemoja myös muulla kuin rationaalisella tavalla ja kuvat auttoivat tekemään uusia oivalluksia itsestä ja omasta tilanteesta. Myös itse kuvan tekeminen toi hyvää oloa.

Kolmanneksi hyödyllisimmäksi asiaksi ryhmäprosessissa palautteiden pohjalta nousi itse ryhmään osallistuminen ja siitä saatu vertaistuki (nousi esiin neljässä vastauksessa). Osalle ryhmässä oleminen oli haasteellista oman ujouden vuoksi ja ryhmän avulla he pystyivät käsittelemään myös sitä.

Kahden ryhmään osallistuneen vastauksissa painotettiin myös koko ryhmäprosessin ja käsiteltyjen teemojen merkityksellisyydestä omalle toipumisprosessille. Yksi ryhmäläinen oli kokenut tärkeäksi myös tunnetyöskentelyn, joka oli avannut itsessä olleita lukkoja. Ryhmästä oli saatu myös positiivista asennetta, voimavaroja ja toivoa omaan elämään.

12.2 Ryhmäprosessin vaikutukset omaan arkeen ja itseen

Ryhmien naisilla prosessiin osallistuminen näkyi hyvin eri tavoilla muutoksina itsessä ja omassa arjessa. Ryhmäprosessi oli käynnistänyt heissä prosessin, joka jatkui myös ryhmäkertojen ulkopuolellakin. Ryhmään osallistuminen auttoi puhumaan vaikeistakin asioista ja se toi turvaa arkeen, kun tiesi, että on olemassa paikka, jossa voi käsitellä näitä asioita. Itse ryhmässä olo aiheutti joillekin haasteita ja ryhmän avulla he pystyivät käsittelemään näitä teemoja itsessään. Kaksi osallistuneista kuvasi, että he olivat ryhmän aikana käsitelleet itsessä ja ryhmässä esiin nousseita negatiivisia tunteita ja he olivat oppineet sietämään ja prosessoimaan niitä paremmin.

Kolme naista kertoi, että ryhmäprosessi oli vaikuttanut heidän ihmissuhteisiinsa eri tavoin. Yksi kertoi, että uskaltaa paremmin päästää lähelle ihmisiä, hänen omin sanoin kuvattuna: *”Olen tullut lähemmäksi ihmisiä, takana on pidempi tauko ihmiskontaktista, tavoitteena löytää aitoja ja pysyviä ihmissuhteita.”* Toinen taas oli oppinut paremmin asettamaan terveitä rajoja, oman itsensä suojelemiseksi ja alkanut pitää parempaa huolta itsestään. Kolmas pystyi paremmin ajattelemaan asioita toisten näkökulmista ja suhteuttamaan niitä omiin ajatuksiin. Kaksi ryhmien jäsenistä oli prosessin aikana myös alkanut katsomaan itseään hieman lempeämmin, toinen heistä kuvasi sitä näin: *”Myötätunnon lisääntyminen itseäni kohtaan, olen arvokas ihminen.”*

Kaksi ryhmien jäsenistä totesi ryhmän tuoneen omaan arkeen rytmiä, ryhtiä, voimia ja tarkoituksentunnetta. Kuvallinen työskentely ryhmässä oli innostanut kahta osallistujaa uudella tavalla piirtämiseen sekä tuonut uutta näkökulmaan kuvan kautta työskentelemiseen.

12.3 Tärkeimmät ryhmäprosessin aikana syntyneet oivallukset

Ryhmäprosessin aikana ryhmään osallistuneet naiset saivat oivalluksia itseensä, omaan toipumisprosessiinsa, ihmissuhteisiin, ryhmän muihin jäseniin sekä ryhmäprosessiin liittyen. Yhtenä yleisimpinä teemana vastauksista nousi esiin oivallus omasta arvokkuudesta. Neljä naista kertoivat, että he ovat löytäneet oman arvokkuu-

tensa sekä antavat itselleen luvan ajatella, että he ansaitsevat hyvää, kenties jopa parasta!

Toisena eniten oivalluksia herättäneenä teemana oli ryhmistä saatu vertaistuki ja vaikeiden asioiden käsitteleminen ryhmän kanssa. Neljä osallistujaa kertoivat, että heille vaikeiden asioiden käsitteleminen ryhmässä auttoi saamaan asiaan uusia näkökulmia ja asettamaan asioita oikeisiin mittasuhteisiin. Ryhmältä saatu vertaistuki antoi voimaa ja rohkeutta olla oma itsensä ja jatkaa eteenpäin. Ryhmästä oli saatu positiivisuutta, iloa ja toivoa omaan elämään. Yksi ryhmään osallistunut kuvasi asiaa näin: *”Tuntui kuin taakka olisi pudonnut harteilta ja asia muuttui paljon pienemmäksi kantaa. Myös vertaistuen saaminen tuntui hyvältä. Se, että toinen saattoi juuri sanoa ne omat kipeät tuntemukset, joita ei kyennyt sanomaan, tuntui myös helpottavalta. Samoin se, että pystyi antamaan omalla kuvallaan ja kertomuksellaan voimaa toisille tuntui myös hyvältä.”*

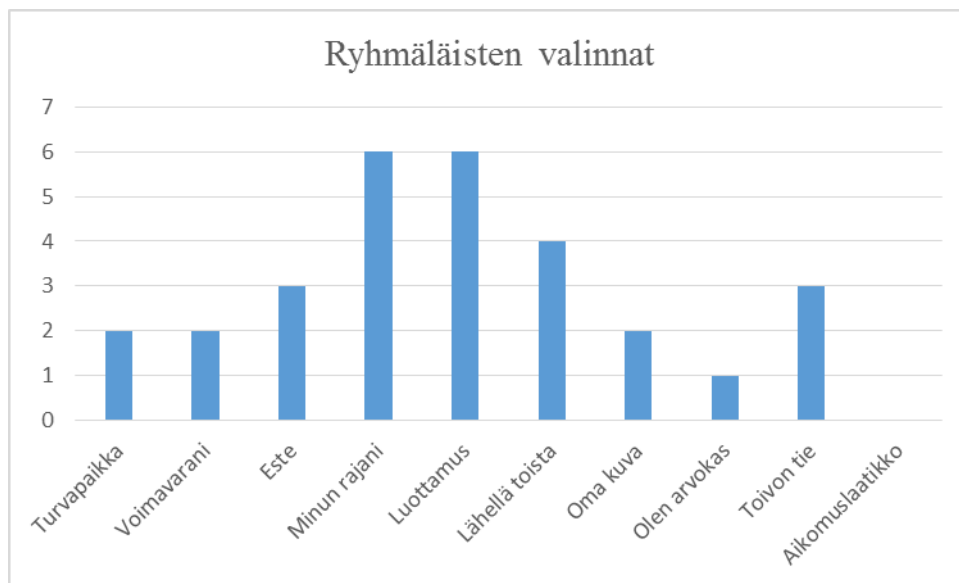
Ryhmäprosessin myötä oli syntynyt oivalluksia myös liittyen ihmissuhteisiin ryhmän ulkopuolella. Kaksi ryhmien jäsenistä kertoivat, että heille merkittävää oli oivallus siitä, että heillä on oikeus rajoihin ja rohkeus asettaa niitä. Kun taas kaksi ryhmien jäsenistä kertoivat, että he olivat työstäneet omia haasteitaan päästää toisia lähelle, joka on työskentelyn myötä helpottunut.

Osalle ryhmäprosessi antoi oivalluksia omasta toipumisprosessista. Kaksi osallistujista kertoivat, että prosessin myötä he huomasivat, että vuosien työskentely kokemusten työstämisessä kantaa nyt hedelmää, ja että he ovat toipumisessa jo pitkällä. Tämä siitäkin huolimatta, että matkaa on vielä edessä. Toiset kaksi olivat oivaltaneet itsestään tärkeitä osa-alueita, jotka nousivat toistuvasti esiin omissa kuvissa ja vaativat vielä jatkotyöstämistä. He eivät kuitenkaan avanneet näitä teemoja tarkemmin.

Kahdella ryhmien jäsenistä oivalluksia syntyi myös siitä, miten he ovat antaneet oman hyväksikäytön määrittää omaa itseä ja elämää. Toinen heistä kertoi, että ryhmä oli maadoittanut häntä ja auttanut laskeutumaan alas oletuksesta, että hänessä on jotakin vikaa, koska hän on joutunut kokemaan hyväksikäyttöä. Toinen taas kertoi, että prosessin myötä hän oivalsi, että hänellä on mahdollisuus vielä saada hyvä elämä, menneisyyden ei tarvitse määrittää tulevaisuutta.

13 RYHMÄN JÄSENTEN VALITSEMAT MERKITTÄVIMMÄT TEEMAT

Osana palautekyselyä ryhmien jäseniä pyydettiin valitsemaan ryhmäprosessista heille kolme merkittävintä teemaa. Valinnat jakautuivat seuraavasti:



Taulukko 14. Ryhmän jäsenten valitsemat merkittävimmät teemat.

Kaksi teemaa erottautuu selkeästi muista, (ks. Taulukko 14). Teemat Minun rajani ja Luottamus saivat molemmat 20 % äänistä ja kolmanneksi eniten sai Lähellä toista, joka sai 13 % äänistä. Mielenkiintoista on, että näistä ryhmien jäsenien valitsemista merkittävimmistä teemoista kaksi (Luottamus ja Lähellä toista) ovat ne, joilla on huonoimmat mielialamittarin muutoskeskiarvot (ks. luku 11). Itse ryhmänvetäjänä tein omista muistiinpamoistani ja ryhmäläisten pikapalautteista kiinnostavia huomioita. Ryhmäläiset antoivat kyseisinä kertoina aika niukalti palautetta pikapalautteissa ja he sanoittivat, että omia oivalluksia oli hankala sanoittaa. Samalla kuitenkin ryhmänvetäjänä tein huomattavasti enemmän muistiinpanoja ryhmien keskusteluista kuin keskimäärin muina kertoina. Nämä kolme valintuinta teemaa nousivat esiin ryhmien keskusteluissa myös muidenkin teemojen yhteydessä läpi koko ryhmäprosessin, mikä kertoo niiden keskeisyydestä seksuaalisen väkivaltakokemuksen käsittelyssä.

14 JATKOHOITO RYHMÄN PÄÄTYTTYÄ

Ryhmän päätyttyä käydyssä loppukeskustelussa jokaisen ryhmään osallistuneen kanssa tehtiin uudelleen alkuhaastattelussa tehdyt testit (IES-22 ja BDI-13) ja kartoitettiin hänen sen hetkinen tilanteensa ja vointinsa. Tämän pohjalta tehtiin osallistujan kanssa yhdessä suunnitelma hänen jatkohoitoaan varten. Näin pystyttiin turvaamaan jokaiselle halukkaalle mahdollisuus jatkaa oman kokemuksensa käsittelyä turvallisesti ja ammatillisesti.

Kolme ryhmään osallistuneista naisista jatkoivat edelleen jo aiemmin alkanutta psykoterapiaa ja kaksi näistä ryhmäläisistä jatkoivat omien kokemuksensa työstämistä myös Välitä! -hankkeen Selviytyjät- ja CPT -ryhmissä. Myös kaksi muuta ryhmään osallistunutta jatkoivat Setlementti Naapurin järjestämissä Selviytyjät- ja Myrskylyhty -ryhmissä. Neljä ryhmään osallistuneista aloittivat ryhmän päättymisen jälkeen Kelan tukemaan yksityiseen psykoterapiaan valmistelevalle prosessille. Näistä kaksi jatkoivat ryhmänvetäjän kanssa niin sanotuilla kannattelukäynneillä sen aikaa, kunnes oma hoitokontakti julkisen puolen palveluista järjestyi. Näin pystyttiin turvaamaan jatkuvuus eri palveluiden välillä niin, ettei asiakas joutunut odottamaan uuden hoitokontaktin alkamista ilman ammatillista tukea. Yksi kymmenestä ryhmään osallistuneesta naisesta ei kokenut tarvitsevansa sillä hetkellä jatkohoitoa.

15 YHTEENVETOA TULOXSISTA

Ryhmiiin osallistuneet naiset kokivat Kuvasta voimaa -ryhmän olleen heille hyödyllinen ja sen edesauttaneen heidän toipumisprosessiaan. Hyvin merkityksellisinä ryhmien jäsenet kokivat erityisesti seksuaalisen väkivallan kokemusten ja vaikutusten käsittelemisen nimenomaan kuvan avulla, muiden ryhmän jäsenten tekemät kuvat sekä ryhmänvetäjän kommentit kuvista. Osalla ryhmän jäsenistä oli ennestään hyvin vähän kokemusta työskentelemisestä kuvan avulla, joka aiheutti aluksi heille itselleen hieman suoritus paineita, koska eivät kokeneet olevansa tarpeeksi hyviä piirtäjiä. Ryhmän edetessä he alkoivat kuitenkin rentoutua ja neljännellä ryhmäkerralla oli havaittavissa, että keskustelussa ei juurikaan tullut enää kommentteja omasta huonosta piirtämistaidoista.

Hyödyllisimpinä seikkoina ryhmäprosessissa ryhmien jäsenet nimesivät kuvien katsomisen yhdessä ja niistä keskustelemisen, itse teemojen käsittelemisen kuvan avulla sekä ryhmästä saadun vertaistuen. Moni ryhmään osallistunut kertoi, että heihin oli aiemmin vaikuttanut oman lapsuudenperheen vuorovaikutuskulttuuri, jossa vaikeista asioista ei kyetty puhumaan. Ryhmän myötä he olivat oppineet puhumaan avoimemmin myös vaikeistakin asioista ja tunteista.

Ryhmäprosessin oli vaikuttanut osallistuneiden naisten arkeen monin eri tavoin. Osalle se oli tuonut rytmiä ja turvaa arkeen, joillakin se vaikuttanut eri tavoin omiin ihmissuhteisiin, kuten rajojen asettamiseen ja uskallukseen päästää toinen ihminen lähelle. Osa oli taas ryhmän avulla päässyt käsittelemään omia haasteitaan ryhmässä olemiseen. Ryhmäprosessi oli antanut ryhmien jäsenille myös oivalluksia. Yleisimpiä niistä olivat oman arvokkuuden löytyminen, muulta ryhmältä saatu vertaistuki ja kannustus sekä positiiviset muutokset ihmissuhteissa, kuten rajojen asettamisessa. Ryhmäprosessin aikana käydyissä keskusteluissa toistuvasti nousi esiin myös se, kuinka ryhmään osallistuneet naiset huomasivat sen, kuinka he ovat vuosien saatossa unohtaneet itsestään huolehtimisen. Ryhmän myötä he alkoivat kiinnittää tähän enemmän huomiota.

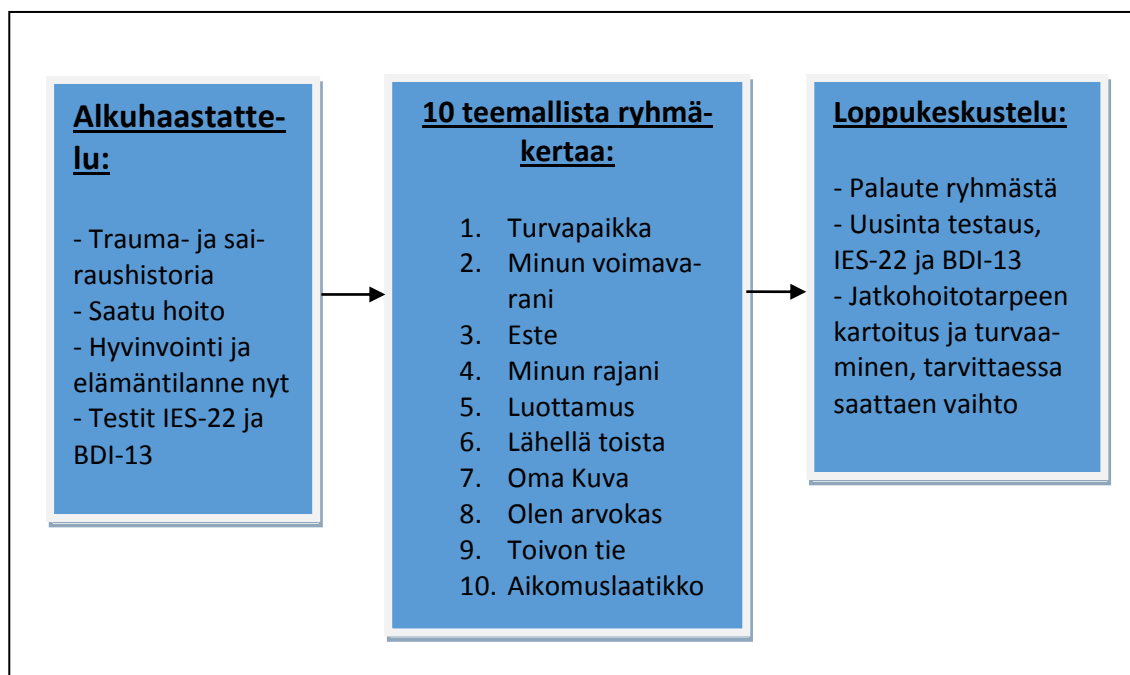
Mielialamittarin tulosten pohjalta voidaan sanoa, että ryhmäkerrat vaikuttivat pääosin positiivisesti ryhmien jäsenten mielialaan. Merkittäviä ja vaikeita teemoja käsiteltäessä osallistujissa nousi esiin negatiivisia tunteita, kuten häpeää ja syyllisyyttä, mutta yleensä tunnetila helpottui kuvan tekemisen ja siitä käydyn keskustelun myötä. Negatiivisena ryhmien jäsenet kokivat pääosin ajan loppumisen kesken, puheenvuorojen pituuksien ajoittaisen epäsuhtan sekä osalla ryhmässä olemisen haasteet. Myös tutkimusmateriaalin keräämiseen liittynyt pikapalautelappu koettiin hankalana täyttää, koska heti ryhmän jälkeen oli vaikea eritellä omia tunteja ja oivalluksia sanallisesti paperille.

Suurin osa ryhmien jäsenistä saavutti ryhmälle asettamansa tavoitteet ja loputkin saavuttivat ne osittain. Palautteiden pohjalta voidaan todeta, että tällainen ryhmämalli auttaa niiden seksuaaliväkialtakokemuksen vaikutusten käsittelemisessä, jotka ovat näkyvissä uhrin arjessa sillä hetkellä. Se ei kuitenkaan yksin riitä poistamaan traumakokemuksen aiheuttamia häiritseviä oireita, vaan siihen tarvitaan pitkäkestoisempaa hoitoa ja mahdollisesti altistavaa terapiaa.

Ryhmien jäsenet olivat hyvin eri vaiheissa omaa toipumisprosessiaan tullessaan ryhmään. Palautteiden pohjalta kävi ilmi, että ryhmäprosessi oli toiminut heidän kohdallaan pääosin kahdella eri tavalla. Niille, jotka eivät olleet juurikaan käsitelleet omaa kokemustaan, ryhmäprosessi toimi eräänlaisena päänavauksena, jonka jälkeen kokemuksen jatkotyöstäminen mahdollistui esimerkiksi aloittamalla psykoterapian. Niille osallistujille, joilla oli jo takanaan pidempi hoitohistoria, ryhmä tuntui toimineen vaihtoehtoisena käsittelytapana, joka täydensi aiempaa työskentelyä esimerkiksi pitkässä psykoterapiassa. Heidän tavoitteenaan oli lähinnä päästä käsittelemään omia tunteitaan kuvan avulla. Seksuaalinen väkivalta on niin traumaattinen kokemus, että yleensä ei yksi yksittäinen ryhmäprosessi riitä kokemuksen haitallisista vaikutuksista irti pääsemiseen, vaan se vaatii pitkäkestoista työskentelyä. Näin oli myös Kuvasta voimaa -ryhmään osallistuneiden kohdalla, joista yhdeksän kymmenestä jatkoi kokemuksensa käsittelyä ryhmän jälkeen jossakin muussa hoitomuodossa.

Palautteiden ja keskusteluiden pohjalta merkittävimmiksi teemoiksi nousi kolme teemaa. Kaksi oli selkeästi yli muiden, ne olivat Luottamus ja Minun rajani. Kolmantena merkittävänä teemana palautteiden pohjalta oli Lähellä toista.

Opinnäytetyöprosessin myötä kehitettiin seuraava (ks. kaavio 1.) kuvataideterapeuttinen ryhmämalli seksuaalista väkivaltaa kokeneille naisille.



Kaavio 1. Kuvasta voimaa -ryhmämalli

Yhteenvedona voidaan todeta, että teemallisilla kuvataideterapeuttisilla ryhmillä on mahdollisuus edistää seksuaalista väkivaltaa kokeneiden naisten hyvinvointia ja edesauttaa heidän toipumisprosessiaan. On myös mahdollista nimetä selkeitä teemoja, joiden käsittelemisellä on keskeinen vaikutus tämän kohderyhmän toipumisessa ja hyvinvoinnin edistämässä.

16 LOPUKSI

Kuvasta voimaa -ryhmäprosessit ja niihin liittynyt tutkimustyö ovat olleet hyvin antoisia ja opettavaisia. On ollut jälleen hienoa todistaa vertaistuesta saatua kannustusta, tukea ja voimaa sekä niiden merkitystä ryhmään osallistuneiden naisten elämään. Kuvan tekemisen voima ja merkitys terapeuttisena välineenä on auennut itselle, tietysti suoritettujen opintojen kautta, mutta erityisesti näiden ryhmäprosessien myötä. On ollut koskettavaa nähdä, kuinka jokin teeman pohjalta työstetty kuva on koskettanut tekijäänsä niin syvältä, että sen sanoittaminen on vaikeaa, mutta nähtävissä on selvästi, että jotain suurta on tapahtunut. Samoin on ollut hienoa jakaa iloa oivalluksista, joita ryhmään osallistuneet naiset ovat löytäneet omista ja/ tai toisten kuvista.

Tulevaisuudessa olisi hienoa, jos tämän opinnäytetyöprosessin myötä syntyneitä ryhmämallia voisi kehittää vielä eteenpäin. Henkilökohtaisesti haluaisin liittää siihen vielä vahvemmin psykoedukaatiota traumasta ja harjoituksia, joiden avulla ryhmän osallistujat voisivat oppia rauhoittamaan omia vaikeita olojaan ja oireitaan. Näiden kahden ryhmäprosessin jälkeen ottaisin ehdottomasti mukaan myös toisen vetäjän. Se mahdollistaisi kaikkien ryhmän jäsenten paremman huomioimisen ja toisi toisen näkökulman ryhmänvetämiseen.

Prosessin lopputuloksena syntynyt kuvataideterapeuttinen ryhmämalli seksuaalista väkivaltaa kokeneille naisille tulee olemaan osa Välitä! -hankkeen lopputuotoksia, jotka raportoidaan hankkeen päättyessä Raha-automaattiyhdistykselle. Malli on vapaasti hyödynnettävissä seksuaalista väkivaltatyötä ja kuvataideterapeuttista työtä tekevissä yksiköissä. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että mallia lähdetessä toteuttamaan ryhmänvetäjillä tulee olla perustiedot sekä seksuaalisen väkivallan aiheuttamasta traumatisoitumisesta että kuvataideterapiasta.

Itse olen tämän opinnäytetyöprosessin myötä oppinut työntekijänä valtavasti niin seksuaalisen väkivaltatyöstä, ryhmän vetämisestä kuin kuvataideterapeuttisten menetelmien käyttämisestä. Toivon ennen kaikkea, että olen voinut ryhmien myötä omalta

osaltani auttaa näiden naisten toipumista vaikeasta kokemuksesta. Olen hyvin kiitollinen siitä, että olen saanut olla mukana näiden rohkeiden naisten toipumisprosessissa, jossa he ovat avanneet omia kipeitä elämäkokemuksiaan. Päälimmäisenä mieleeni jää kuitenkin ryhmissä ollut vahva toivon näkökulma, tulevaisuudessa on luvassa jotain paljon parempaa. Tärkeintä on rakastaa ja olla rakastettu.

LÄHTEET

- Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. 2011. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen- Taito-ohjelma potilaille ja terapeuteille. Helsinki: Traumaterapiakeskus.
- Brusila, P. 2006. Uhrin näkökulma. Teoksessa D. Apter, L. Väisälä & K. Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 333–341.
- Hautala, P-M. 2012. Kuvataideterapian sovelluksia oppimisen sytyttäjinä. Teoksessa P-M. Hautala & E. Hokkanen (toim.) Kuva kantaa – Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 10 – 21. Sarja D, Muut julkaisut 1/2012.
- Hautala, P-M. 2013. Luento Kuvataideterapia ryhmässä. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomi toimialan koulutuksessa 11.1.2013.
- Hintikka, S. 2010. Traumojen kohtaaminen työnohjauksessa. Opas trauma- ja keho- menetelmistä työnohjaajalle. Ammatilliset erikoistumisopinnot. Työnohjaajakoulu- tus. Tampere, Tampereen ammattikorkeakoulu. Kehittämistehtävä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 10. osin uudistettu painos.
- Hänninen, P. 2012. Lasten ja nuorten traumahoito. Tampereen yliopisto, Täydennys- koulutuskeskus. Kognitiivisen käyttäytymisterapian ylemmän erityistason psykoterapiakoulutus. Kehittämistehtävä.
- Järvinen, A. & Järvinen, P. 1996. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpaja Oy.
- Leijala - Marttila, M. 2002. Ryhmätaideterapiamenetelmät ja niiden historia. Suomen Taideterapiayhdistys, 12–23.
- Leijala - Marttila, M. 2011. Seksuaalisen trauman läpityöskentely taidepsykoterapiassa. Teoksessa M. Leijala - Marttila & K. Huttula (toim.) Taidepsykoterapia - Psykoanalyttinen näkökulma. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 291–310.
- Levine, P. 2008. Kun tiikeri herää. Trauma ja toipuminen. Helsinki: Traumaterapiakeskus. Alkuperäinen teos 1997.
- Malchiodi, C. A, 2010, Taideterapia fyysisesti sairastuneiden tukiryhmässä. Teoksesta Taideterapian käsikirja, C. A. Malchiodi (toim.). 414–426 Kuopio: UNIpress.

- Malchiodi, C. A, 2012a. Trauma-informed expressive arts therapy. Psychology Today 6.3.2012. Viitattu 13.3.2015. <http://www.cathymalchiodi.com/art-therapy-books/trauma-informed-art-therapy/#sthash.281Qcw7w.dpuf>
- Malchiodi, C. A, 2012b. Trauma-Informed Expressive Arts Therapy. Tapping the arts' powers as trauma intervention. Psychology today 6.11.2012. Viitattu 13.3.2015. www.psychologytoday.com/blog/arts-and-health/201203/trauma-informed-expressive-arts-therapy
- Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Poijula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.
- Raijas, R. 2003. Seksuaalisen väkivallan trauma. Teoksessa M. Kaukonen, R. Raijas, R. Silver & K. Valkama (toim.) Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö - Selviytymiskertomuksia. Jyväskylä: PS - Kustannus, 33–46.
- Ranklin, Anita B. ja Taucher, Lindsey C. 2003. A Task-oriented Approach to Art Therapy in Trauma Treatment. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association 20(3), 138–147.
- Rantanen, T. 2011. Seksuaalinen väkivalta. Teoksessa P. Kjällman (toim.) Rikoksen uhrin käsikirja. Jyväskylä: PS - Kustannus, 63–71.
- Rikoslaki. 1998. L 24.7.1998/563, 20 § muutoksineen.
- Rothschild, B. 2000. The Body Remembers. The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Rothschild, B. 2003. The Body Remembers Casebook. Unifying Methods and Models in the Treatment of Trauma and PTSD. New York: Norton & Company.
- Saari, S. 2000. Kuin salama kirkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava, 2. painos.
- Schulman, G. 2002. Sietämättömän kestämisestä eheytymiseen. Objektin sisällyttämiskyky ja trauman integrointi. Kirjassa: Haaramo S. & Palonen K. (toim.) Trauman monet kasvot. Psykkinen trauma sisäisenä kokemuksena. Pieksämäki: Therapieääitiö, 162-187.
- Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Tammi.
- Ylikomi, R. ja Virta V, 2008. Raiskaustrauman hoito – Opas CPT - menetelmän käyttöön. Jyväskylä: PS - kustannus.

LIITE 1.



Kuvataideterapeuttinen ryhmä seksuaalista väkivaltaa kokeneille naisille

Seksuaalisen väkivallan kokemus vaikuttaa paljon naisen minäkuvaan ja naiselliseen itsetuntoon. Osana Välitä! – hankkeen toimintaa järjestetään kuvataideterapeuttinen ryhmä seksuaalista väkivaltaa kokeneille naisille.

Ryhmässä käsitellään seksuaalisen väkivallan vaikutuksia ja merkityksiä kuvataideterapeuttisin menetelmin. Ryhmässä ei avata omia väkivaltakokemuksia, vaan keskitytään tämän hetkiseen hyvinvointiin ja omien voimavarojen löytämiseen.

Ryhmä kokoontuu 10 kertaa, joissa jokaisella kerralla on oma teemansa, jota käsitellään kuvan tekemisen kautta. Kuvan tekemisen avulla käsitellään omia tunteita ja kokemuksia, ei niinkään tehdä taideteoksia. Ryhmään osallistuminen ei siis edellytä aiempaa kokemusta kuvan tekemisestä tai taiteesta.

Osallistuminen edellyttää sitoutumista viikoittaisiin tapaamisiin. Tapaamiskerran pituus on 2 tuntia. Ryhmään valitaan maksimissaan 6 osallistujaa haastattelujen perusteella. Osallistuminen on luottamuksellista ja maksutonta.

Ryhmä alkaa, kun saadaan tarpeellinen määrä osallistujia.

Paikka: Setlementti Naapuri, Hatanpään Valtatie 34 E 4. krs, Tampere

Ohjaaja: Mervi Talvitie, sosiaalialan ohjaaja, kriisityöntekijä, kuvataideterapiaopiskelija (Samk)

Tiedustelut ja ryhmään hakeminen:

Mervi Talvitie, p. 045 – 802 4814, mervi.talvitie@naapuri.fi

LIITE 2.

Setlementti Naapuri, Välitä! - hanke

Kuvataideterapeuttinen ryhmä seksuaalista väkivaltaa kokeneille naisille

TAUSTALOMAKE

Mistä sai tiedon ryhmästä

Hoitavantahon työntekijä ja hänen yhteystietona:

Haastattelupvm _____ Työntekijä _____

Nimi

Osoite: _____

Puhelin: _____

Synt.aika _____ ikä vuosina

Työtilanteeni tällä hetkellä: _____

töissä sairauslomalla työtön (kesto)

opiskelija - kotiäiti eläkkeellä

jokin muu, mikä

Ammattini/ työni : _____

Siviilisäätö: naimaton avoliitossa avioliitossa

eronnut, vuosi ____ leski, vuosi ____

Perhe:

Lyhyesti elämän historia: lapsuuden perhe, aikuisuus, muut traumaattiset kokemukset: väkivalta, hylkäämiskokemukset, koulukiusaus ym.

Sairaushistoria, psyykinen ja fyysinen

Millaista hoitoa/apua on saanut. Missä ja milloin ja mikä oli auttavaa? Onko väkivaltaa käsitelty niissä?

Nykyinen hoito, lääkehoito

Nykyinen tukiverkko (perhe, sukulaiset, ystävät, hoitokontaktit ym.)

Millaisia kokemuksia kuvan käytöstä ja tekemisestä yksin/ryhmässä?

Millaisia aikaisempia ryhmäkokemuksia on?

Minkälaisia, toiveita tavoitteita on ryhmään tulemiselle?

Onko motivoitunut sitoutumaan ryhmäprosessiin?

Suostumus

Olen tietoinen, että ryhmäprosessi kuuluu osana Satakunnan ammattikorkeakouluun toimintatutkimuksena tehtävään opinnäytetyöhön ja annan suostumukseni käyttää ryhmäprosessin aikana nousseita tietoja, töiden teemoja sekä eri mittareiden tuloksia tutkimusmateriaalina, niin ettei henkilöllisyyteeni käy ilmi tutkimuksessa.

Tekemiäni kuvia saa käyttää opinnäytetyössä ja sen esittelyssä: Kyllä ____ Ei ____

Pvm: _____ Paikka: _____

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Poissulkukriteerit:

- Seksuaalisen väkivallan kokemuksesta on alle 3 kk aikaa
- psykoottiset häiriöt
- vaikeat syömishäiriöt
- puutteellinen ahdistuksen sietokyky (indikaattoreina mahd. esim. addiktiot ja itsetuhoisuus) - > pitäisi pystyä sietämään ryhmän herättämät tuskallisetkin muistot ilman, että joutuu turvautumaan tuhoisiin selviytymiskeinoihin
- akuutti päihdeongelma, vähintään puolen vuoden, mielellään vuoden päihteettömyys ennen ryhmää. Päihdetaustaisen kohdalla täytyisi varmistaa tuki päihteettömyyteen ryhmän ajaksi esim. A-klinikalta tai AA:sta.

- vaikea persoonallisuushäiriö, siihen usein liittyvät voimakas vihamielisyys, huomionhakuisuus tai kyvyttömyys empatiaan ovat ryhmäprosessin onnistumisen kannalta esteenä
- turvaton, epävakaata tai voimakkaasti stressaava elämäntilanne

LIITE 3.

KUVASTA VOIMAA -RYHMÄN SÄÄNNÖT

1. Ryhmäläisiä sitoo ehdoton vaitiolovelvollisuus ryhmässä esiin nousseisiin ja käsiteltäviin asioihin. Ryhmän asioita ja teemoja käsitellään ryhmäkertojen aikana, ei ryhmän ulkopuolella.
2. Ryhmässä ollaan vain etunimillä ja muut henkilötiedot jätetään kertomatta.
3. Ryhmässä käsitellään seksuaalisen väkivallan vaikutuksia ja merkityksiä kuvataideterapeuttisin menetelmin. Ryhmässä ei avata omia väkivaltakokemuksia, vaan keskitytään tämän hetkiseen hyvinvointiin ja omien voimavarojen löytämiseen.
4. Jokaiselle annetaan tilaa kertoa omista kokemuksistaan ja varmistetaan työkentelyrauha kuvan tekemisen aikana.
5. Kuvasta saa kertoa sen mitä itse haluaa, välttämättä ei tarvitse kertoa mitään. Toisen kuvaan suhtaudutaan kunnioittavasti.

LIITE 4.

Kuvasta voimaa, ryhmä 2. Pikapalaute**Millainen on mielialasi juuri nyt?**

Ennen ryhmää

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Todella huono	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todella hyvä
---------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------

Millainen on mielialasi juuri nyt?

Ryhmän jälkeen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Todella huono	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todella hyvä
---------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä Osittain samaa ja osittain eri mieltä Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

Käsitelty teema oli hyödyllinen oman toipumisprosessini suhteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmäkerta edesauttoi hyvinvointiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Saitko tällä ryhmäkerralla oivalluksia oman toipumisprosessisi tai hyvinvointisi suhteen?

- Kyllä
 Ei

Millaisia?

Mikä oli tässä ryhmäkerrassa merkittävintä?

Oli ryhmäkerrassa jotakin, jonka koit negatiivisena? Mitä?

Kiitos palautteestasi!

LIITE 5.

Kuvasta voimaa - palautelomake**Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Osittain samaa ja osittain eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Ryhmäprosessista oli hyötyä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryhmäprosessi edesauttoi hyvinvointiani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryhmäprosessi vastasi odotuksiani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielestäni ryhmässä käsiteltiin oman toipumiseni kannalta olennaisia teemoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kuinka merkityksellisenä koit seuraavat seikat

	Ei lainkaan merkitylli senä	En juurikaan merkitykselli senä	Osaksi ja osaksi ei merkitykselli senä	Jonkin verran merkitykselli senä	Hyvin merkitykselli senä
Oman osallistumisesi ryhmään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seksuaalisen väkivaltakokemuksen liittyvien teemojen käsittelyn kuvan avulla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muiden ryhmäläisten kommentit omasta kuvasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muiden ryhmäläisten kuvat ja keskustelut niistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryhmän vetäjän kommentit kuvista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Valitse kolme sinulle merkittävintä teemaa, joita käsiteltiin ryhmässä

- Turvapaikka
- Voimavarani
- Este
- Minun rajani
- Luottamus
- Lähellä toista
- Oma kuva
- Olen arvokas
- Toivon tie
- Aikomuslaatikko

Olisitko kaivannut lisäksi vielä jotakin muuta teemaa? Mitä?

Koitko jonkin teemoista turhana? Minkä?

Saavutitko ryhmäprosessille asettamasi tavoitteet

- Kyllä

- Ei
- Osittain

Jos vastasit en tai osittain, mikä olisi auttanut sinua saavuttamaan niitä paremmin?

Mikä oli ryhmäprosessissa sinulle hyödyllisintä?

Oliko siinä jotakin, jonka koit negatiivisena?

Oletko huomannut ryhmän aiheuttaneen jotakin vaikutuksia arjessasi/itsessäsi?

Tärkeimmät ryhmäprosessin aikana syntyneet oivallukset

Ideoita ja kehittämissuhteita ryhmämalliin

Mitä muuta haluat sanoa?