

KEIJUN VARJO

-ryhmänohjaajan opas



© Maria Akatemia

1.painos

Teksti: Maria Akatemian ehkäisevä väkivaltatyö / Keijun varjo -hanke,

Loisto settlementti ry:n Espoon ja Helsingin Tyttöjen Talot®

Taitto: Kaisa Pasanen / Carnivore Oy

Piirrokset: Kaisa Pasanen / Carnivore Oy

SISÄLLYS

4

Aluksi

Tämä opas on syntynyt Keijun varjo -hankkeessa, ja se on tarkoitettu Keijun varjo -ryhmänohjaajille.

Keijun varjo -hanke 6

8

Oppaan tarkoitus

Tässä oppaassa on tietoa Keijun varjo -ryhmien käytännön toteuttamisesta, taustalla olevista ideoista sekä keskeisistä käsitteistä.

10

Keijun varjo -ryhmät

Keijun varjo -ryhmätoiminnan kohderyhmänä ovat 15-28-vuotiaat tytöt ja nuoret naiset, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa.

Ryhmän kokoaminen – yksilöllisestä tuesta ryhmään	14	Taustaoletuksia ryhmän ohjaajalle	20
Ryhmän rakenteet	16	Hahmotelma ryhmän rungoksi (13 kertaa)	26
Pariohjaajuus	18	Harjoituksia	31

38

Työn tuki, työssä jaksaminen

Ohjaustyön eettisyyden kannalta on olennaista huolehtia riittävästä työn tuesta.

40

Lähteet ja lisätietoa

41

Taustakartoitus ja itsearviointi

ALUKSI

Tämä opas on syntynyt Keijun varjo -hankkeessa, ja se on tarkoitettu Keijun varjo -ryhmänohjaajille. Opas perustuu Maria Akatemiassa 16 vuoden ajan tehtyyn ehkäisevään väkivaltatyöhön ja vuosina 2016–2018 toteutettuun Keijun varjo -hankkeeseen.

Väkivalta on yhteiskunnallinen haaste. Sen varhainen tunnistaminen ja siihen puuttuminen on ihmissuhdealojen ammattilaisten vastuu ja velvollisuus. Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyössä tuetaan ja autetaan väkivaltaa käyttäviä tai sen käyttöä pelkääviä tyttöjä ja naisia pääsemään irti väkivaltaisesta käyttäytymisestä sekä koulutetaan ammattilaisia, joiden vastuulla on tunnistaa psyykkistä ja fyysistä väkivaltaa asiakkaissaan, yhteisöissä ja yhteiskunnassa.

Maria Akatemiassa on tehty ehkäisevää väkivaltatyötä vuodesta 2003, jolloin Demeter-hanke sai Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksen. Työmuoto sai alkunsa, kun Maria Akatemian perustaja Britt-Marie Perheentupa pani merkille psykoterapeutin ja työnohjaajan työssään, että naisen käyttämä väkivalta oli aihe, josta ihmisten oli vaikea puhua. Naiset olivat hätää kärsimässä, kun ammatti-ihmiset eivät kohdanneet heidän tuskaisia tunteitaan ja niiden tuhoisia ilmenemismuotoja, vaan ohittivat aiheen. Tarvittiin fokuoitu työmuoto naisille, jotka haluavat lisää ymmärrystä omista tunteistaan ja tunnereaktioistaan sekä lopettaa väkivaltaisen käyttäytymisen.

Vakiintunut Demeter-toiminta on tarkoitettu täysi-ikäisille naisille, jotka ovat käyttäneet tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Demeter-toiminnan ikäjakaumasta antaa kuvan kontaktit Avoimen linjan puhelinpäivystykseen ja vuonna 2017 avattuun Avoin linja -chatpalveluun, joista Demeter-toimintaan ohjaututaan. Päivystyksen ikäjakauma on kuudentoista toimintavuoden aikana pysynyt samankaltaisena. Esimerkiksi vuonna 2017 puhelinpäivystykseen soittaneista 18–24 -vuotiaita oli 6% ja 25–44 -vuotiaita 74%.

Ohjatuissa vertaisryhmissä huomattiin vähitellen, että nuorten naisten kysymykset jäivät helposti varjoon, kun suurin osa ryhmiin osallistuvista oli alle kouluikäisten lasten äitejä. Eri-ikäisyys ja sukupuolviiketyys on ollut ryhmän rikkaus ja voimavara. Samalla ryhmään osallistuneiden palautteista on nähtävissä, että kun tie itsenäisyyteen on alussa ja oma aikuisidentiteetti vielä kehittymässä, tuntui vaikealta samastua äitien vanhemmuuden kysymyksiin.



MARIA AKATEMIA
MARIA AKADEMI



KEIJUN VARJO-hanke

Demeter-toiminnassa havaitun tarpeen pohjalta lähdettiin kehittämään tytöille ja nuorille naisille suunnattua, omaa väkivaltaista käyttäytymistä ehkäisevää hanketta. Yhteistyökumppaneiksi saatiin Helsingin, Espoon ja Tampereen Tyttöjen Talot, joiden kautta väkivallan ehkäisytyöhön yhdistyi pitkäaikainen kokemus tyttöjen ja nuorten naisten kanssa tehtävästä työstä. Vuonna 2016 saatiin Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskusten (STEA) kolmevuotinen hankerahoitus Keijun varjo -työn kehittämiseksi.

Maria Akademia ry / Maria Akademi rf

on vuonna 2006 perustettu asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, joka työskentelee ihmisen ja yhteisöjen sisäisen kasvun ja hyvinvoinnin eteen tekemällä aktiivista vaikuttamistyötä sekä tarjoamalla matalan kynnyksen toimintaa. Maria Akatemian ydinosaamista ovat ehkäisevä väkivaltatyö, yhteisöosaaminen sekä sukupuoli- ja sukupuolviitetoisuus. Toiminnan kohderyhmiä ovat omasta ja yhteisön hyvinvoinnista kiinnostuneet yksityishenkilöt, ammattilaiset ja yhteisöt. Maria Akademia tarjoaa toimintaa, tukea, osallisuutta ja osaamista. Työn viitekehys on psykodynaaminen, ja työssä huomioidaan sukupuoli- ja sukupuolierityisyys. Toiminta pohjautuu Ihmisyiden käsikirjoitusfilosofiaan (Britt-Marie Perheentupa) ja toimintaa ohjaava arvo on eettisesti kestävä ihmisyys. Yhdistyksen toiminta jakaantuu kolmeen toiminta-alueeseen, jotka ovat ehkäisevä väkivaltatyö, hyvinvointia tukeva toiminta sekä työelämäpalvelut. Keijun varjo -hanke sijoittuu ehkäisevän väkivaltatyön kokonaisuuteen.

Maria Akatemian ehkäisevä väkivaltatyö on ennaltaehkäisevää perhe- ja lähisuhdeväkivalta-

työtä, jossa on erikoistuttu naisen henkisen ja fyysisen väkivallan dynamiikkaan ja väkivallan ehkäisyyn. Työmuotoja ovat Demeter-toiminta, Keijun varjo -hanke sekä Naisenväkivalta.fi -verkkotyöhanke. Työmuodoissa tarjotaan apua eri-ikäisille naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä psyykkistä tai fyysistä väkivaltaa. Ammattilaisille tarjotaan koulutusta ja konsultointia väkivaltakysymyksissä. Ehkäisevän väkivaltatyön tavoitteena on lisätä tietoa ja tietoisuutta, joka mahdollistaa vastuunottoa ja katkaisee väkivallan kierrettä. Ehkäisevää väkivaltatyötä tehdään laajalla ymmärryksellä väkivallan ilmiöstä, ihmisen hyvästä ja pahasta, väkivallan juurista yksilöiden varhaisissa vuorovaikutussuhteissa ja sukupolviketjuissa sekä sukupuolierityisyydestä.

Tyttöjen Taloilla[®] tehdään tyttöjen tarpeista nousevaa sukupuolisensitiivistä tyttötyötä sukupuolen moninaisuus huomioiden. Sukupuolisensitiivisen tyttötyön lähtökohta on naiseksi kasvamisen erityispiirteistä nouseva lähestymistapa, jonka avulla tyttöjä ja nuoria naisia tuetaan kasvamaan oman näköisiksi voimaantuneiksi naisiksi yhteisöllisessä ilmapiirissä. Tyttöjen Taloilla pyritään vastaamaan myös erityistä tukea tarvitsevien tyttöjen tarpeisiin ja heidän elämänhallinnallisten valmiuksiensa vahvistamiseen. Tyttöjen Talot on tarkoitettu kaikille 10–29 -vuotiaille tytöksi tai naiseksi identifioituille tai tyttöyttä itsessään pohtiville.

Mahdollisuuksia osallistua Tyttöjen Talojen toimintaan on monia. Tyttöjen Talot tarjoavat tilaa vapaa-aikaan ja harrastuksia, sekä apua ja tukea pohdintoihin tai vaikeisiin elämäntilanteisiin. Tyttöjen Talot ovat turvallisia ja viihtyisiä paikkoja, joihin voi tulla omana itsenään ja

joissa on mahdollisuus kohdata kaiken ikäisiä, näköisiä, monenlaisia tyttöjä ja naisia. Taloilla voi oleskella kunnioittavassa ilmapiirissä vaikkapa sohvalla istuen joko omassa rauhassa tai monenlaisten tyttöjen ja naisten kanssa ajatuksia vaihtaen, pelaillen, askarrellen, osallistumalla erilaisiin ryhmiin tai keskustelemalla luottamuksellisesti työntekijän kanssa. Konseptiin kuuluu myös seksuaaliterveystyö ja tuki seksuaaliväkivaltaa kokeneille sekä nuorten perheiden tukeminen.

Keijun varjo -hankkeessa (STEA 2016–2018) ennaltaehkäistiin tyttöjen ja nuorten naisten väkivaltaa, vahvistettiin tunteiden tunnistamisen taitoja sekä tuettiin kehittymistä aikuisuuteen. Hanke kohdistui 15–28 -vuotiaisiin tyttöihin ja nuoriin naisiin, jotka ovat tehneet väkivaltaa itselleen tai muille tai pelkäävät niin tapahtuvan. Väkivalta on monimuotoista, ja se voi kohdistua muihin ihmisiin, eläimiin tai esineisiin. Se voi olla itsen fyysistä vahingoittamista, kuten päihteiden liikakäyttöä, häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä tai viiltelyä. Väkivalta voi myös kääntyä itseän sisäänpäin tuomitseväksi, rankaiseväksi sisäiseksi puheeksi tai häiritsevän ahdistaviksi väkivalta-ajatuksiksi. Keijun varjo -hankkeen avulla tarjottiin apua tunnistettuihin väkivallan muotoihin. Hanke pyrki lisäämään nuorten naisten ja heidän parissaan työskentelevien tietoa ja ymmärrystä väkivallan vaikutuksista, sen ennaltaehkäisystä, omasta vastuunotosta ja vaikuttamismahdollisuuksista. Hanke toteutui alueellisena yksilö- ja ryhmätoimintana, matalan kynnyksen verkotytönä (Keijun varjo -chat) sekä valtakunnallisena koulutus- ja vaikuttamistoimintana.

Keijun varjo -hankkeessa toteutettiin yhteensä kahdeksan ammatillisesti ohjattua vertaisryhmää, jotka kokoontuivat Tyttöjen Taloilla Helsingissä, Espoossa ja Tampereella. Ryhmissä aloitti 38 nuorta. Kaksi ryhmistä koostui nuorista äideistä.

Moni ryhmätoimintaan osallistunut nuori kertoi ryhmän päättymisen jälkeen palautteissa kokeneensa itsearvostuksen ja itsetuntemuksen lisääntyneen. Ryhmiin osallistuneille oli avartavaa katsoa omaa elämää väkivallan kokemisen ja tekemisen näkökulmasta ja ymmärtää niitä mekanismeja, jotka siihen vaikuttavat. Ryhmissä saatiin uusia näkökulmia omaan käytökseen ja sen syihin. Ylisukupolvisuuden merkitys toi syvyyttä omakuvaan, käsitystä sisäisistä malleista ja ymmärrystä omalle käyttäytymiselle. Perehtyminen tunteiden maailmaan ja tunteiden tunnistaminen koettiin auttavana. Nuorten äitien palautteiden mukaan ryhmät tukivat vanhemmuutta ja vuorovaikutusta lasten kanssa.

Hankkeen yhteistyökumppaneiden näkökulmasta Keijun varjo -ryhmätoiminnan keskeisenä tuloksena ja vaikutuksena oli muun muassa nuorten löytämä ymmärrys itseään, omia tunteitaan, omaa elämäänsä ja väkivaltaisista impulsseista kohtaan. Nuorten väkivaltaisuus vähentyi ja nuoret oppivat säätelemään tunteitaan paremmin. Tyttöjen väkivallasta puhuminen ja sen näkyväksi tekeminen koettiin tärkeäksi.



OPPAAN TARKOITUS

Tässä oppaassa on tietoa Keijun varjo -ryhmien käytännön toteuttamisesta, taustalla olevista ideoista sekä keskeisistä käsitteistä. Keijun varjo -hankkeen ryhmien tausta-ajattelun ymmärtäminen auttaa yhdistämään Keijun varjo -toiminnan ja harjoitukset omaan osaamiseen ja tapaan toimia ryhmänohjaajana.

Lähtöolettamuksena oppaassa on, että lukijalla ja tulevalla Keijun varjo -ohjaajalla on ihmissuhdealan koulutus ja aiempaa kokemusta ryhmien ohjaamisesta. Keijun varjo -ryhmien erityisyys on väkivaltateema nimenomaan siitä näkökulmasta, että ryhmään osallistuva tyttö tai nuori nainen itse käyttää tai pelkää käyttävänsä väkivaltaa. Ohjaajien on tärkeä pohtia etukäteen, millaisia edellytyksiä tämä asettaa, mitä tällaisen ryhmän ohjaaminen vaatii. Niin Keijun varjo -hankkeessa kuin Maria Akatemian muussakin toiminnassa on vuosien aikana tullut näkyväksi se, että väkivaltalta on läheisessä yhteydessä varhaisiin hylätyksi tulemisen ja kohtaamattomuuden kokemuksiin, arvottomuuden tunteisiin sekä haavoihin sisäisessä käsikirjoituksessa. Ryhmäläisen kutsuminen väkivaltateeman ääreen tarkoittaa väistämättä myös tämän syvän tunnetason esiin tulemistä. Ohjaajien on pystyttävä kohtaamaan nuorten vaikeat tunteet, jotta torjumisen kokemukset eivät toistuisi ja vahvistaisi väkivallan kierrettä.

Ihmisyyden käsikirjoitusfilosofian keskeinen käsite on eettisesti kestävä ihmisyyys. Väkivaltateemaisen ryhmän ohjaamisessa tavoitteena on eettinen ohjaajuus, johon kuuluu pohdinta omista tunteista ja rajoista, väkivallan dynamiikan ymmärryksestä sekä vuorovaikutuksen merkityksestä ihmisyydelle. Tämä opas antaa perustietoa edellä mainituista asioista. Oppaan loppuun on koottu kirjallisuutta, johon tutustumalla Keijun varjo -ryhmän ohjaajan on hyvä perehtyä keskeisiin aiheisiin tarkemmin.

Tähän oppaaseen on kirjattu ryhmärungon hahmotelma, jonka tarkoitus on antaa idea Keijun varjo -ryhmän käytännön toteutuksesta. Kuvaukset harjoituksista toimivat ideapankkina omaa ryhmää valmistelessa.

Keijun varjo -ryhmien erityisyys on väkivaltateema nimenomaan siitä näkökulmasta, että ryhmään osallistuva tyttö tai nuori nainen itse käyttää tai pelkää käyttävänsä väkivaltaa.



Keijun varjo -ryhmätoiminnan kohderyhmänä ovat 15-28 -vuotiaat tytöt ja nuoret naiset, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa.

- Nuoret äidit, jotka pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa lastaan kohtaan tai jotka käyttävät väkivaltaa parisuhteessa
- Nuoret, joiden väkivalta kohdistuu itseen esimerkiksi viiltelynä tai itsetuhoisuutena
- Nuoret, jotka käyttävät väkivaltaa ihmissuhteissaan, esimerkiksi parisuhteessa tai omassa perheessä
- Nuoret, jotka käyttäytyvät väkivaltaisesti tai joista ollaan huolissaan esimerkiksi kotona tai koulussa
- Eri kulttuuritaustaiset tytöt ja nuoret naiset, jotka käyttävät väkivaltaa tai joita on kohdeltu lapsuudessa väkivaltaisesti



KEIJUN VARJO -ryhmät

Ryhmän tarkoituksena on syventää itsetuntemusta ja vahvistaa tietoisuutta siitä, miten ihminen voi itse vaikuttaa omien valintojensa kautta omaan ja muiden elämään. Valinnoillaan ja vastuun ottamisella voi vaikuttaa oman elämän suunnan lisäksi myös päivittäiseen mielialaan; ahdistuksen ei tarvitse määrittää koko elämää. Itsetuntemukseen kuuluu tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen sekä oman yksilöhistorian, sukuhistorian ja yhteiskunnallisen tai kulttuuri-kontekstin merkityksen tiedostaminen tämän päivän elämään, ihmissuhteisiin ja vuorovaik-

kutukseen. Tunteiden tunnistamisen lisäksi on tärkeää oivaltaa, että tunteet eivät ole hyviä tai pahoja, vaan kaikki tunteet kuuluvat luonnollisena osana ihmisyyteen. Ihminen elää ja kokee tunteiden kautta, tunteet ovat reaktioita ympäristön ja oman sisäisen maailman suhteesta, ja ne peilautuvat jokaisen henkilökohtaisen historian ja persoonan kautta.

Ryhmän kaikki toiminta tähtää ennen kaikkea väkivallan ennaltaehkäisyyn, lopettamiseen ja paremman vuorovaikutuksen saavuttamiseen. Ryhmässä jaetaan turvallisessa ympäristössä

Keijun varjo -ryhmässä...

- Nuorten itsetuntemus lisääntyy
- Nuoret ymmärtävät paremmin yhteyden ja vuorovaikutuksen merkitystä ihmiselle
- Nuoret saavat kiinni omasta sukupolvetjustaan ja historian vaikutuksesta omaan elämään
- Nuorten ymmärrys ja myötätunto itseä kohtaan vahvistuvat
- Nuoret saavat kiinni omista vahvuuksistaan
- Nuoret oppivat keinoja sietää vaikeita tunteita ja ymmärrystä siitä, mistä ne tulevat
- Nuoret oppivat tiedostamaan paremmin miltä tunteet tuntuvat kehossa
- Nuoret ymmärtävät paremmin vastuunsa ja vaikuttamismahdollisuutensa epätyydyttävien ihmissuhteiden ja olosuhteiden muuttamiseksi
- Nuoret saavat sekä vertaisuuden kokemuksia että kokemuksen aikuisuuden merkityksestä, mikä auttaa ihmisten välisen vuorovaikutuksen merkityksen ymmärtämisessä

yhteistä väkivallan teemaa, jolloin huomataan aiheen koskevan ryhmäläisiä ja ihmisiä yleensä. Väkivaltaa voidaan tarkastella myös yhteisöllisenä, yhteiskunnallisena ja maailmanlaajuisena ilmiönä. Laajempi perspektiivi auttaa hahmottamaan omaa merkityksellisyyttä ja vastuuta suhteessa muihin ihmisiin ja maailmaan. Ryhmissä tiedostetaan väkivallan juurien ulottuvan perheistä kouluihin ja työpaikoille, läpi yhteiskunnan kehityksen ja historian.

Ryhmissä tuodaan keskustelun ja harjoitusten avulla henkisen ja fyysisen väkivallan mekanismit näkyviksi. Mekanismit vaikuttavat ihmisesä tiedostamattomalla tasolla ja aiheuttavat yleensä lisää tuskallisia tunteita, kuten häpeää ja syyllisyyttä sekä ajatuksia siitä, että on paha tai viallinen. Esimerkiksi henkisen väkivallan

kohteeksi joutuminen on synnyttänyt useita tuskallisia tunteita, joita on saattanut joutua kapseloimaan, torjumaan pois tietoisuudesta, mikä vääristää käsitystä itsestä (Perheentupa 2010). Kapseloitujen tunteiden mukana osa itsestä tulee torjutuksi, jolloin minäkuva ei ole eheä. Vääristyneestä minäkuvasta käsin näkee itsensä kuin rikkinäisestä peilistä. Tiedostamalla omia tunteitaan ja niiden syitä on mahdollisuus eheytyä, ja ryhmä tarjoaa sille sopivan alustan korjaavien vuorovaikutuskokemusten kautta. Eheytyminen voi joskus vaatia psykoterapiaa, ja vakavissa minäkuvan vääristymissä tarvitaan psykiatrista hoitoa. (vrt. Perheentupa 2010.)

Tämän oppaan mukaiseen Keijun varjo -ryhmään soveltuvat erilaiset ja eri taustaiset nuo-

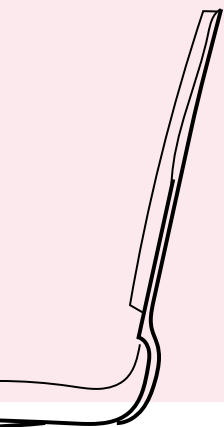


ret naiset. Hankkeen ryhmiin hakeutuneet nuoret olivat pääsääntöisesti kokeneet vaikeita asioita lapsuutensa ja nuoruutensa aikana. Heillä oli halu muuttaa elämäänsä parempaan suuntaan kulkeväksi, eivätkä he halunneet menneisyyden määrittävän tulevaisuutta. Nuoret etsivät vertaistukea ja välineitä epämukaviin tunnekokemuksiin sekä väylää kohti valoisampaa huomista. Nuori tai nuori aikuinen oli hankkeen ryhmissä tyypillisesti ahdistunut. Ahdistus on kattotunne useille, usein torjutuille tunteille, jotka voivat ilmentyä eri tyyppisenä väkivaltana. Väkivallan käsitteellä tarkoitetaan tässä psyykkistä ja fyysistä väkivaltaa sekä itseensä ja ympäristöön kohdistuvaa väkivaltaa ja kaltoinkohtelua. Osa ryhmään osallistujista oli käyttänyt väkivaltaa. Yleisimmät väkivallan muodot hankkeen ryhmiin osallistuneiden

nuorten naisten parissa olivat itsetuhoisuus ja voimakas tyytymättömyys itseensä. Nuoret kokivat yksinäisyyttä, eivätkä pystyneet rentoutumaan. Väkivalta ilmeni enimmäkseen raivon ja vihan tunteina, mielikuvina, huutamisena, paiskomisena tai epäystävällisenä puheena. Kaikki ryhmiin osallistuneet nuoret olivat joutuneet elämänsä aikana kokemaan eri tyyppistä väkivaltaa.

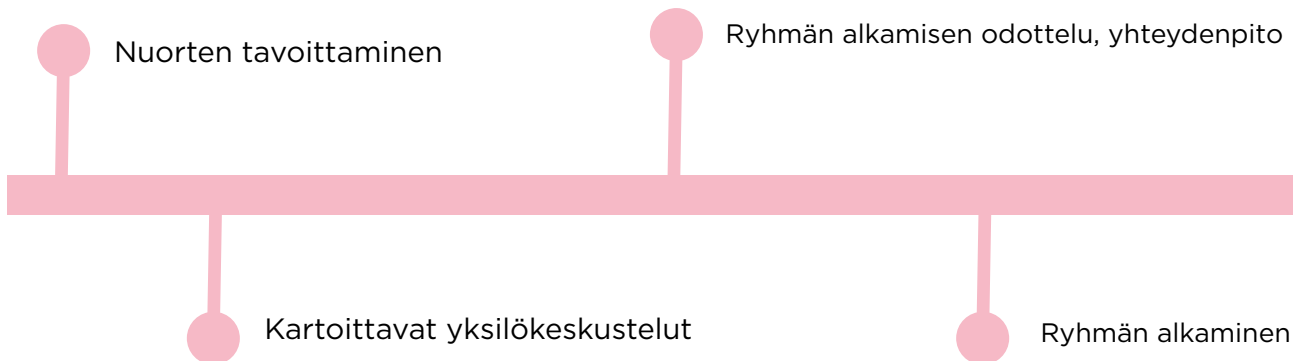
Ryhmiin vaikuttusten seuraamisen välineenä Keijun varjo -hankkeessa käytettiin ryhmäläisten itsearviointia ryhmän alussa ja lopussa. Sitä varten muokattiin itsearviointilomake Maria Akatemian Demeter-toiminnassa käytetystä PVISS-itsearviointilomakkeesta (Preventing Violence, Increasing Self-knowledge Scale). Keijun varjo hankkeessa käytetty lomake on tämän oppaan sivulla 42.

**Hankkeen ryhmiin hakeutuneet nuoret
olivat pääsääntöisesti kokeneet vaikeita
asioita lapsuutensa ja nuoruutensa aikana.**



RYHMÄN KOKOAMINEN

– yksilöllisestä tuesta ryhmään



Keijun varjo -ryhmän kokoaminen lähtee liikkeelle ryhmäläisten tavoittamisesta ja valitsemisesta. Keijun varjo -hankkeen ryhmät muodostuivat pääosin Tyttöjen Talojen kävijöistä. Joitakin ryhmäläisiä tavoitettiin Demeter-toiminnan ja ammattilaisverkoston kautta. Hankkeessa havaittiin, että Tyttöjen Talojen kävijäkunnan ulkopuolelta tulevilla oli korkeampi kynnys puhua omista väkivaltaan liittyvistä vaikeuksistaan.

Hankkeen ryhmiin ohjautui myös nuoria, joilla on psyykkisiä vaikeuksia ja hoitosuhteita eri tahoihin. Ryhmäläisen omat vaikeudet lisäsivät riskiä ahdistua muiden ryhmäläisten ryhmään tuomista asioista, jolloin ryhmään osallistuminen ja sitoutuminen vaarantuivat. Nuoren, jolla on akuutti päihdeongelma tai vaikea psykiatrinen sairaus, ei ole lähtökohtaisesti suositeltavaa osallistua Keijun varjo -ryhmään edellä mainituista syistä. Toisaalta osa niistä nuorista, joilla oli psyykinen sairaus ja kertoivat saaneensa ryhmästä apua. Meneillään oleva psykoterapia tai muu tiivis psyykinen hoito ei ole suositeltavaa ryhmän aikana. Sekä liittyminen

ohjaaviin työntekijöihin että yksilön työskentely voi lohkoutua, mikä voi haitata psyykkistä kasvua ja eheytymistä. Ryhmään osallistumisen oikea-aikaisuutta on siis pohdittava jokaisen osallistujan kohdalla yksilöllisesti.

Keijun varjo -hankkeessa havaittiin, että hyviä keinoja kohderyhmän tavoittamisen ovat viestintä sosiaalisessa mediassa, toimivat verkkosivut ja jatkuva ammattilaisverkoston tiedottaminen. Mainonnassa on oleellista olla selkeä, avoin ja suora ryhmien väkivaltateemasta sekä siitä, että ryhmässä käydään läpi omaa historiaa ja ymmärretään omaa käyttäytymistä sen kautta.

Parhaimmillaan ryhmässä saadaan ja annetaan vertaistukea ryhmäläisiä yhdistäviin kokemuksiin. Vertaisuuden kokemisen ohella ryhmäläinen voi kokea ryhmässä myös erilaisuutta ja ulkopuolisuuden tunteita. Ryhmiä kootessa onkin hyvä kiinnittää huomiota siihen, mitä ryhmäläisistä tiedetään. Ryhmän ohjauksessa voi käyttää apuna ryhmäläisten erilaisia taustoja ja niiden tuomia uusia näkökulmia ryhmään osallistuvien elämään. Myös ulkopuolisuuden,

erillisyyden, huonommuuden, osattomuuden kokemukset ja tunteet antavat materiaalia yhteiselle keskustelulle.

Keijun varjo -hankkeen ryhmät pyrittiin muodostamaan riittävän pienellä ikäjakaumalla. Kun kaikki ryhmäläiset ovat samassa kehitysvaiheessa on yhteisen ymmärryksen ja vertaisuuden kokemuksen syntyminen todennäköisempää ja ryhmäläiset kokevat saavansa tukea. Osa Keijun varjo -hankkeen ryhmistä oli tarkoitettu nuorille äideille, joiden väkivaltakysymyksiin liittyy läheisesti rooli äitinä sekä suhde omaan lapseen.

Ryhmäytymiseen vaikuttavat myös muut tekijät kuten luottamuksen syntyminen ohjaajien ja ryhmäläisten välillä. Väkivalta on teemana kompleksinen. Avun hakeminen väkivaltaan on vaikeaa, koska siihen liittyy usein voimakkaita häpeän tunteita. Häpeän tunteet voivat vaikeuttaa ryhmään hakeutumista. Ohjaajien on hyvä motivoida nuorta muun muassa kertomalla, ettei nuori ole kokemuksensa kanssa yksin, vaan väkivalta ja siihen liittyvä häpeä koskettavat kaikkia ryhmäläisiä. Luottamuksellisen suhteen synnyttäminen ennen ryhmän alkamista on tärkeää, koska se helpottaa ryhmään sitoutumista. Luottamuksen synty vie aikaa ja siihen on hyvä varata riittävästi resursseja.

Keijun varjo -hankkeessa ryhmien ohjaajat tapasivat nuoria yksilöllisesti yleensä 1–2 kertaa ennen ryhmän alkua ja kävivät keskustelua nuorten ajankohtaisesta tilanteesta, huolenaiheista sekä väkivallan ilmenemisestä nuoren elämässä. Yksilökeskustelujen tavoite oli kertoittaa ryhmään soveltuvuutta, sitoutumiskykyä ja motivaatiota.

Hankkeessa havaittiin tärkeäksi, että molemmat ohjaajat ovat ainakin osittain mukana yksilötyön vaiheessa, jotta luottamuksellinen suhde syntyy useampaan kuin yhteen työntekijään ja haastattelutieto tulee molempien ryhmänohjaajien hyödynnettäväksi myöhemmin ryhmässä. Myös yksilötyössä on tärkeää pitää avoimesti esillä Keijun varjo -ryhmien painotus väkivaltateemaan. Yksilöllisessä työskentelyssä käytetyt kysymykset löytyvät tämän oppaan sivulta 42.

Keijun varjo -hankkeessa yksilötyössä mukana olleista nuorista osa ei lopulta osallistunut ryhmätoimintaan. Näille nuorille yksilötyö oli itsessään riittävää, heidän tilanteensa oli ryhmän alkaessa muuttunut tai nuori ei halunnut osallistua ryhmään. Hankkeessa havaittiin, että nuoret tarvitsevat vahvaa emotionaalista kiinnipitoa ja yhteyden ylläpitoa erityisesti, jos yksilötyön vaiheen ja ryhmän alkamisen välillä on pitkä aika.



RYHMÄN RAKENTEET

Väkivalta on rajojen ylittämistä, rajatto-
muutta. Tämän vuoksi väkivaltateemai-
sessa ryhmässä, on erityisen tärkeää
sopiva etukäteen ja pitää kiinni ryhmän raken-
teista ja rajoista, kuten aloitus- ja lopetusajoista.

Keijun varjo -ryhmä koostuu 5-8 tytöstä tai
nuoresta naisesta. Ryhmän koko voi olla tar-
peen mukaan myös pienempi, mutta on hyvä
huomioida, että joku ryhmäläisistä saattaa
keskeyttää ryhmän. Nuorten ryhmissä tämä on
varsin tavallista. Ryhmän kokoamisvaiheessa
on hyvä pohtia, onko tarpeen koota esimerkik-
si nuoret äidit ja alaikäiset nuoret omiin ryh-
miinsä.

Lähtökohtaisesti ryhmää ohjataan kaksin. Ryh-
mäkerrat sovitaan siten, että molemmilla oh-
jaajilla on mahdollisuus olla joka kerralla oh-
jaamassa. Yllättävien tilanteiden, esimerkiksi
sairastapausten varalle on syytä ratkaista etu-
käteen sijaisjärjestelyt tai ryhmäkertojen peru-
misen käytännöt.

Ryhmäkertojen ja -prosessin huolellinen etu-
käteissuunnittelu on tärkeää. Suunnitelmassa
on hyvä huomioida ryhmän käynnistyminen,
ryhmytyminen sekä mahdolliset ryhmäläisten
poissaolot. Ryhmäsuunnitelman perustana on
pyrkimys saattaa ryhmään osallistuneet koske-
tuksiin tunteidensa kanssa sekä ymmärtämään
väkivallan juuria itsessä, perheessä, suvussa ja
yhteiskunnassa. Tämä Keijun varjo -ryhmien
keskeinen idea ohjaa ryhmän suunnittelua ja
toteutusta. Ohjaajaparin on tärkeää kirkastaa
yhdessä ryhmän tarkat tavoitteet ennen ryh-
män aloitusta.

Keijun varjo -ryhmä sisältää useita erilaisia toi-
minnallisia harjoituksia, käytännön keinoja vä-
kivaltatilanteisiin ja tunnesäätelyyn sekä kes-
kustelua. Ryhmien kivijalkana on Elämän polku
-harjoitus. Kyseisen harjoituksen avulla tarkas-
tellaan kohderyhmän elämää ylisukupolvisesti
ja etsitään voimavaroja tulevaisuuteen. Elämän
polku -harjoituksesta tarkemmin sivulla 34.

Ryhmäsuunnitelma valmistellaan huolellisesti
kokonaisuutena muistaen kuitenkin, että jous-
tavuus, jatkuva toiminnan arviointi ja tarvitta-
vien korjausliikkeiden tekeminen tukevat asia-
kastyötä. Ryhmäsuunnitelman tulee olla sopiva
ryhmään osallistuvien nuorten ikään, kehitys-
vaiheeseen ja elämäntilanteeseen nähden. Esi-
merkiksi nuorten äitien ryhmään voi sisällyttää
konkreettisia, ajankohtaista tilannetta helpotta-
via neuvoja tai teoriaa lasten iällisen kehityksen
mukaan.

Asioiden käsittelyyn on tarpeellista varata riit-
tävästi aikaa, jotta ne ehtivät sisäistyä. Asioiden
tiedostaminen ja ymmärtäminen ovat edelly-
tyksiä käyttäytymisen muutoksille.

Ryhmän kesto on 12-15 tapaamista ja viikoittai-
sen ryhmäkerran pituus on kaksi tuntia. Keijun
varjo -prosessin viimeinen vaihe on 3-4 kuu-
kautta tiiviin ryhmäprosessin jälkeen järjestet-
tävä ryhmän seurantatapaaminen. Tapaamisen
tarkoitus on nuorten tukeminen, ryhmän vai-
kuttavuuden ja tulosten pysyvyyden arvioimi-
nen sekä jatkotuen tarpeen kartoittaminen.

Sivulta 26 alkaen on ehdotus ryhmän rungoksi.
Sivulta 31 alkaen löytyy ryhmään sopivia har-
joituksia, joita voi kehittää ja muokata oman
oppimisen, ohjaajuuden ja ryhmän tarpeiden
mukaan.

RYHMÄSUUNNITELMA

RYHMÄPROSESSIN
RAKENNE

AIKATAULUT

Huolellinen
etukäteissuunnittelu

joustavuus

RYHMÄN KOKO

Jatkuva toiminnan
arviointi

PARIOHJAAJUUS

On tärkeää, että ohjaajat jakavat riittävän
yhtenäisen käsityksen ryhmän ohjaamisesta
ja sen sisältökokonaisuudesta.



PARIOHJAAJUUS

Keijun varjo -ryhmässä on kaksi ohjaajaa. Pariohjaajuus on hyödyllistä sekä ryhmälle että ohjaajille itselleen. Tavoitteena on luoda ryhmään turvallisuutta ja vahvistaa kannattelupintaa ryhmän tunteille ja tarpeille.

Ohjaajien yhteistyö ja heidän välinen luottamuksensa on ryhmän ydin. Ohjaajien on tärkeää keskustella yksityiskohtaisesti keskinäisistä rooleista, työnjaosta ja muista ohjaamiseen liittyvistä tekijöistä sekä jakaa tunteja tulevaan ryhmään ja sen ohjaamiseen liittyen. Perusteellista keskustelua on hyvä käydä sekä ryhmää ennakoiden että säännöllisesti sen kuluessa ohjaajien kesken ja työnohjauksessa. Tämä on olennainen osa ryhmään valmistautumista. On tärkeää, että ohjaajat jakavat riittävän yhtenäisen käsityksen ryhmän ohjaamisesta ja sen sisältökokonaisuudesta. Ryhmän valmisteluun ja jatkuvaan arviointiin sekä purkuun on varattava riittävästi aikaa. Ryhmän päätyttyä ohjaajien on hyvä vielä arvioida ja koostaa ryhmäkokonaisuus, sekä käydä purkukeskustelu keskenään ja työnohjauksessa.

Keijun varjo -hankkeessa pariohjaajuudella yhdistettiin nuorisotyön ja väkivaltatyön asiantuntemus. Ryhmän ohjaaminen työparina sekä säännöllinen kuukausittainen työnohjaus mahdollistivat jatkuvan reflektoinnin ja ylläpitivät työn laatua sekä vähensivät ohjaajien kuormitusta. Toisaalta pariohjaajuus vaati ohjaajilta riittävän yhteneväisten näkemysten lisäksi tarkkoja ennakkosopimuksia, avoimuutta sekä joustavuutta. Ryhmien ohjauksessa kiinnitettiin huomiota siihen, että kahden ohjaajan ryhmässä ilmenee usein ohjaajiin liittymisen jakautumista, jolloin ohjaajille jaetaan tunneperäisesti hyvän ja pahan rooleja. Tiedostamattomat jakautumisen ilmiöt haittaavat ryhmän toimintaa, tunnetyöskentelyä sekä ryhmäläisten psyykkistä kasvua ja eheytymistä.

TAUSTAOLETUKSIA RYHMÄN OHJAAJALLE

Keijun Varjo -hankkeen nimi syntyi ajatuksesta, kuinka Keiju-olento usein kuvitellaan hohtavasiipisenä, kauniina ja siloteltuna ja samaan aikaan unohdetaan, että myös keijulla on varjonsa. Tämä ajatus jokaisen ihmisen valoista ja varjoista, ihmisen hyvästä ja pahasta, on keskeinen itsetuntemustyöskentelyn tutkimuskohde. Miten ymmärrän omat valoni ja varjoni – millaiset asiat ovat jääneet niissä tutkimatta ja olisi tarpeen tulla näkyviin? Itsetuntemustyöskentelyssä lähdetään etsimään juurisyitä omille tunteille. Näissä usein piilossa

olevissa syissä lepäävät myös väkivallan juuret. Kun oma varjokohta tulee tutummaksi, se ei enää aiheutakaan hallitsemattomia purkauksia. Oma varjo onkin voimavara, kun se ei ole täynnä tuntemattomia tunteita.

Maria Akatemian Demeter-toiminnasta tehty väitöstutkimus todentaa, että perheväkivaltaa käyttäneillä naisilla on lapsuudessaan erilaisia kaltoinkohtelukokemuksia, jotka näyttäytyvät heidän aikuisuuden minuudessaan (Keiski 2018). Sama näkyy odotetusti myös Keijun

Keijun varjo -ryhmäohjaajan osaamista:

- väkivaltadynamiikka
- tunnetietoisuus
- sukupuolierityisyys ja -sensitiivisyys
- nuorten ohjaaminen
- ikä- ja sukupolvitietoisuus
- valta ja esikuvien merkitys
- reflektointikyky, intuitio



varjo -ryhmissä: Useilla ryhmään osallistuneilla tytöillä ja nuorilla naisilla on ollut itseen kohdistuvia väkivallan kokemuksia elämänsä aikana. Väkivalta ymmärretään fyysisenä tai psyykkisenä, aktiivisena tai passiivisena, tiedostettuna tai tiedostamattomana, tarkoituksellisenä tai tahattomana, itsestä ulos taikka itseen sisäänpäin kohdistuvana. Väkivalta voi olla torjuntaa, mitätöintiä, häpäisyä, vähättelyä, nöyryyttämistä, välinpitämättömyyttä tai kaltoinkohtelua kasvuperheessä taikka koulussa tapahtuvaa kiusaamista. Väkivallaksi voidaan lukea vanhemman toimesta kiroilu ja sättäminen sekä voimakkaat ja syyllistävät reaktiot esim. vahingon sattuessa. Väkivaltaa on myös se, että lapsen voimakkaat tunteiden osoitukset tukahdutetaan ja kielletään rangaistuksin, huutaen tai ironialla.

Hyvin tunnistettuja väkivallan muotoja ovat

kuritusväkivalta, pahoinpitely, hylkäämiset, hyväksikäyttö ja laiminlyönti, jotka myös traumatisoivat voimakkaasti ja altistavat myöhemmälle väkivaltaiselle käyttäytymiselle. Vanhemman toistuva, epäjohdonmukainen vihaisuus, huutaminen ja raivoaminen voivat olla vaikeammin tunnistettavia väkivallan muotoja. Niitä on totuttu pitämään esimerkiksi äkkipikaisuuden eli temperamentin osoituksina tai kasvatuksena.

Esimerkiksi äidin vihamielinen, kylmä tai välinpitämätön käyttäytyminen lasta kohtaan synnyttää ja kasvattaa häpeää, joka voi johtaa kauhun ja tyhjyyden kokemuksiin, musertavaan eroon yhteydestä ja rakkaudesta. Lapselle syntyy käsitys ja tunnekokemus siitä, että hän on huono, syyllinen, vääränlainen. Lapsi kokee, ettei hän ole rakastettava sellaisenaan kuin on, vaan ainoastaan silloin, kun on ”kiltti” ja käyttäytyy ”nätisti”, eikä näytä luonnollisia kiukun,



”Mikä vuorovaikutuksessa rikkoutuu, sen voi vuorovaikutuksessa korjata”

(Perheentupa 2010).

pettymyksen tai muita voimakkaita tunteita.

Sukupolvien ketjuissa siirtyvä väkivalta tapahtuu usein hyvinkin näkymättömästi tunneilma-
piirissä, tiedostamattomina tunnesiirtyminä. Lapsi tai nuori ei välttämättä vielä aikuisena-
kaan tunnista väkivaltaista ilmapiiriä. Kun ih-
minen on sellaisessa ikänsä kasvanut, ne ovat
hänelle normaali olosuhde. Lapsuuden trau-
maattiset kokemukset, lievät ja vaikeat, voivat
kuitenkin oireilla usealla eri tavalla. Tällaisia
ovat masennus, ahdistus, syömishäiriöt, itse-
tuhoisuus ja sanallinen sekä fyysinen väkivalta
ja alistaminen. Jokainen lapsuudessaan laimin-
lyöty ja torjuttu nuori nainen on potentiaalinen
väkivallantekijä. Syiden ja oireiden välinen yh-
teys on yleensä tiedostamatonta. Suoraa väki-
vallan mallioppimista ei välttämättä tapahdu
laisinkaan, vaan väkivallan teot, sanat ja pas-
siivinen aggressio muuttavat usein muotoaan
sukupolviketjuissa.

Kohdatun väkivallan seurauksena nuoresta on
voinut kasvaa epävarma, pelokas tai uhmakas
nuori nainen, joka on voinut kehittää häpeän
ja syyllisyyden sävyttämän identiteetin. Tämän
identiteettinsä ja muiden suojakeinojen turvin
hän on selviytynyt elämästään tähän asti. Sillä
on siis ollut tärkeä funktio. Kutsumme synty-
nyttä vuorovaikutuksen tapaa sisäiseksi käsi-
kirjoitukseksi (Perheentupa 2010). Elämänpiirin
laajentuessa ja uusissa vuorovaikutussuhteissa
sisäinen käsikirjoitus voi yllättäen osoittautua
toimimattomaksi.

”Mikä vuorovaikutuksessa rikkoutuu, sen voi
vuorovaikutuksessa korjata” (Perheentupa
2010). Ihmisen sisäinen käsikirjoitus on alati
muuttuva, dynaaminen, ja jokainen uusi vuo-
rovaikutussuhde on muutoksen mahdollisuus.
Keijun varjo -ryhmän tehtävä on tarjota alus-
ta uusille vuorovaikutussuhteille, sekä ohjaa-
jiin että muihin ryhmäläisiin. Keijun varjo -työn
tehtävä on katkaista väkivallan sukupolviketju.
Asenne on ennaltaehkäisevä: Kun tyttö tai nuo-
ri nainen kohtaa tunteensa, tunnistaa vastuun-
sa ja valinnanmahdollisuuden omiin tekoihin
nähdessä ja pystyy toimimaan väkivallattomasti,
se heijastuu hänen tulevaisuuden valintoihin,
myös mahdollisiin lapsiinsa tulevaisuudessa.
Keijun varjo -ryhmiin osallistuvia yhdistää kak-
si keskeistä asiaa: oman aggression ja väki-
vallan teema sekä tyttöys/naiseus. Molemmat
kytkeytyvät vahvasti identiteettiin ja värittä-
vät sitä. Näihin teemoihin liittyy usein vaikeita
tunteita, minkä vuoksi ryhmään hakeudutaan.
Ohjaajalla tulee olla valmius vastaanottaa ryh-
män tunteita, ymmärtää aggression merkitys-
tä ja väkivallan dynamiikkaa sekä sukupuoli- ja
naiserityisyyttä.

Aggression inhimillisen energian on tärkeää
olla tuttua ja tiedostettua ohjaajille, jotta he
voivat tukea nuoria heidän kamppailussaan
omien sisäisten voimiensa kanssa. Tavoitteee-
na on, että ryhmäläiset oppivat tunnistamaan
omia tunteitaan, ymmärtämään niiden merki-
tystä, erottamaan ne tarpeista ja toiminnasta
sekä ottamaan vastuuta omasta käyttäyty-
misestä. Kaikkien tunteiden ymmärtäminen
kahtalaisina, sekä rakentavina että tuhoavina
voimina, ja sen myötä elämän valintoja suun-
taavina kompassina auttaa hyväksymään
omaa ihmisyyttä ja inhimillisyyttä. Näiden voi-
mien sekä omien potentiaalien tunnistaminen
tukee vastuunottoa omasta toiminnasta.

Nuorten kasvu kohti eettisesti kestävästä ihmi-
syyttä on aikuisten tuen varassa, ja ohjaajat

ovat esikuvatehtävässä suhteessa nuoriin ryhmäläisiin. Tämä on tärkeää ohjaajien tiedostaa ja ottaa vakavasti. Nuoret tarvitsevat itsensä vakavasti ottavia, vakaita esikuvia, joihin tukeutua ja joita myös vastustaa ilman, että nämä horjuvat omassa tehtävässään. Nuoret tätä harvoin itse tiedostavat, eikä se sinänsä ole tarpeen. On kuitenkin hyödyllistä keskustella siitä, miksi ihmisellä on hyvä olla esikuvia elämän loppuun asti.

Ohjaajuus edustaa auktoriteettia, valtaa. Siispä ohjaajien on tärkeää pohtia ja tiedostaa, mikä on oma suhde auktoriteetteihin. Erityisesti väkivaltaa käsiteltäessä on tärkeä tiedostaa, miten ohjaajana suhtautuu valtaan, joka käsit-

teenä on usein ristiriitainen (kuten väkivallan käsite). Ohjaajan on tärkeää tunnistaa ja erottaa erilaiset vallankäytön muodot (esim. vaikutusvalta, arvovalta, väkivalta) ja tiedostaa omia hyviä ja huonoja tapoja käyttää valtaa. Siitä käsin voi ohjata ryhmää tuhoavista valtapyrkimyksistä kohti rakentavan vaikutusvallan käyttöä, sisäistä johtajuutta ja vastuuta. Vastuu ja valta kulkevat käsi kädessä.

Toinen ryhmäläisiä yhdistävä tekijä Keijun varjo-ryhmissä on naissukupuoli, olipa suhde siihen minkälainen tahansa. Kun ryhmän ohjaaja on nainen, hänellä on omakohtainen kokemus tyttödestä ja naiseksi kasvamisesta. Sen myötä hän voi toimia tytöille ja nuorille naisille kasvun

Sukupuolittietoisuus on ymmärrystä sukupuoli-identiteetin merkityksestä eettisesti kestäväen ihmisyyden edistämiseksi. Ymmärrystä lisätään siitä, millä tavoin sukupuolten välinen ja sisäinen erilaisuus, erilaisuuksien yhteys sekä sukupuolen samuus ovat voimavara ja haaste perheissä, yhteisöissä ja yhteiskunnassa sekä globaalisti. Yksilötasolla se tarkoittaa sisäistynyttä syväymmärrystä oman sukupuolen erityislaaduista, vahvuuksista ja kasvuhaasteista sekä naisen ja miehen lähtökohtaisesti erilaisista kasvuprosesseista tunnistuen, huomioiden ja hyväksyen moninainen sukupuolen kokeminen. Maria Akatemian sukupuolierityisessä viitekehityksessä huomioidaan ja yhdistetään biologinen, psykologinen sekä sosiaalinen näkökulma sukupuoleen. Tävoitteena on kumppanuuskulttuurin rakentaminen sukupuolten välillä.

Sukupuolisensitiivisyydellä tarkoitetaan herkkyyttä huomioida sukupuolen merkitys nuoren kasvuprosessissa. Tyttöjen Talolla tuetaan nuorta oman sukupuolisuuden ja sukupuoli-identiteetin ymmärtämisessä, pohdintoissa ja reflektoinnissa. Nuorta kannustetaan löytämään oma tapansa olla oman sukupuolensa edustaja. Sukupuolisensitiivisessä työssä tunnistetaan ja ymmärretään sukupuoleen liittyvät kasvun ja kehitykset erityiskysymykset ja korostetaan sitä, että kasvun kipukohdat ovat usein sukupuolisidonnaisia. Sukupuolisensitiivinen työ merkitsee oman sukupuolen nostamista esiin myönteisenä voimavarana ja samalla huomioi oman ja muiden sukupuolten välisiä eroja niitä arvottamatta. Sukupuolisensitiivisessä työssä rohkaistaan jokaista löytämään omat vahvuutensa ja voimavaransa, kuuntelemaan itseään, ja olemaan rohkeasti sellainen kuin itse on.

esikuvana. Hän voi myös herättää niitä kaikkia tunteita, ristiriitaisiakin, joita oma sukupuoli herättää. Tämän myötä sukupuolen vaikutuksista päästään keskustelemaan tunnistaen, huomioiden ja hyväksyen moninainen sukupuolen kokeminen. Sukupuoli voi toimia hyvänä siltana tunteista keskustelemiselle. Ohjaajan on hyvä tuntee ja tiedostaa oman sukupuolen psyykkisiä erityislaatuja, vahvuuksia ja kasvuhaasteita – tai ainakin olla valmis tutkimaan niitä – jotta hän voi nostaa aiheen keskusteluun ryhmän tyttöjen ja nuorten naisten kanssa. Ohjaajan on tärkeää olla sinut oman sukupuolensa kanssa. Hänellä on hyvä olla myös omakohtaista kokemusta toimimisesta naisryhmässä.

Nuorten ryhmiä ohjattaessa tarvitaan laaja ymmärrys ja kokemus nuoruusiän erityislaatuudesta, nuorten kohtaamisesta sekä näkemystä nuorten ajankohtaisista kysymyksistä. Kolmas keskeinen työkalu ryhmän ohjaajalla on ikä- ja sukupolvitietoisuus. Kun puhumme nuorista ja nuorista aikuisista, puhumme samalla erityislaatuudesta ja elämäkokemuksesta, joita vain sen ikäisillä on. Ikähaitariin 15–28 vuotta mahtuu useita luonnollisia kasvuvaiheita ja kehitystehtäviä. Vaiheet ovat samalla sekä yhteisiä että hyvin yksilöllisiä. On auttavaa tiedostaa ja erotella, mikä omassa kehityksessä kytkeytyy kulloiseenkin kasvuvaiheeseen ja mikä on omaa yksilöllistä kehitystä sen sisällä. Myös häiriöt kehityksessä ja mahdollinen terveydenhuollon tarve on tällöin paremmin tunnistettavissa.

Kussakin ajassa elävät oman aikansa nuoret sen ajan kysymyksineen. Nuoria voi auttaa hahmottamaan elämän kysymyksiään, kuten väkivaltaa ja aggressiota, myös suhteessa siihen, mikä kulloinkin vaikuttaa maailmassa ja yhteiskunnallisessa ilmapiirissä. On hyvä tiedostaa, miten esimerkiksi ilmastonmuutos vaikuttaa, mitä tunteita se herättää ihmisissä ja

mitä niiden kanssa on hyvä toimia. Ajan ja kulttuuri-ilmapiirin hahmottaminen yhdessä auttaa nuoria myös oman elämänhistorian merkityksen avaamisessa ymmärtämään paremmin omia tunteita, tarpeita ja käyttäytymistä.

Edellinen avaa väylän myös varhaisten ja nykyisten esikuvien tunnistamiseen ja niiden merkityksen hahmottamiseen. Ketkä ovat nähneet minut sellaisena kuin olen? Kuka minua on tukenut ja vahvistanut kasvussani? Keitä olen arvostanut ja ihailut? Tämän kaltaiset kysymykset auttavat hahmottamaan yhteyden ja vuorovaikutuksen merkitystä ihmiseksi kasvamiselle, itsearvostuksen syntymiselle ja identiteetin kehittymiselle. Nuoruusiässä idolit ovat siis erityisen tärkeitä.

Useissa kohdissa mainittu ryhmänohjaajan omakohtainen kokemus viittaa erityiseen ryhmänohjaajan taitoon, itsereflektion kykyyn. Itsereflektiolla tarkoitetaan ohjaajan sisäistynyttä tietoisuutta omasta tavastaan ohjata, omasta ohjaustehtävästään ja siitä, miten se voi ja sen tulee herättää ryhmäläisissä monenlaisia tunteita. Oman keskeneräisyyden ja rajallisuuden hyväksyminen on olennaista. On myös tärkeää, että ohjaaja tunnistaa ja hyväksyy monipuolisesti omia tunteitaan, jolloin ryhmällä on turvallinen maaperä omien tunteidensa ilmaisemiselle. Tällöin ohjaajalla on paremmat mahdollisuudet myös reagoida ryhmäläisten väliseen tunnedynamiikkaan. Hänen on tärkeä tiedostaa, että tunteita ei ole tarpeen pelätä eikä lohduttaa pois, vaan antaa niiden vaikuttaa sisäistä kasvua tukien. Tunnereaktioiden ei ole kuitenkaan syytä antaa vallata liikaa tilaa ryhmässä. Tämän punnitseminen omalla tietoon, kokemukseen, tietoisuuteen ja intuitioon perustuvalla hienovaraisella ”sisäisellä vaa’alla” on ohjaajan tehtävä kaiken aikaa ryhmässä.



Kohdatun väkivallan seurauksena nuoresta on voinut kasvaa epävarma, pelokas tai uhmakas nuori nainen, joka on voinut kehittää häpeän ja syyllisyyden sävyttämän identiteetin.

HAHMOTELMA RYHMÄN RUNGOKSI (13 kertaa)

Keijun varjo -hankkeessa kokeiltiin eripituisia ryhmiä ja lopulta sopiviksi, toimintakaudelle mahtuviksi ja riittävän pitkiksi osoittautuivat 12–15 kerran ryhmät. Ryhmäkertojen määrään vaikuttaa ryhmäläisten määrä, eli se, montako ryhmäkertaa varataan elämän polkujen läpikäyntiin. Tämän oppaan runkoehdotus sisältää 13 kertaa. Ryhmät kokoontuvat viikoittain kaksi tuntia kerralla.

Ryhmäprosessin alkupuolen tärkeä tehtävä on ryhmäytyminen; luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin syntyminen. Keijun varjo -ryhmissä luottamuksen merkitys nousee erityisen suureksi, koska väkivalta koetaan usein arkana ja häpeällisenä aiheena. Ryhmäytyminen ja ilmapiiri ovat keskeisiä tekijöitä ryhmän toimivuuden ja ryhmäläisten sitoutumisen näkökulmasta, joten tähän vaiheeseen tulee käyttää riittävästi aikaa.

Ryhmäkertojen rakenne toistuu samanlaisena: Ryhmä alkaa kuulumiskierroksella, jonka jälkeen siirrytään varsinaiseen aiheen työstämiseen jonkin harjoituksen avulla. Harjoituksen jälkeen käydään yhteistä keskustelua harjoituksen aiheesta. Ryhmäkerrat päättyvät yhteiseen lopetukseen. Aloituksissa ja lopetuksissa voi hyödyntää erilaisia kortteja, kuvia, tunnelistoja, muita materiaaleja tai lyhyitä harjoituksia. Hyviä kysymyksiä lopetuksessa pohdittaviksi ovat esimerkiksi mitä on ryhmäkerrasta oppinut tai mitä siitä ottaa mukaansa omaan

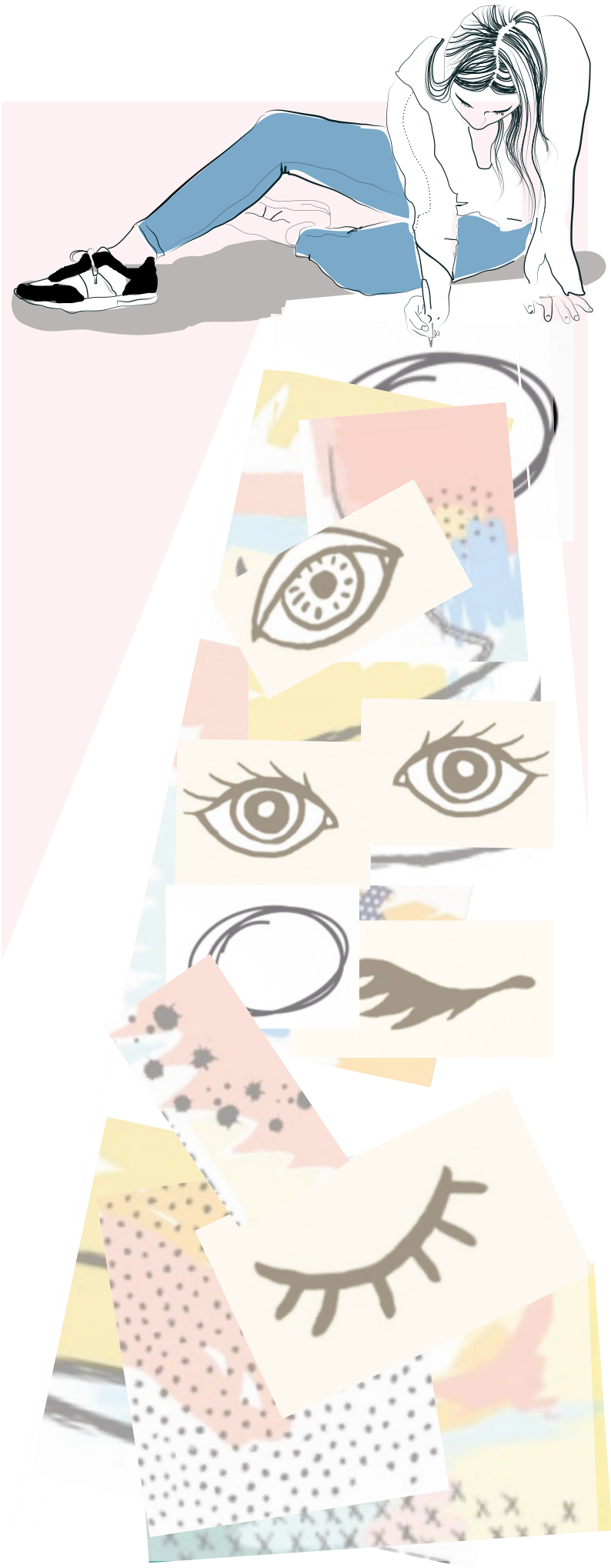
arkeen. Lopetuksessa voi myös asettaa pieniä tavoitteita, esimerkiksi valita minkä hyvää mieltä tai hyvinvointia lisäävän asian tekee ryhmäkertojen välillä. Näin vahvistetaan itsetuntemustyöskentelyn siirtymistä arjen työkaluksi.

Ryhmärunkoon on tarpeen lisätä opetuksellisia osuuksia (psykoedukaatiota). Runkoon voi sisällyttää myös ryhmän teemaan liittyvän retken esimerkiksi näyttelyyn tai teatteriin. Taiteen ja kulttuurin kautta voi aueta uusia näkökulmia aiheeseen, ja se voi syventää keskustelua. Joskus ryhmäläisten näkeminen eri ympäristöissä voi myös tuottaa ohjaajille vahvistavaa materiaalia.

3-4 kuukautta tiiviin ryhmäprosessin jälkeen ryhmä kokoontuu seurantatapaamiseen. Tapaamisen tarkoitus on tukea ryhmäläisiä ylläpitämään väkivallattomuutta kauaskantoisesti ryhmän jälkeen. Yhdessä keskustellen arvioidaan ryhmän jälkeistä aikaa ja sen hetkistä elämäntilannetta sekä palataan yhteisen ryhmämatkan tuottamien oivallusten äärelle. Ryhmäprosessin arviointi välimatkan päästä auttaa saamaan perspektiiviä myös omaan kasvuun ja ryhmäyhteyden merkitykseen hyvinvoinnille. Tapaamisessa korostetaan ihmissuhteiden ja niiden ylläpitämisen merkitystä. Samalla kartoitetaan mahdollinen lisätuen tarve.

Seuraavaksi esitellyssä hahmotelmassa ryh-

OHJAAJAN OPAS



märungosta on ehdotuksia aiheiksi ja tavoiksi tutkia aihetta. Runkoehdotusta täydennetään ohjaajien osaamiseen ja ryhmäläisten tarpeisiin sopivilla tavoilla. Keijun varjo -hankkeessa toimineet ryhmänohjaajat ovat käyttäneet ryhmissä aiempaa osaamistaan sekä ottaneet käyttöön Maria Akatemian Demeter-toiminnasta sovellettuja välineitä. Tämän oppaan ryhmärungon hahmotelmaan on koottu ne harjoitukset ja välineet, jotka ovat vakiintuneet keskeisiksi osiksi hankkeen ryhmiä. Sivulta 31 alkaen on tarkemmat kuvaukset näistä harjoituksista sekä lisäksi muita ryhmissä kokeiltuja ja hyviksi todettuja harjoituksia väkivallan ja itsetuntemusten kysymyksiin liittyen.

Keijun varjo -ryhmässä väkivallan ja itsetuntemuksen kysymykset ovat selvästi esillä ryhmän rungossa. Ryhmässä käytettävät menetelmät painottuvat itsetuntemuksen lisäksi sukupuolviestien tutkimiseen, jolloin ymmärrys omia syviä tunteita kohtaan sekä sukupuolviestien lisääntyvät ja ahdistus sekä vahingollinen käyttäytyminen vähenevät. Ryhmän sisältöä voi painottaa yksilötyön vaiheessa ryhmäläisistä kerätyn tiedon perusteella käytännön elämän konkreettisten keinojen tai itsetuntemuksen kehittämisen suuntaan. Esimerkiksi tunteita kuohuttavat arjen tilanteet voivat toimia hyvinä käytännön esimerkkeinä ja tutkimuskohteina ryhmässä, kun pohditaan miten omien tunteiden kanssa herkästi toimii ja mihin suuntaan reagoinnissaan haluaa kehittyä. Niitä tarkastelemalla ryhmä voi tunnistaa omia rakentavia reagoitintapoja ohjaajien vahvistamana. Niiden perusteella voi myös tiedostaa omaa oppimista, kasvua ja kehityssuuntaa.



1. RYHMÄKERTA

- Ryhmään liittyminen, esittelyt, tutustuminen. Kuka minä olen? Mistä olen tulossa ja mihin menossa?
- Ryhmän säännöt: luottamuksellisuus, vaitiolo, jokaisella oikeus ja velvollisuus määrittää omat rajansa, toisten rajojen kunnioittaminen.
- Käytännön asiat: ryhmän kokoontumisajat ja aikataulut, ajoista kiinnipitäminen, ryhmäkertojen rakenne, mahdolliset tauot ryhmän aikana, poissaoloista sopiminen ja ilmoittaminen jne.
- Minä olen... -harjoitus
- Tietoa henkisestä ja fyysisestä väkivallasta sekä väkivallan ketjuista sukupolvissa.

2. RYHMÄKERTA

- Tutustuminen jatkuu, ryhmäytyminen ja luottamuksen kasvattaminen.
- Ryhmän tavoitteiden asettaminen: mikä on toisin tai vahvistunut ryhmän loputtua. Kirjoitetaan tavoitteet ylös. Tavoitteisiin palataan tarvittaessa ryhmän aikana, esimerkiksi keskivaiheilla. Ryhmän lopussa arvioidaan tavoitteiden saavuttaminen.
- Tietoa tunteista: tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen tunnelistojen tai -korttien avulla. Mitä ja miksi tunteet ovat?
- Tunnelistoja tai -kortteja voi käyttää myös aloituksessa ja lopetuksessa. Onko tunne erilainen ryhmän lopussa kuin alussa? Minkälaisia tunteita ryhmän aikana tunsin?
- Itsearviointilomakkeen täyttäminen

3. RYHMÄKERTA

- Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen. Alustus tunnetyöskentelyyn: Tunne on reaktio, joka ei ole hyvä, eikä paha. Tunteiden tuntemisesta ei tarvitse tuntea syyllisyyttä tai häpeää. Hankalimmatkin tunteet, kuten kateus ovat reaktioita johonkin. Tunneketjujen päässä, joskus kaukanakin, on inhimillisiä tarpeita, jotka tekevät tunnereaktioista ymmärrettäviä.
- Tunteiden hyväksyminen on oman ihmisyyden hyväksymistä. Se ei tarkoita sitä, että tunteiden seurauksena tehdyt teot olisivat hyviä tai oikeutettuja.
- Tunteiden tunnistamista listojen tai korttien avulla, itse kirjatien tai keskustellen.
- Sisäinen talo -harjoitus: tutustuminen omaan sisäiseen maailmaan.

4. RYHMÄKERTA

- Itseymmärryksen lisääntyminen. Ymmärrys siitä, että on osa jatkumoa, sukupolvien ketjua.
- Keskustelua Sisäinen talo -harjoituksesta: Ihmisen sisäisyys ei näy useinkaan ulospäin. Millaisia eroja on sisäisellä talolla ja niillä puolilla, jotka näkyvät itsestä ulkopuolelle?
- Elämän polku -harjoituksen aloittaminen: Itseymmärryksen lisääntyminen sekä sukupolviketjujen ja oman paikan hahmottaminen siinä.

5. RYHMÄKERTA

- Elämän polku -harjoituksen tekeminen jatkuu.

6. RYHMÄKERTA

- Elämän polkujen jakaminen. Jokainen ryhmäläinen kertoo omasta kollaasistaan ja muut refleктоivat, mitä tunteita, ajatuksia ja mielikuvia se herättää itsessä.

Ryhmäläisten lukumäärän mukaan elämän polkujen purkuun voidaan tarvita enemmän ryhmäkertoja.

7. RYHMÄKERTA

- Tunteiden vaikutusten ja kehossa ilmentymisen tunnistaminen: tunteet ovat kehon muistissa. Missä erilaiset tunteet tuntuvat?
- Piirretään kehon ääriviivat ja tunteet väreillä. Tunteita voidaan valita esimerkiksi tunnelistan tai -korttien avulla. Tunteita voidaan tunnustella myös rentoutumisharjoitusten tai liikkeen kautta.
- Tunnepurkki-harjoitus.
- Konkreettisia keinoja tunnesäätelyyn.

8. RYHMÄKERTA

- Keskustelua edellisen kerran tunnepurkki-harjoituksesta.
- Syvennetään ymmärrystä oman väkivaltaisen käyttäytymisen juurista: "Pahan tai vihan juurien" tutkiminen keskustelulla, kirjoittamalla tai piirtämällä. Mistä oma viha, siihen liittyvä suru, syyllisyys ja häpeä juontuvat? Onko tunteita hyväksytty? Onko vaadittu "liiallista kiltteyttä"? Keneltä on

saanut turvaa perheessä tai perheen ulkopuolella? Kuka on nähnyt ja arvostanut itseä sellaisena kuin on?

- Tunteet käytännössä: Miten toimia vaikeissa tilanteissa? Kaikilla on selviytymiskokemuksia: mitä ne ovat olleet ja mikä silloin oli toisin kuin väkivaltatilanteissa? Päämäärä ei ole päästä eroon tunteista, vaan oppia selviytymään vaikeista tilanteista.

9. RYHMÄKERTA

- Itsemyötätunnon merkityksen ymmärtäminen ihmisen eheytyemisessä: joskus ihmisen sisäinen puhe itselle on epäystävällistä. Sisäistä puhetta voi jäsentää nimeämällä ääni esimerkiksi "sisäiseksi kriitikoksi". Kriitikon rinnalle ääneen pyritään päästämään "lempeä suojelija".
- Vahvistetaan lempeää ja ystävällistä puhetta itselle: Kirjoitetaan, piirretään, maalataan tai hahmotellaan sisäinen suojelija ja kriitikko paperille. Millaista näiden vuorovaikutus on ja millaiseksi haluaa sen kehittyvän? Miten suojelijan hahmon voi ottaa osaksi omaa arkeaan?

10. RYHMÄKERTA

- Katse on vuorovaikutuksen symboli.
- Arvostavan katseen merkityksen ymmärtäminen: Kuka minua on katsonut? Kuinka minua on katsottu? Kuinka katson muita? Kuka on nähnyt minut sellaisena kuin olen? Keitä itse olen arvostanut tai ihaillut? Miten vanhemmat ovat minua katsoneet? Miten vanhemmat ja muut tärkeät aikuiset ovat katsoneet toisiaan? Arvostavan katseen

voimasta voi nähdä itsensä toisin.

- Materiaalina esimerkiksi Tove Jansson: Näkymätön lapsi.
- Katsotaan itseä arvostavasti: Piirretään, maalataan, askarrellaan tai kirjoitetaan itsensä toisen silmin.

11. RYHMÄKERTA

- Vastuun ottaminen ja tunteiden voiman vähentäminen suhteessa käyttäytymiseen.
- Keskustellaan siitä, että ihminen ei ole sama kuin tunteensa. Miten tunnistetaan toimintayllykkeitä?
- Suunnitelma väkivaltatilanteiden ennaltaehkäisemiseksi: Millaisissa tilanteissa väkivaltaiset toimintayllykkeitä voimistuvat? Mikä tekee minut haavoittuvaksi? Mitä väkivaltayllykkeitä laukaisevia tekijöitä tunnistan? Millaisista tunteista, ajatuksista ja käyttäytymisestä huomaan yllykkeiden voimistuvan? Miten voin auttaa itseäni arvostaen ja lempeän päättäväisesti pysymään vakaana erilaisista yllykkeistä huolimatta? Mistä tai keneltä saan tukea?
- Keskustellaan omista rajoista ja niistä huolehtimisesta: Miten sanon kyllä ja ei? Mitä rajojen asettaminen vaatii? Missä tarvitsen vahvistusta?
- Mitä muuta vastuun ottaminen tarkoittaa käytännössä? Miten se näkyy arjen tilanteissa?

12. RYHMÄKERTA

- Huolellinen valmistautuminen ryhmän lopetukseen: Mitä tunteita ryhmän loppuminen herättää? Minkälaisia lopetuksia minulla on ollut elämässäni? Minkälaiset ovat tapa-

ni päättää asioita, esimerkiksi kouluvuosi, työpaikka, harrastukset, ryhmät? Olenko tyytyväinen tapoihini? Haluanko muuttaa tai vahvistaa jotain?

- Lopettaminen herättää aina varhaisia hylätyksi tulemisen tunteita tiedostamattomalla tavalla. Ryhmän ja ohjaajien tuki auttaa niiden tiedostamisessa ja sietämisessä.
- Arvioidaan alussa asetettujen tavoitteiden saavuttamista.

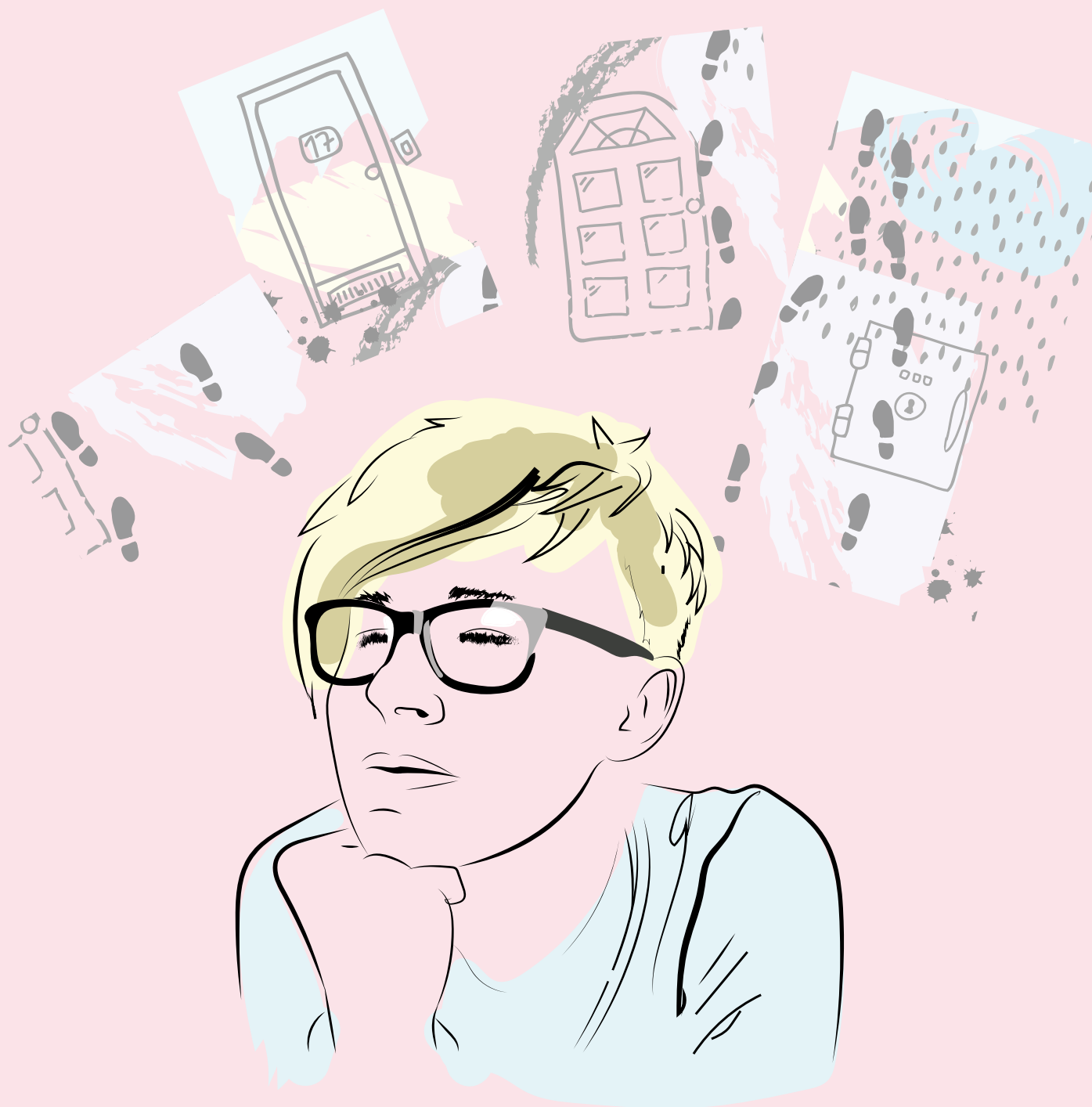
13. RYHMÄKERTA

- Viimeistä ryhmäkertaa voidaan juhlistaa herkuilla tai erityisohjelmalla.
- Positiivinen palaute: kirjoitetaan jotain hyvää jokaisesta ryhmäläisestä. Mistä olen heille kiitollinen? Jaetaan saatuja palautteita.
- Pohditaan mitä olen oppinut ryhmästä? Mistä olen kiitollinen? Mitä oivalluksia haluan vaalia ryhmän loputtua?
- Miten huolehdin tietoisesti itsestäni ja sisäisestä kasvustani ryhmän loputtua?
- Itsearviointilomakkeen täyttäminen. Vertaaminen ryhmän alussa täytettyyn lomakkeeseen: Millaista muutosta on tapahtunut? Mitä työstän vielä tulevaisuudessa?

SEURANTATAPAAMINEN 3-4 KUUKAUTTA TIIVIIN RYHMÄPROSESSIN JÄLKEEN

- Millainen on ryhmäläisten elämäntilanne nyt?
- Millaisia oivalluksia ryhmä synnytti? Mitä jäi keinoja käyttöön, mikä muuttui omassa elämässä?
- Millaista tukea tarvitaan jatkossa?

HARJOITUKSIA



MINÄ OLEN...

Tarkoitus ja tavoite: Harjoitella itsestä jakamista ja turvan jakamista, tutustuminen, ryhmäytyminen.

Tarvittavat materiaalit: lomake, johon on kerätty 10–15 minä olen -kysymystä (esim. Minä olen..., Minä ajattelen..., Minä tunnen..., Minä toivon..., Minä tarvitsen..., Minä haluan..., Minä pidän..., Minä rakastan..., Minä inhoan..., Minä pelkään..., Minä unelmoin..., Minä odotan...), kyniä, kirjoituslustoja.

Ajankäyttö: Itsenäinen työskentely n. 10–15 minuuttia, keskustelu n. 45 minuuttia. Voi toteuttaa lyhyempänäkin versiona rajaamalla keskustelua.

Ryhmäläiset täyttävät lomakkeet itsenäisesti ja valitsevat jaettavaksi kaksi helpolta ja kaksi vaikealta tuntuvaa kohtaa. Ohjaajakin voi osallistua omia rajoja kunnioittaen, jos se tuntuu tilanteessa tarpeelliselta tai sopivalta. Ryhmäläisille annetaan tilaa jakaa ajatuksiaan. Keskustellaan siitä, miltä harjoitus tuntui. (Tyttyjen Talo.)



SISÄINEN TALO

-mielikuvatyöskentely

Tarkoitus ja tavoite: tutustuminen omaan sisäiseen maailmaan ja mielikuvien merkityksen ymmärtäminen.

Ajankäyttö: säädeltävissä

Tarvittavat materiaalit: -

Luetaan teksti ja keskustellaan heränneistä mielikuvista ja ajatuksista. Mielikuvat vaikuttavat vahvasti ihmisen toiminnan taustalla. Omien mielikuvien talo kertoo itsestä, omista tunteista ja tarpeista. Mitä sisäinen taloni kertoo minusta?

“Seisot ulkona.

Katselet kauempaa taloasi. Miltä se näyttää? Millaisella paikalla se sijaitsee? Onko lähellä muita taloja? Millainen on tie tai polku, joka talollesi johtaa?

Olet talosi edessä. Mitä tunteita se sinussa herättää? Tunnetko taloa katsoessasi vaatimuksen tunnetta, tarvetta korjata tai laajentaa tai antaa talolle ihan uusi väri? Vai katsotko taloasi lempein, hyväksyvin silmin?

Tällainen on talosi.

Kävele ovelle. Millainen ovi on? Avaa ovi. Onko se lukossa? Onko helppo avata?

Astu sisään. Minkä tuoksun tunnet ensimmäisenä eteisessä? Miltä eteinen näyttää? Onko eteisessä paljon kenkiä? Missä sinun kenkäsi ovat? Onko tavaroille omat paikat vai vallitseeko kaaos? Otatko itse kengät pois, kun kävelet sisään?

Kävele talosi läpi. Tunnista sen jokainen kolkka. Miltä lattia tuntuu? Mitä ääntä siitä kuuluu, vai ei mitään? Montako kerrosta siinä on? Millaisia huoneita? Mille olet antanut tilaa talossasi? Onko jokin tärkeä asia sullottu liian pieneen tilaan? Millaiset ovat talosi tukirakenteet? Mitä olet sijoittanut vinttikomeroon ja kellariin?

Millainen tunnelma talossa vallitsee?

Millaisia ääniä kuulet siellä?

Katsele vielä rauhassa taloasi. Voit palata siihen huoneeseen, joka jäi mietityttämään sinua. Onko siellä jotain, johon haluaisin löytää vastauksen. Hengitä rauhassa sisään ja ulos.

Kulje viimeiseksi huoneeseen, joka tuottaa sinulle hyvää oloa. Paina mieleesi elementit, jotka tuntuvat voimaa tuovilta. Hengitä syvään sisään ja ulos.

Kävele eteiseen, laita kengät jalkaan, jos olit ottanut ne pois. Avaa ovi. Onko se helppo avata ulospäin?

Katsele pihamaatasi. Mitä näet? Kävele sellaisen paikan ääreen, joka on sinusta kaunis ja rauhoittava. Asetu hetkeksi siihen. Hengitä syvään sisään ja ulos.

Lähde liikkeelle. Kulje pois päin talostasi. Käänny vielä katsomaan taloasi. Miltä se näyttää? Mitä tunteita se sinussa herättää?

Tämä on sinun talosi.

(teksti: Hanna Kommeri / Maria Akatemia)

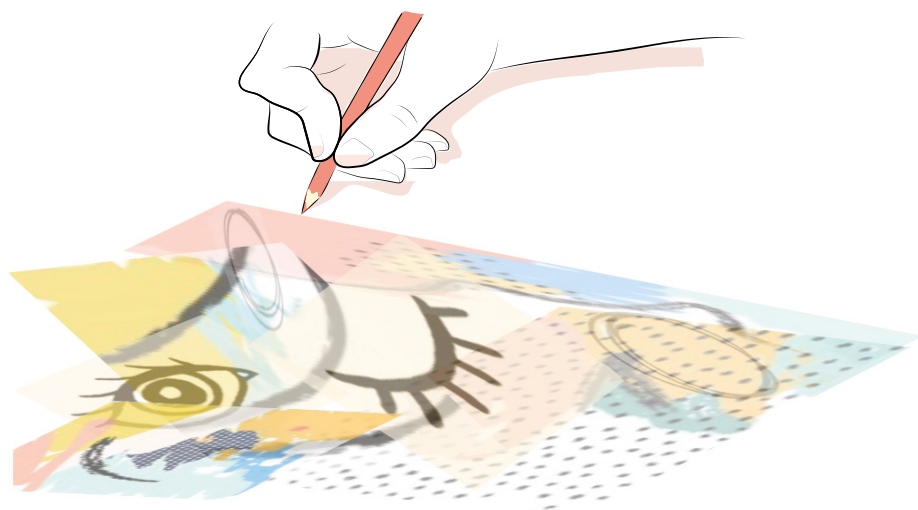
ELÄMÄN POLKU

Tarkoitus ja tavoite: Kuvata omaa elämää ja sen tapahtumia sekä niihin liittyviä tunteita, oman elämänhistorian parempi ymmärtäminen ja sen suhde omaan sisäiseen käsikirjoitukseen, tämän päivän elämään, ihmissuhteisiin, vuorovaikutukseen, tunteisiin, tarpeisiin ja toimintaan.

Ajankäyttö: kokonaisia ryhmäkertoja työstämiseen ja 30–40 minuuttia jokaisen työn purkamiseen.

Tarvittavat materiaalit: A4-kokoista paperia luonnosteluun, isoja kartonkeja, kuvia, nappeja, helmiä, tarroja, lehtiä tai valmiiksi leikattuja kuvia lehdistä, piirustusvälineitä. Ryhmäläiset voivat tuoda itselle tärkeitä lyriikoita, runoja, kirjoituksia, mietelauseita, kuvia, esineitä yms., joista voidaan tulostaa kopioita tai valokuvia. Tarvitaan siis myös toimiva laitteisto kuvaamiseen, tulostamiseen ja kopioimiseen.

Elämän polku luonnostellaan ensin pienemmälle paperille, jonka jälkeen teosta aletaan työstää kollaasina isolle kartongille. Työn voi toteuttaa esimerkiksi janana tai spiraalina, johon merkitään merkittäviä tapahtumia ja vaiheita oman elämän varrelta vuosilukujen tai apusanojen avulla. Ryhmäläisiä ohjataan keskittymään ikiomanlaiseen sisältöön ja päättämään irti liiallisesta itsekritiikistä kollaasin ulkoasun suhteen. Harjoitus toimii siis myös itsensä hyväksymisen tukena. Ryhmäläisiä ohjataan laittamaan kollaasiinsa sekä myönteisiä että kipeitä ja herkkiä asioita riippumatta siitä millaisia tunteita ne voivat herättää muissa ryhmäläisissä. Ryhmäläiset työskentelevät samassa tilassa ja heitä tuetaan tarvittaessa. Työskentelyä voi tehdä omaa musiikkia kuunnellen. Suunniteltuja tai yllättäviä poissaoloja varten keskeneräisen työn voi aina ryhmäkeron päätteeksi kuvata itselleen ja tarvittaessa suunnitella eteenpäin kotona. Keskeneräisiä töitä ei ole tarkoituksenmukaista viedä kotiin.



Jokainen työ käydään huolellisesti läpi. Ensimmäiset 20 minuuttia puheenvuoro on sillä, joka työtään esittelee ja 10–20 minuuttia varataan keskustelulle; kysymyksille ja reflektoinnille. Ryhmää ohjataan kertomaan kunkin työn herättämiä tunteita ja mielikuvia. Viimeinen puheenvuoro annetaan kollaasin tekijälle: mitä tunteita ja ajatuksia reflektointi herätti?

Kaikkien kollaasien käsittelyn jälkeen ohjaajat koostavat ne yhteen. Millaisia yhtymäkohtia tarinoista löytyi? Mikä kiinnitti huomiota? Koosteesta käydään keskustelu ryhmän kanssa. Kollaaseja voidaan käyttää jatkotyöskentelyyn.

Elämän polulle voi laittaa tärkeitä ihmissuhteita kuvaavia figuureja ja pohtia mitä on saanut “voimaihmisiltä” ja mitkä saadut tai opitut piirteet kokee kehittämisen tarpeessa oleviksi.

Kollaaseja voidaan myös tarkastella tunteiden näkökulmasta: mitä tunteita työstä herää? Valitaan kolme tunnekorttia; yksi sellainen, jota haluaa omasta elämästä vähentää ja kaksi sellaista, joita haluaa lisätä.

(Harjoitus on sovellettu Maria Akatemian Demeter-toiminnasta.)

TUNNEPURKKI

Tarkoitus ja tavoite: Oma suhde tunteisiin. Pyritään hahmottamaan kuinka paljon tunteita on “pistänyt piiloon” tai “säilönyt”, sekä keskustellaan millaisia seurauksia tällä on.

Ajankäyttö: 30-45 minuuttia

Tarvittavat materiaalit: Valmiita kuvia purkeista tai paperit, joihin jokainen voi piirtää oman purkkinsa. Vaihtoehtoisesti fläppi, johon tulee iso yhteinen purkkikuva, jolloin puhutaan yhteisesti. Tunnelistoja, joista voi leikata tunnesanoja ja asettaa purkkiin tai purkin ulkopuolelle. Ohjataan ryhmäläisiä asettamaan purkin ulkopuolelle tunteita ja määrittelyjä, jotka he kokevat yleisesti hyväksytyiksi ja sallituiksi. Purkin sisään asetetaan tunteita, joita on vaikea tuntea tai joista on hankala puhua.

Käydään aihetta keskustellen läpi: Millaisia

tunteita on purkin sisällä ja minkälaisia ulkopuolella? Jos purkin kansi on aina auki tunteet “valuvat ulos”. Jos taas purkki on aina kiinni se tulee ennen pitkää täyteen, paine kasvaa ja lopulta pienikin asia voi saada purkin räjähtämään. Kun kantta raotetaan riittävällä tavalla ja sopivassa suhteessa se säätelee tunteita. Mitä ajatuksia heräsi? Millaista on puhua tunteista muille? Miksi on joutunut säilömään tiettyjä tunteita purkkiin? Miten on tottunut tai oppinut säätelemään oman purkkinsa kantta?

Ryhmän keskustelusta voi koota yhteisen purkin fläppitaululle.

Harjoitus soveltuu hyvin myös tyttöyteen, naiseuteen tai äitiyteen liittyvien tunteiden ja määrittelyjen tarkastelemiseen.

(Harjoitus on sovellettu Maria Akatemian Demeter-toiminnasta.)

TAIKURIN HATTU

Tarkoitus ja tavoite: Helpottaa vaikeiden aiheiden käsittelyä ryhmässä.

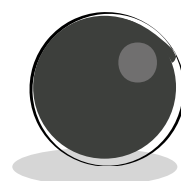
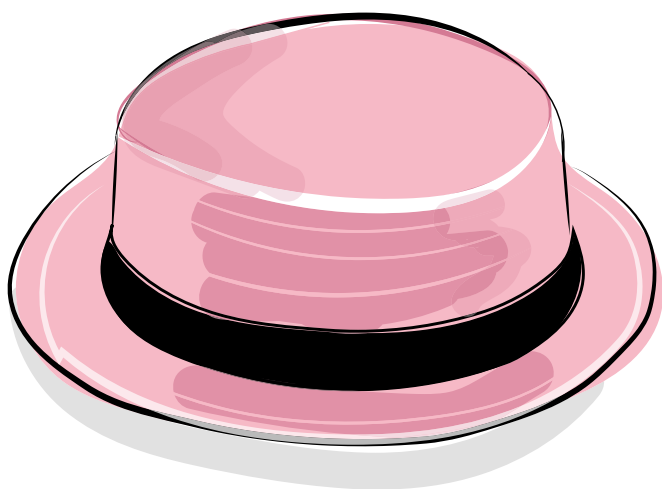
Ajankäyttö: säädeltävissä

Tarvittavat materiaalit: Mikä tahansa hattu, ryhmäläisten nimettömiä kysymyksiä vaikeista aiheista. Tarvittaessa ohjaajat voivat käydä kysymykset läpi etukäteen.

Harjoituksesta kerrotaan edellisellä ryhmäkerhalla ja kehoitetaan miettimään kysymyksiä, joi-

hin toivoo ryhmältä vastauksia. Ohjaajat voivat esimerkkejä antamalla fokusoida johonkin tiettyyn teemaan. Harjoituksen aluksi kysymykset laitetaan hattuun. Ryhmäläiset vuorollaan nostavat yhden kysymyksen hatusta ja lukevat sen ääneen. Kaikille ryhmäläisille annetaan mahdollisuus osallistua ja tuoda oma näkemyksensä keskusteluun.

Harjoitusta voi soveltaa ryhmän alkuvaiheen ryhmäytymisessä fokusoiden kysymykset siihen, mitä ryhmäläiset toivovat ryhmältä.



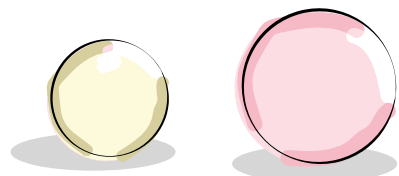
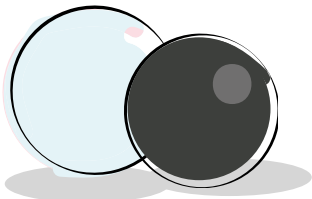
ELÄMÄN HELMINAUHA / AMULETTI

Tarkoitus ja tavoite: Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen sekä kaikkien tunteiden hyväksyminen ilman jakoa positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Sopii hyvin esimerkiksi ryhmän lopeutusritiksi tai silloin, kun ryhmässä tulee pidempi tauko tapaamiskertojen välillä.

Ajankäyttö: Helminauhan tekeminen n. 45 minuuttia, keskustelu n. 45 minuuttia.

Tarvittavat materiaalit: Korutarvikkeita, kuten kaikenlaisia helmiä (mukana on tärkeä olla myös ”rujoja” ja mustia helmiä), nauhoja, siimaa, metallilankaa, neula, sakset, korupihdit, avainrenksuja, kuminauhaa jne.

Ryhmäläiset valitsevat helminauhaansa helmiä, joista jokainen kuvaa, tarkoittaa tai merkitsee itselle jotain. Helmiä valitessa voi ajatella esimerkiksi omia vahvuuksiaan, kokemuksiaan, läheisiään, muita ihmissuhteita, ryhmää, tunteita tai eri puolia itsestään. Ohjeistetaan, että helminauhan on tarkoitus olla ensisijaisesti rehellinen. Jokainen tekee omannäköisensä helminauhan, ei tarvitse syntyä käyttökorua. Aja-tuksia voi käydä läpi jo työskentelyn aikana tai työstää keskittyneesti ilman puhetta, esimerkiksi taustamusiikin kanssa. Yhteisessä keskustelussa jokainen esittelee oman helminauhan-sa ja kertoo siitä mitä haluaa kullakin helmellä kuvata. Ohjataan ryhmäläisiä katsomaan mil-tä kokonaisuus näyttää kokonaisuutena. Mitä mielikuvia ja tunteita se herättää?



TYÖN TUKEI, TYÖSSÄ JAKSAMINEN

- työparin ja työryhmän tuki
- työyhteisön ja johtajuuden tuki
- säännöllinen, tiivis työnohjaus
- tieto ja koulutus
- ammatillinen itsetuntemus

Ohjaustyön eettisyyden kannalta on olennaista huolehtia riittävästä työn tuesta.

Työparin tuki on olennainen arjen reflektoinnissa ja ryhmän suunnittelussa. Työyhteisössä on myös hyvä tiedostaa miten väkivaltatyön tekeminen vaikuttaa yhteisön dynamiikkaan ja miten se näkyy juuri omassa työyhteisössä. Väkivallan tiedostaminen ja ymmärtäminen ihmisyyteen kuuluvana ei tarkoita väkivallan hyväksymistä. Ihminen on tärkeää hyväksyä hänen teoistaan huolimatta.

Kun nuoria autetaan Keijun varjo -ryhmissä tiedostamaan, tunnistamaan ja erottelemaan omia tunteita ja tarpeita, sekä usein piilota-juisia asenteitaan ja reaktiotapojaan, saavat ohjaajat väistämättä kohdata myös omat moninaiset tunteensa. Tämän tiedostaminen ja hyväksyminen vapauttaa ohjaajaa suuntaamaan huomionsa ryhmäläisiin. Ohjaajan tunteille ja tuen tarpeille on paikka työnohjauksessa, mikä tukee ohjaustyötä.

Väkivalta-aiheinen ryhmä tarjoaa väistämät-

tä ohjaajan kannettavaksi usein hyvinkin syvää tunnetaakkaa. Ryhmän ohjaajilla tulee olla mahdollisuus jakaa ryhmästä nousevia tunteita ja saada apua sen erottelemiseen, mikä on ryhmästä nousevaa ja mikä kuuluu ohjaajan omaan sisäiseen käsikirjoitukseen. Eettiseen ryhmän ohjaamiseen kuuluu työnohjaus, jonka tehtävänä on tukea työhyvinvointia ja työssä jaksamista sekä ehkäistä uupumusta ja sijaistraumatisoitumista.

Työnohjaajan tehtävä on auttaa hahmottamaan ryhmäilmiöitä ja väkivaltadynamiikkaa. On hyvä, jos hänellä on aiheesta omakohtaista työkokemusta. Ryhmän väkivaltailmiöiden tunnistaminen opettaa väkivallattoman vuorovaikutuksen merkitystä. Väkivallan tunnistaminen myös yhteiskunnallisina ja maailmanlaajuisina ilmiöinä auttaa etäännyttämään ja sijoittamaan väkivallan yksilö- ja ryhmätasoa laajempaan perspektiiviin.

Väkivallan ymmärtäminen loogisena ihmisyyden ilmiönä auttaa jaksamaan. Maria Akatemia järjestää naisen väkivallan ilmiöön, sen tunnistamiseen ja ehkäisemiseen erikoistunutta prosessikoulutusta Väkipalsta on ehkäistävissä -koulutusohjelmassa. Koulutus perustuu käytännön työssä saatuun kokemukseen ja siitä luotuun teoriaan sekä saatavilla olevaan tutkimustietoon. Koulutukseen kuuluu myös prosessuaalinen ryhmätyöskentely, jonka tavoite on ammatillisen itsetuntemuksen lisääminen, oman hyvän ja pahan tiedostaminen sekä naisen aggression voiman tunnistaminen itsessä.

Eettiseen ryhmän ohjaamiseen kuuluu työnohjaus, jonka tehtävänä on tukea työhyvinvointia ja työssä jaksamista sekä ehkäistä uupumusta ja sijaistraumatisoitumista.



LÄHTEET JA LISÄTIETOA

Aalto, Mikko 2004: Ryppäästä ryhmäksi

Ensi- ja turvakotien liitto ry 2006: Perhe- ja lähisuhdeväkivalta. Auttamisen käytäntöjä.

Jääskinen, Anne-Mari 2017: Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus.

Ketola-Huttunen, Terhi – Pruuki Heli 2018: Vihainen nainen

Lindqvist, Martti 2016: Auttajan varjo

Myllyviita, Katja 2016: Tunne tunteesi

Mäenpää-Reenkola, Elina 2008: Nainen ja viha. Aggressio voimavaraksi.

Perheentupa, Britt-Marie – Karhunen, Marjo-Riitta 2010: Tietoisuuden tie alkurakkauteen - väkivalta on ehkäistävissä. Maria Akatemian julkaisu nro 1.

Purjo, Timo (toim.) 2008: Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen aikuisuuteen, Non fighting generation ry.

Purjo, Timo – Kuusela, Jani (toim.) 2009: Tappelusta jutteluun – nuoren kohtaamisen taito, Non fighting generation ry.

Purjo, Timo – Gjerstad, Eevastiina (toim.) 2010: Sukupuoli ja väkivalta, Non fighting generation ry.

Purjo, Timo (toim.) 2012: Sukupuoli ja väkivalta osa 2, Non fighting generation ry.

Takanen, Kimmo 2011: Tunne lukkosi

Törrönen, Hannele (toim.) 2009: Vaiettu naiseus. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 10.

Opinnäytetöitä ja tutkimuksia:

Keiski, Pia 2018: Perheväkivaltaa käyttäneen naisen minuus : Realistinen synteesi perheväkivalta-käyttäytymisen vähenemiseen tähtäävän intervention vaikutuksista. Väitöskirja: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Tampereen yliopisto. <http://tampub.uta.fi/handle/10024/103386>

Rinkinen, Katriina 2012: Etnografinen tutkimusmatka ryhmän muutokseen. Kasvukertomuksia väkivaltaa käyttävien naisten ohjatussa vertaisryhmässä. Pro gradu -tutkielma: Helsingin yliopisto. <https://www.mariaakatemia.fi/wp-content/uploads/2018/02/Katriinan-Gradu-ryhmän-muutokseen.pdf>

Katero, Iris (2017). Nuorten naisten väkivalta ja avun hakeminen. Opinnäytetyö: Laurea Ammattikorkeakoulu. https://www.mariaakatemia.fi/wp-content/uploads/2018/02/nuorten_naisten_vakivalta_ja_avun_hakeminen_iriskatero.pdf

Lisää opinnäytetöitä ja muita tutkimuksia: <https://www.mariaakatemia.fi/media-ja-materiaalit/tutkimukset/>

TAUSTAKARTOITUS JA ITSEARVIOINTI

YKSILÖTYÖSKENTELYN TAUSTAKARTOITUS

Ensimmäinen tapaaminen

- nuoren perustiedot
- nimi, ikä, yhteystiedot
- työ/opiskelu
- (lasten tiedot)
- Onko aikaisemmin osallistunut ryhmiin?
- Mikä sai kiinnostumaan juuri tästä ryhmästä?
- Mistä saanut tiedon Keijun varjo -ryhmästä?
- Ystävät ja sosiaaliset suhteet?
- Mikä omassa käytöksessä tai elämässä huolestuttaa tai haittaa juuri nyt?
- Miten kokee väkivallan näkyvän elämässään?
- Toiveet ryhmältä?
- Mitä asioita olisi hyvä käsitellä?
- Mahdollista huomioitavaa?

Toinen tapaaminen

- Kasvuperhe
- Suhde vanhempiin?
- Sijainti sisarusarjassa ja rooli/asema perheessä?
- Onko muuta tärkeitä aikuisia ollut elämässä?
- Väkivallan kokemukset elämän aikana
- Fyysinen, psyykinen ja kuritusväkivalta?
- Itsetuhoisuus, viiltely, itsen soimaaminen ja haukkuminen?
- Suhde vihaan ja negatiivisiin tunteisiin lapsuudessa ja kasvuiässä?
- Onko tunteita saanut näyttää kasvuperheessä?
- Harrastukset ja iloa tuottavat asiat nyt ja lapsuudessa? Voimavarat ja vahvuudet?

ITSEARVIOINTI

Tämä arviointi toimii käytännön työkaluna ryhmässä, ja sen tarkoitus on havainnollistaa asiakkaalle itsetuntemustyöskentelyn tuottamia muutoksia. Muutoksista on tärkeä puhua yhdessä ryhmän kanssa.

Arvioinnin perusteella ei tule vetää liian pitkälle vietyjä johtopäätöksiä. Numeraalisesti kielteisenä näkyvä muutos, esimerkiksi ahdistuksen lisääntyminen, voi olla välttämätön välivaihe muutoksessa. On normaalia, että omien vaikeuksien ja vaikeiden tunteiden käsittely tuottaa ahdistusta, jonka vuoksi niiden käsittelyä on aiemmin voitu välttää.

ITSEARVIOINTI PVISS (Preventing Violence, Increasing Self-knowledge Scale) -sovelluksella

Ympyröi vaihtoehtoista se, joka lähinnä kuvaa omaa kokemustasi. Vain yksi vaihtoehto ympyröidään. Vanhemmuuteen liittyviin kysymyksiin voit jättää vastaamatta, jos et ole äiti.
(1=en koskaan, 2=harvoin, 3=silloin tällöin, 4=usein, 5=koko ajan)

1. Tunnen itseni toiveikkaaksi
2. Tunnen itseni hyödylliseksi
3. Tunnen itseni rentoutuneeksi
4. Käsittelen ongelmia hyvin
5. Ajattelen selkeästi
6. Tunnen läheisyyttä toisiin ihmisiin
7. Kykenen tekemään omia päätöksiä asioista
8. Olen tyytyväinen itseäni
9. Puhun epäystävällisesti muille
10. Olen ahdistunut
11. Minun on vaikea hillitä itseäni
12. Olen vihainen
13. Huudan läheisilleni
14. Satutan muita fyysisesti
15. Satutan itseäni
16. Pyrin miellyttämään muita, vaikka en haluaisi
17. Raivostun läheisiini
18. Olen peloissani
19. Tunnen itseni yksinäiseksi

20. Tunnen itseni ulkopuoliseksi muiden seurassa
21. Tunnistan ja huomaan omia tunteitani ja kehon tuntemuksiani
22. Tunnen itseni epävarmaksi sosiaalisissa tilanteissa
23. Uskallan kertoa, miltä itsestäni tuntuu
24. Tunnen olevani yhtä arvokas kuin muut
25. Koen itseni arvokkaaksi tyttönä/naisena
26. Suhtaudun myönteisesti itseeni
27. Suhtaudun myönteisesti muihin
28. Koen tulevani hyväksytyksi omana itsenäni
29. Koen iloa ja myönteisiä tunteita elämässäni
30. Nautin lasteni seurasta
31. Koen äitiyden itselleni luontevaksi
32. Iloitsen äitiydestäni

Nämä kysymykset kysytään vain ryhmän alussa:

Millaisia odotuksia ja toiveita sinulla on ryhmää koskien?

Arvioi väittämiä ja ympyröi sopiva vaihtoehto.

(1=täysin eri mieltä, 2=melko eri mieltä, 3=melko samaa mieltä, 4=täysin samaa mieltä)

33. Haluan saada tukea erilaisten tunteiden käsittelyyn
34. Uskon voivani saada vertaistukea muilta ryhmäläisiltä
35. Uskon voivani antaa vertaistukea muille ryhmäläisille
36. Minua jännittää kertoa asioistani ryhmässä
37. Haluan saada uudenlaisia näkökulmia elämäntilanteeseeni
38. Haluan pohtia elämäni tyttönä/naisena

