

EFFORTTI 2010

Maaliskuu 2010



PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Päivi Pylvänäinen

2010-luku alkaa. Kun kymmenen vuotta sitten alkoi 2000-luvun nolkytluku, Suomen tanssiterapiayhdistys oli aivan uusi. Olemme kuljettaneet yhdistystämme ja tanssi-liiketerapian tieto-taitoa kymmenen vuotta. Uteliaisuutta herättävää on ajatella, millainen on tanssi-liiketerapian kenttä ja toimintamme luonne, kun 2020-luku on alkamassa.

Vuosikymmen mietinnät antavat hieman perspektiiviä asioihin, mutta todellisuus tapahtuu kuitenkin tässä ja nyt, päivästä toiseen, hetkestä toiseen kuljettaessa. Yhdistyksen toiminnan tässä ja nyt teemana on

10-vuotisjuhlaseminaarin järjestäminen. Seminaarin idea on hallituksessa ollut olemassa jo vuodesta 2008, ja tämä nykyinen hallitus on tekemässä ideasta totta. - Tai tarkemmin sanottuna, nyt hallitus toimii sen hyväksi, että me, koko yhdistyksen jäsenistö, voimme tehdä tapahtumasta totta tulemalla siihen mukaan, innostumalla ja virkistymällä sen ohjelmasta ja tulemalla mukaan kollegiaaliseen kohtaamiseen. Seminaarin ohjelma on hyvä. On hienoa olla toteamassa, että ammatillinen yhteisömme sisältää jo niin monenlaista tanssi-liiketerapian kokemusta ja tietoa. Sen äärelle yhdessä

kokoontuminen rikastuttaa ja elävöittää sitä lisää.

Yhdistyksen hallitus ja seminaarin järjestelytyöryhmä toivoo myös, että seminaariin tiensä löytäisivät yhdistyksen jäsenistön lisäksi myös muut tanssi-liiketerapiasta kiinnostuneet. Teemme työtä sen eteen, että viesti tapahtumasta leviäisi mahdollisimman laajalle. Myös jokainen yhdistyksen jäsen voi tässä olla vaikuttamassa välittämällä tietoa juhlaseminaarin ohjelmasta omassa tuttavapiirissään ja työyhteisössään. Ohjelmaa voi tyytyväisyydellä esitellä ja seminaarin hinta on kohtuullinen.

Muutakin hanketta yhdistyksellä on käynnissä paitsi tämä juhlaseminaari. Hivuumme hiljalleen eteen päin kauan muhimassa ollutta haavetta siitä, että saamme kirjoitettua suomenkielisen tanssi-liiketerapiajulkaisun. Toinen yhdistyksen iän myönteinen merkki on se, että olemme ryhtyneet työstämään tanssi-liiketerapiatyön taustalle eettistä ohjeistusta. Pyrimme siihen, että seuraavaan vuosikokoukseen mennessä tämä ohjeistus olisi niin hyvin valmisteltuna, että voimme vuosikokouksessa tutustua siihen ja hyväksyä sen sellaiseksi ohjeistukseksi, johon yhdistys ja sen jäsenistö sitoutuu. Eettisellä ohjeistuksellamme linkitymme myös Eurooppalaiseen tanssiterapeuttiyhteisöön, European Association Dance Movement Therapy - EADMT:hen.

Jotta työtä tanssi-liiketerapian mahdollistamiseksi jaksaa tehdä, siihen täytyy olla motivoitunut. Tätä luultavasti jokainen meistä on joskus pohtinut, ja kysymys voi haastavana tulla vastaan uudestaan. Mikä saa ryhtymään siihen, että hakee tilaa tanssi-liiketerapiatyölle, miksi puskea tai tunnustella tietä eteen päin sen hyväksi, että saa luotua ja käynnistettyä tanssi-liiketerapiaprojekteja ja pitkäkestoisempaa toimintaa? Osa motivaatiosta voi tulla siitä, että tätä olemme jo tehneet kymmenen vuotta (ja ylikin) - täytyy vaalia sitä, mitä on jo saatu luotua ja siis jatkaa eteen päin. Osa motivaatiosta voi tulla siitä tiedosta, mitä muiltakin aloilta kuin tanssi-liiketerapian kentältä tulee: kehollisuus ja liikkeellinen vuorovaikutus ovat keskeisiä elementtejä ihmisyydessä vaikuttaen syvästi ja monikerroksisesti ihmisen kehitykseen ja hyvinvointiin. Osa motivaatiosta voi tulla niistä elävistä ja merkityksellisistä hetkistä ja tapahtumista, joita työssä potilaiden ja asiakkaiden kanssa tulee.

Ajattelen kuitenkin, että pelkästään näillä ei mennä eteen päin. Oma motivaatiota syventää se, että omassa elämässä on itselle ja itseä varten tilaa liikkeelle, tanssille ja oman kehollisuuden aistimiselle ja tutkimiselle. Siinä on meille äiti-maa, johon yhteydessä olemalla pysymme elävinä, sitkeinä ja uudistuvina - ja jaksamme toimia niin työssä kuin rakkaudessa, jos nyt hieman Freudia lainataan tähän loppuun.

Eloisaa kulkua, ja tapaamisiin!t. Päivi



SUOMEN
TANSSI
TERAPIA
YHDISTYS
R Y

Myötätuntuupumuksesta

Maj-Kristine Lindgren, fysioterapeutti, tanssiterapeutti, työnohjaaja

Auttajan ammattiin liittyy auttamattomasti myötätuntuupumuksen riski. Tätä riskiä on alettu tutkia systemaattisemmin vasta 1980-luvulta. Alan tutkimus pyrkii vastaamaan kysymykseen:

”Miten pitkäaikainen auttamistyö vaikuttaa auttajaan ja hänen lähipiiriinsä työssä ja yksityiselämässä”. Työntekijän reaktioita kuvataan erityisesti emotionaalisen kuormittuneisuuden näkökulmasta, huomioiden fyysiset reaktiot. (Nissinen, L, 2009)

Myötätuntuupuminen on kokoava käsite, jonka alle sijoittuvat sijaistramatisoituminen (secondary trauma) ja (työ)uupumus (burnout). Se on monivivahteinen tapahtuma, jossa auttaja osana organisaatiotaan ja työyhteisöään ylikuormittuu emotionaalisesti autettavien kokemusten vastaanottamisesta ja niissä auttamisesta. Kyse on ”välittämisen hinnasta”; empatiakyvyn vuoksi traumatisoitumisesta, joka on luonnollinen seuraus ylivuotavista kokemuksista (Holtari – Luomajoki 2004: 78., Nissinen 2009)

Puhuttaessa työn uuvuttavuudesta on muistettava yhtä lailla käsitellä työn elämää rikastavaa ja kehittävää puolta, jotta saadaan kokonaiskuva työnteon eri puolien yhteydestä ja työntekijän kasvupotentiaalista. Työtyytyväisyys on määriteltävissä toisten ihmisten auttamisesta saatuihin positiivisiin tunteisiin (Stamm, 2009)

THEORETICAL PATH ANALYSIS

Beth Hudnall Stamm, PhD

Proqol.org 2009, <http://www.proqol.org/>

Katso kaavio työhyvinvoinnin ja ”työpahoinvoinnin” kehityskulusta seuraavalta sivulta.

B.Hudnall-Stamm, PhD, on tutkimusprofessori Idahon yliopistosta USAsta. Hän on työskennellyt myötätuntuupumukseen liittyvien kysymysten parissa vuodesta 1990 ja kirjoittanut yli 100 artikkelia alueelta sekä osallistunut ympäri maailmaan alan seminaareihin kouluttajana. Stamm on kehittänyt Ammatillisen elämänlaatuasteikon, joka koostuu 30 kysymyksestä, jotka kartoittavat yksilön työtyytyväisyyttä, työuupumusta ja sijaistramatisoitumisen asetetta. Kyseisen asteikon tulkintaan on olemassa standardisoidut luokitteluasteikot. Suomeksi asteikon on kääntänyt psykologi Henna Palmunen. Palmunen valmistelee

myös väitöskirjaa myötätuntuupumuksesta. Kirjoitelmani lopussa on yhteystiedot kyselyyn.

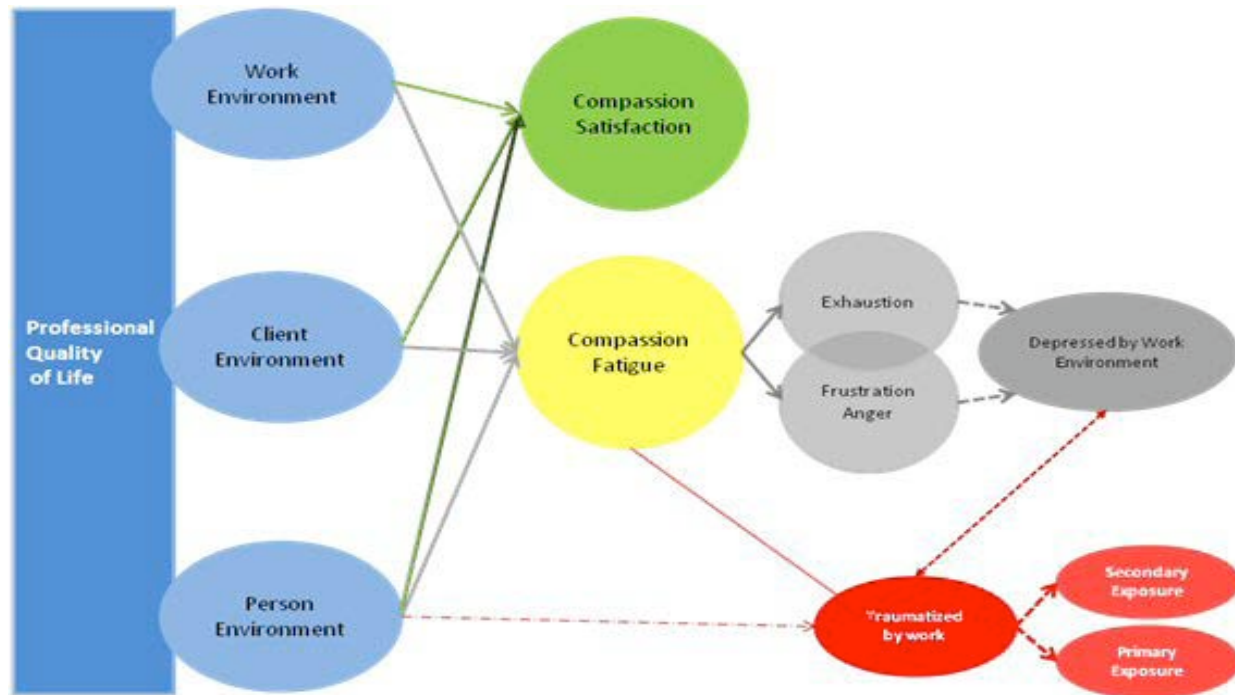
Stammin mukaan myötätuntuupumuksella on kaksi erilaista aspektia, työuupumus ja sijaistramatisoituminen. Molemmat ovat negatiivisia, mutta sijaistramatisoitumisen tekee erityisen hankalaksi siihen liittyvä pelon komponentti, joka uupumuksen lisäksi johtaa työntekijän elämänlaadun nopeaan heikentymiseen.

Suomalaisessa tutkimuksessa myötätuntuupumusriskin on liitetty työn vähäinen ennustettavuus ja epävarmuus työn tulevaisuudesta. Riskitekijöinä olivat organisaation heikko tuntemus, puutteellinen palkitseminen ja kielteiset tulevaisuudennäkymät. Työuupumusta esiintyi erityisesti työuran varhaisvaiheessa nuorilla ja kokemattomilla sekä työuran kypsässä vaiheessa iäkkäillä ja kokeneilla hoitajilla. Työuupumukselle altistavia tekijöitä olivat epäsäännöllinen kolmivuorotyö sekä johtajan passiivinen ja välttävä johtamiskäyttäytyminen. (Kante 2006: 13, 189–190). Suonsivun (2003: 216) tutkimuksessa tuli esiin, että työntekijän oma masennustaipumus saattaa aktivoitua masentuneen potilaan läheisyydessä työskennellessä.

Työntekijän omat käsitellyt tai käsittelemättömät elämäntapahtumat voivat vaikuttaa alttiuteen traumatisoitua. Jotkut olivat rakenteellisesti alttiimpia myötätuntuupumukselle, mutta riittävän suuri kuormitus saattoi aiheuttaa oireita lähes kaikille. Työperäinen ylikuormitus voi lisätä riskiä myötätuntuupumukseen vähentämällä psyykkistä joustavuutta. Oireita ovat mm. väsymys, ammatillinen kyvyttömyys, kyynistyminen ja erilaiset fyysiset jännitysoireet. (Toivola 2004: 330-332.)

Muita yksilölliset altistavat tekijät (Nissinen, 2009) ovat myös esim.

- korostunut sitoutuminen vaikeasti saavutettaviin tavoitteisiin,
- liiallinen vastuun ottaminen ja vaatimus omaan suoriutumiseen nähden
- yksilöllisten selviytymiskeinojen rajoittunut käyttö
- kyvyt, taidot, osaaminen
- huono fyysinen kunto
- puutteellinen sosiaalinen verkosto
- arvostitiriidat työssä
- kuormittavat elämäntilanteet
- tunnolliset ja ahkerat uupuvat helpommin



Sijaistraumatisoituminen ”On muutos, joka tapahtuu auttajan sisäisessä kokemusmaailmassa seurauksena empaattisesta yhteydestä traumatapahtuman kokeneeseen” ja siitä saattaa seurata työn laadun ja moraalin heikkeneminen, jopa lisääntyneet sairauspoissaolot. Työyhteisön sisäiset ristiriidat voivat myös olla merkki yksilön/yksilöiden sijaistraumatisoitumisesta.

Sijaistraumatisoituminen tulisi purkaa kaikilla koetuilla tasoilla; kognitiivisesti, emotionaalisesti ja sensomotorisesti, vaikka juuri sensomotorinen taso jää helposti läpikäymättä, vaikka se yhdistää edelliset tasot onnistuessaan (Saarinen & Katajisto 2003: Post-traumainternaatit yhteisöjen selviytymisen tukena)

Koska auttaminen perustuu autettavan tilanteen ymmärtämiseen, on selvää, että myötätuntouupumuksen vallassa olevan työntekijän kyky ymmärtää potilastaan on huomattavasti heikentynyt hänen omien

emotionaalisten ja fyysisten oireidensa vuoksi. Siten myötätuntouupumus on myös riski potilaan hoidolle.

Myötätuntouupumus on merkittävä työperäinen riski, joka saattaa aiheuttaa muun muassa työkyvyttömyyttä ja työtehon laskua. Työntekijän sijaistraumatisoituminen muuttaa hänen käsitystään elämästä ja sen merkityksestä, hän menettää toivon ja sitä myötä työnteon mielekkyyden (Nissinen, 2009). Työntekijä jää kantamaan potilaalle tapahtuneiden traumojen mielikuvia, takaukia ja alkaa mahdollisesti välttää mahdollisia traumaattisia paikkoja ja tilanteita. Ylivirittyneisyys, jännittyneisyys ja varautuneisuus asiakkaiden kohtaamisessa vähentää mahdollisuutta saada kontaktista positiivisia kokemuksia ja noidankehä syvenee.

Myötätuntouppumuksen ehkäisyssä olennaisia seikkoja ovat Nissisen (2009) mukaan

1) Tiedostaminen: koko yhteisössä auttamisammatteihin liittyvän sijaistraumatisoitumisen mahdollisuuden ymmärtäminen, ilmiön teorian hahmottaminen. Tiedostamisen laajuuden tulee käsittää kognitiivinen, kehollinen, intuitiivinen puoli.

2) Tasapaino työntekijän omien arvojen ja tarpeiden jatkuvan huomioon otamisen suhteen vastavoimana kuormittaville tekijöille

3) Yhteyden ylläpitäminen toisiin ihmisiin työpaikalla ja laajemmin, kommunikaatio ja jakaminen, omassa yhteisössä, politiikassa jne

Muina ennaltaehkäisykeinoina Nissinen pitää mahdollisuutta konsultaatioon ja työnohjaukseen, toimivaa ja oikeudenmukaiseksi koettua työyhteisöä; on tärkeää kehittää ylipäättään tiimityötä, yhteistyötä ja verkostotyötä. Jatkuva ammatillinen täydennyskoulutus, riskien ja vaarojen ennakoiminen ovat osa myötätuntouppumuksen estoa työyhteisön tasolla.

Työntekijän oman jaksamisen säännöllinen arviointi on olennaista: ”Kuinka kuormittunut olen?”-pohdinta vaikkapa kerran kuukaudessa olisi erinomainen tapa päivittää omaa työtilannetta.

Riittävästä levosta ja vapaa-ajan palautumisesta pitää huolehtia, fyysisen kunnon ylläpitämisen lisäksi. Kohtuulliset elämäntavat ovat osa työhyvinvoinnin ylläpitoa, sillä tutkitusti myötätuntouppuminen voi lisätä kuormittuneen henkilön alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä yrityksenä selvittää ylivoimaisilta tuntuvista tunteista.

Tanssi-liiketerapeuteille erityisesti tärkeää olisi huomioida kehotyöskentelystä nousevat erityishaasteet. Traumataapahtuma jättää aina jälkensä yksilön fyysisyyteen monella tavalla huolimatta siitä onko yksilö siitä tietoinen tai ei. Tanssiterapeutin tulisi siksi olla teoreettisesti erityisen huomioiva mm. peilisoluteoriaan liittyvistä löydöksistä ja niiden vaikutuksista sekä potilaaseen että terapeuttiin.

Artikkelissaan Imitation, Empathy & Mirror Neurons Marco Iacoboni, (2009), summaa peilisolututkimuksen johtopäätökset seuraavasti:

- Jäljittely on kokonaisvaltainen ja automaattinen toiminta ihmisillä
- Empatia toteutuu toisten ihmisten mentaalisten tilojen (mental state) simuloinnilla/jäljittelyllä
- Empatian laaja-alainen verkosto muodostuu peilisolusysteemistä, insulasta ja limbisistä systeemistä (jolloin aktivoituvat siis empatian aivomekanismit)
- Peilisolot ovat valikoituneet koska ne tarjoavat sopeutuvia, joustavia etuja intersubjektiivisuudelle
- Peilisolotutkimukset vahvistavat niitä jäljittelyn psykologisia malleja, joissa oletetaan vahvoja assosiativisia yhteyksiä havaintojen ja toimintojen välillä

Riitta Hari (2007) on tutkimuksissaan todennut, että sosiaalisen matkimisen (peilautumisen) aikana peilisolujärjestelmä moduloituu aivokuoren ja limbisen järjestelmän ohjauksessa, empatian alueilla.

Hän on todennut, että toisen ihmisen asemaan voidaan asettua oman liikejärjestelmän ja liikeaistin avulla. Peilisolujärjestelmä projisoi nähdyt liikkeet katsojan omaan liikejärjestelmään; aivoaktivaation taso liittyy katsojan motorisen asiantuntijuuden tasoon. Mitä taitavampi itse on kehollisesti tunnistamaan nyansseja ja niiden vaikutuksia kehossa, sen paremmin pystyy niitä toiselta ihmiseltä vastaanottamaan ja rekisteröimään, osan tiedostamattaan. Niinpä me empaattiset liikkeen kanssa työskentelevät terapeutit olemme hyvin haavoittuvaisia työmaallamme liikkeen ja ymmärryksen maastossa.

Stammin 10 ohjetta jokapäiväisen työkykyisyyden ylläpitämiseksi ovat meille tuttuja, mutta toisinaan vaikeita toteuttaa. Lista ne tässä kuitenkin meille kaikille muistutukseksi:

- 1) Nuku tarpeeksi
- 2) Syö tarpeeksi
- 3) Tee päivittäin joku kevyt fyysinen harjoite
- 4) Vaihtelee työsi sisältöä
- 5) Tee jotain miellyttävää, mukavaa
- 6) Keskity siihen, minkä teit hyvin
- 7) Opi epäonnistumisistasi
- 8) Jaa hauska(itseesi kohdistuva) vitsi kollegoiden kanssa
- 9) Rukoile, joogaa, meditoi
- 10) Tue kollegaa

Oman työnsä merkityksen ymmärtäminen ja sen riskitekijöiden havainnointi vie aikaa ja vaatii kokemuksia. Kollegoiden kanssa asioista keskustelu avoimesti, ihmetyksen ilmapölyssä helpottaa auttajaa, joka pyrkii olemaan mahdollisimman tehokas, työteliäs, empaattinen ja ammatillinen monissa työelämän paineissa. Työntekijän pyrkimys olla avuksi potilaalle/asiakkaalle saattaa häivyttää tietoisuuden omista vastatunteista ja niiden monimutkaisuudesta, paralleeliprosessin olemassaolosta ja sen vaikutuksista asiakastyöhön.

Meille tanssiterapeuteille on luonteva keino ilmaista itseä kehollamme, tanssia, liikkua. Yhtä tärkeää on verbalisointi, sanallinen realisointi, joka mahdollistaa kognitiivisen prosessoinnin. Omien rajojen tutkiminen on tärkeä osa itsensä inhimillistämisessä, luvassa olla erehtyväinen, epätäydellinen ihminen.

Lähteitä:

<http://www.compassionfatigue.org/>; erinomaiset sivut myötätuntouupumuksesta, useita linkkejä eteenpäin....

http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_vIV_Finnish_1viivoilla.pdf: tässä suomenkielinen versio työtyytyväisyyskyselystä.

http://www.verve.fi/Suomeksi/Vervesta/Esitteet_ja_julkaisut/Tyokyky_lehti

Hari,Riitta 2007:Luento Tieteen päivillä tammikuussa

Holtari, Anu – Luomajoki, Krista 2004: Sosiaalityöntekijöiden sijastraumatisoituminen – ennaltaehkäisy ja selviytyminen. Pro gradu tutkielma. Tampereen yliopisto. Sosiaalityön ja sosiaalityön laitos. Sosiaalityö, sosiaalipedagogiikan linja.

Iacoboni,Marco 2009: Imitation, Empathy & Mirror Neurons. Annual Review of Psychology, January 2009, Vol. 60, Pages 653-670

Kanste, Outi 2005: Moniulotteinen hoitotyön johtajuus ja hoitohenkilöstön työuupumus terveydenhuollossa. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta

Nissinen, Leena 2009: Auttamisen rajoilla, myötätuntouupumuksen synty ja ehkäisy. Edita.

Suonsivu, Kaija 2003: Kun mikään ei riitä – Hoitotyöntekijöiden masennuksen kokemukset ja niiden yhteydet työyhteisötekijöihin. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Hallintotieteen laitos.

Toivola, Kristiina 2004: Myötätuntouupumus – auttajantyön työperäinen riski. Työterveyslääkäri 3. 330–332

Tanssiterapiaryhmän kokemuksia: ”Kaiken takana on omana itsenä oleminen”

Kaisu Riikonen, tanssiterapeutti, psykoterapeutti & Hilkka Salovaara, tanssiterapeutti

Honkalampi-säätiön Kliinisen tutkimus- ja kuntoutusyksikön Sosneuro-keskuksessa toteutettiin vuonna 2008 tanssiterapiaryhmä henkilöille, joilla on neurologinen tai neuropsykiatrinen tausta, kuten Aspergerin oireyhtymä tai ADHD/ADD. Ryhmäläiset lähtivät mukaan kokeilemaan kehollisuuden ja liikkeen maailmaa. Jälkeenpäin ryhmäläiset olivat sitä mieltä, että tapahtuneesta kannattaa kertoa muillekin. Jospa se mahdollistaisi uuden ryhmän?

Yleistä tanssiterapiasta

Tanssiterapia on luoviin terapioihin kuuluva kuntoutus- ja hoitomuoto. Se on kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen perustuvaa ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa terapiaa. Siinä itseä ja elämäntilannetta tarkastellaan kehon, tanssin ja liikkeen avulla. Tanssiterapiaa voidaan käyttää sekä kokonaisuhoiton osana muiden hoitomuotojen rinnalla että pääasiallisena terapiana. Tanssiterapia soveltuu kaikille ikäryhmille lapsista vanhuksiin ja sitä toteuttaa koulutettu tanssiterapeutti. Terapia voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmäterapiana, eikä siinä tarvita aikaisempaa kokemusta tanssista tai liikkeestä. Ryhmän tavoitteet muotoutuvat ryhmän mukaan, yksilön tavoitteet yksityiskohtaistuvat henkilökohtaisten teemojen mukaan. Tanssiterapian sanaton kommunikaatio laajentaa eri asiakasryhmien mahdollisuuksia osallistua. Tanssiterapiasta kiinnostuneille suosittelemme tanssiterapia yhdistyksen sivustoihin tutustumista: www.tanssiterapia.net.

Keho, hengitys, jännitykset ja liikkuminen heijastavat suhtautumista itseemme ja ympäristöön. Kehomuistiin tallentuu jälkiä kokemuksistamme, jotka ilmestyvät vaikkapa jännityksinä kehossamme. Sanallisesti ei ole aina mahdollista tavoittaa kehollisia kokemuksiamme, joten kehotyöskentelyn avulla voidaan saada uutta ymmärrystä itsen sekä uusien tapojen toteuttamista itseä.

Suhdetta omaan kehoon voi vahvistaa aistimalla ja tutkimalla. Kehon tuntemusten havainnointi ja siihen liikkeellä reagoiminen lisää tietoisuutta itsestä ja omista tarpeista. Kehollisuus ankkuroi meidät tähän hetkeen. Kehollisuuden kokemuksen äärellä voi päästää irti alati pyörivistä ajatuksista. Voi tulla tietoiseksi, esimerkiksi uskomuksistaan täydellisyys tavoittelun suhteen. Tanssiterapiassa täydellisyys vaatimuksiaan voi haastaa hassuttelemalla ja hölmöilemällä. Tämä voi vapauttaa uudistamaan suhdetta omiin tai ympäristön vaatimuksiin. Uskomuksiin tanssiterapia pureutuu jo lähtöasetelmassaan: ei ole väärää – eikä oikeaa tapaa toimia. Tanssiterapiaryhmässä voi tulla tietoiseksi omasta tavastaan toimia ja reagoida suhteessa toisiin. Omissa tavoissa ja totumuksissa voi olla sisäistettyjä sääntöjä, jotka eivät ole enää nykytilanteessa toimivia. Tanssiterapia mahdollistaa

uskomusten ja sääntöjen kokemisen sekä uusien ja vaihtoehtoisten tapojen kokeilun.

Tanssiterapian työskentelyalueita ovat mm. seuraavat:

- Kehollisuuden havainnointi ja kokeminen
- Kehon ja mielen yhteyden vahvistaminen
- Itsetuntemuksen ja omanarvontunnon lisääminen
- Elämänilon edistäminen
- Kontaktin, kommunikaation ja vuorovaikutuksen tutkiminen
- Sosiaalisten taitojen ja uusien kommunikaatiomallien harjoittelu
- Uusien näkökulmien löytäminen itsen ja omiin elämäntilanteisiin
- Uusien ratkaisu- ja toimintamallien kokeileminen
- Tietoisuustaitojen lisääminen
- Yksilön vahvistuminen oman elämän tilanteiden hallinnassa

Tanssiterapian työskentelymenetelmiä:

- Psykoedukaatio
- Rentoutumis- ja hengitysharjoitukset
- Kehonhahmotus- ja aistityöskentely
- Liikkeen tutkiminen
- Materiaalityöskentely (pallot, nauhat, renkaat, huivit jne.)
- Teematyöskentely
- Improvisaatio
- Liikediologi ja kehollinen vuorovaikutus
- Autenttinen liike
- Tietoisuustaidot
- Kielellinen jäsentäminen ja vuorovaikutus

Tavoitteita ja tapaamisten kulkua

Aivan aluksi jokaisen ryhmäläisen kanssa tavattiin alkuhaastattelussa, jossa kartoitettiin jokaisen tilannetta, tarpeita ja toiveita. Kiinnostuneempia oli useampiakin, mutta loppujen lopuksi neljästä miehestä tuli tiivis porukka. Haastattelujen pohjalta suunniteltiin tavoitteita, teemoja ja toimintamalleja. Ryhmän tavoitealueita olivat: jännittämisen kohtaaminen; rentoutumisen kokeminen ja harjoittelu; kehollisen näkökulman avaaminen ja tiedostaminen; oman olemisen ja toiminnan kokeminen ja havainnoiminen sekä uusien toimintatapojen kokeilu; ilmaisun ja vuorovaikutuksen tutkiminen ryhmänä uudella tavalla sekä uusien vuorovaikutustapojen mahdollistaminen.

Matkan varrella tehtiin myös välihaastattelut ja tapaamisten päätteeksi loppuhaastattelut.

Jokaisella tapaamisella oli oma teemansa, joka vaihteli liiketutkimuksesta materiaalin käyttöön ja oman tilan hahmottamisesta yhteiseen liikkeeseen. Ensimmäisillä kerroilla tutustuttiin ihmisen anatomiaan, lihaksiin, luihin ja siihen mitä meissä oikeastaan on ja miten kaikki liikkuu. Alkuajatuksena oli kuljettaa rentoutusteemaa mukana tapaamisissa ja näin oikeastaan tehtiinkin. Käsitys rentoutuksesta sai vain hieman uutta väriä matkan varrella. Ajatus siitä, että jokaisella kerralla tehtäisiin rentoutusharjoitus lopussa, muuttui ryhmäprosessin myötä. Havaittiin, että suurempi tarve oli rentouden löytämisessä liikkeen kautta, sosiaalisten tilanteiden jännittämisen hälventämisessä, ilmaisun ja vuorovaikutustaitojen kehittämisessä, oman keuhollisuuden tutkimisessa ja sen suhteen tarkastelussa, miten itse on, toimii ja liikkuu suhteessa toisiin ja ympäristöön. Rentous löytyikin lopulta liikkeen kautta ja se koettiin merkitykselliseksi.

Tapaamisen ohjelmarunko oli taululla esillä. Alkuun se helpotti työskentelyyn liittymistä, tilanteiden ennakoimista ja niihin suhtautumista. Ryhmäläiset kokivat tarvetta selkeille, samankaltaisina toistuville aloituksille, jotka vähensivät samalla jännitystä. Pikku hiljaa ohjelma muuttui enemmän abstraktiksi ja vähemmän ennakoitavaksi. Huomattiin, että kaikkeen ei voi aina varautua ja improvisoinnille annettiin tilaa. Tapaamisten lopussa asioita jaettiin vielä keskustellen. Tähän ei kuitenkaan jäänyt riittävästi aikaa ja jotkut asiat vaativat enemmän sulattelua, joten sovittiin, että jakamista voidaan jatkaa sähköpostitse kotoa käsin.

Heittäytymistä luovuuteen

Olemalla kiinnostunut ympäröivästä maailmasta ja pitämällä aistit ja mielen avoimena, voi antaa mahdollisuuden luovalle toiminnalle. Ympäristö voi tukea luovuuden kehittymistä tai tukahduttaa sen. Luovuuden esteeksi voivat muodostua pelot, ennakkoluulot, asennoituminen tai ajatus siitä, mikä on sopivaa ja mikä ei. Esteenä voi olla myös pelko epäonnistumisesta tai liiallinen tuloksellisuuteen pyrkiminen. Luovilla toiminnoilla on merkittävä vaikutus hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja saavuttamisessa ja sitä uhkaavien kriisien ja vaikeuksien ennaltaehkäisyssä. Tanssiterapiassa pyritään vahvistamaan yksilön olemassa olevia luovia voimavaroja sekä avaamaan ja mahdollistamaan uusia kanavia luovuuteen. Luovan toiminnan kautta ihminen voi kokea vapautuneisuuden tunnetta ja voimavarojen lisääntymistä.

Erällä tapaamiskerralla teemana oli materiaalityöskentely ja käytimme välineinä palloja. Jälkeenpäin keskustelimme kokemuksistamme ja kirjasimme niitä ylös.

Tässä kirjattuja lauseita kokemuksista:

- Pallot helpottivat harjoituksiin heittäytymistä ja inspiroitumista.
- Saattoi olla keskittyneenä harjoitukseen, välittämättä ympäristöstä.
- Pystyi keskittymään omaan tekemiseen, ei

tarvinnut miellyttää ketään.

- Tapahtui irtautuminen ja pysyminen kiireettömässä tilassa.
 - Myös yhteisöllisyys mahdollistui.
 - Jännitys laukesi ja sosiaalinen tilanne helpottui.
 - Tuli mieleen lapsuusleikit, leikkely ja hauskuus.
 - Siinä oli huumoria ja rentoutta.
 - Toteutui useita liiketanssiteoksia.
 - Välillä oli pallo, välillä se hävisi.
 - Antoi pallon viedä, antoi tunteen viedä.
- Pallo ohjasi meitä, emmekä me palloja.
Vai oliko se pallokaan? Loppujen lopuksi – kuka ohjasikaan ja ketä?

Lauseet kuvastavat sitä, mitä kaikkea luovuus voi mahdollistaa. Harjoitus oli luovuuteen heittäytymistä parhaimmillaan!

Minä ja sinä sekä koko maailma

Ryhmän työskentelyn taustalla oli pohdinta sosiaalisista tilanteista. Näyttää olevan niin, että monelle sosiaaliset tilanteet aiheuttavat ennakoimista, jännittyneisyyttä, kontrollia ja välttämiskäyttäytymistä. Kielteisten kokemusten kehää ovat vahvistamassa jatkuva arviointi ja tarkkailu siitä, miten voi toimia ja käyttäytyä tai toisten käyttäytymisen tulkinta tai ajatukset siitä, miten toiset mahtavat ajatella minusta. Ilmiö on varmasti monelle tuttu. Tilanteiden ennakoinnista tulee vakiintunut tapa. Ennakointi on valmistautumista tilanteeseen ja toki hyväksi sinällään. Ennakointi voi johtaa myös välttämiskäyttäytymiseen. Ennakoinnin tarkoitus ja itselle mahdollisesti epäedullinen seuraus kilpistyy erään ryhmäläisen pohdiskelussa: ”Jos olen mahdollisimman näkymätön, vältän epäonnistumisen.”

Ryhmän ilmapiiri oli turvallinen ja luottavainen. Sitten kun alkuun oli päästy, tanssiterapian työskentelytavat otettiin huumorilla vastaan. Naureskeltiin sitä, että tässä mennään sitä kohti, mitä on aina vältelty ja pelätty. Ryhmäläiset ajattelivat, että tanssiterapia toimi siedätyshoitona ja että sillä oli vaikutuksensa ihmistenilmoilla olemiseen ja mokiin suhtautumiseen, myös tanssi itsessään sai kokemusten myötä uuden merkityksen.

Ryhmäläisten nimeämään siedätyshoitoon kuului tunteiden kohtaaminen. Ryhmäläiset keksivät tunteiden kohtaamisesta uuden sanan – tunnevapaus. Eräs kertoi, että on tunne, että tässä on jotain vaarallista, mutta voi silti tehdä sen. Toinen ryhmäläinen totesi, että on vapaus tehdä, vaikka ahdistaisi. Jälkeenpäin oli voinut huomata, ettei kokemus ollutkaan ahdistava. Tapahtuikin päinvastoin, kokemukset siivittivät onnistumista. Tanssiterapia mahdollistaa työskentelyn tunteiden kanssa. Tunteita voi kokea turvallisesti. Altistuminen tunteille vähentää tunteiden valtaa ja antaa itselle vaihtoehtoisia tapoja reagoida ja toimia.

”Miun sisällä on luuranko!” Tapaamisissa tutkimme luita, niveliä ja lihaksia. Rentoutumisharjoituksissa aistimme jännittynoisyyttä ja rentoutta. Eräs ryhmäläinen totesi, että tanssin ja liikkeen kautta voi mennä lapsuuteen asti ja saada kokemuksen leikin maailmasta, joka jäi silloin kokematta. Vähitellen, vuoronperään, annoimme luvan itsellemme myös katsoa toista – hänen kehonkieltään: liikettä, eleitä, ilmeitä. Työskentelyn myötä keho tuntui tutummalta, liikkuminen ja esilläolo luontevammalta. Tulkinnat kehollisuudesta tulivat haastetuksi. Kaikkea liikettä ei tarvitse pyrkiä tulkitsemaan eikä kaiken liikkumisen tarvitse olla olennaista ja järkevää. Liike- ja kehonkieli eivät olekaan sen kummempi tai mystisempi asia. Liikkeen ja vuorovaikutuksen voi antaa vain tapahtua. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa toteuttaa omaa liikettä ja tanssia. Kuten erään ryhmäläisen toteamus kuului: ”Saapi olla semmonen kun on, liikkuu semmosena kun on.”

Ryhmässä kohdattiin ennakkoluuloja ja –asetelmia niin itsestä kuin toisistakin, mikä jatkossa madalsi kynnystä erilaisiin tilanteisiin. Palautekeskusteluiden myötä ryhmäläiset totesivat, että suhde ympäristöön on muodostunut avoimeksi, mutta sillä tavoin, että avoimuus sisältää tervettä itsensä suojaamista. Ryhmän työskentely toi heidän mukaansa omaan toimintaan vapautuneisuutta ja rauhallisuutta. Tapaamisten myötä ryhmäläiset toivoivat lisää uusia haasteita ja hyppyjä kylmiin ja tuntemattomiin vesiin. Nälkä uusiin kokemuksiin kasvoi tapaamisten edetessä.

Ryhmäläisten palaute on ollut kannustavaa. Kokemukset ovat sivunneet rajojen rikkomista ja heittäytymistä työskentelyyn. Ryhmäläiset ovat kokeneet työskentelyn hyödylliseksi ja huomanneet työskentelyn vaikuttaneen arjessa yleisemmin. Ryhmä oli ainutlaatuinen ja vie meitä kaikkia eteenpäin. Eräs ryhmäläinen totesi loppuhaastattelussa, että: ”Nythän minä sen tiedän ja ymmärrän, että kaiken tämän meidän tekemisen takana on omana itsenä oleminen.” Tästä on hyvä jatkaa.

LÄHTEET

Levy, E.J. (1988). *Dance/movement therapy. A healing art.* Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Stanton-Jones, K. (1992). *An introduction to dance movement therapy in psychiatry.* London: Routledge

Tanssiterapiaryhmän kokemukset ryhmäläisen kirjoittamana

”Kokemuksiani tanssiterapiasta”

Alkutapaamisessa ihmettelin, kun huoneessa ei ollut tuoleja, oli vain isoja tyynyjä, joilla saattoi istuskella. Se tuntui vähän oudolle, kun eihän sitä aikuisena ole tottunut lattialta käsin seurustelemaan. Seuraavilla kerroilla ei ollut enää tyynyjäkään. Lattiataso tuli vähitellen tutuksi ja jopa luontevaksi paikaksi liikehtiä. Lieneekö onnellinen lapsuusajan perstuntuma noussut takaisin kehon kautta mieleen. Se oli viides tapaaminen, kun sitten minäkin heittäydyin lattialle kierskelemään pitkin pituuttani, ihmettelemättä sitä sen kummemmin.

Epätietoisuutta ja väärinymmärryksiä oli varsinkin alku metreillä. Tanssiterapian tanssi -sanani mielsin nuoruusvuosiini lavatanssi muistoihin, mutta terapian tanssi olikin aivan jotain muuta. Paremminkin vapaamuotoista heilumista ja kieppumista lattialla oman inspiraation mukaan. Mikään liike ei siis ollut toistaan huonompi tai parempi eikä liikkumisen tarvinnut olla välttämättä yhtään järkevää, erikoista, kaunista tai näyttävää. Nähdynsi ja kuulluksi tuleminen oli oleellista, eihän samaa terapeutista vaikutusta saavuteta, jos vastaavanlaisia liikkeitä tekee itseksensä, vaikkapa kotona.

Sen ymmärrän oikein hyvin, että terapeutit halusivat edetä tosi varoen uusien tehtävien ohjaamisessa. Terapiassahan lienee tarkoitus, että me asiakkaat itse, sitä mukaa kuin 'mielemme' antaa meille luvan edetä tiedostamisessamme, saamme lisää ymmärrystä siitä, mistä on kysymys ja miten homma etenee.

Myös kotosalla suunnittelin, kesken unieni, uusia hienoja liikkeitä ja koreografioita seuraaviin harkkoihin, mikä suinkaan ei ollut suotavaa, koska terapiassa olisikin ollut tarkoitus luoda liikkuminen 'tässä ja nyt' -periaatteella. Luova liikkuminen olikin siis se pääpointti, jolla haluttiin nostaa pintaan herkistymistä ja tunteita. Samalla oli myös tarkoitus kehon kautta mahdollistaa tutustuminen omaan itseän. Muistan erään autenttisen harjoitteen, joka teki minuun pysyvän vaikutuksen. Siinä ikäänkuin sain kosketuksen ydinminääni, joka otti samalla suuremman vastuun elämästäni nujertamalla omaa pinnallista itseäni. Se oli hyvin koskettava kokemus, nöyrytyä ja kohdata itsensä entistä aidommin.

Usein myös sanallisesti jaettiin kokemuksia harkkojen loppuksi. Aika siihen oli kuitenkin rajallinen ja niinpä jokainen sai myös jakaa näkemyksiään tarkemmin sähköpostitse, jos tunsin siihen tarvetta. Liitän tähän yhden esimerkin sellaisesta, kaikille osallistujille jaetusta, viestistä:

Viime kertaisista koskettavista yksilö/ryhmä suorituksista heräsi vielä mielen; onko meidän harkat myös 'luovaa taidetta' ? Kumpuaako toteutus jokaisen sisältä -luovasti- kun ei ole annettu valmiita ohjeita/sääntöjä liikkumiseen?

Sanotaan, että taide syntyy tuskasta. Niin varmaankin tai yleensäkin tunteista - tarpeesta päästää paineet sisältään ulos, niin hyvien kuin ikävienkin tuntemusten vallitessa.

Eli ehkäpä.. tuossa meidän terapiassa luovan liikkumisen avulla yritetään oppia ilmentämään tunteitamme/tarpeitamme (menneitä ja olevia). Tunnistetaan tunteita, saadaan ne pintaan, ja voidaan sit niitä käsitellä ja päästää irti turhat painolastit kehostamme. (?) Mitäs mieltä olette tuosta?

Nyt kun on kulunut muutama kuukausi tuosta lähes vuoden kestäneestä tanssiterapiastamme, joka sisälsi 16 tapaamista, voisi jo kuvitella ymmärtävänsä edes hieman siitä, mitä oikeasti tapahtui ja oliko terapiasta mitään hyötyä. Mutta itseään on vaikea arvioida ja varsinkin tietää, mikä osuus on ollut terapialla ja mikä muilla kokemuksilla. Sitä paitsi prosessi jatkuu edelleenkin mielen syövereissä.

Kehollinen toiminta mahdollisti erilaista näkökulmaa itsen, järjelyn vaihtoehtona. Ehkäpä ihmisten kanssa on nyt helpompi olla vuorovaikutuksessa ja itseluottamus on lisääntynyt hippusen. Ja olisiko asenne muuttunut lempeämmäksi, armollisemmaksi itseään ja tekemisiään kohtaan. Tanssiterapian piikkiin voidaan joka tapauksessa laittaa se, että ihmisten läheisyys, koskettelu, esim. kättely ei ole enää niin kiusallista, kuin mitä se oli aiemmin.

Parilla viimeisellä kerralla saimme vielä oppia tietoisuustaidoista. Opit auttoivat minua ymmärtämään, että ajatteluni on luonut itsestäni tarinan, joka suurentelee ongelmiani ja oireitani. Ja muiden vakuutteluja siitä, ettei tilanteeni ole niin huono, en ole voinut hyväksyä, koska olen pitänyt ajatuksiani totuutena ja mieltänyt itseni samaksi kuin ajatukseni. Tietoisuustaidot mahdollistavat realisemman minäkäsityksen ja uudenlaisen suhteen omiin sisäisiin kokemuksiin ja tuntemuksiin.

Tanssimatka oli kaikinensa hämmästyttävä, antoisa ja suuri elämys.

Kiitos. Jouko

Tanssi- ja liiketerapian aluetoimintaa Lahdessa

Marita Kaijanen, tanssi- ja liiketerapiaopiskelija

Syksyllä 2009 käynnistyi Lahdessa tanssiterapiayhdistyksen aluetoiminta. Kolme lahtelaista tlt innokasta kokoontui muodostaakseen opintopiirin ja keräsi seurakseen vielä seitsemän muuta asiasta kiinnostunutta, värväsi heidät yhdistyksen jäseniksi ja aloitti yhteisen toiminnan. Toiminnassa on mukana tanssi- ja liiketerapian opiskelijoita kolmesta Jyväskylän amk:n ja Eino Roiha instituutin järjestämästä eri perusopintoryhmästä, kaksi jäsentä on mukana syventävissä ammattiopinnoissa sekä promoottorina ja viisauden ja kokemuksen äänenä kaikille osallistujille opinnoista tuttu kouluttaja ja terapeutti, yhdistyksessä muutoinkin aktiivinen toimija Marko.

Ideointivaiheessa ajatukseksi muodostui kaksijakoinen ja moniulotteinen ryhmätoiminta. Luonnollisesti kaivattiin foorumia liikkeelliseen työskentelyyn, ehkä työnohjauksen ja vertaisuuden näkökulmista käsin mutta myös keskustelua tanssi- ja liiketerapiasta, sen teorioista ja kehollisuudesta laajemminkin. Tärkeänä tavoitteena toiminnalle on myös löytää keinoja lisätä tanssi- ja liiketerapian tunnettavuutta sekä suhteuttaa tanssi- ja liiketerapian ilmiöitä muihin terapeutteihin ja/tai hyvinvoinnin kannalta puhutteleviin ilmiöihin.

Näiden ajatusten siivittämänä ryhmän toimintatavaksi muodostui alusta alkaen selkeä rakenne: kerran kuukaudessa kokoontumisissa aluksi kaksituntinen liikkeellinen työskentely, jonka jälkeen tunnin mittainen keskusteluosuus erikseen sovittavasta aiheesta. Jotta ryhmän vetovastuu ei kasaantuisi kenellekään yksinään ja kaikille

mahdollistuisi kokemus niin osallistujana kuin ohjaajana olemisesta, sovimme, että jokainen osallistuja ohjaa vuorollaan liikkeellisen osuuden. Liikekokemukset myös puretaan ja reflektoidaan, näin ohjaajalla on myös hieno tilaisuus saada itselleen arvokasta palautetta ohjauksesta tai harjoitteiden herättämistä assosiaatioista. Keskustelu jatkuu reflektion jälkeen edellisellä kerralla sovitun aiheen mukaisesti. Aihe voi löytyä ajankohdan perusteella (esimerkiksi joulun alla keskustelua herätti yhden ryhmäläisen alustus aiheesta kristillisyyden ja ruumiillisuuden kohtaamisesta), mielenkiintoisesta kirjasta tai artikkelista (esim. peilisolut), kokemuksesta jostain muusta koulutuksesta (esim. trauma releasing exercises) tai muusta spontaanisti esille nousevasta asiasta. Olemmepa jo yhdessä ehtineet ideoida mahdollisia tanssi- ja liiketerapian ryhmätoimittakin!

Jatkossa suunnitelmassa on avoimien yleisötilaisuuksien järjestäminen sekä tanssi- ja liiketerapiasta tiedottaminen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Iloista yhteisoloa ja liikkumista jatketaan myös pitäen spontaanius ja hetkessä eläminen mielessä. Vaikka liikkeellinen ryhmä onkin nyt osallistujamäärältään suljettu, niin aluejaoston toimintaan mahtuu kuitenkin mukaan uusiakin jäseniä. Innokkaimmat meistä ovatkin valmiita myös uuden liikkeellisen ryhmän muodostamiseen tai muutoin muovaamaan aluetoimintaa kehittyvässä hengessä. Ryhmän toiminnasta voit kysellä lisää **marita.kaijanen@olot.fi** tai puh **050-5969770**.



Jyväskylän tanssi- ja liiketerapeuttien jäljillä

Katriina Hyvönen, psykologi, tanssi- ja liiketerapeutti & Maarit Ylönen, tanssi- ja liiketerapeutti, psykoterapeutti, työnohjaaja

Jyvässeudun ammattijäsenten aluetoiminta viritteli uudelleen hieman jäissä olleet yhteiset askeleensa lokakuussa 2009 illallisen merkeissä. Tällä kertaa nälkä liikkeeseen kasvoi syödessä ja ryhmämme on sen jälkeen kokoontunut kaksi kertaa liikkumaan ja kehittämään yhteistyötämme. Tähänastisissa tapaamisissa olemme liikkuneet vapaasti, myös keskustelumme ja ajatuksemme on virrannut ja poukkoillut villinä ja vapaana. Mukana ovat olleet Jyvässeudun kaikki yhdistyksen ammattijäsenet. Meitä ammattijäseniä on yhteensä viisi henkilöä, tapaamisissa on ollut mukana ajoittain myös ”entisiä” tai melkein Jyvässeudun tanssiterapeutteja, kuten lähinaapurimme Marja Cantell Kanadan-maasta.

Olemme kaavailleet, että voisimme keskittyä kunkin tapaamisen aikana myös johonkin ajankohtaiseen tai kiinnostavaan teemaan, jonka valmistelusta voisi kukin osallistuja vuorollaan olla vastuussa. Toki kuitenkin niin, että kenellekään ei tulisi ylimääräisiä paineita, vaan voisimme kaikki nauttia yhdessä liikkumisesta ja jakamisesta turvallisessa ja hyvässä ilmapiirissä. Tanssitapaamiset olisivat tulevaisuudessa myös avoinna yhdistyksen opiskelija- ja kannatusjäsenille.

Tanssiterapia on nyt myös näkyvästi esillä Jyväskylän yliopistossa: perinteisen liikuntatieteiden laitoksen tanssipedagogiikan opintoihin kuuluvan tanssi- ja liiketerapian perusteet -opintojen lisäksi aloitetaan psykologian laitoksella kevätlukukaudella tanssi- ja liiketerapian kurssi. Psykologian laitoksen opiskelijoilla ja vaihto-opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua 12.2.2010 alkavalle Introduction to Dance Movement Therapy and other Arts Therapies (3 ECTS cred.) -kurssille, jossa luennoitsijoina toimivat Katriina Hyvönen ja Maarit Ylönen. Kurssi on osa laitoksen englanninkielistä luentosarjaa, Contemporary Issues in Human Development. Tanssiterapian kurssi psykologian laitoksella on ollut suosittu; jo muutaman päivän sisällä kurssi tuli täyteen ennakkokohtautuneista. Lisäksi tanssiterapiakurssi järjestetään uudelleen (7.6.–11.6.2010) Jyväskylän yliopiston koordinoimassa englanninkielisessä kesäkoulussa, International Summer School in Human Sciences, jolloin kurssi on avoinna yliopiston omille sekä kansainvälisten yhteistyöyliopistojen opiskelijoille.

Täällä Jyväskylässä on myös jatkettu tanssiterapeuttien luikertelua psykoterapian tutkimuksen päville: Maarit ja Marko pitivät helmikuussa järjestetyillä päivillä esitelmän tanssi- ja liiketerapiasta ja lyhyen työpajan päville osallistuville psykoterapeuteille ja opiskelijoille. Tämän lisäksi Jyväskylän TLT-ammattiopiskelijat osallistuivat psykoterapian tutkimuksen päville osana opintojaan. Tanssi- ja liiketerapian esityksen saivat positiivisen ja innostuneen vastaanoton kuulijoilta ja kokijoilta.

Jyväskylässä on myös vilkasta yksityistä tanssiterapiatoimintaa. Alueen ammattiopiskelijoiden tanssiterapiaharjoittelun lisäksi myös Auli Kurvisen ja Maarit Ylösen yksityispraktiikka vahvistaa paikallista tanssiterapiatarjontaa (kotisivut: www.tanssijapsykoterapiaa.fi).

*"Witnessing the Unknown Unfold"
Feeding the soul
with forgotten shapes
Receiving the feeling
with new rhythm
Moving the unknown
with tender compassion
Waiting for the answer
with the roadmap to heaven
Resting the bones
with the eternal call of the Earth*

-M. Cantell, Feb 20, 2010

Ihmissen luonnonsuojelu - pelastakaa kehollisuus

Päivi Pylvänäinen, psykologi, tanssi- ja liiketerapeutti

"Kela korvasi vuonna 2008 mielenterveyden häiriöiden vuoksi 4.1 miljoonaa sairauspäivää, mikä on neljännes korvatuista sairauspäivärahoista. Alle 30-vuotiaille korvattiin samana vuonna yli 400 000 sairauspäivää mielenterveyden häiriön perusteella. Määrä on 44% suurempi kuin viisi vuotta aiemmin." (Psykologi-lehti 1/2010 s. 23)

Asiasta kirjoitti myös Kela- Sosiaalivakuutus -lehti 2009/4 s. 22-25: Raitasalo, R. ja Maaniemi K. -

Mielenterveydenhäiriöt aiheuttavat nuorille sairauspoissaoloja. Raitasalo ja Maaniemi näkevät sairastavuuden syynä sen että osa nuorista on terveydellisesti heikkoja. Terveydenhuollon tehostamista ei pidetä yksinään riittävänä keinona muuttaa tilannetta, vaan nuorten elämänpiirissä perheiden turvallisuutta pitäisi lisätä, koulutuksen sujuvuutta parantaa ja työelämän joustoja kohentaa.

Viimeaikaisessa uutisoinnissa on myös kirjoitettu siitä, että tietokonetta työssään käyttävät kärsivät psyykkisistä oireista. "Matkapuhelimen, kannettavan tietokoneen tai minitietokoneen käytöllä havaittiin olevan yhteyttä 51 - 60-vuotiaiden naisten masennukseen. Lisäksi 31 - 40-vuotiaiden miesten ikäryhmässä tietokoneiden käytöllä oli yhteys pelkotiloihin ja matkapuhelimen käytöllä päihdeongelmiin." Näin uutisoi YLE Tampereen Teknillisessä Yliopistossa tehtyyn tutkimukseen viitaten.

Lisäksi on tutkimustuloksia, että liikuntaa harrastavat iäkkäät ihmiset ovat ikäisiinsä verrattuna toimintakyvyltään parempia ja kärsivät vähemmän mielenterveyden ongelmista. Konkari liikunnanohjaaja on huomioinut (YLE http://yle.fi/alueet/lahti/2010/02/jo_kauppareissu_kavellen_tekkee_hyvaa_terveydelle_1427476.html), että nuoremmassa ikäluokassa enää vain noin puolet ikäluokasta harrastaa liikuntaa, ja puolet ei lainkaan. Minua kinnostaisi tietää, mitä eroja toimintakyvyssä ja mielenterveydessä on näillä kahdella puolikkaalla.

Hypoteesini nimittäin on, että liikuntaa harrastamattomat kärsivät enemmän mielenterveyden ongelmista, erityisesti masennuksesta, ahdistuksesta ja psykoosisairauksista. Tutkimustietoa jo onkin siitä, että psykoosisairauksille alttiit nuoret suhtautuvat negatiivisesti fyysisyyteen ja liikkumiseen. Nuoret joilla on riski sairastua psykoosiin ovat fyysisesti vahvemman aktiivisia ja heidän verenkiertoelimistönsä on huonommassa kunnossa kuin ikäryhmällä (tämä tulos pysyvästi silloin kun kontrolloidaan sukupuoli, sosiaalinen asema ja vanhempien fyysisen aktiivisuuden taso). (Koivukangas J, Tammelin T, Kaakinen M, Mäki P, Moilanen I, Taanila A, Veijola J. (2009): Physical activity and fitness in adolescents at risk for psychosis within the Northern Finland 1986 Birth Cohort.)

Logiikka näiden hypoteesien takana on se, että kehollisuus ja kehoitus ovat oleellinen osa minuuden kokemusta ja toimijuuden rakentumista. Kehollisuus ja kehoitus vahvistuvat ja rakentuvat konkreettisen kehollisen toimimisen ja aktiviteetin kautta, sekä kehoitettavuustaitoja harjoittamalla. Jos liikkumattomuuttaan ei saa näihin virikkeitä, on alttiimpi psyykkisille ja myös somaattisille sairauksille. KELAn sanastoa lainatakseni, henkilö tulee terveydellisesti heikoksi.

KELA ehdottaa ratkaisuksi perheiden turvallisuuden lisäämistä, koulutyoiskentelyn sujuvuuden tukemista sekä työelämän joustavuuden parantamista. On kuitenkin niin, että jos keho jää tuntemattomaksi ja vieraaksi, mikään ei riitä tekemään ympäröivää ympäristöä riittävän turvalliseksi. Jollei koe itsessään toimijuutta - jonka perusta rakentuu hyvin konkreettisella tavalla kehollisuuden kautta - ei kykene toimimaan koulutyössä eikä työelämässä. Ellei ole tavoittanut yhteyttä kehosta löytyviin resursseihin, erilaisiin liikelaatuuihin, liikkuvuuteen ja toimintavaihtoehtoihin, on vaikea toimia joustavassakaan ympäristössä, puhumattakaan stressaavista tilanteista.

Tietokoneistettu, virtuaalisuudesta tihentävä elinympäristömme asettaa meille todellakin uusia haasteita inhimillisen hyvinvoinnin ja tasapainon vaalimisessa. Kehollisuus, meidän perustamme, ei enää tulekaan huomioiduksi arkisten askareiden myötä. Meidän täytyy tajuta, että jollei arkinen toiminta vaadi fyysisyyttä, fyysisyys ja kehon eläväisyys täytyy sisällyttää elämäntapaan samalla tavalla kuin huolehdimme ravinnosta, levosta ja vuorovaikutuksesta toisiin ihmisiin.

TLT Workshop Maarianhaminassa 24.-25.10.2009

Kati Rantanen, sairaanhoitaja (AMK) & Meeri Turunen, psykiatrinen sairaanhoitaja

Osa TLT perusopinnot Jyväskylässä vuonna 2008-2009 suorittaneista innokkaista uuden oppijoista järjestivät workshopin Maarianhaminaan erään kurssilaisen hyvään huomaan. Saimme mukaamme entiset opettajamme Maarit Ylösen sekä Marko Punkasen. Viikonloppu kauniissa Maarianhaminassa oli antoisa. Oli hienoa päästä kertaamaan jo oppimaansa, saada uusia kehollisia kokemuksia sekä jakaa kokemuksia tutussa ryhmässä.

Maarit Ylösen aloitti workshopin Kosketusteemalla. Tutkimme, miltä kosketus tuntuu eri materiaalien kautta, mikä kosketus rentouttaa, rauhoittaa, mikä taas ärsyttää. Jatkoimme kosketusteemaa improvisaatioon, peilaamiseen, tanssiin. Saimme kokeilla vastustajan ja tukijan -roolia ”Nujumis”-harjoituksessa. Harjoituksen kautta oli mielenkiintoista löytää itsestään tuttuja toimintamalleja, joita toistaa arkielämässä. Nämä hetket, joita TLT voi tarjota, on silmiä avaavia kokemuksia. Teimme myös kontakti-improvisaatioharjoituksen, joka tarjosi monelle aivan uudenlaisen kokemuksen työskennellä. Useampi innostuikin miettimään kontakti-improvisaatiotunneille lähtemistä.

Marko Punkanen tarjosi seuraavana päivänä hyvin mielenkiintoisen, ajatuksia herättävän harjoituksen äänenkäytöstä. Käytämme ääntämme joka päivä puhuessamme toistemme kanssa, mutta äänen ottaminen mukaan hengitykseen ja sitä kautta liikkeeseen ei olekaan itsestään selvää. Äänentuottaminen tuntuu hyvin henkilökohtaiselta, paljastavaltakin asialta. Harjoitus herätti keskustelua estoista, miksi niitä on, mistä ne syntyvät. Harjoitus oli monelle aluksi vaikea, mutta harjoituksen edetessä syntyi voimakas yhteenkuuluvuuden tunne ja estot tuntuivat hälvenevän. Jatkoimme myös kontakti-improvisaatioharjoituksia, joista jo edellisenä päivänä saimme esimakua.

Workshop oli kaikin puolin hyvin onnistunut. On tärkeää päästä jakamaan kokemuksia sekä oppimaan uutta tutussa, turvallisessa ryhmässä. Ryhmytyminen samoin ajattelevien kanssa on

Tällaiset tapaamiset luovat rohkaisua ja tukea uskaltaa luottaa siihen, mitä itse pitää tärkeänä; TLT viestin viemistä osaksi omaa työyhteisöä.

tärkeää. Ihmisyyteen kuuluu myös kokemus toisista ihmisistä, jolloin on tärkeää saada kuulua johonkin ryhmään. TLT -opintojen merkitys opiskelijoille oli ”jotain, mitä oli kaivannut” tai ”jotain uutta, mistä oli haaveillut”. Monen ryhmäläisen tavoite onkin päästä hyödyntämään TLT -opintoja omassa työssään mm. sairaanhoitajana, fysioterapeutina, opettajana. Tällaiset tapaamiset luovat rohkaisua ja tukea uskaltaa luottaa siihen, mitä itse pitää tärkeänä; TLT viestin viemistä osaksi omaa työyhteisöä. TLT on myös yhteisöllistä jakamista, TLT:n kautta ihminen voi kokea olevansa osa suurempaa kokonaisuutta. Ilman sanoja tapahtuva jakaminen on tässä kognitiivisessa yhteiskunnassa harvinainen tapa saada ihmisiä yhteyteen toistensa kanssa.

Workshop Maarianhaminassa innosti ryhmämme suunnittelemaan uutta tapaamista manner-Suomen puolelle kevään koittaessa. On hienoa kuulua voimaa antavaan ryhmään. Suuri kiitos onnistuneesta workshopista kuuluu upeille Maaritille ja Markolle!









TANSSI- JA LIIKETERAPIAN ERIKOISTUMISKOULUTUS 1
Psykoterapeuttisen keho- ja liiketyöskentelyn perusteet, 30 op
Eino Roiha -instituutti, Jyväskylä, syyskuu 2010 - kesäkuu 2011

Koulutuksen kohderyhmänä ovat sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja opetusalan sekä tanssi- ja liikunta-alan ammattihenkilöstö kunnissa, kuntayhtymissä, sairaanhoitopiireissä, järjestöissä, oppilaitoksissa ja muissa julkisissa ja yksityisissä yhteisöissä.

Päivä-/monimuoto-opiskeluna toteutettava koulutus muodostaa prosessiluonteisen yhtenäisen kokonaisuuden, jossa on 21 lähiopetuspäivää (2-3 pv/kk).

Koulutukseen valitaan enintään 16 osallistujaa hakemusten ja haastattelujen perusteella.

Koulutuksen osallistumismaksu 2500 € sisältää opetuksen, ohjauksen ja koulutusmateriaalin (ei kirjallisuutta).

Lisätietoja

Marko Punkanen, marko.punkanen@tanssiterapia.net, 040 555 1355.

Hakeminen

Hakuaika päättyy **30.6.2010**. Hakulomakkeen voit tilata Eino Roiha -instituutin toiminnanjohtajalta Risto Jukkotalta, p. (014) 260 1361, 040 5514767 tai risto.jukkola@jyu.fi. Hakemukseen ei liitetä todistuksia. Hakulomakkeet palautetaan osoitteella: Eino Roiha -instituutti, PL 35 (M), 40014 Jyväskylän yliopisto tai s-postilla: risto.jukkola@jyu.fi



Kutsu tanssiterapiayhdistys ry:n vuosikokoukseen ja kevätseminaariin Helsingin Tyttöjen Talolle 25.4.2010

Arvoisa yhdistyksen jäsen, olet lämpimästi tervetullut 25.4 klo 13 alkaen viettämään antoisaa sunnuntai-iltapäivää työpaikalleni, Helsingin Tyttöjen Taloon osoitteeseen toinen linja 3.

Tänä vuonna vuosikokouksen yhteyteen on varattu aikaa keskustelulle liittyen tanssi- ja liiketerapeuttien eettisiin ohjeistuksiin. Sinulla on myös tilaisuus osallistua Katja Nikkanen ja Päivi Pylvänäisen ohjauksessa seminaariin, jonka aiheena on sensorinen integraatio ja neurotieteiden anti tanssiterapialle.

Toivon, että päivä voisi toimia foorumina - aina niin tarpeelliselle - yhteiselle jakamiselle, ammatillisen yhteydentunteemme lujittamiselle, uusille oivalluksille ja tulevaisuuden visioinnille. Käytössämme on pieni sali, joten liikkumaankin pääsemme, muista siis sopiva vaatetus.

Päivän ohjelma on seuraavanlainen:

Klo 13.00 – 14.00 Keskustelua tanssi-liiketerapeuttien eettisestä ohjeistuksesta.

Hallitus on valmistellut EADMT:n eettisen koodin pohjalta suomalaisille tanssi-liiketerapeuteille eettistä ohjeistusta. Keskustelussa esitellään tämä ohjeistus ja keskustellaan siitä, onko se sellainen, että haluamme päättää ottaa sen käyttöömme. Vuosikokous tekee ratkaisun asiasta tämän keskustelun pohjalta.

Klo 14.00 – 15.30 Vuosikokous (katso esityslista seuraavalta sivulta)

Klo 15.30 – 16.00 Tauko

Mahdollisuus tutustua Tyttöjen Taloon

Klo 16.00 – 17.00 Sensorinen integraatio. Katja Nikkanen

Katja kertoo tanssi-liiketerapian ja toimintaterapiaan liittyvän sensorisen integraation teorian välisistä yhtymäkohdista. Sensorisessa integraatiossa Jayne Ayresin kehittämällä menetelmällä pyritään auttamaan asiakkaan aistitiedon käsittelyä niin, että hän kykenisi toimimaan tarkoituksenmukaisesti ja jäsentyneesti, sekä kokemaan mielihyvää olemassaolostaan.

Klo 17.00 – 18.00 Neurotieteet ja tanssiterapia. Päivi Pylvänäinen

Päivi kertoo psykoterapiasta neurotieteiden valossa, eli hän esittelee tanssiterapian näkökulmasta pääkohtia Cozolinon teoksesta "The Neuroscience of Psychotherapy. Building and rebuilding the human brain".

Hallituksen puolesta ystävällisesti

Marjo Heinonen, sihteeri

ESITYSLISTA

Suomen Tanssiterapiayhdistys ry:n vuosikokous

Aika: 25.4. klo 13.00.

Paikka ja osoite: Helsingin Tyttöjen Talo, Toinen linja 3, Helsinki.

1. Kokouksen avaus
yhdistyksen puheenjohtaja avaa kokouksen
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus.
esitys: kokous on laillinen ja päätösvaltainen, sillä jäsenet saivat kutsun jäsenlehdessä Efforttissa ja sähköpostikutsuna maaliskuussa 2010
4. Kokouksen esityslista
esitys: hyväksytään esityslista
5. Esitellään tilinpäätös ja tilintarkastajien lausunto
6. Vuosikokous päättää tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille.
esitys: myönnetään vastuuvapaus hallitukselle
7. Hallitus esittelee vuosikertomuksen
8. Hallitus esittelee toimintasuunnitelman, tulo- ja menoarvion sekä jäsenmaksut
esitys: vahvistetaan toimintasuunnitelma
esitys: jäsenmaksut: ammatti –ja kannatusjäsenet 50 €; opiskelijajäsenet 20 €
esitys: vahvistetaan tulo- ja menoarvio
9. Vuosikokous valitsee hallituksen puheenjohtajan ja muut jäsenet (kuusi varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä)
10. Vuosikokous valitsee tilintarkastajan ja varatilintarkastajan
11. Muut asiat (eettisestä ohjeistuksesta päättäminen)
12. Kokouksen päättäminen

Ps. Tyttöjen Talolle Hakaniemeen pääset Rautatieasemalta kätevästi mm. metrolla tai raitiovaunulla 9 (Porthaninkadun pysäkki Kallion virastotalon kohdalla) sekä lukuisilla busseilla.



SUOMEN TANSSITERAPIAYHDISTYS RY:N
10-VUOTISJUHLASEMINAARI
“Kehollisuus, suhteessa olo ja muutos”

28.-29.8.2010

Lahden Kansanopistossa
Harjukatu 46, Lahti

- * tanssi-liiketerapian (TLT) erityisanti
- * hyvinvoinnin näkökulma, voimavarojen tukeminen
- * mitä uutta tai hukassa ollutta ja unohdettua voi tanssi-liiketerapian avulla tavoittaa
- * miten tämä käytännön työssä toteutuu - eri asiakasryhmät aiheina työpajoissa

OHJELMA

Lauantai

9:00 Ilmoittautuminen alkaa

9:45 Juhlaseminaarin avaus

10:00-11:30 Luento 1

Marcia Plevin: “The transformative container in the varied settings we work in”
esityskielenä englanti

11:45-12:45 Lounas Kansanopiston tiloissa

13:00-14:30 Työpajat I-sarja

A. Marcia Plevin

The development of the embodied therapist: a journey of discovery
työskentelykielenä englanti

B. Helena Ryyänen

Kehossa kevyemmin - tutustu tanssi- ja liiketerapiaan

C. Auli Kurvinen

Erityistä tukea tarvitsevien lasten tanssi- ja liiketerapia

14:30-15:00 Kahvi

15:00-16:30 Työpajat II-sarja

A. Marcia Plevin (sama sisältö kuin I-sarjassa)

B. Päivi Pylvänäinen & Hannamari Tikkala

TLT aikuispsykiatriassa – Voimavaroja ja hyväksyntää kehollisuuden kautta

C. Anneli Hartikainen & Sari Lehtinen

Liikettä, liikutusta ja Lauluvirkkuja - tanssi- ja liiketerapiaa ja sovellutuksia ikäihmisten kanssa

Mukana Lauluvirkkujen toimintaa esittelemässä myös muusikko Marjo Liikala haitarinsa kanssa.

19:30-24:00 Iltajuhla Kansanopiston tiloissa

Iltajuhlan ohjelmassa

esitykset: Minja Mertanen - butoh

Marianne Rouhiainen - nykytanssi

ruokailua, seurustelua, musiikkia ja tanssia

Sunnuntai

9:00-9:30 Aamuliike

9:45-11:00 Luento 2

Jaakko Erkkilä: "Improvisaatio ja luovuus masennuspotilaan terapiassa"

11:15-12:00 Paneelikeskustelu luennon sisällöstä

Marko Punkanen ohjaa keskustelun, keskustelijoina Marja Cantell,

Riitta Ojala, Päivi Pylvänäinen ja Maarit Ylönen.

12:00-13:00 Lounas

13:00-14:30 Kliinikkojen puheenvuorot

i Tiina Granö: Kehotietoisuusharjoittelu kipupotilaan apuna

ii Riikka Kamunen: Kokemuksia tanssi- ja liiketerapian käytöstä dementoituneiden vanhusten hyvinvoinnin edistämisessä

iii Erja Asikainen: Lapset – tanssi- ja liiketerapia perheneuvolassa

iv Heikki Lempiäinen: Tanssivat autistit

14:30-15:00 Päätöskeskustelu

15:00-15:30 Päätöskahvit

Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

Ilmoittautumiset 1.3.-30.5. ajalla edulliseen hintaan 150€ jäsenet, 180€ ei-jäsenet. Tämän jälkeen hinta on 170€/200€.

Lounaat, kahvit ja iltajuhla (ruokailuineen) sisältyvät hintaan.

Ilmoittautumiset sähköpostitse osoitteeseen: tiina.grano@tanssiterapia.net

Seuraa lisätietoja netistä: www.tanssiterapia.net

NÄIN ILMOITTAUDUT MUKAAN JUHLASEMINAARIIN:

Ilmoittautumiset 1.3.-30.5. ajalla edulliseen hintaan 150€ jäsenet, 180€ ei-jäsenet.

Tämän jälkeen ilmoittautuneille hinta on 170€/200€. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 9.8.2010.

Ilmoittautuminen tapahtuu laittamalla viesti sähköpostiosoitteeseen

tiina.grano@tanssiterapia.net ja maksamalla osallistumismaksu yhdistyksen tilille

571345-20025189, viestikenttään tiedoksi ”Juhlaseminaari 2010/ osallistujan nimi”.

Tiedota Tiina Granölle sähköpostiviestissäsi myös puhelinnumerosi sekä tieto

mahdollisesta erityisruokavaliostasi. Saat viestiäsi kuittauksen noin viikon sisällä. Jollet

saisi mitään palauteviestiä, voit soittaa ilmoittautumisasioissa Tiina Granölle,

GSM 040 571 3785 (yhteydenotot mieluiten klo 16 jälkeen).

Osallistumismaksun viimeinen maksupäivä on 9.8.2010. Maksamalla osallistumismaksun varmistat paikkasi juhlaseminaarissa.

Peruutusehdot: osallistumisensa peruutuksen voi tehdä 9.8. asti. Tämän jälkeen yhdistys perii 50€ peruutuksen käsittelymaksuja.

Työpajoihin ilmoittautuminen tapahtuu seminaaripaikalla, lauantaiamuna klo 9 alkaen.

**Muista varata
seminaarimajoituksesi
ajoissa. Alla lista
vaihtoehtoista.**

MAJOITUS

Sokos Hotel Lahden Seurahuone

Aleksanterinkatu 14, 15110 lahti

Puh. 020 1234655

Seurahuone.lahti@sokoshotels.fi

Cumulus Lahti

Vapaudenkatu 24, 15140 Lahti

Puh. (03) 813711

Huonevaraukset puh. 020 055055

Best Western NEXT Hotel Salpaus

Vesijärvenkatu 1, 15100 Lahti

Puh. (03) 3393911

salpaus@nexthotels.fi

Huoneistohotelli Lahden Koti

Karjalankatu 6, 15140 Lahti

Puh. (03) 7522173

GSM 0400 498363

Kauppahotelli Grand

Hämeenkatu 4, 15110 Lahti

Puh. (03) 54400

Varaukset:

reception@grandhotellahti.com

Hostel Matkakoti Patria

Vesijärvenkatu 3, 15100 Lahti

Puh. (03) 7823783

Alex Park Hotel

Aleksanterinkatu 6, 15110 Lahti

Puh. (03) 52511

Lisätiedot/varaukset:

booking@alexpark.fi