

Sosiaalista rohkeutta seikkailukasvatuksen keinoin



JOHDANTO

Pohjois-Karjalan kriisikeskuksessa toteutettiin vuoden 2017 aikana kaksi seikkailutoimintaa hyödyntävää vertaisryhmää sosiaalisesta jännittämisestä kärsiville. Kokemukset intensiivisistä sosiaalisen rohkeuden lisäämiskursseista olivat mielenkiintoisia ja lupaavia.

Idea sosiaalisen rohkeuden kurssista lähti liikkeelle syksyllä 2016 suunnitellessamme Pohjois-Karjalan mielenterveysseurassa ESR-rahoitteista kaupunkikeskushanketta, joka mahdollistaisi vertaisryhmäkurskien kehittämistä osaksi yhdistyksen toimintaa.

Ajatuksenamme oli kehittää intensiivi-kursseja, jotka olisivat kohtuullisen helppoja toteuttaa rajallisilla työaikapanostuksilla. Niiden piti kuitenkin olla riittävän tehokkaita ja tuloksellisia, jotta niistä olisi myös konkreettista ja pitkäkestoista hyötyä osallistujille. Yhdeksi asiakasryhmäksi valitsimme sosiaalisesta jännittämisestä kärsivät, joille ei Joensuun ympäristössä ollut tarjolla vertaistoimintaa hyödyntävää tukea.

Ohjelma muotoutui sosiaalisen rohkeuden kehittämiskurssiksi. Suunnittelimme ohjelman sisältävän sekä viikkotapaamisia että viikonlopun kestävän intensiivikurssin. Ohjelman tavoitteena oli antaa tietoa sosiaalisesta jännittämisestä ja sen hallinnasta sekä kehittää monipuolisten simulaatioiden ja harjoitusten avulla jännityksen kohtaamista ja sen hallinnan taitoja. Vertaisryhmän tavoitteena oli tarjota onnistumisen kokemuksia ryhmässä sekä korjaavaa, positiivista kokemusta ryhmän tuesta ja omasta osallisuudesta ryhmän toimintaan. Ryhmän koon haluttiin pysyvän riittävän pienenä ja turvallisenä. Arvioimme, että 6 osallistujaa olisi sopiva koko ja mahdollistaisi myös riittävää ryhmän dynamiikkaa, ryhmätoimintaa ja keskinäistä tukea.

Toiveenamme oli keskustelutyöskentelyn lisäksi tarjota myös konkreettista toimintaa. Ohjelmassa käytettiin toiminnallisia ja seikkailukasvatuksellisia menetelmiä tukemaan kokonaisvaltaista kasvua ja positiivista omakuvaa ja sitä kautta kehittämään itseluottamusta ja hallinnan tunnetta ryhmätilanteissa. Ohjaajiksi ryhmään tulivat Kimmo Rätty, toiminnanjohtaja ja kriisityöntekijä kriisikeskukselta sekä psykologi Mikko Lohilahti. Ohjaajista Kimmolla oli aiempaa kokemusta useammalta vuodelta seikkailukasvatuksen käytöstä monenlaisten nuoriso- ja aikuisryhmien kanssa.

Toiminnallisten ja seikkailullisten harjoitteiden tavoitteena oli tarjota alustoja jännityksenhallinnan ja itsensä rauhoittamisen harjoitteluun. Ne toimivat myös vertauskuvallisena esimerkkinä arjen sosiaalisten pelkojen ja ahdistusten kohtaamiseen uskaltautumisesta ja selviytymisestä, jopa niiden voittamisesta. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli mahdollistaa aktiivista osallistumista ja osallisuutta sekä tarjota vuorovaikutukselle luonnollisempaa ja sitä helpottavaa foorumia. Samalla sen koettiin tarjoavan korjaavia

ryhmässä olemisen kokemuksia sekä mahdollisuutta arvioida ja löytää uutta, rohkeampaa ja positiivisempaa kuvaa itsestä sosiaalisena osallistujana. Seikkailukasvatuksessa yksilö- ja ryhmäkokemuksista nousevia yhtymäkohtia, onnistumisia ja oppimisoivalluksia pyritään integroimaan omaan elämään harjoitteiden aikaisilla ja niiden jälkeisillä reflektiotuokioilla ja keskusteluilla.

Vertaisryhmien toteutus

Jännäryhmä 1 alkoi keväällä 2017 osallistujahaastattelulla. Ryhmään haluttiin henkilöitä, jotka olivat motivoituneita ja valmiita osallistumaan aktiivisesti koko ryhmän ajan. Haastattelut tehtiin ilmoittautumisjärjestyksessä. Kaikki haastatellut soveltuivat ryhmään ja kokivat toteutustavan soveltuvan heille. Ryhmään valittiin 4 naista ja 2 miestä. Ilmoittautuneita oli enemmän kuin ryhmään voitiin ottaa.

1. tapaaminen oli kriisikeskuksen tiloissa. Teemana oli tutustuminen. Ryhmä aloitettiin siten, että ryhmäläiset haastattelivat pareittain toisiaan ja sitten esittelivät pienen juttutuokion jälkeen parinsa muulle ryhmälle. Ajatuksena oli siten vähentää uudessa ryhmässä jännittämistä ja helpottaa tutustumista. Seuraavaksi kävimme kierrosta, jossa jokainen sai esittää odotuksiaan ja toiveitaan ryhmästä ja kurssista. Kierros syvenikin jo jokaisen henkilökohtaiseen tulosityden ja omien ongelmien esittelyyn. Esittelyssä myös ohjaajat jakoivat omia kokemuksiaan sosiaalisesta jännittämisestä. Lopuksi tehtiin yhdessä hengitys- ja rentoutusharjoitus, jota voisi soveltaa myös jännittävässä arjen tilanteissa. Tapaaminen toi ryhmäläisille alkujännityksestä vapautumista ja tunnetta muun ryhmän vertaisuudesta ja tuesta.
2. tapaaminen oli myös kriisikeskuksella. Ryhmässä käytiin läpi ikävien ja traumaattisten sosiaalisten kokemusten merkitystä jännitysoirehdinnassa ja harjoiteltiin EFT-tunnelukkojen purkumenetelmää. Ryhmäläiset syvensivät taustatarinoitaan ja heille tapahtuneita ikäviä ryhmätilanteita, joihin he yhdistivät syitä opittuihin reagoimistapoihinsa.
3. tapaaminen kriisikeskuksella. Lisätietojen antamista sosiaalisesta jännityksestä, mielikuvaharjoittelu, keskustelua ryhmäläisten käyttämistä hallintakeinoista.
4. tapaaminen oli kiipeilypuisto Treetopissa, jossa jännityksen hallintaa opeteltiin korkealla köysiradalla. Kokeilu ja yrittäminen olivat vapaaehtoista ja perustuivat osallistujien omaan haluun kokeilla rajojaan ja halutessaan siirtää niitä kiipeilyharjoitteiden avulla. Osallistuminen oli aktiivista ja ryhmäläiset kiipeilivät oman tasoillaan reiteillä, osa ylitti omia ennako-odotuksiaan ja pelkojaan.
5. tapaaminen kriisikeskuksella. Jännityksenhallintatehtävä pareittain: *Ota kontaktia torin laidalla vieraisiin ihmisiin*. Vieraille esitetyt kysymykset ja aiheet olivat vapaasti valittavia. Harjoitteesta oli kokemusten purku kriisikeskuksella.
6. tapaaminen kriisikeskuksella. Vapaavalintaisen esitelmän pito omalle ryhmälle. Esityksen jälkeen reflektio ja ryhmän kannustavat palauteet. Ryhmän viikonloppukurssin info ja varustelistan jako.
7. Viikonloppuretki Pe-ilta: elämypedagogiset ryhmätehtävät – lautta, sähköaita, rantalentis-ottelu, illan palautekeskustelu. La-päivä: Luottamusharjoitukset, luottamuskaatuminen paritehtävänä, luottamusrinki, kiipeily ja varmistaminen, retken ruokalistan suunnittelu, melontaretki, nuotioruokailut ja saunat, iltakeskustelu; tulevaisuusharjoitus nuotiolla, melonta takaisin. Su-aamupäivä: jousiammunta, SUP-lautailu, leirin ja ryhmän kokemusten purku ja loppupalautteet.

Jännäryhmä 2 koottiin myös haastattelujen kautta. Ryhmässä oli tällä kertaa 7 naista, joista yksi jättäytyi kolmen käynnin jälkeen opiskelukiireiden takia. Ryhmän aloituksessa oli ongelmia tiedonjaossa ja aloituspäivänä oli vain kaksi osallistujaa paikalla. Varsinaisesti ryhmä päästiin alkamaan vasta seuraavan viikon tapaamisessa, joten viikkotapaamisia voitiin järjestää vain 5 kertaa. Näistä tapaamisista viimeinen sovittiin järjestettäväksi viikonloppukurssin jälkeen, joten rakenteellisesti kurssi erosi ensimmäisestä tälläkin tavoin.

Tapaamisten sisällöt noudattelivat samoja sisältöjä kuin ykkösryhmässäkin, joskin torinvieruskontaktiharjoitus jätettiin pois kokonaan. Ryhmän viikonloppuohjelmassa oli myös hieman eroja. Melonta-aktiviteetista luovuttiin yhden ryhmäläisen liikuntarajoitteen takia. Sunnuntaiaamun loppuharjoitteena oli osallistujien toiveesta värikuulasota.

Jännäryhmä 2:ssa oli enemmän poissaoloja kuin ensimmäisessä ryhmässä, useimmiten syynä olivat kuitenkin joko sairastumiset tai jokin muu hyvän syyn este.

Palaute kursseista



Palautetta päätettiin kerätä muokkaamalla Tom Andersenin yhteisen tutkimisen haastattelua ryhmämuotoisen palautteen keräämiseen. Tavoite oli saada keskustelemaa, monipuolista ja henkilökohtaista palautetta kurssin järjestämisestä ja onnistumisesta niin kurssilaisten tavoitteiden kuin käytettyjen menetelmien osalta. Yhteisen tutkimisen haastattelussa palautetta annettiin vastavuoroisesti vetäjiltä ryhmälle ja ryhmältä vetäjille, mutta samalla reflektointiin ääneen erityisesti järjestäjien osalta omaa toimintaa.

Yhteisen tutkimisen haastattelu

Yhteisen tutkimisen haastattelu on norjalaisen Tom Andersenin kehittämä haastattelutapa terapian prosessin tutkimiseksi 6 – 24 kk terapian jälkeen. Haastattelussa ulkopuolinen haastattelija haastattelee terapeutteja ja asiakkaita liittyen vuorovaikutuksen kokemukseen, ei niinkään käytettyihin menetelmiin. Halusimme saada tietoa siitä, kuinka vetäjät onnistuivat kurssilaisten tavoitteiden saavuttamista edesauttavan ilmapiirin luomisessa, miten toiminnalliset menetelmät tukevat sosiaalisen jännityksen kanssa toimeen tulemistä ja jääkö yksilölliselle työskentelylle riittävästi tilaa toiminnallisesti painottuneessa ryhmässä.

Kurssin vetäjien haastattelu kesti noin 30 minuuttia, samoin ryhmäläisten haastattelu. Yhteiselle keskustelulle jäi noin 20 minuuttia aikaa. Haastetta lisäsi se, että molemmista ryhmistä haastatteluun pääsi puolet osallistujista. Päätimme yhdistää ryhmät, vaikka siihen etukäteen ajatellen sisältyikin riski, että haastattelu ei muodostuisi niin luottamukselliseksi kuin oman tutun ryhmän kanssa.

Haastattelut videoitiin ja ne on purettu kysymyksittäin. Ensimmäisestä ryhmästä osallistui 4 henkilöä, yksi videon välityksellä ja toisesta ryhmästä kolme henkilöä.

Kurssin vetäjien haastattelu

Alkuun käytiin läpi kurssin syntymisen ideaa, hankehakemuksessa olevia tavoitteita ja kurssin koostumusta, joista onkin jo aiemmin tässä artikkelissa kerrottu.

Tavoite kiteytettynä oli myönteisen minäkuvan ja itsetuntemuksen lisääntyminen positiivisten, itseä haastavien tehtävien ja ryhmän tuen avulla. Tämän toivottiin lisäävän sosiaalista rohkeutta ja vähentävän haitallista, arjen toimintoja häiritsevää jännittämistä.

Tarve vastaavanlaisille ryhmille oli olemassa. Lisäksi halusimme hyödyntää seikkailukasvatukseen liittyvää osaamista ja kokemusta.

Ryhmäprosessit olivat ryhmissä hyvin erilaisia ja siihen vaikutti osaltaan myös vaillinaiset järjestelyt Jännäryhmä 2 osalta. Jännäryhmän 1 kurssi lähti hyvin nopeasti liikkeelle, keskustelu oli hyvin avointa ja ryhmäläisissä oli hyvin ”valmistautuneita” henkilöitä, jotka osasivat tuoda oman asiansa hyvin esiin. Luottamuksellisuus tarttui nopeasti ja kurssin vetäjätkin puhuivat omakohtaisia kokemuksia varmastikin enemmän kuin oli ajateltu.

Toisen ryhmän aloitus oli sovittu kesäloman jälkeen elokuulle. Ryhmän alkaminen oli kuitenkin unohtunut, kun väliä ilmoittautumisesta ja haastattelusta oli pari kuukautta. Meidän olisi pitänyt lähettää muistutusviesti ryhmästä. Nyt ryhmän aloitus kesti kaksi viikkoa, ennen kuin kaikki olivat paikalla. Kokoontumisia ennen leiriä oli toisella ryhmällä 4 ja ensimmäisellä kuusi. Jännäryhmä 2 aloitus heijastui myös ryhmäytymiseen ja keskustelun avoimuuteen. Yksi ryhmäläisistä myös jätti ryhmän kesken. Toisen ryhmän ryhmäytyminen tapahtuikin oikeastaan vasta leirillä. Ryhmäytyminen näkyi mm. siinä, että ryhmä 2 alkoi olla aktiivisempi ja ottaa yhteisesti vastuuta tehtävistä. Keskustelu vapautui, oman tyylinen ja avoimempi puhe lisääntyi sekä oleminen rentoutui.

Leirien edetessä molempien ryhmien tapa puhua itsestä muuttui; sävystä tuli usein myönteisempää, tulevaisuuteen suuntautunutta, välttelevyys ja itseä väheksyvä tapa vähenivät. Viikonloppuna yhdessä vietetty aika vei ryhmäprosessia nopeammin eteenpäin. Yhdessä vietetyn ajan merkitys korostui eikä fyysisen väsymisen ja säännöllisten yhdessä ruokailujen merkitystäkään voi väheksyä.

Mitä yllätyksiä vetäjät kokivat

Konsepti tuntui toimivammalta kuin odotimme. Tapaamisia oli suhteellisen vähän, mutta etenkin 1 ryhmän kiinteytyminen ja keskinäinen luottamus etenivät nopeasti toiminnallisten tehtävien kautta, jo ennen leiriä. Tehtävien purun kautta siirryttiin nopeasti puhumaan omasta kokemuksesta. Fyysisen tunteen erittely, jännityksen tai oivalluksen kertaus jäsensivät puhetta ja antoivat vetäjille mahdollisuuksia myös laajentaa keskustelua sosiaaliseen jännitykseen mm. metaforien kautta. Esimerkiksi jousiammunnassa jänteestä irti päästämisen vaikeus ja pelottavuus antoivat hyvän mahdollisuuden puhua hallinnan menettämisestä, kontrolloinnista ja jännittämisestä. Kiipeilyssä varmistajan rooli oli monelle tärkeä. Apuna oleminen, taustalla vaikuttaminen ja kaikkien osallistujien roolin merkitys turvallisessa suorituksessa tulivat myös puheen tasolle. Melonnassa veden arvaamattomuus ja pelottavuus vähenivät, kun melonta tapahtui yhdessä, vähitellen edeten ja kuitenkin riittävän pitkäkestoisesti. Samoin oli sosiaalisten tilanteiden kanssa: ei tarvitse altistua yksin, on hyvä edetä itselle turvallisella tavalla ja turvallisessa ympäristössä. Pidempi altistuminen loi tottumusta ja turvaa.

Ikävänä yllätyksenä tuli värikuulasodassa tapahtunut tilanne, jossa mielen pahoittamiseen johtanut tilanne jäi ikävästi liian vähälle käsittelylle, koska oltiin aivan leirin loppuvaiheessa.

Toiminnallisten tehtävien purkua pitäisi kehittää edelleen. Toisaalta pitää varoa, että purut eivät mene liiallisen psykologisoinnin puolelle. Toiminnallisuus tarjoaa erilaisen itsereflektion mahdollisuuden kuin puhumiseen painottuvissa ryhmissä, mutta pitää olla myös malttia selitysten suhteen. Kimmon sanoin: ”joskus on hyvä antaa kokemuksen puhua puolestaan”.

Leirinuotiolla käyty Tulevaisuuden muistelu -tehtävä osoitti myös, että jokaisella ryhmäläisellä on kyky nähdä itsensä myönteisempänä. Tehtävässä kuviteltiin tapaavamme vuoden kuluttua ja muistelevamme mennyttä vuotta ja sen tapahtumia. Monille ryhmään osallistuminen oli muistelussa käännteentekevä asia, jolloin alkoi toimia niin, että jännitys ei haittaisi enää arkipäiväistä elämää. Kaikki näkivät, että he olivat myös hakeneet tai pyytäneet apua ja saaneet apua muutokseensa.

Ohjaajat toivoivat, että jokaiselle löytyi kurseilta jokin sopiva toiminnan tapa. Ryhmät olivat empaattisia ja itselle vaikeiden harjoitteiden tekeminenkin onnistui yllättävän hyvin. Ryhmä auttoi ja kannatteli toisiaan.

Tehtävät tulivat monesti yllättäen ja siksi vapaaehtoisuus oli hyvin tärkeässä roolissa. Tehtäviä ei ollut pakko tehdä ja sai tehdä niin pitkälle kuin oma uskallus ja kyvyt riittivät. Tehtäviin osallistuttiin kuitenkin aktiivisesti. Ryhmän tuella yksilöt ylittivät usein itsensä. Ennen tehtävää käytiin yleensä keskustelu siitä, onko tämä mahdollista tai onko tämä liikaa. Turvallisuuden tunteeseen pyrittiin panostamaan erittäin paljon. Mikä on jollekin helppoa saattaa olla toiselle erittäin vaikeaa ja ahdistavaa.

Huomioiko kurssi riittävästi yksilön tarpeet vs. ryhmän tarpeet?

Kimmo määritteli vetäjien roolia: ”Meidän tehtävämme oli rakentaa ohjelma, jonka aikana ihmisillä on mahdollisuus toteuttaa omia tavoitteitaan. Pyritään rakentamaan sellainen ohjelma, että se soveltuu osallistujille. Osallistujat itse määrittelevät ne tarpeet”.

Ohjelman pitää olla riittävän turvallinen. Omien rajojen rikkominen ei ole itsetarkoitus, ohjelman tulee mieluummin tarjota hallittua kokeilua ja rajojen siirtoa. Mihinkään ei pakoteta mihin ei olla valmiita. Ohjelman on oltava sopivan haastava ja tarjottava jokaiselle jotakin, vaikka ryhmä toiminnalliselta tasoltaan, liikunnallisuudeltaan ja terveydellisten tekijöiden vuoksi on hyvin heterogeeninen.

Toiminnallinen ryhmä jännittämisen parissa on ollut hyvä ja jännittävä kokemus. Oli hyvä huomata, että jännittäminen ei estä tekemistä. Hidaste se saattaa olla, mutta turvallisessa ympäristössä, ryhmän tuella monipuolinen tekeminen ja itsensä haastaminen ovat mahdollista.

Myönteistä minäkuva tuottavat tekijät ovat erityisen tärkeitä. Onnistuminen ja kuuluminen ryhmään antavat hyvää palautetta itselle.

Omia haasteita kohti meneminen on merkityksellistä. Molemmista ryhmissä kaikilla oli tämä itsensä haastamisen perusvire. Panokset elämässä saattavat olla joskus niin kovia, että se tukahduttaa yrittämisen alkuunsa. Suorittamisen tuntu ja epäonnistumisen pelko, väärin tekeminen ja kelpaamattomuus ovat tavallisia ajatuksia jännittämisen taustalla.

Kurssilaisten haastattelu

Omat tavoitteet kurssiin liittyen?

Monet ryhmäläisistä toivoivat lisää rohkeutta ja keinoja tulla toimeen arjen normaaleissa tilanteissa, jotka itseä jännittävät. Uusiin ihmisiin tutustuminen jo sinänsä oli yksi tavoite, samoin vertaistuen saaminen ja samoista ongelmista kärsivien tapaaminen. Useissa kommentteissa tuli esiin se, että jännitys tulee hyvin tavallisissa tilanteissa, joissa useimmat eivät jännitä lainkaan. Yksi kurssilaisista kiteytti asian seuraavasti: ”ei tarvitsis ahdistua, tavallisissa, maailman arkisimmissa tilanteissa”.



Mitä teille on jäänyt päällimmäiseksi mieleen ryhmän kulusta?

Viikonlopun leirit olivat kurssien kohokohta, jossa ryhmäytyminen toden teolla tapahtui. Koko kurssi kulminoitui siihen. Melontaretki saunomaan oli ensimmäisen 1. Jännäryhmän yksi kohokodista. Leirillä jäi aikaa keskusteluihin tehtävien välissä. Leiri korostui useissa puheenvuoroissa koko palautekeskustelun ajan.

Myös tehtävä torilla oli jäänyt mieleen tehtävän haastavuuden, mutta myös sen hauskuuden ja helpotuksen tunteen vuoksi, kun sai tehtyä tehtävän yhdessä. Esiintymistehtävä oli jäänyt myös mieleen. Useille se oli turvallinen paikka kokeilla esiintymistä, mutta yhdelle kurssilaisista tehtävä oli liian vaativa sellaisenaan tehtäväksi.

Mitä olette saaneet toisiltanne kurssin aikana?

Jännittäminen ja samankaltaiset ongelmat tuntuivat yhdistävän ryhmäläisiä, vaikka yllätyksenä tuli toisaalta se, kuinka erilaisia ryhmäläiset olivat keskenään. Omat taustat ja elämäntilanteet toivat ”oikean” elämän mukaan ryhmään.

Uuden näkökulman saaminen positiivisen palautteen myötä oli tärkeää. Yhden ryhmäläisen sanoin: ”Toiminnallisissa tilanteissa antaa helpommin palautetta et ihanaa! Kaikki oli niin kannustavia ryhmässä. Puhuesssa ei niin anneta palautetta, että hyvä!”

Ryhmässä ei tarvinnut hävetä omaa masennustaan ja on voinut rohkeammin puhua. Kokemus, että oma sairaus tai ongelmat eivät ole oma vika. Ryhmän antia oli myös se, että jännityksen tai masennuksen kanssa voi oppia elämään.

Mitä koette saaneenne ryhmän vetäjiltä?

Kannustus korostui myös vetäjien kohdalla myönteisenä kokemuksena, samoin rento ja avoin oleminen sekä oman esimerkin näyttäminen. Vetäjien keskinäinen dynamiikka, naljailu ja huumori kevensivät tunnelmaa. Ymmärretyksi kokeminen ja kuulluksi tuleminen heti alussa olivat tärkeitä. Ilmapiiiri oli salliva, epäonnistuminen tai virheiden tekeminen on ollut mahdollista. Vetäjien omien kokemusten kuuleminen oli tärkeää.

Mikä menetelmistä oli erityisen toimivaa?

Toiminnallisten menetelmät korostuivat keskustelussa. ”Omaa jännittämistä ei jää ajattelemaan, kun pitää keskittyä moneen muuhun asiaan”. Fyysisen tekemisen hyödyt avautuivat myös, koko kehon jännityksen purkaminen auttoi myös psyykkisen jännityksen purkamisessa ja rentoutumisessa.

Torilla ihmisille puhuminenkin oli tehtävänä onnistunut. Siitäkin huolimatta, että kesti pitkään ennen kuin ventovieraalle uskalsi sanoa mitään. Ryhmäläisten mielestä tehtävä oli hauska, tosi vaikea, mutta silmiä avaava. Tehtävä toi myös esiin tuntemattomien ihmisten auttamishalun, joka oli sekin hyvä kokemus.

Onko ollut joku menetelmä toimimaton?

Esitelmän pitäminen oli yhdestä ryhmäläisistä liian haasteellinen tehtävä ja palautteessa hänellä olikin joitakin ideoita siitä, miten se olisi ollut hänelle helpompi toteuttaa. Muuten tehtävät saattoivat olla haasteellisia, mutta ryhmän tuki auttoi. Kun ryhmästä löytyy rohkeutta, niin se kannattelee yksilöäkin ja rohkaisee tekemään asioita. Näin saa hyviä kokemuksia tilanteista, joissa ei yksin onnistuisi. Ryhmässä oli myös hauska miettiä tehtäviä, tunnetila muuttui huumorin myötä, eikä tilannetta enää ottanut niin vakavasti.

Koetteko päässeenne tavoitteeseen?

Tämä osio keskustelusta oli pisin ja innostuneisuus tuli selkeästi esiin. Ryhmäläiset kokivat saaneensa sitä mitä tulivat hakemaan. Moni oli yllättynyt kurssin annista ja omasta kyvystä toimia kurssilla.

Jo ilmoittautuminen kurssille koettiin voittona. Uusien kokemusten saaminen ja itsensä ylittäminen koettiin olleen kohtalaisen helppoa. Joillakin oli jo kokemuksia kurssin hyödyistä vaativissa työelämän tilanteissa, kuten esitelmän pidossa. Toisella ryhmäläisellä esiintyminen oli muuttunut helpommaksi, ”ei niin paljon häsellystä enää”. Tulevat esiintymistilanteet jännittävät edelleen ”hulluna”, mutta niistä tietää selviävänsä ja nyt pystyy sanomaan myös ääneen, että jännittää, joka helpottaa tilannetta.

Hyväksyntää ryhmäläisissä sai myös yhden ryhmäläisen arvio, että hän jännittää ehkä ihan yhtä paljon kuin aiemmin, mutta nyt oman jännittämisen pystyy paremmin hyväksymään. Keinoja jännityksen hallintaan oli tullut lisää hengitysharjoitusten kautta. Merkittävää on ollut jännittävien aiheiden välttelemisen väheneminen. Itsensä hyväksyminen ja asioiden suhteuttaminen olivat lisääntyneet. Asiat ovat omassa päässä tuntuneet aiemmin isommilta. Eräs ryhmäläinen sanoo, että hän on oppinut päästämään

häiritsevista ajatuksista irti eikä ole jumittanut niihin: ”ei onnistunut tällä kertaa, ensi kerralla sitten”. Asiat eivät tunnu niin suurilta enää: ”mittasuhte on muuttunut”.

Yksi ryhmäläisistä kertoo: ”Välitän vähemmän siitä, mitä muut ihmiset ajattelevat miusta, vaikka edelleen jännitän, maailma ei kaadu tai päivä ei mene täysin pilalle, jos munaan jossain. Olen varmaan alkanut kärsiä jostain nihilismistä sitten”. Kommentti herätti hyvin myötäelävää naurua.

Leiri sinänsä oli jännittänyt ja pelottanutkin etukäteen. Yksi ryhmäläinen sanoo, että yllättävän positiivinen tunne jäi ja leiri oli vaivan arvoinen. Kokemus innosti ryhmäläisen pohtimaan: ”ehkä pitäis enemmänkin elämässä yrittää, jos tulee joku, joka on epämurkavaa, niin pitäis vaan mennä, saattaa olla ihan hyvä kokemus”.

Ryhmäläiset miettivät vielä oivalluksia, joita he olivat saaneet. Oivalluksissa korostui hyväksyvämpi ja sallivampi asenne itseä kohtaan. Jännityksen salliminen itselle ja ääneen sanominen, että itseä jännittää, on mahdollista. Yksi ryhmäläisistä kertoi kirjoittaneensa leirin palautetilaisuudessa ylös asioita, joita piti tärkeinä. Myöhemmin hän oli löytänyt lapun ja huomannut, että oikeastaan hän on mennyt sinne suuntaan kuin hän leirillä toivoi.

Lopuksi käytiin ryhmän palautteessa keskustelua ajatuksista, tunteista ja kehon tuntemuksista. Yksi ryhmäläisistä kertoi aloittaneensa uusia liikuntalajeja kun huomasi, että fyysinen tekeminen auttaa kehoa jännityksen laukaisemissa. Fyysinen tekeminen voi purkaa myös henkistä jännittämistä.

Jännityksen vaikutus minäkuvaan tuli myös joillekin yllätyksenä. Yksi ryhmäläisistä kuvaili asiaa näin: ”En aiemmin tajunnut, miten paljon jännittäminen on vaikuttanut minäkuvaan. Olen tavallaan tukahduttanut sen, nyt olen alkanut hyväksyä sitä, se on osa mua”.

Yhteiskeskustelu:

Yhteiskeskustelussa totesimme, että tapa olla jännittämisen kanssa on muutoksessa. Palautteessa tuli esiin, että on lupa jännittää, välttely on vähentynyt, sallivuutta ja ”tulta päin” –asennetta on tullut enemmän. Vetäjät korostivat, että keskustelussa välittyi ryhmän merkitys ja saavutukset olivat yhteisen kokemuksen ja ponnistelun tulosta.

Todettiin vielä lopuksi, että palautetilaisuudessa oli kaksi toisilleen vierasta ryhmää, joissa on sosiaalisia jännittäjiä sekä entuudestaan tuntematon haastattelija. Kokemusten jakaminen haastattelussa oli ollut helppoa ja kahdesta ryhmästä oli jo alkanut muodostua yksi ryhmä.

Yhteenveto:

Vertaisryhmä ja vertaisuuden kokeminen ovat tunnetusti ja tässäkin kokeilussa tärkeitä ja tehokkaita työvälineitä välineitä ongelmien ja ihmisenä kasvamisen haasteiden kohtaamisessa ja niistä selviytymisen taitojen kehittämisessä.

Seikkailukasvatuksen menetelmät ja toiminnallisuus sopivat erinomaisesti sosiaalisen jännittämisen kuntoutukseen ja hoitomuodoksi sekä keskusteluun perustuvan auttamisen tueksi, nopeuttajaksi ja vahvistamiseksi. Sopivan haasteellinen toiminta sekä osanottajien tarpeista ja tavoitteista lähtevä toiminnallinen ohjelma tarjoaa oppimista ja oivalluksia tukevaa elementtiä sekä ryhmäprosessin

tehostamista tavalla, jota voi pelkällä keskusteluun perustuvalla työskentelyllä olla vaikea saavuttaa. Ainakaan yhtä rajallisessa ajassa.

Seikkailukasvatuksessa huomio tulee kuitenkin kiinnittää riittävän turvalliseen ja laadukkaaseen toteutukseen. Menetelmät, harjoitteet ja aktiviteetit tulee valita ohjaajien osaamisen rajoissa ja kunnioittaen osallistujien vapaaehtoisuuden periaatetta. Aktiviteetit ja toiminta voivat kuitenkin olla myös helposti toteutettavia ja vähäriskisiä, kunhan ne vastaavat osallistujien tavoitteisiin ja toimintakykyyn ja tarjoavat sopivaa haasteellisuuden tasoa.

Korkeamman riskin aktiviteetit vaativat ohjaajilta kyseisen aktiviteetin riittävää ohjauskokemusta. Toteuttajilla on myös mahdollista hankkia tällaisten aktiviteettien ohjausta ja ns. ”koviin taitojen” kokemusta muualta ja keskittyä itse harjoitteiden herättämiin yksilö- ja ryhmäprosesseihin ja reflektioiden ohjaamiseen. Sopivissa mittasuhteissa tehty, mutta jatkuvaluonteinen reflektointi ja oppimiskokemusten peilaaminen osallistujien arkeen huolehtivat siitä, ettei seikkailukokemus jää vain irralliseksi virkistystapahtumaksi, vaan antaa osallistujalle mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen kasvuun.



Kimmo Rätty

Mikko Lohilahti

toiminnanjohtaja

psykologi

Pohjois-Karjalan mielenterveysseura kriisityön tukena ry.

Pohjois-Karjalan kriisikeskus