

Jaana Jaatinen (2005)

**Arviointitutkimus
NOVAT-toiminnan vaikuttavuudesta
asiakasnäkökulmasta tarkasteltuna**

SAATTEEKSI

Naistenkartano ry:ssä toteutettiin vuosina 2004-2006 Terveyden edistämisen keskuksen rahoittama Selvis-hanke. Hankkeen tavoitteena oli Naistenkartano ry:n NOVAT-vertaistukitoiminnan edistäminen ja sen mallintaminen. Yhtenä osana hanketta toteutettiin tämä arviointitutkimus NOVAT-toiminnasta.

Arviointitutkimuksen teki VTT, sosiaalipsykologi Jaana Jaatinen ja se ajoittui syksyn 2004 ja kevään 2005 väliin. Tutkimuksessa haluttiin selvittää NOVAT-toimintaan osallistuvien naisten näkökulmasta seuraavia asioita:

- 1) Mikä on toiminnan kohderyhmä, keitä NOVAT-toiminta tavoittaa?
- 2) Miten naiset löytävät NOVAT-ohjelman, ja mikä on heidän suhteensa muihin päihde- ja mielenterveyspalveluihin?
- 3) Millainen ryhmätyömenetelmä NOVAT-ohjelma on?
- 4) Miten NOVAT vaikuttaa mukana oleviin naisiin, mitä he siitä saavat?

Arviointitutkimus antoi arvokasta tietoa siitä, miten NOVAT-ohjelman kaltainen vertaistukitoiminta sijoittuu yhteiskunnallisten palveluiden kentässä, keitä toiminta tavoittaa, mikä vertaistuessa auttaa ja millaisia haasteita tällaisen toiminnan toteuttamiseen liittyy. Se osoitti NOVAT-toiminnan tärkeyttä ja vaikuttavuutta asiakkaan näkökulmasta. Tämän arviointitutkimuksen lukeminen on hyödyksi erityisesti Naistenkartano ry:n yhteistyötaidoille, jotka haluavat syventyä NOVAT-toiminnan laatuun, mutta myös kaikille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka ovat kiinnostuneita vertaistukitoiminnan vaikuttavuudesta.

Tutkimus antoi Naistenkartano ry:lle arvokasta tietoa NOVAT-toiminnan edelleen kehittämisen tueksi. Yhdistys haluaakin kiittää Jaana Jaatista ansiokkaasta tutkimustyöstä. Terveyden edistämisen keskusta kiitämme tutkimuksen rahoituksesta. Erityiskiitoksen osoitamme kaikille tutkimukseen osallistuneille NOVAT-naisille, jotka olivat valmiita antamaan aikaansa ja jakamaan kokemuksensa.

Maaliskuussa 2007

Helena Palojärvi
Toiminnanjohtaja

SISÄLLYS

SAATTEEKSI

ARVIOINTITUTKIMUS NOVAT-TOIMINNASTA

Johdanto	4
1 Tutkimusasetelma arviointitutkimuksen näkökulmasta	5
2 Aineistot ja analyysi	6
2.1 Kysely NOVAT-infoon osallistuneille	6
2.2 Alkuarviointi NOVAT-ryhmiin osallistuville	7
2.3 NOVAT-ryhmissä toimivien naisten haastattelut	7
2.4 NOVAT-naisten itsensä tuottama materiaali	7
2.5 Tässä raportissa käytettävissä oleva aineisto	7
2.6 Analyyttinen viitekehys	8
3 NOVAT-ryhmätoiminta	9
4 NOVAT-toiminnan konteksti	10
4.1 Miten nainen sai tiedon NOVAT-toiminnasta	11
4.2 NOVAT-ryhmään liittyvän naisen elämäntilanne ja ongelmat	12
<i>Naisen elämän ulkoahjautuvuus</i>	12
<i>Alkoholiongelmat</i>	13
<i>Sisäinen paha olo</i>	13
<i>Sosiaaliset ongelmat</i>	14
<i>Poisputoajat</i>	15
<i>Ryhmään sitoutujat</i>	15
<i>Toivo ja muutosorientoituneisuus</i>	15
4.3 Naisten suhde hoitokenttään	16
4.4 Naisten omat ongelmanmäärittelyt haastatteluissa	16
4.5 Kevään 2005 alkukyselyjen antama kuva NOVAT-ryhmiin liittyneistä naisista	19
5 NOVAT-ohjelman käynnistämät mekanismit – yhdeksän naisen kirjoitusten mukaan	21
5.1 Ryhmän luomat mahdollisuudet	21
5.2 Lapsuuden käsittely ja oman elämänhistorian läpikäyminen toisten naisten kanssa	22

6	NOVAT-ohjelma ryhmätyömenetelmänä	24
6.1	Tapaamisten rakenne: vetäjä, kierrokset, puheenvuorot	24
6.2	NOVAT-ohjelman mukaisen ilmaisun määrittely	28
6.3	Ongelmatilanteita ryhmissä	29
6.4	Mahdollisuudet ja vaikeudet	32
6.5	NOVAT-opintomateriaali	33
7	Tulokset: Mitä NOVAT antoi osallistujille?	35
7.1	Naisten kirjoitusten mukaan	35
7.2	Naisten haastattelujen mukaan	37
7.3	Ryhmän merkitys	42
7.4	Joitain huomioita naisten kuvaamasta jakamisen mahdollisuudesta	44
7.5	Tarkasteltujen asioiden suhde NOVAT-ohjelmaan	45
8	Yhteenveto	46
	Lähteet:	51

ARVIOINTITUTKIMUS NOVAT-TOIMINNASTA

Johdanto

Naistenkartanon kurssikeskuksessa on toteutettu vuodesta 1994 lähtien NOVAT - oma-aputoimintaa. NOVAT on lyhenne sanoista Naisen Omat Vaatteet erotukseksi niistä kiltin tytön vaatteista, joissa nainen on voinut huonosti. NOVAT-elämänhallintaohjelman on kehittänyt amerikkalainen sosiologi, tri Jean Kirkpatrick. Hänen ajatuksenaan on, että naisen riippuvuuksien kehittymisen taustalla on henkinen paha olo, johon hän itse voi vaikuttaa pyrkimällä tietoisesti tutkimaan ja muuttamaan elämäänsä.

NOVAT-ryhmään voi hakeutua jokainen nainen, joka haluaa pohtia elämäänsä, tehdä työtä itsensä löytämiseksi ja työstää selvittämättömiä asioita. Ryhmän avulla on myös mahdollista päästä eroon elämään haitallisesti vaikuttavista riippuvuuksista... Ryhmässä opiskellaan ryhmäläisten keskuudesta valitun vetäjän tuella 13 teesiin perustuvaa elämänhallinnan ohjelmaa noin puolentoista vuoden ajan. Kukin ryhmäläinen päättää itse, mitä elämänsä asioita haluaa työstää. Myös omasta sitoutumisestaan ryhmään kukin ryhmäläinen päättää itse.

Näin kuvataan Naisten oma-apuryhmien oppaassa (Auvinen, 2000) NOVAT-ryhmätoimintaa. Naisille eri tavoin levitettävissä esitteissä kerrotaan myös seuraavasti:

Sen tavoitteena on tukea naisten elämänhallintaa ja kasvua. Lisäksi pyritään ehkäisemään riippuvuuksien tai muiden samankaltaisten ongelmien syntymistä ja kehittymistä sekä auttaa irtautumaan niistä.

Naistenkartanon NOVAT-ryhmätoiminnan taustalla on Kirkpatrickin (2000) kehittämä ryhmätyömenetelmä naisten elämän ongelmien ja erityisesti päihderiippuvuuksien ratkaisemiseksi. NOVAT on keskinäisen kasvun ja tuen vertaisohjelma, jossa on mukana myös ammatillinen organisointi ja tuki.

Tämän arviointitutkimuksen kohteena on NOVAT-ryhmätoiminta. Arviointi on jatkoa Salmelan (2000) teke- mälle arvioinnille, jossa kohde oli kuitenkin laajemmin

Naistenkartanon toiminta. Keskeinen osa tuossakin tutkimuksessa oli NOVAT-ryhmätoiminta ja sen vaikuttavuuden arviointi. Arvioinnin lisäksi siinä kartoitettiin NOVAT-ryhmiin osallistuvien naisten taustamuuttujia. Tuloksena syntynyt NOVAT-naisen pienoismuotokuva osoitti, että ikää lukuun ottamatta kyseinen naisten joukko on hyvin heterogeeninen ja että käytettyjen mittareiden mukaan toiminta saavuttaa hyvin erilaisia naisia.

NOVAT-toimintaa on toteutettu vuodesta 1994 alkaen ja mitattuna kaikilla mittareilla se on koko ajan laajentunut sekä määrällisesti että alueellisesti (Palojärvi, 2003; Salmela mt.; Toimintakertomus 2003). Myös NOVAT-ryhmiin osallistuneet naiset ovat kokeneet toiminnan voittoa puolisesti myönteisenä (Salmela mt.). NOVAT-toiminnasta ja sen soluttautumisesta ennaltaehkäisevän työn lomaan voi vetää johtopäätöksen, että se on osoittanut jo sinällään tarpeellisuutensa tällä kentällä. NOVATia järjestävä Naistenkartano on aloittanut myös uudenlaista yhteistyötä kuntien kanssa. NOVAT tarjoaa helposti käyttöön otettavan menetelmän kunnissa järjestettävään ehkäisevään päihdetyöhön (vrt. Holmila & Warsell & Mustalampi 2002).

Tämä arviointitutkimus jatkaa siitä, mihin Salmelan tutkimus päättyi ja kohdistaa katseen NOVAT-ryhmiin liittyviin erityisiin kysymyksiin. Keskeinen kysymys on se, keitä ovat NOVAT-ryhmien naiset.¹ Jos he tietyillä mittareilla ovat heterogeeninen joukko, niin löytyykö esimerkiksi heidän elämäntilanteistaan, joiden takia he ovat NOVATiin liittyneet, jotain yhdistävää. Mitä voimme tietää NOVATiin liittyvien naisten elämäntilanteesta ja sen keskeisistä ongelmakohdista? Miten ryhmiin sitoutuvat naiset valikoituvat? Mitä sitoutuminen edellyttää? Onko joitain seikkoja, jotka estävät ryhmään sitoutumisen?

¹ Kysymys on sama kuin Thomanderin (1999) NOVAT-naisia käsittelevässä tutkimuksessa Nainen eheyttä etsimässä. Hän lähtee hakemaan vastausta naisten elämäntarinoista ja erityisesti lapsuudesta käyttäen viitekehystenä mm. Eriksonin psykososiaalista kehitysteoriaa.

Nämä kysymykset liittyvät kiinteästi **NOVAT-toiminnan kohderyhmän määrittelyyn**. Edellä lainatuista katkelmista käy ilmi, että NOVAT liikkuu ennaltaehkäisevän ja korjaavan työn välimaastossa. Se suuntautuu sekä naisille, jotka haluavat vahvistaa itseään etteivät joutuisi suurempiin ongelmiin sekä naisille, joille on jo kehittynyt jokin riippuvuus. Tämän rajankäynnin tarkastelu on yksi arvioinnin teemoista. Miten nämä eri vaiheissa olevat naiset löytävät paikkansa NOVAT-ryhmissä ja minkälaisia ongelmia tai haasteita erilaiset tarpeet ryhmissä nostavat esiin?

Kysymykseen, miten naiset ovat löytäneet NOVATin, liittyy toinen tämän arvioinnin teema eli se, **mikä on NOVAT-ryhmiin osallistuvien naisten suhde muihin päihde- ja mielenterveyspalveluihin**. Tämä on hyvin kiinnostavaa myös edellä mainitun ennaltaehkäisevän ja korjaavan työn yhtymäkohdan takia. Tässä pyritään selvittämään sitä, mitä palveluja naiset ovat käyttäneet ja miten heidän liittymisensä NOVATiin on yhteydessä muiden hoitopalvelujen käyttöön. Mitä selaista on NOVATissa, mitä naiset eivät ole muista hoitokontakteista saaneet? Onko NOVAT vapauttanut naisia tarpeesta turvautua muihin hoitopalveluihin?

Kolmas keskeinen teema on **NOVAT ryhmätyömenetelmänä**. Salmelan (mt.) tutkimuksessa NOVATin vahvuuksiksi nousivat mahdollisuus ryhmätyöskentelyyn sekä vertaisryhmän tarjoama tila tukeen ja jakamiseen. Toisaalta myös suurimmat heikkoudet liittyivät ryhmän toimintaan; ohjauksen puute, ongelmat ryhmäprosessissa ja ryhmäytymisessä. Tässä arvioinnissa paneudutaan perusteellisemmin naisilta kerättävän tiedon pohjalta ryhmien toimivuuteen ja myös ongelmakohtiin. Mitä ryhmä antaa ja mahdollistaa? Mitä vaikeuksia naiset ovat kokeneet ja miten vaikeudet on selvitetty? Missä tämän menetelmän toimivuuden rajat tulevat vastaan? Tämä kysymys on yhteydessä kohdejoukon tarkasteluun; minkälaisessa naisjoukossa menetelmä toimii?

NOVAT-ryhmätoiminnan vaikuttavuus on neljäs teema tässä asetelmassa. Vaikuttavuutta voi tässä asetelmassa tarkastella asiakaslähtöisesti. Arvioijina voivat olla lähinnä NOVATia käyttäneet naiset ja heidän kuvaamansa kokemukset. Kun NOVAT-toiminnan keskeisenä tavoitteena on vahvistaa naisen omaa elämäntilintaa, niin voimme esimerkiksi kysyä, miten tuo tavoite haastateltujen naisten elämässä on toteutunut ja mitä se on heille tarkoittanut. Minkälaisia muutoksia NOVATiin osallistuneissa naisissa on tapahtunut ja miten nuo muutokset ovat heijastuneet heidän ja heidän läheistensä elämään?

1 Tutkimusasetelma arviointitutkimuksen näkökulmasta

Kun kyseessä on ehkäisevän päihdetyön toimintamuoto, niin viitekehystenä tämän perinteen arviointitutkimus tuntuu perustellulta, vaikka kohdejoukko on hyvin erityinen ja rajattu ja toimintamalli ulkoisilta puitteiltaan jo muotoonsa asettunut. Tarkoituksena on arvioida ohjelman sisäistä toimivuutta ja saatuja tietoja käytetään ensisijaisesti tämän toimintamuodon sisäiseen kehittämiseen ja kohdejoukon tarkentamiseen². Arviointi tapahtuu vain tämän ohjelman puitteissa, mitään vertailuja muihin ryhmätyömenetelmiin tai esimerkiksi riippuvuuksiin erikoistuneisiin ryhmätyömuotoihin ei tässä yhteydessä ole mahdollista tehdä.³

Arviointitutkimuksen historia on lyhyt, mutta se on jo käynyt läpi monia kehitysvaiheita (Pawson & Tilley 1997). Kausaalisuuden ideoista on siirrytty yhä enemmän tutkimusasetelmien ja menetelmien monimuotoisuuteen ja yhdistämiseen, koska lähestymistapoihin liittyy kuhunkin suuria ongelmia tutkittavien ilmiöiden luonteen vuoksi. Arvioinnin tavoitteeksi voi asettaa mahdollisimman kattavan kuvauksen ja analyysin toiminnan sisällöistä, toiminnan toteutuksesta ja ohjelmien hyödyllisyydestä.

Kysymys kausaalisuudesta liittyy väistämättä arviointitutkimukseen. ”Toiminnan arviointi sisältää väistämättä ajatuksen toiminnan tavoitteista ja valittujen toimintojen kyvystä tuottaa jokin tulos tai prosesseja, joiden arvo määrittyy sen mukaan, miten hyvin ne vastaavat asetettuja tavoitteita” (Holmila 2002, 31). Kyse on tutkimuksen erottelukyvystä; miten erottaa tai eristää tapahtumien monimuotoisuudesta se, mikä on juuri arvioidavan toiminnan ansiota, eikä muiden tekijöiden tuottamaa. Tätä joudumme pohtimaan myös NOVAT-ryhmätoimintaan ja naisten kokemuksiin liittyen. Tämänkin tutkimuksen asetelmaan sopii paremmin ns. generatiivisen kausaalisuuden idea (Holmila 2002; Pawson &

2 Koskinen-Ollonqvist (2002) muistuttaa tutkimuksen reunaehtojen määrittelystä: mikä on arvioinnin käyttötarkoitus (rahoittajien vaatimukset, osallisten intressit) ja mitä ovat arvioinnilta odotetut tuotokset. Tärkeätä on korostaa myös käytössä olevat resurssit ja edellytykset.

3 Esimerkiksi terapiaryhmistä ja menetelmistä (Tikkanen 1998), alkoholiohjelmaisten naisten ryhmistä (Auvinen 1994, Laitinen 2003), oma-apuryhmistä (Auvinen 2000), AA-ryhmistä (Arminen 1994).

Tilley 1997), jossa tapahtumisen konteksti nousee keskeiseksi tekijäksi: **jonkin tuloksen voi tulkita saaneen alkunsa ohjelman toiminnasta, jos se käynnistää jonkin mekanismin, joka sitten vaikuttaa toimintaan kontekstissa eli niissä puitteissa, joissa ohjelman on tarkoitus toimia.** Jokainen toimintaohjelma sijoittuu elämän laajaan kenttään sekä yhteisön että yksilön tasolla.

Tässä tutkimuksessa kontekstina on NOVATiin mukaan tulevan naisen elämäntilanne hyvin laajasti ymmärrettyä ja naisten kokemuksiin perustuvana. Siihen kuuluvat esimerkiksi naisen määrittelemät keskeiset ongelmakohdat omassa elämässä ja toisaalta kontaktit hoitokenttään ja muihin palveluihin. Toisaalta NOVAT-ohjelma – sekä portaittaisena polkuna että tiedollisena paketina – tuo uuden ulottuvuuden naisen omaan lähtökohtatilanteeseen. Samoin NOVATin mahdollistama ryhmäprosessi (esimerkiksi kokemusten jakaminen) luo erityisen ”yhteisönosteen”, joka mahdollistaa uuden synnyn osallistujissa. Yhdessä nämä saattavat synnyttää mekanismeja, jotka mahdollistavat muutoksia ja ongelmista vapautumista.

Arvioinnissa erotetaan yleensä ainakin prosessiarviointi ja vaikuttavuusarviointi. Prosessiarviointi sisältää kuvauksen ja analyysin meneillään olevasta toiminnasta sekä kuvaa toiminnan kontekstin. Tämä on edellytys vaikuttavuusarvioinnille; ilman tietoa toiminnasta ei voida edes puhua tuloksista. Prosessiarviointi tuottaa myös tietoa, joka palvelee ohjelman kehittämistä. Vaikuttavuusarviointi puolestaan pyrkii kartoittamaan sitä, miten toiminnan tavoitteet on saavutettu. Se vastaa mm. kysymyksiin: ”onko toivotut ohjelman tulokset saavutettu, onko ohjelma ollut tehokas tuottamaan muutoksia kohteissa ja onko ohjelmalla ollut odottamattomia sivuvaikutuksia”. (Holmila 2002, Koskinen-Ollonqvist 2002.) Tässä tutkimuksessa painopiste on prosessiarvioinnissa ja siinä keskeisenä on NOVAT-ryhmän toiminta ja merkitys naisen elämässä ja omassa prosessissa. Pyrkimyksenä on saada otetta myös NOVAT-ryhmien vaikuttavuudesta. Tätä silmälläpitäen kerätään mm. tietoa ryhmän aloitavilta ja lopettavilta erityisellä arviointikyselyllä.

Kiinnostava ja vaikea kysymys arviointitutkimuksessa on se, miksi joku ohjelma toimii tai miksi tietyt tulokset saavutetaan. Tässä tutkimuksessa kysymystä lähestytään edellä esitetyn generatiivisen kausaalisuuden pohjalta ja sovelletaan sen peruskäsitteitä. Voidaan sanoa että tietyllä ohjelmalla ”on vaikutusta aikaansaatuun muutokseen, jos voidaan osoittaa, että yhteisön todelli-

suudessa eli kontekstissa on käynnistynyt tuolle yhteisölle ominainen muutosta tuottava mekanismi” (Holmila 2002, 36).

Käsillä olevan tutkimusasetelman kannalta käsitteet **konteksti** ja **mekanismi** ovat erityisen keskeisiä. Tässä pyritään jäljittämään NOVAT-ideoiden ja ohjelman käynnistämiä muutoksia naisten elämässä. NOVAT-ohjelman voi nähdä tarjoavan tilan ja tietyn kehyksen uusille mekanismeille, jotka saavat aikaan uudenlaista tapahtumista naisissa sekä yksilöinä että ryhmänä. NOVAT-ohjelma synnyttää uudenlaista tapahtumista, kun naiset ovat yhdessä sen äärellä. Tämä ryhmässä käynnistynyt toiminta tuottaa **tuloksia eli muutoksia** naisten elämässä, josta naiset sitten kertovat kyselyissä ja haastatteluissa. Tuloksia voi olla hyvin monen tasoisia; lopputuloksena voisi pitää ongelmien poistumista ja välituloksina esimerkiksi omien toimintatapojen ja ajattelumallien muutoksia toivottuun suuntaan.

2 Aineistot ja analyysi

Kuten yleensä arviointitutkimuksissa niin tässäkin aineisto muodostuu erilaisista osioista. Osa aineistonkeruusta tapahtuu tätä arviointia varten, mutta tässä hyödynnetään jo olemassa olevia aineistoja ja tiedonkeruumenetelmiä, joita Naistenkartanossa on käytetty. Kyselyillä kerätään kvantitatiivista tietoa NOVATiin osallistuvista naisista, mutta olennaisinta on niissä olevat avoimet kysymykset ja kvalitatiivinen materiaali naisten kokemuksista. Osa aineistosta on kerätty syksyllä 2004 ja osa keväällä 2005. Syksyn aineistonkeruumenetelmä osoittautui lomakkeiden palautumisen kannalta huonoksi ja keväällä kerääminen toteutettiin uusin periaattein.

2.1 Kysely NOVAT-infoon osallistuneille

Salmelan (mt.) arviointitutkimuksessa Naistenkartanon luennoille ja koulutustapahtumiin osallistuneille naisille suunnattiin erilaisia kyselyjä. Tuon arvioinnin yhteydessä kehitettiin NOVAT-toimintaan liittyviä jatkuvasti käytössä olevia lomakkeita, kuten Alkukysely NOVAT-ryhmiin osallistuville ja Palautekysely NOVAT-ryhmiin osallistuneille. Molempia lomakkeita muutettiin vastaamaan paremmin tämän arvioinnin tiedontarpeita.

Yleisöluentojen arviointi jätettiin kokonaan pois. Tiedonkeruu alkaa samasta kohdasta kuin NOVAT-ryhmiin liittyvien naisten prosessi eli NOVAT-infosta. Alkukyselyä muokkaamalla laadittiin kyselylomake NOVAT-infoon osallistuneille, jossa kysytään samat sosioekonomiset

perustiedot ja NOVATIin hakeutumisen syyt kuin aiemmassa alkukyselyssä. Tässä on lisäksi kysymyksiä naisen elämäntilanteesta ja keskeisistä ongelmakohdista sekä hoitopalvelujen käytöstä. Näitä lomakkeita jaettiin niille naisille, jotka jäivät luennon tai yleisesittelyn jälkeiseen NOVAT-infoon. He saivat lomakkeet ja palautuskirjekuoret postimerkkeineen mukaan ja heitä pyydettiin ystävällisesti palauttamaan ne postin kautta Naistenkartanon toimistoon.

NOVAT-info -kyselyjä kerättiin vain syksyllä 2004. Keväällä aineistonkeruussa 2005 päätettiin keskittyä vain jo NOVAT-ryhmiin liittyneisiin naisiin.

2.2 Alkuarviointi NOVAT-ryhmiin osallistuville

Alkukysely uudistettiin miltei kokonaan. Tätä asetelmaa varten siitä muokattiin naisen elämään liittyvä alkukartoitus, jolla kerätään tietoa mukaan tulevan naisen elämäntilanteesta (elämänhallinta, itsetunto, ongelmalliset asiat), odotuksista ja toiveista. Kysymysten tarkoituksena on saada naisten kokemusmaailmaa esiin ja siten ne ovat luonteeltaan henkilökohtaisia. Vastaaminen oli vapaavalintaista ja vastausten luottamuksellista käsittelyä korostettiin lomakkeiden jakotilanteessa. Syksyllä nämä lomakkeet jaettiin ryhmän ensimmäisessä tai viimeistään toisessa tapaamisessa ja samoilla käytännön järjestelyillä kuin NOVAT-info -kyselytkin. Keväällä 2005 alkukyselyt täytettiin ryhmässä joko ensimmäisellä tai toisella tapaamiskerralla. Mukana ollut Naistenkartanon työntekijä esitteli tutkimuksen, vastasi mahdollisiin kysymyksiin ja keräsi täytetyt lomakkeet.

Alkukyselyn muoto ja sisältö pohjautuvat NOVAT-ohjelmaan. Kysymykset koskettavat samoja teemoja kuin itse ohjelma, koska tavoitteena on kerätä samantyyllisellä lomakkeella myös vertailutietoa NOVAT-ryhmän lopettavilta naisilta. Tässä **loppuarvioinnissa** kysytään miltei samoja asioita kuin alkukyselyssä, koska pyrkimyksenä on tavoittaa muutosta, joka NOVATin läpikäyneiden naisten tavassa kuvata ja kokea omaa elämää on tapahtunut. Loppuarviointi-lomake korvaa tämän tutkimuksen ajan aiemmin käytössä olleen palautekyselyn ryhmän lopettaville naisille.

2.3 NOVAT-ryhmissä toimivien naisten haastattelut

Täydentämään ja syventämään kyselyjen tuottamaa tietoa NOVAT-ryhmissä mukana olevia naisia myös haastateltiin. Haastatteluja on tehty syksyn ja kevään aika-

na yhteensä 12. Haastattelu oli muodoltaan teemahaastattelu, jossa keskeisiä teemoja olivat seuraavat: naisen tie NOVATIin, elämäntilanne, mahdolliset suhteet hoitokenttään, ryhmäprosessi ja kokemukset ryhmästä, ryhmän aikana tapahtuneet muutokset itsessä, naisen tavoitteet ja toiveet jatkossa. Haastatteluilla saatava tieto vastaa moniin edellä esitettyihin kysymyksiin, joihin muuten on vaikea saada vastauksia.

Haastattelut on äänitetty ja ne on litteroitu sanatarkasti. Ne käsitellään yhtenä aineistona, josta koostetaan NOVAT-ryhmään osallistuneiden naisten yhteistä ääntä. Mitään esimerkiksi paikkakunta-kohtaisia tai ryhmäkohtaisia vertailuja ei ole mahdollista tehdä.

2.4 NOVAT-naisten itsensä tuottama materiaali

Salmelan arviointitutkimusta (mt.) varten kerättiin kirjoitustapahtumalla naisten itsensä tuottamaa materiaalia. (Ajankohta oli 30.3. – 30.4.2000.) Eheyttä etsimässä –kirjoitustapahtumaan osallistui yhdeksän NOVAT-naista omilla teksteillään ja yksi nainen kuvalla. NOVATissa mukana olleille ja oleville naisille muutaman keran vuodessa lähetettävissä NOVAT-uutisissa oli sivun mittainen tiedote asiasta ja osallistumiskutsu. Siinä kerrottiin mm. seuraavasti: ”Haluumme selvittää ja tuoda esiin NOVAT-naisten omakohtaisia kokemuksia. Millaisena olet kokenut ryhmässä olon, millaisena itsesi eheyttä tavoittelevana naisena? Onko NOVAT-ohjelma ja opintomateriaali auttanut sinua?” Houkuttimena oli lupaus kirjepalkinnoista.

Tämä materiaali jäi Salmelan tutkimuksessa käyttämättä. Tässä tutkimuksessa se on otettu käyttöön ja sen analyysi toimi hyvänä lähtökohtana koko muun aineiston keruulle ja käsittelylle. Tämän tutkimuksen puitteisissa oli tarkoitus kerätä samalla tavalla lisää vastaavaa tekstimateriaalia. Uudesta kirjoitustapahtumasta ilmoitettiin joulukuun NOVAT-uutisissa ja ajankohtana oli 1.1. – 14.2.2005. Kutsuun tuli vastauksena vain yksi kirjoitus ja se jää tässä tutkimuksessa käyttämättä.

2.5 Tässä raportissa käytettävissä oleva aineisto

Vuodelta 2000 oleva **NOVAT-naisten tuottama materiaali** tarkoittaa yhdeksää tekstiä, jotka on saatu vastauksena Naistenkartanon järjestämään kirjoitustapahtumaan. Materiaali käsittää yhteensä 26 joko käsin tai koneella kirjoitettua sivua. Tämä aineisto on erityisen

arvokas, koska siinä nainen valitsee itse mistä kirjoittaa, mitkä kysymykset nostaa esiin ja mistä suunnasta asioita tarkastelee. Kirjoitustapahtumassa toivottiin vastattavan kolmeen kysymykseen (ikä, miksi tuli NOVAT-ryhmään, miten kokee NOVAT-toiminnan vaikuttaneen omaan elämään), mutta muuten lähestymistapa oli vapaa.

Kirjoittajat ovat iältään 43 – 58 -vuotiaita. Keski-ikä on 51-v. ja se vastaa hyvin Salmelan (2000) tutkimuksen tulosta, jossa ”tyypillinen Novat-nainen” oli iältään keskimäärin 49 – 50 -vuotias. Kirjoittajista 4 elää avio- tai avoliitossa, 2 on eronnut, 1 on yksinelävä ja kahdessa kirjoituksessa tämä seikka ei tullut ilmi. Kuudella naisista on lapsia ja kahdella myös lapsenlapsia. Tekstien perusteella kovinkaan moni näistä naisista ei ole käyttänyt muita hoitopalveluja liittyen niihin vaikeuksiin, joiden takia he ovat tulleet NOVATIin. Kaksi kirjoittajista mainitsee yksilöterapijan ja yksi alkoholistiparantolan.

Kysely NOVAT-infoon osallistuneille – lomaketta jaettiin syksyn aikana n. 110 kpl. Lomakkeita palautettiin 40 kpl. **Alkukysely NOVAT-ryhmiin osallistuneille** – lomakkeita jaettiin syksyn aikana aloittavissa ryhmissä yhteensä 64 kpl ja niistä palautui toimistoon 22 kpl. Käytännössä toimitettiin siis siten, että naisille annettiin lomakkeet ja postimerkillä varustettu palautuskirjekuori mukaan. Lomakkeita palautettiin toimistoon suhteellisen vähän. Info-kyselyssä palautusprosentti on 36 ja alkukyselyissä 34. Lomakkeista ei mitenkään voi saada kattavaa kuvaa NOVATIin osallistuvista naisista, mutta niiden avovastaukset ovat erityisen arvokasta tietoa naisten kokemusmaailmasta. Sekä NOVAT-infoon että Alkukyselyyn vastanneiden naisten keski-ikä on 45-v. ja vastaavasti naiset olivat iältään 27 – 63 ja 30 – 63 -vuotiaita.

Kevään 2005 aikana Alkukyselylomakkeita on täytetty 11 aloittavassa ryhmässä eri paikkakunnilla ja mukana on yhteensä 73 lomaketta. Esittelen näiden antamat tiedot erikseen, koska niiden edustavuus on niin erilainen kuin syksyllä kerätyn aineiston. Niistä saamme hyvin kattavan kuvan keväällä 2005 NOVATin aloittaneista naisista.

Alkukyselyyn liittyviä loppukyselyjä ehdittiin jakaa syksyllä 2004 vain kahteen lopettavaan ryhmään ja niitä palautettiin täytettynä kolme kappaletta. Kevään aikana täytettyjä loppukyselyjä on kertynyt 4 kpl. Erityisesti NOVATin vaikuttavuuden arviointiin tähtäviä loppukyselyjä ei siten ole käytettävissä tässä raportissa. Samoin

alkukyselyjen ne osiot, jotka liittyvät suoraan loppukyselyyn jäävät käyttämättä tässä vaiheessa. Loppukyselyjen keruuta jatketaan ja ne antavat jatkossa tärkeää ja täsmällistä tietoa NOVAT-toiminnan vaikuttavuudesta.

Litteroitua **haastatteluaineistoa** on 113 sivua tekstiä 1 rivivälillä kirjoitettuna. Haastattelujen osallistujat tulevat 7 eri ryhmästä. Heidän keski-ikänsä on 45-v. Haastatteluun osallistuneidenkin ikäjakauma on laaja: 23 – 65 -vuotta.

2.6 Analyttinen viitekehys

Perusjäsenitys aineistoon tulee edellä esitetystä arviointitutkimuksen näkökulmasta. Pyrin pitämään aineiston tarkastelussa esillä jaottelua kontekstiin, mekanismeihin, koko ohjelman prosessiin ja tuloksiin. Nämä toki taipuvat ja muokkautuvat aineiston ja juuri tämän ohjelman ja tarkastelun tarpeisiin. Näiden avulla voidaan kuitenkin saada juuri arvioinnin kannalta merkittävää tietoa aineistosta. Esimerkiksi naisten elämäntilanteita ei tarkastella niiden itsensä takia, vaan ne kertovat siitä kontekstista, johon NOVAT-ohjelma asettuu ja voi siten kertoa jotain ohjelman toimintakentästä ja toisaalta sen sovellettavuuden rajoista.

Analyysi on lähellä perinteistä kvalitatiivista sisällönanalyysiä, mutta toki käytän työvälineenä myös tekstien tarkempaa lukutapaa, jota sosiaalitieteissä on jo pitkään kehitetty⁴ ja joiden sovelluksia olen aiemmissa tutkimuksissani käyttänyt (Jaatinen 1996 & 2000). Kiinnitän huomiota esimerkiksi naisten tapaan puhua/kirjoittaa ja merkityksellistä asioita, en vain siihen mistä he kertovat.

Haastattelujen analyysissä olen pilkkonut aineistoa teemojen mukaan. Mukaan valitsemani teemat asettuvat kahteen pääkategoriaan, joista ensimmäinen kattaa NOVAT-ryhmyömenetelmään liittyvät pohdinnat ja toinen haastatellun naisen kuvaukset henkilökohtaisista kokemuksistaan NOVAT-ryhmässä. Menetelmään liittyviä alateemoja ovat mm. ryhmän toiminta, ohjaus, käy-

4 Viitekehysten ideoita ja perusteita käsitteleviä perusteoksia mm. Jokinen, Juhila & Suoninen (1993) ja Potter & Wethrell (1987), Shotton (1993). Tapaustutkimuksia ja esimerkkejä myös haastatteluaineistojen analyysistä ks. Jokinen & Juhila (1996) ja Suoninen (1997).

tetty materiaali, ongelmatilanteet, sopimusten tekeminen ja noudattaminen ryhmässä. Henkilökohtaisia kokemuksia – kategoriaan kuuluvat mm. naisen oma ongelmanmäärittely, ryhmään hakeutumisen syyt, tapahtunut muutos ja saatu apu, ryhmän merkitykset. Näitä teemoja olen tarkastellut erityisesti toistuvuuden näkökulmasta ja valinnut mukaan toistuvimmat näkemykset saadakseni esiin yleiskuvan naisten kokemuksellisesta tiedosta.

Haastattelujen analyysi on pitkälti aineistolähtöistä, mutta arviointitutkimuksen näkökulma ja kysymykset ovat olleet koko ajan mukana. Esimerkiksi naisten ryhmäkokemuksia lukiessa olen kysynyt sitä, mitä heidän kertomansa mahtaa kertoa menetelmästä tai mihin kohtaan NOVAT-ryhmätoimintaan ne osoittavat. Tutkijan tulkintarepertuaarini on noussut arviointitutkimuksen näkökulmasta ja ymmärryksestäni ryhmätoiminnasta ja hoitavasta vuorovaikutuksesta ylipäänsä.⁵

Koko aineistoa olen käyttänyt siten, että olen etsinyt kuhunkin tutkimuskysymykseen (ks. 2 – 3) vastauksia soveltuvimmasta aineiston osasta. Esimerkiksi toiminnan kontekstista saamme kuvaa koko aineistosta. NOVATin menetelmällisiin kysymyksiin löytyy vastauksia lähinnä vain haastatteluista. Toisaalta haastatteluista on tässä vaiheessa jäänyt joitain osia käyttämättä (esim. naisten henkilökohtaiset prosessit NOVATissa) koska kyseiseen aihealueeseen on saatu kuva jo aiemmin käytössä olleesta aineistosta.

3 NOVAT-ryhmätoiminta

Mitä NOVAT käytännössä tarkoittaa, mitkä ovat sen keskeiset ideat ja miten siinä toimitaan? Mikä on arvioinnin kohteena oleva ehkäisevän päihdetyön ohjelma? NOVAT-ryhmätoiminnan kuvauksen jälkeen voi lähteä kysymään, mitkä ovat naisten kokemukset tästä ohjelmasta.

NOVAT-ryhmätoiminta tarkoittaa lähtökohdiltaan organisoitua, oppimismateriaaliin perustuvaa, naisten oma-aputoimintaan nojaavaa ohjelmaa varhaisvaiheen riippuvuuksien ennaltaehkäisemiseksi. Toiminnan päämääränä on siihen osallistuvien naisten henkilökohtainen kasvu ja riippuvuuksista vapaa elämäntapa. NOVAT-ryhmätoimintaan kuuluvaksi katsotaan tässä NOVAT-ryhmien organisointi ns. NOVAT-infoista alkaen sekä ryhmien käynnistys ja ohjaus. Ryhmien organisoinnissa Naisenkartanon toimiston osuus on tärkeä. Se, tai sen alaiset paikallistoimistot järjestävät NOVAT-infoja, jotka ovat kaikille avoimia informaatiotilaisuuksia ja joihin yleensä liittyy joko toiminnanjohtajan tai jonkun asiantuntijan pitämä luento naisten elämään liittyvästä aiheesta. Näistä tilaisuuksista ilmoitetaan paikallislehdissä, mieluiten ilmaisupalstoilla ja –julkaisuissa. Esitteitä luennoista jaetaan myös erilaisiin kunnallisiin toimipisteisiin, joista naiset ne löytävät.

Yleisluennon jälkeen niitä naisia, jotka ovat kiinnostuneita liittymään ryhmään, pyydetään jäämään paikalla ja heille annetaan perustiedot NOVAT-ryhmien toiminnasta, ns. NOVAT-info. Samalla sovitaan tai annetaan myös aika, jolloin ryhmä varsinaisesti aloittaa. Tuohon tilaisuuteen yhteystietonsa jättäneet ryhmästä kiinnostuneet naiset saavat vielä kutsukirjeen, jossa mm. mainitaan, että kannattaa varautua maksamaan NOVAT-opintomateriaali tuossa tilaisuudessa. Opintomateriaalin hankinta on merkki ryhmään sitoutumisesta. Opintomateriaalia lukuun ottamatta ryhmien toiminta, ohjaus ja neuvonta on ilmaista. Yleensä myös tapaamistilat ovat Naisenkartanon hankkimia ja ilmaisia.

Arvioinnin kohteena oleva prosessi alkaa NOVATIin liittyvän naisen kannalta tällaisesta NOVAT-infosta. Naisen oma prosessi ja avun piiriin hakeutuminen on saattanut alkaa jo monia vuosia aiemmin.

NOVAT-infossa kerrotaan mm. että NOVAT on opintoryhmä, siinä opiskellaan elämänhallintaa tietyn ohjelman mukaan. Se ei ole kriisien hoitopaikka tai vapaa keskustelufoorumi, vaan tapaamisilla on tietty struktuur ja tarkka aikataulu. NOVAT-oma-apuohjelma on prosessi, joka etenee periaatteessa noin vuoden (tai puoleltoista vuoden) pituisen ohjelman mukaan. Ohjelman runko on esitetty opintomateriaalissa, joka on jaksotettu 52 opintoviikolle. Riippuvuuksien ennaltaehkäisyn näkökulmasta laadittu ohjelma tähtää mm. naisen itsetunnon vahvistamiseen ja ongelmien taustalla olevan pahan olon lievitykseen.

5 Ryhmätoimintaan ja vuorovaikutukseen liittyvät näkemykseni nousevat sosiaalipsykologisesta taustastani, terapiamenetelmien tutkimuksesta ja ryhmätyömenetelmiin liittyvästä koulutuksestani ja kokemuksestani kouluttajana. Tämän tutkimuksen puitteissa olen käyttänyt virikkeenä teoksia: Niemistö (2004) ja Rosenberg (1998). Ensisijaisesti olen pyrkinyt seurustelemaan aineiston kanssa ja tutkailut eri tavoin kerättyjen aineisto-osien keskinäistä vuoropuhelua.

Ryhmän käynnistyksen, alkuohjauksen ja jäsenten sitoutumisen jälkeen NOVAT-ryhmä toimii itseohjautuvasti oma-apuryhmänä. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 1 – 1,5 tunnin ajan. Ryhmä valitsee keskuudestaan yhdyshenkilön, joka huolehtii mm. ryhmän toiminnan käytännön asioista (mahdollisten poissaolojen ilmoittamisesta, tiedonvälityksestä). Ryhmien keskeisenä työvälineenä on joka kokoontumiskerroille jaksotettu NOVAT-opintomateriaali. Ryhmän tapaamiset noudattavat tiettyjä periaatteita, jotka liittyvät mm. luottamuksellisuuteen ja tapaan olla vuorovaikutuksessa. Ryhmät saavat tukea, ohjausta ja koulutusta Naistenkartanon toimistolta ryhmäprosessin eri vaiheissa tai sitä erikseen pyydettyä. Myös ryhmään osallistuvien naisten on mahdollista saada henkilökohtaista konsultaatiota ja keskusteluapua Naistenkartanosta.

NOVAT-ohjelma perustuu kuuteen portaaseen, joiden kautta nainen voi saada muutoksen aikaan:

1. Ongelman hyväksyminen kunkin itse määrittelemänä kasvukipuna
2. Irtautuminen kielteisistä tunteista ja vapautuminen syyllisyydestä
3. Uuden minäkuvan luominen ja toteuttaminen
4. Käyttäytymismallien muokkaaminen uusien asenteiden mukaisesti
5. Ihmissuhteiden kehittäminen uuden itsetunnon pohjalta
6. Itselle tärkeiden elämänarvojen oivaltaminen, tunnetason kehittyminen ja henkinen kasvu

Näihin portaisiin nivoutuvat 13 elämänohjetta, joita naiset opiskelevat sekä tykönään erilaisina kotitehtävinä että jakaen ajatuksiaan ja tunteitaan ryhmässä: 1. Minulla oli kerran elämäni uhkaava ongelma. 2. Kielteiset ajatukset tuhoavat minut. 3. Haluan omaksua onnellisuuden mielentilan. 4. Ongelmat ahdistavat minua vain, jos annan niiden tapahtua. 5. Olen sitä mitä ajattelen. 6. Elämä voi olla arkista ja se voi olla suurta. 7. Itseni hyväksyminen voi muuttaa maailmani. 8. Elämäni tärkein päämäärä on tunnetason kehitys ja henkinen kasvu. 9. Mennyt ei koskaan palaa. 10. Antamani hyvyys palaa moninkertaisena. 11. Yritän opetella innostumista ja luovuutta joka päivä. 12. Olen kyvykäs nainen ja minulla on paljon annettavaa. 13. Olen vastuussa itsestäni ja teoistani. Elämänohjeiden opetteluun lisäksi naiset kirjoittavat ja käyvät läpi elämänkaartaan lapsuudesta lähtien.

Ohjelma on ryhmätyömenetelmä ja sen toimivuus ja merkitys nousee sekä naisen omasta työskentelystä, pohdinnasta ja kirjoittamisesta mutta erityisesti jakamisesta ryhmässä. Merkittävää on että nainen voi verbalisoida kokemuksiaan, tehdä niitä näkyväksi ja kuulluksi ja että hän tulee kuulluksi ja nähdyksi tasaveroisena toisten naisten kanssa. Olennaista on myös se, miten toisten kertomat asiat virittävät kunkin omaa prosessia ja tiedostamista. Ryhmissä, kuten monissa muissakin oma-apuryhmissä käytetään kiertävää puheenvuoroa. Jokainen voi valita minkä verran haluaa kertoa. Kuunteleminen on keskeinen keino; suorien ohjeiden, neuvojen tai arvioiden antamista pyritään välttämään. Omalla vuorollaan kukin voi kertoa itsestään päin miten on vastaavissa tilanteissa toiminut tai minkälaisia keinoja käyttänyt. Ryhmissä suositellaan ylipäänsä minä -muotoista puhetta.

4 NOVAT-toiminnan konteksti

Tässä kohdassa kysymyksenä on NOVATin kohderyhmä. Ketkä NOVATiin hakeutuvat, miten he NOVATin löytävät ja mihin nämä naiset apua hakevat? Aloitan vastausten hakemisen NOVATiin osallistuneiden naisten tuottamasta kirjallisesta materiaalista ja syksyn 2004 aikana kerättyjen kyselylomakkeiden antamasta tiedosta.

NOVAT-naisten tuottamasta materiaalista saamme jo monipuolisesti kuvaa siitä elämäntilanteesta, josta NOVATiin liittyminen saattaa tapahtua. Elämäntilanteiden ja ongelmien kirjo on jo näissä kirjoituksissa melko laaja. Tehtyjen kyselyjen avovastaukset täydentävät tätä kuvaa. **NOVAT-infoon osallistuneille suunnatussa kyselyssä** oli tähän aiheeseen liittyen kaksi kysymystä: 13. Minkälainen elämäntilanteesi on tällä hetkellä? (Kuvaa täysin vapaamuotoisesti.) ja 14. Mitkä omaan elämäsi liittyvät kysymykset koet tällä hetkellä hankaliksi?

Vastauksista saamme kuvaa oma-apuryhmästä apua hakevan naisen maailmasta. Lomakkeet annettiin niille naisille, jotka yleisluennon jälkeen jäivät NOVAT-infoon eli niille, jotka vakavasti harkitsevat NOVAT-ryhmään liittymistä. Vastaajissa on siis vielä mukana niitä, jotka eivät kuitenkaan liity ryhmään. Esteeksi voi tulla esimerkiksi aikataulujen sopimattomuus, läheisten vastustus, oman mielen muuttuminen, kokemus, että ryhmä ei vastaa omia toiveita tai sen näkeminen että omat ongelmat tai kriisi vaativat sittenkin toisenlaista hoitopaikkaa.

Vastaukset tarjoavat tietoa apua hakevan naisen ja NOVAT-toiminnan yhteensopivuudesta; kohtaamisesta tai kohtaamattomuudesta. Ne kertonevat jotain avun hakemiseen ja sen tarjoamiseen liittyvästä rajankäynnistä; tarvetta on apuun, mutta miten sitä on mahdollista itse kunkin saada ja miten sitä tulisi itse kullekin tarjota. Ne saattavat vastata jotain kysymykseen NOVAT-menettelyn rajoista, kohdejoukon täsmäntämisestä ja toisaalta kehitystarpeista.

NOVAT-infoon osallistuneille suunnattujen kyselyjen vastaukset nousevat juuri siitä kohdasta, jossa nainen on apua hakemassa. NOVAT-naisten tuottamissa kirjoituksissa naiset puolestaan tuottavat jälkikäteiskuvauksen siitä, miten ja minkälaisesta tilanteesta NOVAT-ryhmään liittyivät. Niissä he saattavat merkityksellistää tuota tilannetta myös NOVATin tarjoamin välinein ja saamiensa uusien oivallusten ja tapahtuneiden muutosten näkökulmasta. Näiden kyselyjen vastaukset nousevat siitä hetkestä, jossa nainen on ongelmiansa keskellä. Ne sijoittuvat eri tavalla menneen ja tulevan merkitysjäsenyksen kuin naisten kirjoittamissa tarinoissa. Voi ajatella, että ne merkityksellistyvät enemmän naisen omasta kokemusmaailmasta kuin kirjoituksissa, joissa kaikilla on jo NOVAT-ajattelutapa käytössään.

Myös **alkukyselyt jo NOVAT-ryhmiin liittyneille naisille** tarjoavat tietoa esitettyihin kysymyksiin ja otan niistä mukaan vastauksia teemojen kannalta relevantteihin kysymyksiin. Tämä vastaajien joukko kuuluu jo avun piiriin hakeutuneisiin kuten myös kirjoitustapahtumaan osallistuneet, mutta nämä naiset ovat vasta sessinsa alussa.

4.1 Miten nainen sai tiedon NOVAT-toiminnasta

Salmelan (mt. 27) arviointitutkimuksessa motiiveja NOVAT-ryhmään liittymiselle olivat henkilökohtaiseen kasvuun liittyvät toiveet, tarve itsetuntemuksen tai itsetunnon kehittämiseen, halu alentuneen mielialan kohentamiseen, halu päästä irti jostain elämää haittaavasta riippuvuudesta ja yksinäisyys eri muodoissaan. Tässä arvioinnissa pyritään pääsemään lähemmäksi apua hakevan naisen omaa kokemusta ja tarkastellaan laajemmin elämäntilannetta, jossa NOVAT-ryhmään liittyminen tapahtuu.

Kuten Salmelan tutkimuksessa (suurin osa NOVATiin liittyneistä naisista) niin myös kirjoittajien joukossa on niitä, jotka ovat nähneet lehdessä ilmoituksen aiheesta ja

lähteneet kuuntelemaan tilaisuutta. Mielenkiintoa herätti nimenomaan ”elämänhallinta” -sana. Kaikki naiset eivät kirjoituksessaan kerro, miten ryhmään tulo tapahtui. Moni mainitsee kuitenkin NOVAT-infoihin liittyneet luennot kimmokkeeksi ryhmään liittymiselle. *Kävin kuuntelemassa ... luennon äidin ja tyttären välisestä suhteesta ja syksyllä isä-tytär –suhteesta kasvun välineenä. Nämä luennot saivat minut ajattelemaan asioita myös omalta kannaltani.*

Konkreettinen idea ja päätös mukaan lähdöstä saattaa syntyä ilmoituksesta, joka jotenkin innostaa tai koskettaa itseä. Se voi olla jopa yksi sana tai laajempi esitys aiheesta. Tärkeitä konkreettisia ovia NOVATiin ovat myös siitä kertovat ystävät tai hoitohenkilökunta.

Myös NOVAT-info -kyselyyn vastanneista suurin osa oli löytänyt tilaisuuteen lehti-ilmoituksen perusteella. Mikä ilmoituksessa sitten saa naisen liikkeelle? Tähän haettiin vastauksia kahdella kysymyksellä: Mikä tuossa ilmoituksessa tai kuulemassasi sai sinut innostumaan tilaisuudesta? Minkälaisia odotuksia ilmoitus tai kuulemasi sinussa herätti? Lehti-ilmoituksissa on yleensä yleisöluennon pitäjän nimi ja luennon otsikko sekä maininta mahdollisesta NOVAT-infosta.

Se mikä sai nämä naiset mukaan, oli joko luennon aihe tai se, että tilaisuus oli naisille tarkoitettu. Noin puolet vastanneista nostaa esiin nais-teeman. Se että ilmoituksessa on mainittu että ”vain naisille” on jotain erityisen houkuttavaa. Mahdollisuus kuulla itselle tärkeistä aiheista naisnäkökulmasta ja mahdollisuus jakamiseen naisten kesken on sitä, mitä vastaajat kaipaavat. Mistä tämä kertoo? Mitä ”naisille tarkoitettu” osallistujille lupaa? Jotkut ryhmäterapeutit ovat esittäneet, että naisten on tärkeätä hoitaa itseään naisten ryhmissä, koska muuten hyvin syvälle menneet kulttuuriset sukupuoli-roolit tulevat mukaan: sekaryhmässä nainen saattaisi hyvin helposti alkaa ”hoitamaan” miehiä tai ryhtyä tahdomattaankin suojautumaan. Synnyttääkö ajatus ”vain naisille” lupauksen erityisestä turvasta ja tilasta itselle juuri sellaisena kuin on?

Minkälaiden odotusten kanssa naiset sitten tulevat? Vastauksista voi tehdä tulkinnan, että nainen toivoo saavansa jotain itselleen. Monista vastauksista kuuluu myös toive saada vahvistusta omille pohdinnoille ja ajatuksille. Odotuksena on saada tuntua yhteydestä ja jakamisen mahdollisuudesta. Monet hakevat vahvistusta ajatukselle, että myös hänen elämänsä voi muuttua paremmaksi.

- * *Erittäin hyvä saada tietoa ja vertaistukea.*
- * *Naisten välinen henkinen yhteys.*
- * *Tietoa, josta tunnistaa itsensä tai elämänsä. Jakaamista.*
- * *Saisin vahvistuksia omille näkemyksilleni ja ajatuksilleni.*
- * *Että minäkin voisin selvitä näistä ongelmista ja saisin uuden mahdollisuuden kokea vähän paremman loppuelämän.*
- * *En halunnut jäädä yksin.*

Voi sanoa, että kyseessä ovat sosiaaliset perustarpeet; ihmisen toive yhteyteen ja halu päästä eroon asioiden kanssa yksin olemisesta. Toistuva vastaus kysymykseen, mikä luennossa oli tärkeintä, on että se kosketti itseä. Tästä voisi ehkä tehdä tulinnan, että käsiteltyjen aiheiden tai luennoitsijan lähestymistyylin (*psykologinen lämpö huokui esityksestä*) avulla nainen kuulijana saa kosketuksen itseensä ja sen myötä hyväksynnän ja ymmärryksen näkökulmaa omiin asioihinsa ja ongelmiinsa. Tämä puolestaan saattaa vahvistaa apua hakevaa naista näkemään että vaivaaville asioille voi tehdä itse jotain.

4.2 NOVAT-ryhmään liittyvän naisen elämäntilanne ja ongelmat

Mikä sitten saa naisen hakemaan apua ja hakeutumaan oma-apuryhmään? Vaikka konkreettinen virike on lehdessä nähty ilmoitus, niin usein tätä edeltää jo pitkä oman elämän pohdinta ja siitä syntynyt tarve muutokseen.

Lähtökohtatilanne, josta NOVATiin liittyminen on syntynyt ja jota naiset kirjoituksissaan kuvaavat, on hyvin samanlainen kuin Thomanderin (1999) haastattelemalta yhteensä kahdeksalla NOVAT-naisella.

Kaikilla haastateltavilla oli ollut ongelmia tuntea itsensä arvokkaiksi ja ainutlaatuisiksi yksilöiksi ja NOVAT-ryhmään mukaan lähdön yksi tärkeimmistä syistä oli omanarvontunteen vahvistaminen. (Thomander mt. 53)

Matka muiden tarpeiden mukaan elävästä, uhrautuvasta, itseään ja toiveitaan kunnioittamattomasta naisesta, itseään arvostavaksi, rakastavaksi ja tiedostavaksi naiseksi on mutkikas ja ehkä hyvin pitkä. Laukaisevia syitä toipumiselle olivat mm. selittämätön paha olo, läheisriippuvuuden tunnistaminen, työnarkomania, tunne elämänsä hallitsemattomuudesta. Kaiken kaikkiaan halu tuntea olevansa itse oman elämänsä ohjaksissa on saanut haastattelemani naiset liikkeelle. (Thomander mt. 60)

Toisaalta esiin nousee naisen pyrkimys laajentaa tai rikastuttaa omaa elämää, toisaalta pakko tehdä jotain, kun tuntuu oman elämän hallinnasta on kadonnut. Kirjoitusten perusteella mukaan tulo ei edellytä varsinaisia ongelmia. Päätös voi syntyä myös muutoksenhalusta ja elämänlaadun parantamisesta: *Olen vuosia etsinyt viisasten kiveä elämäni ja itseni muuttamiseen.* Naisen elämä voi olla ulkoisesti ihan järjestyksessä, mutta sisäisesti jotenkin palkitsematonta. Yksi kirjoittaja luettelee kaiken, mikä hänen elämässään on hyvin, mutta toteaa, että *elämän pitäisi olla päällisin puolin aika konkiksessa, mutta näin ei oikein ole.* Psykkisen pahoinvoinnin tunne on kasvanut niin suureksi, että naisen on lähdettävä muutoksen tielle ja hakemaan apua.

Naisen elämän ulkoohjautuvuus

Nainen voi menettää kosketuksen omaan elämäänsä elämällä toisille, luopumalla tietoisesti tai huomaamattaan omista toiveistaan ja tarpeistaan, ryhtymällä suorittamaan tai uppoutumalla työntekoon. *Oma elämä jäi jonnekin kadoksiin, tunsin eläväni vain mieheni kautta, häntä ja lapsiamme varten. Minusta oli tullut ihminen, joka luopui omasta minuudestaan ja toiveistaan.* Nainen on saattanut sopeutua elämään tällaista rajoittunutta elämää, mutta herännyt muutoksen tarpeeseen esim. fyysisten oireiden takia. Hän on pelästynyt, että ilman apua ja muutosta hän saattaa sairastua vakavammin.

Peruskokemus, joka näyttää edeltävän avun etsimistä ja ainakin näillä naisilla NOVATin löytymistä, on naisen elämän ulkoohjautuvuus. Tätä naiset kuvaavat eri sanoin, mutta ydin on samankaltainen; nainen on etäännytynyt omasta itsestään, omista tunteistaan ja tarpeistaan. Tällainen elämisen tapa on saattanut kuulua naisen elämään lapsuudesta saakka tai se on noussut valitseväksi pikkuhiljaa elämäntilanteiden ohjaamana. Monet naiset ovat yrittäneet selviytyä näistä ongelmista esimerkiksi paneutumalla yhä enemmän omaan työhön tai opiskeluun, suorittamiseen ja pätevytykseen. Seurauksena on usein ollut kuitenkin suurempi uupumus, kun myös vanha toimintamalli on pysynyt mukana tai kun oma elinympäristö on pysynyt ongelmiseen ennallaan.

Tunsin aina eläväni oman elämäni vieressä, aivan kuin kaikki ulkopuoliset tapahtumat ohjaisivat päätöksiani ja elämänkulkua – kaikkein kutsuvinta NOVATissa tuntui olevan se, että MINÄ voin itse vaikuttaa omaan elämääni.

*Sisälläni oli jatkuva puristus ja tunne, että minulta vaaditaan koko ajan palveluksia. Olin ärtynyt ja sieidin muita ihmisiä huonosti... Tunsin, että muut aika-
tauluttivat elämäni: aviomies, tytär, äiti, sukulaiset, esimies. Olin kuin kone, suoritin elämää.*

Alkoholiongelmat

Kirjoitustapahtumaan osallistuneista naisista kaksi on turvautunut alkoholiin ja alkoholisoitunut. *Alkoholi tuli salakavalasti antamaan hyvänolon tunnetta ja rentoutusta. Ensimmäisen vuoden jälkeen alkoholisoitin täysin.* Myös Thomanderin (mt.) haastattelemista kahdeksasta naisesta kaksi oli alkoholisoitunut. Näillä naisilla matka NOVATiin on käynyt muiden hoitojen kautta ja tie on ollut pidempi ja rankempi. Syksyn 2004 kyselylomakkeista saamme hyvin samansuuntaisen tuloksen: noin viidesosa vastanneista nimeää alkoholin ongelmaksi. Ryhmissä kuitenkin tulee nimetyksi selkeästi runsaammin sekä omia että läheisten päihdeongelmia ja niin lääkkeisiin, huumeisiin kuin alkoholiin liittyviä ongelmia (Palojärvi; suullinen tiedonanto). Sen sijaan muita kuin päihteisiin liittyviä riippuvuusongelmia on paljon suuremmalla kyselyihin vastanneiden joukolla.

Edellä siteerattu nainen oli alkoholisoitumisensa kautta ajautunut myös itsemurhakierteeseen ja eli tuollaisella kehällä monta vuotta ennen kuin hakeutui avun piiriin. Alkoholiongelmaansa liittyvän hoidon kautta hän lopulta löysi NOVATin. Hän oli kokeillut myös AA-ryhmää, mutta ei kokenut sitä omakseen. Nainen keskittyy kirjoituksessaan epätydyttävän perhe-elämänsä kuvaamiseen ja näkee sen syyksi omaan alkoholisoitumiseensa. Voi toki kysyä onko hänen elämänsähistoriassa ollut muutaakin tätä ohjautumista vahvistavia kokemuksia. Thomanderin (mt.) tutkimuksessa lapsuuden merkitys nousi hyvin keskeiseksi. Kaikilla hänen haastattelemillaan naisilla perusuottamus lapsuuden perheessä oli jäänyt vajaaksi tai puuttui lähes kokonaan (mt. 80).

Toinen alkoholisoitunut nainen nimeää ongelmiansa alkajuuret selkeästi lapsuudessa alkunsa saaneiksi. Koko lapsuus oli selviytymistä ja miellyttämistä. Hän joutui myös inestin uhriksi ja tämä kokemus rikkoi väistämättä jo muutenkin huteraa elämän perustaa. Kokemus jätti jälkeensä kaikki tähän traumatisoivaan kokemukseen liittyvät elämää kutistavat tunteet kuten syyllisyyden, häpeän ja pelon. *Pelko ettei ole tarpeeksi hyvä, ettei riitä sellaisena kun on... Minusta tuli suorittaja, miellyttäjä ja toisten tarpeiden täyttävä, minulla ei ollut tarpeita.* Näiden taakkojen kanssa hän kuitenkin eli perhe-elämää, alkoholisoitui, raitistui ja hakeutui yksilöterapiaan. Tera-

pia helpotti elämää joksikin aikaa, mutta ahdistavat tunteet ja paha olo palasivat. Tässä kohdassa *tuli ystävä apuun, hän kertoi NOVAT -naisista.*

Näiden tekstien perusteella voi sanoa, että NOVATiin liittyvien naisten elämäntilanteiden kirjo on laaja. Toisessa ääripäässä on nainen, jonka elämä on ulkoisesti kunnossa ja jolla on herännyt toive syventää tai laadullisesti parantaa omaa elämää. Toisessa ääripäässä ovat naiset, joiden elämä on alkanut kriisiytyä jo lapsuudessa ja jotka ovat oireiden ja elämäntilanteiden myötä esim. alkoholisoituneet. Samaa monimuotoisuutta viestittävät myös naisten elämäntilanteesta ja ongelmista kertovat kyselomakkeiden avovastaukset.

NOVAT-info kyselyjen vastaukset ovat melko lyhyitä, mutta jo sanavalinnat kertovat paljon. Päällimmäiseksi vastauksia lukiessa herää ajatus, että elämäntilanteet ovat melko rankkoja: *työtön, sairaslomalla dg:lla depressio, työmarkkinatuella ja toimeentulotuella, selviäkö tästä riippuvuuksien viidakosta, toipumassa työpumuksesta ja masennuksesta, alkoholiriippuvuus.* Jo tällä pienellä apua etsivien naisten joukolla tuntuu olevan kannettavana miltei kaikkia tämän yhteiskunnan yleisistä sosiaalisista ongelmista. Kaikki ovat kuitenkin vielä toimintakykyisiä ja pystyvät huolehtimaan itsensä ja usein vielä muista (pitkäaikaissairaiden lasten vanhempana ja masentuneen miehen puolisona, omaishoitajana, yksinhuoltajana).

Sisäinen paha olo

NOVAT-info kyselyyn vastanneiden naisten elämäntilanteiden kuvauksista voi tehdä yhteenvedon että noin kolmasosalla elämä on ulkoisesti jokseenkin kunnossa. Naiset mainitsevat työn, parisuhteen, lapsen/t ja esimerkiksi oman asunnon. Kuten jotkut kirjoittajat niin nämäkin naiset ilmaisevat halukkuutensa lähinnä kehittää itseään tai löytää uutta suuntaa elämälle. Kuitenkin kun katsoo seuraavaa kysymystä ongelmista, niin miltei kaikki nämäkin kuvaukset saavat toisen värityksen. Niissä naiset katsovat sisäänpäin ja ilmaisevat sisäiseen elämiseensä liittyviä vaivaavia asioita. Esimerkiksi vastaus kysymykseen elämäntilanteesta (13) on seuraava: *Olen yksin asuva, työssä käyvä itsenäinen nainen, joka haluaa kehittää itseään ja lisätä tietoa erilaisista asioista.* Tämän voi lukea ihan hyvän elämän kuvaksi ja positiiviseksi määrittelyksi. Sama nainen vastaa kysymykseen ongelmista (14) seuraavasti: *Syyllisyyden omista tekemisistä, salailun, jännittämisen ryhmätilanteissa.* Eli itsenäisen naisen elämään liittyy myös ongelmia ja omaa olemista rajoittavia vaikeuksia.

Toinen esimerkki voisi olla nainen, joka kuvaa työnsä ja ihmissuhteensa hyväksi ja vakaaiksi, mutta lisää seuraavassa kysymyksessä ongelmiksi työn synnyttämät paineet, eron avopuolisosta ja ajoittain hallitsemattoman alkoholinkäytön. Kuten kirjoituksissa niin myös vastauksissa tulee esiin ero ulkoisen ja sisäisen hyvinvoinnin välillä. Seuraavan naisen vastaus kiteyttää tämän toistuvan kokemuksen:

Opiskelen toista ammattikorkeakoulututkintoa, asun yksin omassa asunnossa, minulla on vakituinen osa-aikatyö. Kaikki on hyvin ulospäin, mutta en tunne sitä sisälläni niin. Olen välillä todella hukassa sen kanssa kuka olen, mitä haluan ja miksi.

Ihan hyväkin elämäntilanne saattaa sisältää omaa elämää hankaloittavia ja rajoittavia ongelmia ja asioita, joita olisi tärkeätä työstää. Yleistäen voikin sanoa, että vain itseään edelleen kehittämään pyrkivä nainen on harvinaisuus NOVAT-ryhmistä kiinnostuneiden joukossa. Taus-talla on hyvinkin vakavia kysymyksiä omasta elämästä ja omista rajoista suhteessa työhön, toisiin ihmisiin ja yleensä elämään. Vaikka ulkoinen elämän kehys on kunnossa niin sisäiseen olemiseen voi liittyä vaikeuksia, jotka rasittavat naisen elämää ratkaisevasti.

Sosiaaliset ongelmat

Sosiaalisista ongelmista esimerkiksi työttömyys tai muuten työelämän ulkopuolelle putoaminen koskettavat myös näitä naisia. Runsas neljännes NOVAT-info -kyselyn vastaajista on työelämän ulkopuolella ja sen lisäksi mukana on joitakin varsinaisella eläkkeellä olevia. (Toisaalta sama määrä vastaajista mainitsee työelämään liittyvät vaikeudet kuten työn raskauden, stressaavuuden, vaikeudet työtovereiden kanssa.) Kuten tunnettua työttömyyteen liittyy miltei poikkeuksetta taloudellinen huoli. Yksi työtön nainen vastaa, että *taloudellinen huoli on jokapäiväinen; olen työmarkkinatuella ja toimeentulo-tuella elävä. Kerään rohkeutta ja voimia aloittaa aggressiivinen työnhaku.* Työttömyyteen saattaa yhdistyä myös muita elämänongelmia: *Taloudellinen tilanne, työttömyys, tarkoituksettomuuden tunne, hyvän parisuhteen ilmeinen saavuttamattomuus, ikä (40v!).* Tämä vastaa-ja on ainut, joka nimeää myös oman ikänsä ongelmaksi, mutta tuskin on ainut, sillä naisen ikä on niin problematisoitu yhteiskunnassamme. Ulkoisen tilanteen epävakaisuus luo tarpeen tukeen ja apuun, jotta nainen voisi säilyttää tunnun omasta arvokkuudesta ja pitää yllä toivoa.

Oma ryhmänsä ovat ne naiset, joilla elämäntilanne ja siihen liittyvät ongelmat ovat tyyppillisiä sosiaalisia tai psyykkisiä vaikeuksia. Näitä voi ryhmitellä seuraavasti:

1. Omaan elämäntilanteeseen ja ihmissuhteisiin liittyvät vaikeudet:
 - * *Yksinäisyys, kumppanin puute, rahapula, lapsen kasvatus yksin, pätkätyöt.*
 - * *Olen menettänyt elämäni tärkeimmät asiat... Elämänhalun puute, totaalinen näköalattomuus, en odota enää mitään hyvää tapahtuvan elämässäni. Depressio, johon syön lääkkeitä, vaikka en ymmärrä enää miksi.*
2. Omaan olemiseen liittyvät (psykologiset, psykosomaattiset) vaikeudet:
 - * *Masentunut ja ahdistunut. Pelko miten tässä käy, selviänkö tästä riippuvuuksien viidakosta.*
 - * *Avioliitossa hyvin yksinäistä. Olen masentunut ja aikaansaamaton.*
 - * *Unettomuutta, selkäkipua liian usein. Ei aikaa mieltä tai paneutua itseensä.*
3. Riippuvuusongelmat
 - * *Ahdistunut töissä ja yksityiselämässä (lähinnä parisuhteessa), alkoholiriippuvuus.*
 - * *Osto- ja syömisriippuvuuden, kun en hallitse niitä.*

Ongelmien ryhmät eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan naiselle on voinut kerääntyä ongelmia kaikilla mainituilla alueilla, kuten seuraavalle naiselle: Mies 15 vuotta uskoton, 4 lasta, avioero 2003, sen tuoma alkoholismi, vaikea pitkäaikaissairaus (nivelpsoori), pitkä sairausloma, yksinäisyys, 16-vuotiaan pojan yksinhuoltajuus, epä-tietous työhön paluusta – joka tapauksessa uudelleen sijoitus, rahahuolet, arvottomuuden tunne.

Monen naisen kohdalla ongelmat ovat sen luonteisia, että niitä ei välttämättä ulkopuolinen näe. Sisällään moni nainen kantaa kuitenkin kipua ja epämukavuutta, joka ei ole mitenkään suhteessa heidän ulkoiseen elämänsä kulkunsa. Kyselylomakkeista yksi koskettavimmista esimerkeistä on vastaus kysymykseen naista vaivaavista asioista suhteessa omaan itseen: *Olen 5 lapsen äiti. Silti väheksyn itseäni.* Näihin muutamaan sanaan kiteytyy sitä näkymätöntä taakkaa, jota liian moni nainen kantaa ja jolla on pitkät juuret kulttuurisissa käytännöissämme. Monet naisten mainitsevat ongelmat ovat sellaisia, että niiden kanssa voi jotenkin elää. Kuvattujen ongelmien kanssa ei yleensä ajauduta "kadulle" tai alkoholisoitua näkyvästi, mutta voi kuvitella, miten paljon energiaa ja elinvoimaa ne vievät. Ongelmien kanta-

miseen ja piilottamiseen kuluva energia ei ole pois, vaan naiselta itseltään vaan myös esimerkiksi lapsilta ja yleisemmällä tasolla koko yhteisöltä, jossa nainen elää.

Kuitenkin nämä naiset ovat selviytyjiä ainakin siinä mielessä, että ovat liikkeellä hakemassa apua ja tukea itselleen. Kuten sanottu kaikki vastaajat eivät kuitenkaan liity ryhmään. Osa heistä saattaa aloittaa ryhmän, mutta jää ehkä hyvin pian pois.

Poisputoajat

NOVAT-infoon osallistuneista 40 vastaajasta 16 ilmoitti, ettei aio osallistua NOVAT-ryhmään ainakaan tällä kertaa. Näistä viisi ilmoittaa syyksi aikataulujen sopimattomuuden tai sen että tällä hetkellä ei ole aikaa. Yhdellä naisella esteenä ovat muut hoitokontaktit ja kahdella naisella kuuluminen muihin ryhmiin. Neljä naista arvioi itsensä sopimattomaksi ryhmään ja joku arvioi tilanteensa niin toivottomaksi, että ei halua enää edes yrittää. Kolme naista kuvaa syyksi ryhmätoimintaan liittyvät pelot ja epäilykset. Nämä vastaukset kertovat niistä esteistä, joita nainen voi kokea ryhmään liittymistä harkitessaan. Ne esittävät myös tärkeitä kysymyksiä NOVATille ryhmätyömenetelmänä.

- * *En usko sen hyötyyn, jos maallikot keskenään jakavat kokemuksiaan. Ohjaajan mukanaolo on tarpeellista jokaisella kokoontumiskerralla.*
- * *Ryhmä voi olla liian hajanainen. Minulla ei ole voimia keskittyä kenenkään alkoholi- tai huumeriippuvuuteen. Ainoastaan jos ryhmässä olisivat muutkin eroneita se kiinnostaisi. Olen ollut yhdessä ryhmässä, missä oli myös alkoholiongelmiä ja väkivaltaongelmia, se oli tosi raskasta. Itselleen ei saanut mitään. Vähätkin voimani hävisivät.*
- * *Minkälaisia naisia ryhmään osallistuu? Naisryhmä siinä kiinnostaa, mutta palveleeko se itseä? Koen toisaalta riippuvuudet vieraiksi, itsellä lähinnä läheisriippuvuus.*

Miten pitkälle NOVAT-ryhmä sietää naisten ongelmien laajan kirjon? Miten vahvistaa naisia siinä ajatuksessa, että jokainen voi tulla mukaan omine ongelmineen ja voi keskittyä itsensä selvittämiseen?

Ryhmään sitoutujat

Ketkä sitten sitoutuvat ryhmään? Naisten kirjoituksista löytyy seuraavia vastauksia:

- * *Sieltä (NOVAT-infosta) pois ajaessani, tiesin että tässä on minulle apu... Päätin sitoutua käymään ryhmäs-*

sä, koska koin tarvitsevani apua.

- * *Ehkä olin jo tarpeeksi 'kypsynyt' ongelmien kanssa painiskeluun ja kun solmut eivät tuntuneet omin avuin aukeavan oli aika etsiä tukea muualta.*
- * *Pitkään olen yrittänyt saada oman elämäni hallintaan. Yksin on vaikeampaa, kun ei ole peilejä. Ajatukset tупpaavat pyörimään samaa kehää ympäri eikä etenpäin pääseminen onnistu millään. Ajattelin, että ryhmässä voisinkin onnistua paremmin, sitäpaitsi olin jo vuosia kaivannut keskusteluseuraa.*

Ylipäänsä voi sanoa, että siinä kohdassa kun hätä omasta itsestä ja elämästä on noussut kyllin suureksi ja kun on tiedostanut avun tarpeen ja mahdollisuuden selvittää yksin, niin sitoutuminen ryhmään tulee mahdolliseksi.

Sitoutuminen ryhmään ja oman itsen äärelle olemiseen ei ole välttämättä helppoa:

- * *Kymmenet kysymykset ristellivät mielessäni ensimmäisessä NOVAT-pienryhmäkokouksessa. Väliin mieheni olevani aivan väärässä paikassa, miksi nämä naiset (minä mukaan lukien) kokoontuvat raittiustoiton tiloissa, olenko minä aivan väärässä paikassa. Onko minulla jotain erityisiä ongelmia, ovatko nämä kaikki naiset ongelmia täynnä?*
- * *Ensi kertaa Novatissa jännitti kovasti ja petyin, koska olin ainut alkoholiiriippuvainen. Ohjelma kyllä heti alusta asti kiinnosti.*

NOVATiin liittymisen kontekstiin sisältyy myös naisen hätä ja elämäntilanteen umpikujamaisuus sekä ryhmään liittymiseen liittyvät monet pelot.

Yhteen työskentelemään tulevien naisten elämäntilanteiden kirjo asettaa haasteita käytettävälle menetelmälle ja herättää kysymyksen menetelmän rajoista. Voi kysyä, miten kaikki ongelmat ja vaikeudet sulautuvat oma-apuryhmään. Monet ongelmat ovat jo sosiaalisesti rankkoja kantaa ja ehkä kohdatakin toisessa ryhmäläisessä. Osa psyykkiselle alueelle osuvista ongelmista voivat juontaa juurensa syvästä haavoittumisesta aiemmassa elämänhistoriassa ja kipeät seuraukset saattavat tulla esteeksi ryhmässä olemiseen. Miten ryhmä kantaa ja sallittaa kaiken sekä erilaisen että myös paljon yhteistä kokemusta sisältävän?

Toivo ja muutosorientoituneisuus

NOVAT-ryhmään liittyneiden naisten vastauksissa (alkukysely NOVAT-ryhmiin osallistuville naisille) kuva ongelmakentästä on hyvin yllä kuvatun kaltainen. Siinä kysytään, mikä sai sinut tulemaan mukaan NOVAT-ryhmään?

Naisten kuvaamat tarpeet ja toiveet nousevat aivan samasta kentästä kuin mitä edellä on kuvattu. Erona, jonka itse kysymyksen asettelu saattaa tuottaa, on kuitenkin se, että näissä vastauksissa kuuluu eteenpäin suuntautuneisuus ja ratkaisuoitoituneisuus. Ongelmat ovat samoja, mutta ilmaisutapa on erilainen. Nainen on päättänyt liittyä ryhmään ja selvittää asioitaan, jolloin jo näkökulma ongelmiin saattaa muuttua.

Halu tehdä elämässäni muutos. Halu oppia tuntemaan itseäni paremmin. Tämä halu muutokseen syntyi oman elämäni "puutteiden" muutoksesta: Pitkäaikaisen (n.10 v.) kestäneen suhteen päättymisen yllättäen ja nopeasti ja samalla taloudellisen tilanteen kiristyminen äärimmilleen ja omien suunnitelmien täydellinen tuhoutuminen.

Vastaus alkaa positiivisella muotoilulla muutoksen halusta. Toisessa lauseessa vastaaja ilmaisee painopisteen olevan itsensä tuntemisessa. Näiden myönteisten pyrkimysten jälkeen hän antaa selityksen kriisistään. Ero edellä esitettyyn vastaukseen (ks. 21 kohta 1), jossa nainen kuvaa elämänhalunsa totaalista puutetta ja näköalattomuuttaan on suuri.

Näissä vastauksissa nousee esiin myös naisen tarve päästä keskusteluyhteyteen samankaltaisten asioiden kanssa painivien kanssa. Myös toiveita omista tavoitteista ilmaistaan.

- * *Halu tutustua samojen asioiden kanssa ponnisteleviin – avioero, alkoholi, "liian kiltti", itsesyytökset, alemmuuden tunne yms. näitä asioitahan riittää ja on jo korkea aika alkaa hyväksyä itseni sellaisena kuin olen.*
- * *Itsensä kehittäminen, riippuvuuksista eroon pääseminen, naisten ryhmä.*
- * *Halu tehdä jotain omalle elämälle, uteliaisuus, keuilunhalu. En voi menettää mitään, mutta voin saada paljonkin.*

Mukaan liittyneiden vastauksissa on paljon ratkaisuo-rientaatiota ja toiveikkuutta.

Asetelma herättää NOVAT-toiminnan kannalta tärkeitä kysymyksiä: Käykö niin että ryhmään liittyvät vahvimmat naiset ja heikoimmilla olevat putoavat tässä kohdassa pois? Mitä heille tapahtuu? Miten heidät saataisiin tuen ja avun piiriin? Miten saada mukaan myös ne joiden ongelmat, elämänkokemukset ja haavoittumiset ovat saaneet heidät menettämään toivonsa ja uskonsa parempaan elämään? Miten laajentaa tuen antamisen

ja saamisen mahdollisuutta ongelmien kanssa usein eristettyinä elävien naisten keskuudessa?

4.3 Naisten suhde hoitokenttään

Kirjoitustapahtumaan osallistuneista naisista kaksi mainitsee hakeneensa apua yksilöterapiasta ja yksi alkoholiparantolasta. NOVAT-infoon osallistuneille suunnatussa kyselyssä tiedustellaan sitä, ovatko naiset hakenneet apua muualta ja jos ovat niin mistä. Vastanneista 40 naisesta 33 on hakenut apua ongelmiinsa ja monet useammasta paikasta. Avun hakeminen on kohdistunut seuraaviin tahoihin:

Terapia 11
Lääkäri 8
Psykoterapia 6
Mielenterveystoimisto 6
A-klinikka 5
Työterveyshuolto 5
Psykiatri 3
Seurakunta 2
Alkoholi-ongelmien hoitopaikka 2
Joku muu taho 11

Tämä kuva on hyvin yhteensopiva naisten ongelmien kuvausten kanssa; tarvetta ulkopuoliseen apuun on. Kyselystä ei selviä se, miten naiset ovat kokeneet muista hoitokontakteista saamansa avun. Samoin haastatteluissa on tästä aiheesta hyvin vähän tietoa. Vastaukset kertovat siitä, että muun avun lisäksi NOVATin kaltaiseen oma-apu ja ryhmätoimintaan on tarvetta. Toisaalta jotkut naiset ovat saaneet tiedon NOVATista juuri näistä hoitokontakteista. Parhaimmillaan nämä avun muodot ja oma-apuryhmätoiminta voivat tukea ja vahvistaa toisiaan.

4.4 Naisten omat ongelmanmäärittelyt haastatteluissa

Haastatteluissa tulee esiin joitain uusia näkökulmia siihen, minkälaisesta tilanteesta nainen on lähtenyt mukaan NOVAT-ryhmään. Yksi näistä on ongelman tiedostaminen ryhmään liittymisen jälkeen. Tällä tarkoitan sellaista asetelmaa, jossa nainen on hakenut itselleen naisryhmää tai vertaisryhmää jostain muusta syystä kuin ratkaisupaikaksi omille ongelmilleen, mutta on ryhmässä tullut tietoiseksi omaa elämää haittaavista ongelmista. Toinen versio samantyyllisestä asetelmasta on sellainen, jossa nainen tulee tietoiseksi muista elämänsä ongelmista kuin siitä, mitä lähti ryhmään hoitamaan. Otan näistä joitain esimerkkejä.

Haastateltava on lähtenyt mukaan ensisijaisesti siksi, että oli työhönsä liittyen kiinnostunut kaikesta tyttöyteen ja naisen elämään liittyvästä. Hän ei tunnistanut lähtökoh- taisesti mitään varsinaista ongelmaa omassa olemises- saan. Ryhmässä jonkin aikaa oltuaan ja NOVAT-ohjel- maan tutustuttuaan hän alkoi tulla tietoiseksi liiallisesta kiltteydestä ja otti tämän työstettäväksi asiakseen. Tä- hän ongelmaan hän on saanut avun ryhmässä.

V3: Joo, siis mä oon sitä miettinykin, ett mull ei var- sinaisesti oo ollu mitään semmosta itellä mitään sem- mosta isoo ongelmaa tai mitään tämmöstä, minkä takia mä oisin lähteny mukaan... Ehkä tää oli se yks syy siinä, että se kiinnostaa mua tämmönen kaikki tyttöjen ja naisen elämään liittyvät asiat, ja tää niin ku kuulosti just siltä. Ja tuota, sitten ihan yleensäkin tommosten asioiden pohtiminen kiinnostaa. Mä luu- len, ett se kokonaisuus sillai. Toki sitte varmaan on semmosia jotain pienempiä asioita niin ku sillai. Esi- merkiks mä oon ollu aina liian kiltti ja tämmösiä, mitä nyt oon huomannu, ett niitä on mukavasti karissu pois vähän, mutta jotain tällasia. Mutta ei mulla ollu silloin mielessä mitään semmosta, ett ne on ehkä huomannu vaan sitte tässä matkan varrella... En, ett mä lähin tähän ihan sillai, ett mä en lähteny mistään ongelmasta enkä mistään semmosesta tilanteesta, vaan että ihan semmosella yleisellä mielenkiinnolla ja semmosella ja ihan ton mun työnikin kautta... Ett jonkun aikaa sitä ekaa ryhmää mä olin käyny, kun mä sen kiltteyden ajattelin, ett toi vois olla nyt sem- monen. Että semmosesta liiasta kiltteydestä pääsis ainakin osittain eroon. Ett se oli ehkä sitt semmo- nen, mikä nousi, mutta vasta sitte sen ohjelman ai- kana.

Ajattelen, että omaa elämää kahlitsevien ja rajoittavien toiminta- ja ajattelumallien näkeminen on jo tärkeä as- kel avun saamisessa. Usein omista ongelmista tietoi- seksi tuleminenkaan ei ole turvallista, jollei ole jo jotain tukea olemassa. Monet meistä ovat joutuneet suojautu- maan suhteessa omaan sisäiseen todellisuuteen ja sen seurauksena on vaikea edes havaita, että jotain on vial- la omassa elämässä.

Seuraava esimerkkimme kertoo siitä, miten nainen voi sopeutua ja pitää normaalina asiantilaa, mikä tarkem- min tarkasteltuna ja koettuna tuottaakin paljon tuskaa ja kärsimystä itselle. Hän kuvaa monin tavoin lähtökoh- tatilannettaan, jossa hän etsi itselleen ryhmää ilman, että olisi kokenut että hänellä oli mitään erityistä ongel- maa. Hänen ulkoinen elämäntilanteensa on kaikin ta-

voin kunnossa; hän elää miehensä kanssa kahdestaan, lapset ovat lähteneet kotoa ja heillä on lastenlapsia. Ryhmässä hänessä alkoi kuitenkin tapahtua jotain avau- tumista, minkä seurauksena hän alkoi tulla tietoiseksi siitä, että asiat, joita hän oli pitänyt omaan elämään kuuluvina, olivatkin hänelle työstettäviä ongelmia.

V9: Oikeestaan miulla ei ollu mitään semmosta akuut- tii hätää... Mä oon ettiny vähän semmosta naisryh- mää, vertaisryhmää. Tuota, sitte tuntu, että tää vois vastata siihen. En minä oo mikään semmonen kau- heen. Paitsi matkan varrella tuli, että olihan siellä sitten kaiken näköstä. Mutt ei mulla ollu oikein mi- tään semmost akuuttia... Mie, ku hain semmosta naisryhmää vaan.

H: Eli sulla ei ollu mitään erityisiä ongelmia siinä niin ku mielessä?

V9: Ei ollu mieless, ei ollu sillei. Ei ollu. Ei mitään sellasta. Ei ollu... Ja tietysti ite henkilökohtasesti tiän, ett jotain tosiaan tapahtuu. Kyll siitä alko nousta sel- lasii. Sitt mie huomasi, ett onhan miul ongelmii. Ei oikeestaan pitäny minään.

H: Haluatko kertoa jonkun esimerkin?

V9: No, ihan hyvin voin kertoa. Kun tuota, siis me asutaan kahesta... Minua rupes hirveesti vaivaan miehen alkoholin käyttö. Ja tuota, se on hirveen ahis- tavaa, kun mie tästä puhun. Ja se on niin ku sem- monen. Se on niin helppo tuua tänne. Siitä on vai- kee puhua niin ko työpaikalla. Oikeestaan ystävien- kään kans mie en voi siit puhuu, ku he sanoo: "Oo hupsimatta. Siul on niin kiva mies, ett ei sinulla oo mitään hätää." Mutt se on minulle ongelma sillei, ett mie voin olla töissä. Mie tuun iltavuorosta kotia. Hää ei oo juoppo, mutt aika säännöllisesti kuitenkin niin ko ottanu. Mie ko tuun kotia, niin hää on selvästi jotakin ottanu. Mie olin niin ahistunu koko kesän ja syksyn, ett mie aattelin, ett mitä mie teen. Ett tästä se jotenki nous täällä ryhmäss, ko siit puhu ja puhu ja se niin ko nous aina. Ja sitt nous niitä omia tuntei- ta siihen pintaan. Ja sitt tulikin semmosia itkukohta- uksia ihan. Mius tuntu, ett ne ihan niin ko aukes täällä. Ei miull ollu aikasemmin tullu mieleenkään, ett miun pitää hakee jostakin apua siihen. Ne liittyy, meiän elämä on nyt tätä... Ett tää oli semmonen, mikä sitt nous pintaan ihan koko ajan niin ku täällä.

V9: Niin tietysti ilman tätä ryhmää en mie ois lähte- ny. En mie ois kattonu niin tarpeelliseks, ett ois läh-

teny mistään apua hakemaan. Ett oisin vaan sitt pyöriny ja pyöriny ja huutanu ja hihkunu. Yleensä mie oon mykkä, että miun pittää vaieta, koska siit tullee sanomista. Niin kyll mie niin ku tän katson, ett se on niin ku tän ryhmän ansiota. Tääll voi sen purkaa. Ja tää on sillei niin ku hyvä, ett ett jos sill on itellä vaikee, vaikei halluis niin ku itelle sitä myöntää. Mie oon niin arka siit miun miehest. Mie en halua. Se on jotenki sen perheen sisänen, ett sitä ei taho ulos tuua. Ja sitt, ku aattelee, onks se sitte. Tai eihän vieras tietenkään nääkään, ett onks siin mitään ongelmaa. Mies käyttäytyy tällai ihan sopusuhtasest. Miulle on ongelma.

Hän ottaa esimerkiksi miehensä alkoholinkäytön, mikä on hänelle itselleen muodostunut ongelmaksi. Itse asiassa hän on ollut siitä pitkään ahdistunut eikä hän ole tiennyt mitä asialle tekisi. Ryhmässä hän on päässyt käsiksi ongelmaan liittyviin tunteisiin ja sitä kautta hän on saanut helpotusta. Hän sanookin, että hänelle ei ollut aiemmin tullut mieleenkään, että hänen pitäisi hakea apua tuossa tilanteessa. Hän oli ottanut ongelman osaksi omaa elämäänsä. Hän perustelee tilanteensa umpikujamaisuutta sosiaalisilla normeilla; asiasta on vaikea puhua omaan elämään kuuluvien kanssa, ja vaikka puhuisikin niin ei välttämättä tule kuulluksi, koska kuulijat tuntevat hänen miehensä ja saattavat vielä asettua puolustamaan häntä. Ryhmässä hän on oppinut erottamaan myös sitä, mikä tässä tilanteessa on hänen omaa ongelmaansa ja mikä miehen.

Ajattelen että nämä esimerkit kertovat tällaisen ennaltaehkäisevän työn kannalta tärkeästä asiasta. Ne kertovat siitä, että ongelmälähtöisyys saattaa estää monia naisia hakeutumasta ryhmiin, joista he voisivat saada ratkaisevasti apua itselleen. NOVATin ideana on toimia naisten tuki- ja kasvuryhmänä ja tätä ideaa olisi hyvä korostaa vielä enemmän. Ryhmään voisi kannustaa tulemaan tutkimaan itseään ja omaa elämäänsä ilman viitasta varsinaisiin ongelmiin. Taustalla toki voi olla ajatus, että miltei jokaisella naisella on jo tämän yhteiskunnan kasvatuskäytäntöjen tuloksena heikkoja kohtia, joihin on hyvä saada toisten tukea.

Jotkut naiset kertovat kokemuksistaan yhteen ongelmaan keskittyneistä tukiryhmistä kuten AA- ja ongelmasyöjien ryhmistä. Näihin verrattuna monet naiset kokevat arvokkaaksi sen, että NOVAT ei ole keskittynyt joihinkin tiettyihin ongelmiin vaan on avoin koko naisen elämäkirjolle. Tämä mahdollistaa laajemman oman elämän tutkailun. Haastateltava hakee samanaikaisesti apua myös A-klinikalta. Hän on saanut sieltä apua alkoholi-

ongelmaansa, mutta vasta NOVATissa hän on voinut tulla tietoiseksi muistakin elämänsä ongelmakohtista.

V12: Tai tulin ihan muiden syiden takia. Nyt sitte mä huomaan, että syitä onkin vähän enemmän, mitä oli alun perin mun ajatukseni, minkä takia mä tulin. Ja tuota, ei minulla ainakaan oo mitään syytä jättää kertomatta niitä mun syitä, miks mä silloin siihen tulin. Eli kyll mä olin oikeestaan jo viime vuoden puolella niin ku lähteny kiinnittäen huomiota siihen, että tapojeni kautta olin ja olen varmasti edelleenkin. Niin käytän alkoholi liikaa. Ett se on ollu se syy, minkä tähden mä lähdin sitten tähän näin. Mutt sitten kuten sanottu, niin näiden viikkojen aikana, näiden ryhmien aikana, kun ollaan käyty tätä läpi, ett mä oon joutunu lähteen palotteleen tätä mun elämäni vähän myös muilta eri osa-alueilta... Mä oon palottanu tän tällasiin osiin kuin työ. Sitt mä olen naimisissa. Meill ei oo lapsia. Ja kyll mull yks asia on tää mun parisuhteeni 15 avioliittovuoden jälkeen. Ja sitt toi alkoholi oikeestaan. Nää on nää kolme osa-alueetta, jotka mull on tällä hetkellä. Ne on nyt ne isot palikat.

Hänenkin käsityksensä omista ongelmista on ratkaisevasti muuttunut ryhmän aikana. Tällä hetkellä hän hahmottaa elämässään kolme osa-alueetta, jotka vaativat työstämistä ja uudelleen organisoimista; alkoholi, parisuhde ja työ. Hänelle eri hoitomuodot (A-klinikan ryhmät ja henkilökohtainen terapia sekä NOVAT-ryhmä) toimivat toisiaan täydentävinä.

Hyvin erilaisista elämäntilanteista ja hyvin erilaisten ongelmamääritysten kanssa tulevat naiset voivat kuulua samaan ryhmään. Seuraava haastateltava puhuu siitä, miten antoisaa ryhmässä olo hänelle on ollut, vaikka ensisijaisesti hän ei ole hakenut apua varsinaisiin ongelmiin vaan on lähtenyt mukaan halusta päästä naistenryhmään. Toisaalta hän kyllä tunnistaa ongelmakseen jonkinlaisen tunnehäiriön.

V7: Niin olin valmis kuitenkin tällasiin niin ku itsekehittämisryhmiin ja muihin ja just tän tyylistä. Ja sitt toisaalta mä olin menny naimisiin vuos sitte syyskuussa. Näin ollen me ei oltu oltu ku puol vuotta naimisissa, niin meillä meni niin ku aika railakkaan huonosti. Siinä vaiheessa sitt mä aattelin, ett okei, mull ei oo alkoholismi- eikä mitään tämmöstä riippuvuutta, mutt kuvausten perusteella, niin jonkun näkönen tunne-elämän häiriö on havaittavissa. Ja toisaalta mun äiti oli alkoholisti. Mutt semmonen yleinen kiinnostus ja kiva nähdä uusia naisia ja tulla ryhmään.

H: Ett sull on. Sanoitkin, ett sull on parisuhdeasiat, mutt ei mitään muita erityisiä ongelmia, joihin oisit varsinaisesti hakenu apua?

V7: Ei ole, joo. Ett mä luulen, ett se oli alussa joidenkin mielestä vähän semmonen niin ku kahtia jakava-kin asia meiän ryhmässä. Että oli kaks, jotka sano ihan selvästi, ett heill on alkoholiongelma tai he ovat siitä toipumassa. Ja sitt meit oli taas muutama, jotka sano, ett meill ei oo. Mä olen vähä nuorempi kuin toiset, niin he ehkä sitt välill koki, ett heill ei oo mitään yhteistä meiän kans sitte, kun on näin. Yks heistä jäikin sitte itse asiass pois hyvin pian.

Ongelmien erilaisuus ja esimerkiksi tässä tapauksessa naisten ikä saattaa kuitenkin ryhmässä tulla hajottavaksi tekijäksi. Haastateltava puhuu ryhmänsä kahtiajakautumisesta ja siitä, onko naisten välillä yhdistäviä tekijöitä. Mukaan tulevien odotusten ja ongelmien laaja kirjo onkin iso haaste menetelmälle ja ryhmän toimintatavoille.

4.5 Kevään 2005 alkukyselyjen antama kuva NOVAT-ryhmiin liittyneistä naisista

Runsaasti yli puolet (56 %) vastanneista naisista elää parisuhhteessa, joko avio- tai avoliitossa. Lapsia on noin kolmasosalla (30 %) naisista. Naiset ovat ammatillisesti koulutettuja: 58 % vastanneista ilmoittaa koulutukseen ammatillisen perustutkinnon, 16 % ammattikorkeakoulututkinnon ja 16 % korkeakoulututkinnon. Muilla on joko ylioppilastutkinto (6 %), peruskoulua vastaava oppimäärä (3 %) tai vaihtoehtoalan koulutus (1 %). Vastanneista n. 60 % on joko kokopäiväisessä (41 %) tai osa-aikaisessa (12 %) palkkatyössä, yrittäjänä (7 %) tai apurahalla työtä tekeviä. Loput vastanneista naisista on työelämän ulkopuolella, joko eläkkeellä (15 %), työttömänä (15 %) tai esimerkiksi opiskelijana (7 %). NOVAT-info -kyselyn antamiin tietoihin verrattuna näistä ryhmään liittyneistä naisista suurempi osa on työelämässä. Ammatiltaan naiset edustavat laajasti eri aloja. Voisi sanoa, että he edustavat monipuolisesti naisalojen ammattilaisia (otetaan esimerkki lomakkeista nro 40 – 50): lähihoitaja, ekonomi, pankkitoimihenkilö, myyjä, opettaja, toimittaja/tutkija, erityisopettaja, tutkija, yhteyspäällikkö, asiakaspalvelutoimihenkilö, terveydenhoitaja.

Vastanneet naiset ovat iältään 27 – 64 – vuotta. Keski-ikä tässä aineistossa on 45 – vuotta. Tästä voisi vetää sen johtopäätöksen, mikä on jo ollut näkyvässä Naisten-

kartanon työntekijöille, että mukaan tulevissa on yhä enemmän nuorempia naisia. Tätä tutkimusta varten kerätyissä aineistoissa NOVAT-naisten keski-ikä on sama 45 – vuotta. Tästä voi vetää johtopäätöksen että NOVATia käyttävien naisten joukko on nuorentunut.

Samoin kuin Salmelan (mt.) aineistossa niin tässäkin suurin osa naisista on saanut tiedon NOVATista lehdestä (44 %). Vastanneista 29 % kertoo saaneensa tiedon jostakin hoitopaikasta tai vastaavasta lähteestä. 18 % on saanut tiedon läheiseltä tai ystävältä. Loput ovat saaneet tiedon joko Naistenkartanon www-sivuilta, työpaikalta tai jostain muusta lähteestä kuten kaupan ilmoitustaululta. Kevään 2005 aikana on tullut selkeästi näkyviin se, miten hyvä informaatiokanava paikallislehti ja siinä oleva kirjoitus NOVATista tai yleisöluennon aiheesta on.

Mikä sai nämä vastanneet 73 naista liittymään NOVAT-ryhmään? Tämän kysymyksen vastaukset kertovat niistä tarpeista, joita naiset ovat tunnistaneet. Samoin kuin muissakin tämän tutkimuksen ja myös Salmelan (mt.) arvioinnin aineistoissa keskeisin syy liittyy naisen tarpeeseen saada itselleen jotain uutta. Olen ryhmitellyt naisten kirjaamat avovastaukset viiteen ryhmään ja suurin ryhmä on se, jossa naiset kuvaavat haluaan kasvaa tai kehittyä (38 % vastauksista). Vastauksissa toistuvat samat ilmaukset kuten *halu kasvaa ja kehittyä ihmisenä, itsen kehittämisen ja itsen tunteminen*. Jotkut esittävät tarkemman listan tarpeistaan: *Uuden elämän alku, menneiden väärin toimintamallien tunnistaminen ja pyrkimys muuttumaan, saamaan parempi, onnellisempi elämä*.

Kaksi seuraavaksi suurinta ryhmää ovat maininnat riippuvuudesta (26 %) tai ongelmista yleensä (25 %). Riippuvuusongelman mainitsee tämän kysymyksen yhteydessä 16 % naisista, mutta se tulee esiin muiden kysymysten vastauksissa ja olen tarkistanut riippuvuuden kaikista mahdollisista kysymyksistä ja silloin määrä nousee 10 prosenttiyksiköllä. Päihderiippuvuutta useammin naiset mainitsevat nimeltä muut riippuvuusongelmat ryhmään liittymisen perusteeksi. Kun toisaalla kyselyssä tiedustellaan päihteisiin liittyvistä ongelmista niin silloin 23 % naisista vastaa myönteisesti.⁶ Näissä vastauksissa on vain muutama maininta alkoholista, mutta sitä varmasti suurimmalle osalle sana päihde tarkoittaa.

⁶ Jotkut mainitsevat tässä kohdassa tupakan, mutta sellaiset vastaukset on jätetty tästä pois.

Neljännän ryhmän muodostavat maininnat kaipauksesta ryhmään, jakamiseen toisten naisten kanssa ja vertaistukeen. Tähän ryhmään liittyvän syyn joko yksin tai jonkin muun tarpeen kanssa ilmaisee 23 % naisista.

- * *Ajatus pitkäkestoisesta ryhmästä, jossa saa turvallisesti ja "ohjatusti" tutustua itseensä ja kasvaa ihmisenä.*
- * *Vuorovaikutuksen ja kohtaamisen tarve toisten naisten kanssa.*
- * *Mielenkiinto ryhmään ja vertaistuki.*

Viides ryhmä kattaa maininnat, jotka liittyvät siihen tietoon, mitä naiset ovat NOVATista saaneet tai joka on vedonnut naisiin. Näitä ilmaisee yhteensä 11 % naisista.

- * *Vaikutti minulle sopivalta kuultuani infon ja luettuani nettisivut.*
- * *Nettisivujen perusteella ja esitteen perusteella.*

Kysymykseen siitä, mikä naista erityisesti kiinnostaa NOVATissa tuli hyvin vaihtelevia vastauksia. Kaksi selkeää ryhmää nousee esiin vastauksista. Toinen liittyy siihen, että kyseessä on naisten toiminta. Tämä ei kuitenkaan noussut niin tärkeäksi kuin aiemmin esitellyissä NOVAT-info kyselyissä. 14 % naisista ilmaisee naisasiaan liittyvän seikan. Toinen toistuva teema on sama kuin edellä eli ryhmään ja yhdessä toisten kanssa toimimiseen liittyvä kiinnostus (16 %).

Kysely pyrki tavoittamaan myös naisten odotuksia ja toiveita liittyen NOVAT-ryhmätoimintaan. Toiveet ovat hyvin samansuuntaisia kuin edellä esitellyt syyt mukaan liittymiseen. Näissä vastauksissa tulee esiin sama muutosorientoituneisuus kuin mistä aiemmin on kirjoitettu; tässä kohdassa vain 10 naista tuo esiin ongelmanäkökulmaa ja toivetta päästä eroon ongelmasta. Noin puolet vastaajista ilmaisee toiveen itsen tai omaan elämään kohdistuvasta muutoksesta. Esimerkiksi seuraavasti: *Kehitystä ihmisenä, oman itsen löytämistä, löytäisin sisäisen rauhan, olisin sinut itseni kanssa, osaisin olla onnellinen tässä ja nyt vaikka olenkin yksin.* Kolmasosa toivoo yhteyden ja jakamiseen liittyviä asioita: *Asioiden kokemista ja jakamista muiden ryhmäläisten kanssa.*

Mitä kysely kertoo naisten suhteesta hoitokenttään? Ensinnäkin ryhmätoimintaan ilmoittaa aiemmin osallistuneensa 59 % vastaajista, mutta mainituista ryhmistä vain 22 % on sellaisia, jotka voi nimetä hoitoryhmiksi

tai terapeuttisiksi ryhmiksi, esimerkiksi 4 mainintaa Kri-to-toipumisryhmästä. Oma-apuryhmään on osallistunut aiemmin 24 % naisista ja useamman kerran tulee mainituksi AA- ja Al anon- ryhmät.

Vastanneista 68 % on hakenut apua omaan tilanteeseensa jostain apua tarjoavasta paikasta. Psykologiseen apuun on turvautunut noin puolet naisista. Avun hakemisen jakautuminen eri paikkoihin on seuraavanlainen:

Mielenterveystoimisto/psykologi 22
Terapia 8
A-klinikka 8
Psykoterapia 3
Psykiatri 3
Työterveyshuolto 2
Lääkäri 2
Seurakunta -
Alkoholi ongelmien hoitopaikka -
Joku muu taho 10

Avun hakeminen näillä naisilla on suuntautunut jonkin verran eri tahoihin kuin NOVAT-info -kyselyyn vastanneilla naisilla, mutta yhteistä ja suuntaa antavaa on psykologisen avun tarve ja käyttö. Aivan samaan suuntaan osoittavat edellä käsitellyt vastaukset naisten tarpeista ja toiveista; on tarve saada omaan sisäisyyteen uudenlaista laatua ja toisaalta päästä yhteyteen ja jakamaan asioita toisten naisten kanssa. Avun hakeminen kertoo myös siitä, että naiset selviävät pitkälti avohoidossa. He eivät hakeudu laitoshoidon. Vaikka vastanneista neljännes ilmoittaa kärsivänsä riippuvuusongelmasta, niin kukaan ei mainitse olleensa laitoshoidossa.

Mikä näiden hoitokontaktien lisäksi naisia on kantanut NOVATiin hakeutumiseen saakka? Vastaus löytyy kysymyksestä, joka liittyy naisen tämän hetkiseen elämään ja siihen, mikä siinä on hyvää. Vaikka vastanneista naisista 44 % elää yksin niin kuitenkin 68 % heistä nimeää elämänsä hyväksi asiaksi eli kantavaksi voimaksi perheen, lapset, kumppanin, ystävät tai jokin muun vahvan sosiaalisen yhteyden. Tämä vastaa hyvin monien tutkimusten vahvistamaa tietoa naisten sosiaalisuudesta ja sen merkityksestä naisen hyvinvointiin. Vain kolme naista mainitsee tässä kohdassa sen, että nyt on aikaa itselle ja kaksi sen että on toipunut riippuvuudesta. Sosiaalinen yhteys on kantanut naisia, vaikka heillä olisi ollut vaikeuksia. Toisaalta kuten edellä näimme, näillä naisilla on myös kaipaus syvempään jakamiseen ja uudelleenlaiseen yhteyteen toisten naisten kanssa.

5 NOVAT-ohjelman käynnistämät mekanismit – yhdeksän naisen kirjoituksen mukaan

Mikä NOVAT-toiminnassa auttaa naista hänen omassa paranemisprosessissa? Tähän kysymykseen saamme vastauksia sekä naisten kirjoituksista että haastatteluilta. Aloitan tarkastelun naisten kirjoituksista. Niistä nousee esiin kaksi aluetta, jotka NOVATiin osallistuneet naiset ovat kokeneet erityisen tärkeiksi. Toinen näistä on ryhmä ja toinen oman lapsuuden historian läpikäyminen yhdessä toisten naisten kanssa. Säännöllisesti koontuva ryhmä, jolla on selkeä ohjelma, luo uudenlaisia tilaa, jossa naisen vahvistuminen ja paraneminen voi tapahtua. Ryhmään liittyy sekä mahdollistavia että myös vaikeuttavia mekanismeja.

Aiemmassa arviointitutkimuksessa (Salmela mt.) tarkasteltiin naisten kokemuksia NOVATista mm. heidän kertomiensa heikkouksien ja vahvuuksien näkökulmasta. Tässä tarkastelussa vaihdan näkökulmaa ja pyrin systemaattisesti kysymään, mitä sellaista NOVAT-menetelmä tarjoaa, joka toimii siinä elämäntilanteessa, josta naiset erilaisine tarpeineen tulevat siihen mukaan. Pyrin kääntämään katsetta menetelmään ja sen tarjoamiin erityisiin mekanismeihin, jotka mahdollistavat naisen paranemisen/vahvistumisen siinä kontekstissa eli elämäntilanteessa ja ongelmakohtassa, jossa nainen omassa elämässään on. Mitä erityistä NOVAT mahdollistaa? Minkälaista uudenlaista tilaa se synnyttää, jossa kunkin naisen vahvistuminen tai ongelmista vapautuminen voi alkaa tapahtua?

NOVAT-menetelmä tuottaa sekä hyviä, kasvua tukevia mahdollisuuksia/mekanismeja että myös ongelmia synnyttäviä asetelmia. Naisten raportoidut heikkoudet voivat kertoa menetelmän rajoista, missä kohdin se ei enää toimi hyvällä tavalla. Ne voivat kertoa myös siitä, mitä tämän menetelmän käyttö edellyttää ryhmältä tai jopa osallistuvilta naisilta. Pyrin pitämään mukana sekä estävät että mahdollistavat mekanismit, joita tarkasteltava menetelmä tuottaa. Ajattelen, että mekanismien näkökulma tarjoaa välineitä menetelmän kehittämiseen ja täsmentämiseen.

5.1 Ryhmän luomat mahdollisuudet

Salmelan (mt.) tutkimuksessa ryhmätyöskentelyn mahdollisuus ja vertaistuki nousivat naisten arvioinnissa tärkeimmiksi NOVATin anneiksi ja koko toiminnan vahvuksiksi. Vertaistuki on noussut merkittäväksi avun muo-

doksi omien ongelmien kanssa työskenteleville naisille muissakin tutkimuksissa (esim. Hedin, 2004; Laitinen, 2003; Thomander, 1999).

Ryhmä on NOVATissa aivan keskeinen elementti ja siksi tässä arvioinnissa paneudutaan ryhmän prosesseihin perusteellisesti ja tarkennetaan katsetta ryhmän konkreettiseen toimintaan. Miten ryhmässä konkreettisesti toimitaan? Miten ongelmalliset tilanteet käsitellään? Miten ryhmässä sovitaan käytännöistä ja toimintatavoista?

Kuten miltei kaikessa ryhmätoiminnassa niin myös NOVATissa ryhmän muotoutuminen ja ryhmäytyminen ovat usein ongelmallisia. Salmelan tutkimuksessa (mt. 30) ryhmän jäsenten vaihtuvuuden määrä oli yllättävän suuri. Siinä puolet vastaajista kertoi ryhmässään tapahtuneen vaihtuvuutta. Jäsenten vaihtuvuus kuuluu ideana NOVATiin; ohjelma ei välttämättä sovi kaikille, eikä voi vastata kaikkien odotuksiin ja elämäntilanteiden tarpeisiin. Ryhmä muotoutuu lopullisesti vasta naisten nähtyä, mitä osallistuminen tarkoittaa ja kunkin osallistujan tehtyä arvion sen sopivuudesta itselle.

Ryhmäytymisen onnistuminen tai epäonnistuminen tulee selkeästi esiin myös naisten kirjoituksissa. Jos ryhmäytyminen on onnistunut, niin ryhmän olemassaolo suunnilleen mainitaan hyvänä seikkana ja kuvataan mitä kaikkea se on antanut. Seuraavassa tulee esiin miten ”me kuusi” on olennainen kiintopiste, samoin me-kokemus; me olemme ryhmä, me keskustelemme, me haluamme. Myös ryhmän säännölliset tapaamiset tulevat mainituksi. Kuulostaa myös siltä, että viikoittain ainakin periaatteessa kaikki kuusi naista ovat paikalla. Tässä kuvauksessa ”meidän ryhmästä” varmaan kiteytyy jostain oma-apuryhmän ytimeä.

Meidän ryhmässämme on kuusi naista ja keskustelemme ohjelman puitteissa erilaisista asioista. Keskustelu on vapaata ja toisten ongelmat avaavat muita näkökohtia omiin ongelmiin. Tunnen kuuluvani ryhmään ja minunkin mielipiteeni ovat jonkin arvoisia... Me kuusi, jotka kokoonnumme kerran viikossa noin tunnin ajaksi, olemme eri-ikäisiä, mutta kaikki jo kypsän iän saavuttaneita... Me kaikki haluamme unohdtaa menneet, ahdistavat muistot ja saada uusia ajatusmalleja. Ryhmässä on helppo keskustella itseä painostavista asioista ja saada tukea omaan ”käännytystyöhön”.

Mekanismit voi nimetä **uudenlaisen me-kokemuksen**, joka mahdollistaa paljon jakamista ja yhteistä pyr-

kimystä ja joka on usein puuttunut naisen elämästä. Voi myös kysyä, mitä kaikkea tämä me-kokemus tarkoittaa.

Ryhmän tuki ja olemassaolo saattaa olla myös hyvin tuntuva apu naisen päätöksenteossa ja toiminnassa ihan konkreettisissa valinnanpaikoissa ja ongelmatilanteissa.

Mukaan mennessäni kipuilin vaikeassa parisuhteessa, jossa olisi pitänyt tehdä ratkaisu pois muuttamisesta. En vaan uskaltanut. Olin ollut kaksi kuukautta NOVATissa mukana kun sain tehtyä päätöksen ja muutin yksin asumaan. Yksi elämäni parhaimpia ratkaisuja.

Toinen teksteistä löytyvä esimerkki kuvaa tuen merkitystä: Alkoholisoitunut nainen repsahti vielä ryhmän aloitettuaan juomaan. Hän pelkäsi, että ryhmä hylkää hänet, mutta ryhmä ei hylännyt vaan toimikin tukena raitistumisessa.

Ehdin käydä Novat-ryhmässä vain kerran, kun vielä piti retkahtaa juomaan. Olin aivan lopussa, niin fyysisesti kuin henkisesti. Kun aloin toipua, minulle tuli hätä, huolitaanko minua vielä ryhmään takaisin. Onneksi huolittiin ja siitä alkoi ponnistelu ylöspäin.

Tämän NOVAT-ryhmään liittyvän mekanismin voi nimetä **tueksi tässä ja nyt tai konkreettisessa elämäntilanteessa**. Ryhmän tuki (ehkä jo olemassaolo) on konkreettinen lisä naisen valintatilanteeseen tai ongelmallisesta tilanteesta selviämiseen.

Oman ryhmän olemassaolo tarkoittaa, että suunnilleen samat naiset tapaavat joka kerta, että osallistujat ovat sitoutuneet ryhmään ja että kaikki ovat kykeneviä, tai ainakin pyrkivät toimimaan sääntöjen mukaan. Näistä asioista kirjoittavat ne, joiden NOVAT-kokemukseen kuuluu ryhmäytymisen epäonnistuminen. He kirjoittavat kokemuksistaan pitkään ja päällimmäiseksi nousevat pettymyksen tunteet ja hämmennys tapahtuneesta. He pohtivat sitä, miten omiin asioihin paneutuminen ja muutoksen mahdollisuus edellyttäisivät sitä, että osallistujat olisivat sitoutuneet tapaamisiin ja myös tehtäviin.

Ryhmäytymiseen liittyvät vaikeudet ja epäselvyydet voi nimetä NOVAT-toiminnan mahdollisiksi negatiivisiksi mekanismeiksi. Ryhmä, koko toiminnan lähtökohta, on olemassa vasta kun sen jäsenet ovat selkeästi määrittäneet ja sitoutuneet tapaamisiin sekä yhteiseen ohjelmaan.

Vasta kun ryhmän kokoonpano on vakiintunut, voi luottamus syntyä ja omien asioiden syvempi jakaminen mahdollistuu.

Kun ryhmän koostumus vakiintui, toki otimme uusia jäseniä matkan varrella, toiset jäivät, toiset jäivät tulematta muutaman kerran jälkeen. Huomasin että kehitystä tapahtui. Opimme keskustelemaan, kuuntelemaan toisiamme, emme neuvoneet tai tuominneet toisiamme tai toistemme mielipiteitä... Kun luottamus toisiimme kasvoi tuli myös keskusteluihin lisää syvyyttä ja paljon iloa ja huumoria.

Ryhmän sisäistä toimintaa ei kirjoituksissa juuri käsitellä. Keskustelujen rönsyileminen mainitaan ja toisaalta se, miten tärkeä vetäjän rooli on pitämässä keskustelua aisoissa. NOVAT-ohjelman noudattaminen on ryhmän toimivuuden kannalta kulmakivi.

Useammassa kirjoituksessa tulee myös mainituksi Novat-naisten erityisyys; he ovat naisia, joiden kanssa voi jakaa syviäkin ajatuksia ja tunteita, mutta heihin on kuitenkin riittävä etäisyys. He eivät ole oman elämänpäiirin ihmisiä kuten ystäviä tai sukulaisia, joiden kanssa omat asiat ovat jo monin tavoin merkityksellistyneet:

- * *Oma ryhmämme on mielestäni homogeeninen ja toisia tukeva. En olisi koskaan voinut ajatella puhuvani kenenkään omaiseni tai ystäväni kanssa niistä asioista, joista ryhmässämme keskustelimme.*
- * *Tärkeää oli, ettei tuntenut Novattilaisia, eikä kukaan riepottellut asioitani. Vaan elämyksiä olivat muiden kokemukset.*

Mekanismit voisi nimetä **uudenlaisen jakamisen tilan**, jonka naiset toisilleen tarjoavat. Tuo tila tarjoaa luottamusta ja turvaa tutustua itsen tuntemattomammille alueille. Naisten keskinäinen yhteyden tunne ja NOVATin toimintasopimukset takaavat luottamuksellisuuden, jota itsen kiellettympien alueiden paljastaminen edellyttää.

5.2 Lapsuuden käsittely ja oman elämänhistorian läpikäyminen toisten naisten kanssa

Yksi keskeinen osa NOVAT-ohjelmaa on oman elämänsä kaaren läpikäyminen ja sen herättämien tunteiden ja ajatusten jakaminen ryhmässä. Tästä syystä ei olekaan yllättävää, että kirjoituksissaan useimmat naiset viittaavat myös lapsuuteensa ja pohtivat sen yhteyksiä nykyiseen elämäntilanteeseensa.

Thomanderin (mt. 63) tutkimuksessa tuli selkeästi esiin, että haastatelluilta NOVAT-naisilta oli lapsuudessa puuttunut perusturva. Heidän lapsuuden perheissä ei ollut tilaa tunteille ja lapsen tarpeiden ilmaisulle. Thomanderin tutkimuksen naiset ovat kokeneet myös pelkoa perheessään joko isään tai äitiin liittyen. Tämän seurauksena naiset ovat vieraantuneet omasta itsestään ja turvautuneet itsensä kontrolliin ja ulkoa annettuihin rooleihin. Nämä tutkimustulokset ovat hyvin yhteneväisiä naisten kirjoitusten antaman kuvan kanssa. Samansuuntaiset ajatukset saavat kannatusta myös riippuvuuksista kirjoittavien esityksissä (esim. Taitto 2000).

Myös kiltin tytön rooli oli jokaiselle Thomanderin (mt.) haastattelevalle naiselle tuttu. Samoin tässä tarkastelussa mukana olevien naisten tarinoissa on paljon yhteneväisyyksiä sen kanssa, mitä kiltteydestä kirjoittaa esim. Valtavaara (2003).

Edellä mainittu oman elämän ulkoahjautuvuus on saatanut saada alkunsa jo lapsuudessa. Kirjoittava nainen tiedostaa, miten lapsuuden rajat ja reagoitavat yhä vaikuttavat hänen aikuisen naisen elämässä:

Elämäni oli ulkoahjautuvaa, oli saatava hyväksymisen työntöillä, kuten lapsena opin. Kyky ja taito käsitellä asioita puuttuivat. Lapsena olin näkymätön, kuulumaton eikä tunteakaan saanut. Lapsi, joka ei voinut haluta mitään.

Oman elämänkerran läpikäyminen ryhmässä ja toisten elämäntarinoiden kuuleminen on mahdollistanut monelle naiselle ensimmäistä kertaa oivaltaa se, miten lapsuuden kipeät kokemukset yhä vaikuttavat omassa elämässä. Oman elämän tutkiskelu on tuonut paljon helpotusta ja antanut ajattelemisen aihetta.

Edelleenkin mietin, nyt jo isoäitinä, miten lapsuudessa koetut epäoikeudenmukaisuudet varjostavat aikuisuuttamme ja estävät meitä olemaan onnellisia ja tyytyväisiä elämäämme.

Yksi parhaista jaksoista oli mielestäni oman elämänkerran kirjoittaminen ja sen jakaminen muiden ryhmäläisten kanssa. Sen kautta sain itselleni rehelliset silmät nähdä asioita ja tunnustaa ääneen, mitkä olivat olleet todelliset tunteeni turvattomasta lapsuudestani ja nuoruudestani – ne tunteet olivat yhä edelleen sisälläni, ja miten vapauttavaa ja eheyttävää oli päästää ne ääneen ja jakaa muiden kanssa.

Ryhmässä saimme käydä kipeitä asioita läpi aina lapsuudesta lähtien. Vaikka jokaisella oli erilainen tausta,

niin kaikki olimme vaurioituneita kasvussamme. Lapsuuden, nuoruuden ja aikuisuuden tunteiden käsittely auttoi minua vähitellen hyväksymään itseni. Sain purkaa vihan tunteeni ja huonommuuteni ulos ja jättää hyvästit katkeruudelle.

Omaan historiaan liittyvien kipeiden asioiden ja syrjään laitettujen tunteiden jakamiselle on selkeästi suuri tarve aikuisen naisen elämässä. Se vaatii luottamuksellista ryhmää ja menetelmää, jonka puitteissa jakamista ja läpikäymistä voi tehdä turvallisesti. Kirjoitusten mukaan ryhmässä naiset pääsevät yleensä askelen pidemmälle oman historiansa työstämisessä. Pelkkä asioiden ymmärtäminen ei riitä, vaan jakaminen ja yhdessä läpi eläminen avaavat uusia ovia. Yksi nainen kuvaa vaikeutta vapautua siitä, minkä jo tietoisesti tietää turhaksi painolastiksi:

Haluan päästä eroon jatkuvasta hyväksymisen kai-puussa, joka on seurausta siitä, että minulla on edelleen tunne, että äitini ei ole koskaan hyväksynyt minua sellaisena kuin olen. Menneet ovat menneitä eivätkä koskaan palaa.. se on vaikea omaksua. Eräs viisas ystäväni kysyi minulta: mihin ihmeeseen sinä tarvitset äitisi hyväksymistä 53-vuotiaana? Niin, mihin? Sitä en ole vielä pystynyt ratkaisemaan ja siihen haen apua ryhmästä.

Monilla kirjoittajilla on ollut myös ulkoisesti oman sukupolvensa elämänvaiheeseen – sodanjälkeiseen aikaan – liittyen ulkoisilta puitteiltaan melko vaatimaton lapsuus: on ollut puutetta ”vähän kaikesta”, on joutunut tekemään työtä ja tyytymään välttämättömimpään. Ulkoiset puitteet tai puutteet eivät kuitenkaan nouse kirjoituksissa päällimmäisiksi vaan omaan minuuteen tai omaan tyttöyteen/naiseuteen liittyvät loukkaukset, kuten seuraava kirjoittaja kuvaa:

Lapsuuteni oli kuitenkin henkisesti rikas, vaikka töihin osallistuttiin kukin voimiemme mukaan, se oli sitä aikaa... Jotenkin kuitenkin koin, että sodan jälkeen arvostettiin poikalapsia enemmän, tai ainakin he saivat tahtonsa läpi helpommin, tyttöjen olisi pitänyt olla kilttejä ja nöyriä.

Lapsuuden kipujen kohtaaminen ja jakaminen vaikuttaa naisten kertomana melko terapeuttiselta. Mitä mekanismeja tästä sitten voisi nimetä? **Jakaminen ja yhdessä läpikäyminen tai uudelleen eläminen** näyttää tässäkin yhteydessä avainkohdalta. Tämä toisten kanssa tapahtuva käsittely tarjoaa ihan erilaisen mahdollisuuden kuin mitä esimerkiksi yksin asioiden

pohtiminen voi olla. Lapsuuden käsittelyn mieli ja merkitys noussee juuri jakamisesta ja suljettuina pidettyjen ovien avaamisesta sekä itselle että toisille. Jakaminen sisältää myös idean siitä, että lapsuuden haavoja on ja että niistä on lupa puhua. Yhdeksi mekanismiksi voisi nimetä **yhteisen hyväksynnän siitä, että lapsuuden kokemukset ovat merkittäviä vaikuttimia yhä aikuisen naisen elämässä.**⁷ Mekanismiksi voisi nimetä myös sen, että **haavoja on luvallista ja mahdollista tarkastella ja että voi surra tapahtunutta yhdessä toisten kanssa.**

Jakaminen vahvistaa **kokemusta omasta arvosta/ arvokkuudesta** siitä huolimatta, mitä on ollut menneisyydessä. Ryhmä tarjoaa tilan **katsoa omaa elämänpolkua rehellisesti ja oppia hyväksymään se** arvostuksella ja näkemään se toisten elämäntarinoiden joukossa sekä erilaisena että monin kohdin myös samankaltaisena.

6 NOVAT-ohjelma ryhmätyömenetelmänä

Tässä jaksossa tarkastelen haastatteluissa esiin tulevia menetelmällisiä kysymyksiä, jotka liittyvät NOVAT-ryhmien toimintaperiaatteisiin. Keskityn erityisesti niihin alueisiin NOVAT-ryhmätoiminnassa, jotka eivät ole edellä käsitellyissä aineistoissa tullut esiin. Aineistona olevista 12 NOVAT-naisen haastattelusta löytyy paljon ajatuksia ja kokemuksia NOVAT-ryhmien konkreettisesta toiminnasta. Menetelmään ja ryhmän toimintaan liittyvät pohdinnat ovat toinen haastatteluista esiin nousevista pääteemoista. Olen ottanut mukaan keskeisimmät ja toistuvimmat teemat. Esittelen aluksi naisten kokemuksia ja sen jälkeen pyrin nostamaan niistä esiin haasteita menetelmän kehittämiseen ja pidän mukana myös arviointitutkimuksen näkökulman mekanismeista, joita NOVAT mahdollistaa.

Haastattelut 12 naista tulevat 7 eri ryhmästä. Heistä yksi on ollut kyseisessä ryhmässä alle 6 kk, viisi naista on ollut ryhmässään 6 kk – 1 v ja kuusi yli vuoden. Kolmes-

sa haastattelussa menetelmälliset tai ryhmään liittyvät vaikeudet eivät tule esiin. Näiden naisten kuvauksissa heidän ryhmänsä on ryhmäytynyt hyvin ja ryhmä on kaikin puolin toiminut sujuvasti. Kolmessa haastattelussa tulee esiin lieviä vaikeuksia ryhmässä ja joitain yksittäisiä pulmatilanteita. Kuudessa haastattelussa tulee esiin menetelmään (ohjeista ja aloituksesta ryhmän käytäntöihin) liittyviä vaikeuksia ja hankalia pulmatilanteita. NOVAT - opintomateriaaliin liittyvää kritiikkiä esiintyy 10 haastattelussa. Vain kaksi ryhmäänsä erityisen tyytyväistä naista suhtautuu materiaaliinkin myönteisesti.

Ryhmän käynnistysvaiheessa NOVATin keskeisiä periaatteita käydään läpi ja osallistujat saavat ne myös kirjoitettuna. Keskeisiä periaatteita ovat mm. ehdoton luotamuksellisuus, jäsenten tasavertaisuus ja pyrkimys puhua kierroksin kukin omalla vuorollaan ja vain itses- tään. Toisten neuvominen tai toisen puheenvuoroon puuttuminen eivät kuulu NOVAT-ryhmän vuorovaikutukseen. Tapaamisten rakenne ja tietty puhumisen tapa ovat keskeisiä välineitä NOVAT-ryhmässä. Periaatteista osa määrittää itse kunkin ryhmäläisen omaa tapaa osallistua ja osa on sellaisia, että niiden toteutuminen käytännössä määrittyy ryhmässä ja ryhmäläisten sopimusten perusteella. Sopimukset voivat olla ryhmässä tietoisesti tehtyjä ja sanoiksi puettuja, mutta usein ryhmiin syntyy myös sanattomia sopimuksia, joita ei ole tietoisesti valittu.

Toimintaperiaatteet, tietty yhdessä toimimisen tapa ja NOVAT-ohjelma ovat ryhmän kantavia voimia. Periaatteista on kuitenkin pitkä matka käytäntöön ja jokainen ryhmä joutuu luomaan omat käytännön toimintatapaansa. Tämä periaatteiden muuntuminen käytännöksi on ryhmän toiminnan ja jatkuvuuden kannalta olennainen vaihe. Ryhmissä on syntynyt esimerkiksi erilaisia käytäntöjä tasaveroisuuden ideasta ja kierroksin puhumisen käytännöstä.

6.1 Tapaamisten rakenne: vetäjä, kierrokset, puheenvuorot

Kierroksin puhumisen käytäntö tarkoittaa sitä, että jokaisella osallistujalla on mahdollista käyttää puheenvuoroa, jolloin häntä ei keskeytetä. Miten puheenvuorot jaetaan ja määritelläänkö niille tietty pituus tai maksimipituus vaihtelee ryhmittäin. Myös käsitys siitä, miten tiukasti kunkin puheenvuoroa kunnioitetaan, vaihtelee. Ryhmissä on erilaisia käytäntöjä siitä, pysytäänkö koko tapaamisen ajan kierrosten muodossa vai vaihdetaanko jossain kohdin vapaampaan keskusteluun.

⁷ On esitetty että meidän kulttuurissamme on vahvoja kieltoja lapsuuden todellisuuden merkityksestä (esim. Miller, 1996; Paloheimo, 1997). Tämä kielto elää usein myös vahvana ihmisten sisäisessä todellisuudessa; ei ole lupa edes tutkia omaa historiaa totuudenmukaisesti vaan siitä pyritään pitämään yllä ihannoitua kuvaa.

Myös ryhmän yhdysnaisen rooliin liittyvät käytännöt vaihtelevat. Ryhmien käytännön asioita hoitamaan valitaan yhdyshenkilö, jonka tehtävänä on antaa kunkin viikon tehtävä ja kertoa mitä kussakin vaiheessa tapaamista tehdään. Ryhmien toiminta pohjautuu enemmänkin yhteisvastuuseen kuin vetäjän toimintaan. Haastattelujen mukaan usein yhdyshenkilö toimii ryhmässä vetäjänä siten, että hän kertoo mitä kussakin vaiheessa tehdään tai nimeää kierroksen, jota käydään. Miten vetäjä tämän sitten tekee, vaihtelee ryhmittäin, samoin se miten toimintatavoista on sovittu.

Ensimmäinen esimerkkinä tulee pienestä ryhmästä⁸. Siinä yhdyshenkilön vastuulla on selvästi vain käytännön asiat ja yhteydenpitoon liittyvät tehtävät. Ryhmässä on muodostunut hyvin vapaa käytäntö puheenvuorojen suhteen. Vuorojen järjestys ja pituus määräytyvät haastatellun mukaan vapaasti. Hänen kokemuksensa mukaan tämä toimii heidän ryhmässään hyvin ja perusteeksi hän mainitsee mm. ryhmän koon ja muut ryhmän koostumukseen liittyvät tekijät. Kukin puhuja ikään kuin kontrolloi omaa ajankäyttöään ("kukaan ei oo koskaan puhunu liian kauan") ja lisäksi osallistujat ovat tietynlaisia ("ei kukaan oo niin itsekäs").

V1: Onhan meillä semmonen vetäjä, kuka hoitaa... Hän sill tavalla ottaa yhteyttä, mutt ei meillä oo kukaan jakamass puheenvuoroja. Se mun mielest ois ikävä, jos joku ois: "nyt on sinun puheenvuorosi". Meillä menee se selkeesti. Kukaan ei oo koskaan puhunu liian kauan, koska meitä on niin vähän ja meillä on aikaa, ett saa puhuu pitkään. Se vaan toimii ihan. Mutt ois hirvee, jos ois semmonen, ett ois joku jakaja. Meillä vaan toimii se.

H: Joo, niin ku siellä ei keskeytetä eikä kommentoida?

V1: Ei tai kommentoidaan me sitte omilla puheenvuoroilla. Joo, jos tulee jotain mieleen. Ei me ohjeita anneta kellekään varsinaisesti, mutta kommentoidaan, mitä jonkun puheenvuoro on tuonu mieleen sitten. Se toimii ihan tommosenaan. Tietysti, jos ois hirveen iso ryhmä. Mutt kyllähän mä uskon, jos ois isokin ryhmä, niin jos ois samanlaisia ihmisiä kaikki,

niin kyllä jokainen pitäis huolen, että jokainen saa puheenvuoron. Ei kukaan oo niin itsekäs.

H: Miten tärkeänä näät sen, että edetään kierroksin?

V1: Se on hyvä, että jokainen saa sanoa sanottavansa ensin. Sitte jokainen voi puheenvuorossaan kumminkin sitten ilmaista, mitä muitten puheenvuoro on herättäny. Muuten se menis semmoseks sekavaks. Ett mieluummin sitt sillei joskus ollaan tehty, ett lopuks, kun ihan kaikki on jo puhuttu. Kolmekin kierrosta keretään joskus, niin sitte lopuks vähä keskustellaan.

Toisten puheiden kommentoiminen ja vuoroin puhuminen ovat käytännössä hyvin tulkinnanvaraisia periaatteita. Tässä ryhmässä pidetään kiinni omalla vuorolla puhumisesta, mutta sillä voi myös kommentoida toisten sanomisia. Tästä haastateltava puhuu kahdessa jälkimmäisessä puheenvuorossaan. Hänen kokemuksensa mukaan tällainen käytäntö toimii. Lisäksi heidän ryhmässään on mahdollista ottaa tilaa keskustelulle sen jälkeen kun kukin on käyttänyt puheenvuoronsa.

Myös seuraava esimerkki on pienestä ja pitkään toimineesta ryhmästä. Ryhmä on ehtinyt käydä koko NOVAT-ohjelman läpi, mutta mukaan jääneet naiset jatkavat yhä tapaamisia ja pitävät NOVATin ideoita mukana. Tässä ryhmässä puhumisen tapa on muotoutunut hyvin vapaaksi. Jopa puheenvuoron idea on pudonnut pois; toiset voivat kommentoida puhetta jo ennen varsinaista vuoron lopetusta. Ilman mitään rakenteellista sopimusta ryhmässä pyritään kuitenkin takaamaan jokaiselle mahdollisuus puheenvuoroon.

V4: Ei meillä niin vuoroja oo jaettu. Tää yks, joka viimeks lähti meidän ryhmästä pois, niin hän oli ollu jossain toisessa ryhmässä alussa, niin siellä katsottiin ihan kellon kanssa. ... Meillä ei oo semmosta ollu täällä. Ett joskus on aiheita. Mäkin oon joskus ollu väsyny tai on huono mieli, niin mä oon ollu aika hiljaa. Joskus mä taas puhun hirveesti, kun on semmonen olo tai kiinnostava joku. Mutt kyllä pyritään huomioimaan, että kaikki vois ainakin kertoa, kun sen verran aikaa kuitenkin on.

H: Pysyykö se kiertävä vuoro vai alkaako ihmiset puhua aikasemmin?

V4: Kyllä ne puhuu aikasemmin, kommentoi. Ei meillä oo eikä me sillei. Kyllä hyvinkin voi kommentoida.

⁸ Pieni ryhmä tarkoittaa 4 – 6 hengen ryhmää. Suurissa ryhmissä voi olla mukana 7 – 12 tai joskus (esimerkiksi aloitusvaiheessa) vielä useampi nainen.

Kun joku kertoo tapahtumista, muut kertoo omista kokemuksista.

H: Tuntuuko se hyvältä käytännöltä?

V4: Kyllä joo.

H: Ett se on vähän niin ku teiän, teiän ryhmän oma käytäntö?

V4: Joo, ja se on tosiaan muotoutunu tässä... Alussa tuntu, että se on vähän ns. järjestettyä ystävyyttä.

Haasteltavan mukaan tämä käytäntö toimii ja palvelee ryhmää tässä vaiheessa. Hänelle ryhmä tarkoittaakin jossain määrin järjestettyä ystävyyttä.

Joissain ryhmissä joku ryhmäläisistä toimii vetäjänä, joka jakaa puheenvuorot tai ainakin nimeää kierroksen aloittajan. Seuraava esimerkki kuvaa, miten tämäkin käytäntö voi toimia hyvin, jos ryhmässä on yhteinen suostumus ja ymmärrys siitä, miten toimitaan. Vastaaja kokee käytännön lähinnä toimintaa helpottavana eikä kukaan ole vastustanut sitä. Perusteena toimivuudelle on ryhmän sisäinen dynamiikka.

V9: Se, kuka alotti on tavallaan vetäjänä... Minusta se on hirmun hyvin, että kukaan niin ku. Jos vaikka ohjaaja sanoo, että aloita sinä siitä, niin ei kukaan sano, että en minä viel, ett ei miull oo mittään. "Joo, minä alotan." Jos lukee: Luet sie rentoutus? "Luen". Tai joku: "Nyt mie en oo lukenu pitkään aikaan. Mie luen". Minusta on hirveen semmonen, jotenkin semmonen hyvä, ettei mitään semmosii pakottavii, etteikä tarvi ketään niin ko nyhtää mukaan tai sitten. Jos joku on hiljaa, niin on hiljaa. Ei se ketään häiritse. Meill vaan ei kukaan oo hiljaa [nauraa]. Ett meill on kyll se. Jotenkin se ryhmän sisänen dynamiikka, niin minusta toimii.

Yhteisymmärrys voi syntyä monelta pohjalta, mutta ilman sitä ryhmän on vaikea toimia. Menetelmällisesti yhteinen tapa toimia pitäisi varmistaa juuri siitä syystä, että osallistujilla voi olla hyvin erilaisia toiveita ja tarpeita esim. puhutilan jakamisesta ja hyvin erilaiset ymmärrykset tasaveroisuudesta. Seuraava haastateltava on ollut aiemmin jo kahdessa ryhmässä, joiden toiminta on lopunut kesken.

V3: Mutta se oli ehkä enemmän persoonista kyse. Että siellä oli joitain sellasia, jotka ei niin ku sulattanut sitä, että vuorotellen puhutaan, ett jokaisella on vuoro. Ja oon nyt huomannu, että niitä voi muissa-

kin ryhmissä olla. Ja jotenkin tuntu se hirveen vaikeelta, että jos jollekin ryhmäläiselle ois pitäny sanoo jotain, ett hei, kun sä teet noin, niin se ei oikein sovi tähän ryhmään... Niin ihan ryhmän sääntöihin liittyen, niin tota, jos joku sillein kapinoo tai vähän rikkoo, niin tuntu hirveen vaikeelta sanoo. Mut me tehtiinkin sitt sillei, kun me kerran jouduttiin sanoon. Niin me tehtiin sillei, että kaks yhdessä sano sen. Me puhuttiin ensin etukäteen siitä ja sitt sanottiin. Että ei se ollu sitt niin paha, kun ensin tuntu. Jos yksin sen sanoo, niin se voi henkilöityä liikaa. Vaikka se oli koko ryhmän ajatus ja mielipide, niin se voi silti henkilöityä, että toi oli nyt inhottava, kun se sano näin.

Vastaaja nimeää ongelman persooniin liittyväksi ja kuvaa vaikeutta, joka syntyy jos kaikki ryhmäläiset eivät ole suostuvaisia NOVATin yleisiin toimintaperiaatteisiin, tässä tapauksessa vuoroin puhumisen idean mukaiseen ajan käyttöön. Hän kertoo myös vaikeudesta puuttua tällaisiin ongelmallisiin tilanteisiin vertaisryhmässä.

Ajattelen, että esimerkit kuvaavat sitä, miten käyttöön otetut periaatteet voivat muokkautua hyvin monenlaisiksi käytännöiksi. Periaatteiden tavoitteena on tuoda tapaamisiin turvaa ja taata ryhmän toiminta sekä eteneminen NOVAT-mallin mukaan kohti yhteistä tavoitetta. Pienen ryhmän omana käytäntönä toisen esimerkin (V4) kuvaama vapaa puhumisen tapa toimii, mutta yleisempänä käytäntönä se, että turvan perusta on ryhmän koostumuksessa ja kunkin omassa puheen säätelyssä on melkoisen epävarma pohja. Haastatteluissa kuuluu myös pettymystä ja turhautumista oman ryhmän toimintaan. Joissain ryhmissä ei ole löydetty kaikkia jäseniä tyydyttäviä toimintatapoja, käytännöistä ei ole sovittu yhdessä tai joku ei suostu noudattamaan sopimuksia. Näissä pohdinnoissa tulee esiin tarve selkeistä ja käytännönläheisemmistä menetelmäohjeista, joihin tällaisissa tilanteissa voisi tukeutua. Periaatteiden selkeys ja niiden noudattaminen on tärkeitä myös siksi, että kyseessä on vertaisryhmä; ei ole ketään auktoriteettia, johon turvata.

Vaikka ryhmillä on yhteiset toimintasäännöt niin haastattelujen mukaan käytännössä tulee vastaan tilanteita, joissa nämä eivät riitä vaan ryhmät joutuvat tarkentamaan niitä. Useimmissa ryhmissä on jouduttu sopimaan käytännönläheisempiä toimintatapoja ja -sääntöjä. Se, että kukin ryhmä luo omat sovellutukset periaatteista toimii, jos löytyy kaikkia miellyttäviä ratkaisuja, mutta valittu toimintatapa ei välttämättä tyydytä kaikkia. Miten sopiminen sitten ryhmissä tapahtuu? Jo kysymys

siitä, tarvitaanko lisäsääntöjä saattaa aiheuttaa erimielisyyttä, kuten seuraavan haastateltavan ryhmässä on käynyt.

V3: Niin no, meillä on yks tilanne silloin, kun me niitä sääntöjä sovittiin, niin hän sano, yks ryhmäläinen sano, että hän on sitä mieltä, että tämmösiä sääntöjä ei tarttis olla.

H: Niitä käytäntöjä ylipäänsä?

V3: Niin en tarkota niitä niin kun Novatin yleisiä sääntöjä. Vaan niin ku esimerkiks, että kun me sovittiin vähän järjestystä, että missä mennään. Ja sitt me tehtiin ihan itellemme, että miten mennään. Kun on luettu se aihe, niin ensin mennään se kierros, että jokainen saa sanoa siitä omansa. Ja sen jälkeen katotaan tilanteen mukaan, mennäänkö uus kierros vai aletaanko keskustella. Jotain tämmösiä esimerkiks sovittiin, niin sitten hän oli vähän sitä mieltä, että ei tarttis niin ku, että onhan tässä liikaa muutenkin, että hän ei halua lisää. Mutt sitte kuitenkin hyväksy ne säännöt, mutt sitte kuitenkin ei oo toiminu niitten mukaan. Ja se on ollu vähän semmonen kurja. Ett esimerkiks, kun hän on pois, niin hän ei ilmota. Niin se on just sillai, eikä ota välttämättä selvää sitä seuraavaa kertaa. Ja se on just vähä semmonen hajottava tekijä kans. Mutt sitten siinä ei oikeestaan voi muuta ku, että sitt jos hän sanoo vaikka, että kun hänelle ei oo ilmoitettu jotain juttua. Niin ett sorry, sun olis pitäny ite soittaa ja kysyä sitä. Että ei me voida kaikille soitella niitä asioita, kun on sovittu, että kaikki ite hoitaa sen. Mutta on se aina jotenkin hirveen vaikee sanoo tommosia.

Yksi ryhmäläisistä ei olisi halunnut mitään lisäsääntöjä, mutta ryhmä on kuitenkin sopinut siitä miten he konkreettisesti toimivat aineiston ja kierrosten kanssa. Ryhmäläinen on hyväksynyt säännöt vastustuksestaan huolimatta, mutta haastateltavan mukaan ei kuitenkaan toimi niiden mukaan. Toinen käytännön toimintasääntö, jota samainen sääntöjen vastustaja rikkoo, on poissaolosta ilmoittaminen tai seuraavaan tapaamiseen liittyvien asioiden tarkistaminen. Ongelmallista on sekä ne tilanteet, joissa sopimuksia rikotaan että myös tilanteet, joissa noihin rikkomuksiin pitäisi puuttua. NOVAT-menettelyn näkökulmasta olennaista on, että käytännöistä sovitaan yhdessä ja että kaikilla olisi tukena tieto samoista noudatettavista periaatteista.

Kierroksin puhuminen on selkeä NOVATin periaate, mutta haastattelujen mukaan naisten saamisessa ohjeissa ei ole

kyllin täsmällisesti määritelty, mitä se tarkoittaa. Toisaalta periaatteiden mielekkyys ja merkitys voivat selvitä ryhmässä vasta kokemuksen kautta. Seuraava nainen puhuu siitä, miten vasta toisenlaiseen käytäntöön tottuneen naisen ryhmään tulo osoitti, miten tärkeitä ideoiden mukainen toiminta on.

V7: Mutt me ymmärretään se oikeestaan ehkä nyt vasta paremmin, kun tuli tää uus henkilö nyt mukaan, niin sitt käytiin läpi vähän sitä, että heillä oli ollu sitt erilainen niin ku kulttuuri siellä vanhassa ryhmässään. Niin sano, että heillä se oli saattanu mennä siihen, että keskeytettiin tai annettiin neuvoja. Ja sitt me huomattiin yhtäkkiä, ett hei, me ollaanki aika puritaaneja, koska me ollaan noudatettu tavallaan käynnistäjän niitä ohjeistuksia. Ett välillä menee läskiks. Joku rupee kertoon vitsejä tai semmost, menee niin semmoseks niin vapaamuotoseks meininki, ett siitä ei saa enää kiinni.

Ohjauksen tarve ja laatu tulevat usein esiin naisten pohdintoissa. Ryhmät saavat ohjausta käynnistysvaiheessa⁹, mutta seuraavan vastaajan mukaan tämä ei riitä, koska tärkeät kysymykset heräävät vasta kun ryhmä on tavannut jonkin kerran itsenäisesti.

V3: Mutt mä luulen, että siinä ekalla kerralla, kun käy ohjaamassa, niin ois tärkeä, että viikon tai parin päästä kävis uuestaan kattomassa, ku sitt saattaa olla niitä kysymyksiä. Mutta harvalla sillä ekalla kerralla tulee semmoset mieleen, että sitte, kun on pari kertaa menny, niin sitt tulee niitä, että mitäs tässä tilanteessa tehään. Ja mites toi asia menee ja oliko tää nyt oikein vai ei. Ja sitt just niin ku mekin ollaan jonkun verran sovellettu niit ohjeita, niin sillai alussa ihan hirveesti mielti, että voidaanko me nyt tehdä näin vai ei. Ett tämmösiin kysymyksiin ois ollu kiva saada vastauksia.

Otteessa tulee esiin myös se, miten naisen ryhmässä on pohdittu sitä, mikä on ideoiden mukaista toimintaa. Edellisessä puheenvuorossa (V7) kuului ajatus, että jollei pysytä ohjeiden mukaisessa toiminnassa, ryhmän toiminta muuttuu muuksi kuin mikä NOVATissa on tarkoi-

⁹ Tämän arviointitutkimuksen aikana NOVAT-ryhmien ohjauksen määrää on lisätty siten, että uudet ryhmät saavat ohjausta useamman kerran. Naistenkartanon työntekijä on mukana 2 – 3 kertaa ryhmän aloittaessa ja on käytävissä myös pyydettyäessä.

tus. Tämä kertoo siitä, että ryhmässä naisille syntyy käsitys siitä, mikä on NOVATin mukaista yhteistoimintaa ja mikä muunlaista vuorovaikutusta.

6.2 NOVAT-ohjelman mukaisen ilmaisun määrittely

Monissa kohdin naiset ilmaisevat sitä, miten tärkeitä on pitäytyä ideoiden mukaisessa toiminnassa. Naiset puhuvat siitä, miten he eivät voisi kuvitella ryhmän toimintaa ilman NOVAT-ohjelmaa. Se on runko ja mieli toiminnassa. Kierroksilla voi käydä esimerkiksi siten, että NOVATin ideat jäävät kokonaan pois ja puhuminen muuttuu sisällöltään ”päiväkahvi” – tyyliiseksi keskusteluksi kuten joku naisista asiaa nimeää.

Puheen rajauksen idea saattaa tuntua joistakin ryhmäläisistä välillä omaa toimintaa rajoittavana, mutta seuraavassa otteessa tulee esiin idean todentumisen toinen puoli. Jos periaatteista ei pidetä kiinni koko keskustelu saattaa muuttaa muotoaan ja luisua helposti ihan arkiseksi keskusteluksi, mitä NOVATin ei ole tarkoitus olla. Myös tämä haastateltava puhuu siitä, miten ohjelman mukaisesti toimimalla ryhmän mieli säilyy.

V2: Kyll se sen takaa. Joskus mull on semmonen ajatus, ett se saattaa lähtee niin ku liikaa rönsyilemään. Minusta ois ihan hyvä, että se pysyis semmonsena, että kukin käyttää puheenvuoron aika sillei rajatusti omasta näkökulmasta ja omista ajatuksista. Ett sen ei oo tarkotus olla mikään niin ku keskustelukerho.

H: Muuttuaks se vähitellen keskusteluks?

V2: Se saattaa. Siin on niin ku vaarana, että se lähtee meneen. Sitä täytyy niin ku ajoin rajata. Ett mun on muutaman kerran käynny mielessä se, mutt se on menny jo se tilanne. Ett kyll se, kun siihen aineistoon sitt tavallaan siihen menetelmään palaa, tavallaan siihen perusideaan, niin kyll se toimii.

Puhuja on ryhmän yhdysnainen ja puheesta tulee esiin se, miten hän kokee puheen rajauksen kuuluvan omalle vastuulleen. Toisaalta kuulostaa siltä, että ryhmässä ei ole selkeää sopimusta tästä vastuukysymyksestä; jos jostakusta tuntuu, että ei pysytä aiheessa niin kuinka tilanteeseen puututaan ja kuka puuttuu. Jos asiasta ei ole etukäteen sovittu niin tehtävä voi ”henkilöityä” liikaa. Kohteena oleva voi kokea puuttumisen henkilökohtaisena loukkauksena tms. ja huomauttaja voi leimautua esim. nipottajaksi.

Menetelmällisesti kysymys ohjelman mukaisesta puheesta on olennainen ja kiinnostava. Naisten pohdinnoista tulee selkeästi kuva, että ryhmiin muodostuu parhaimmillaan NOVAT-henkinen tapa puhua, joka palvelee tavoitetta ja heidän omaa kasvuaan. Toisaalta monilla naisilla on kokemus, että NOVAT-tapaamisen rakennetta ja puhumisen käytäntöä ei ole kuvattu ohjeistuksissa kyllin tarkasti ja selkeästi. Miten NOVATin mukaista kasvua tukevaa vuorovaikutuksen tapaa voisi vahvistaa ja selkeyttää ohjeistuksissa?

Missä menevät idean mukaisen puheen rajat? Mistä on lupa puhua ja miten on mahdollista ilmaista itseään? Haastateluista käy ilmi, että monet naiset ovat pohtineet näitä kysymyksiä NOVAT-ryhmiinsä liittyen. Vaikuttaa siltä, että naiset kokevat, että NOVATin mukainen toiminta vie heitä eteenpäin ja että sen todentuminen on tärkeää.

Seuraavassa haastattelussa tulee esiin se, miten vaikeaa on löytää yhteinen ymmärrys siitä, mikä on ryhmän ideaan sopivaa puhetta. Haastateltava on pettynyt ryhmänsä toimintaan ja kokee, että ei pysty käsittelemään ryhmän herättämiä tunteita ja ajatuksia ryhmässä. Hän on pettynyt mm. siihen, miten paljon puhutaan työasioista, mutta ei ole löytänyt tapaa ilmaista tyytymättömyyttään. Hän kokee, että ei saa tästä ryhmästä itselleen sitä, mitä toivoisi (ja mitä on kokenut aiemmista ryhmistä saaneensa).

V5: Se ohjelma niin ku sillei sitoo hirveesti, että siinä ei niin ku analysoida toisten mielipiteitä ehkäpä... Ett siinä ei niin kun... ainakaan mull oo tästä nykyisestä ryhmästä yhtään mitään. Mä oon vaan ajan kuluksi täällä.

H: Tuleeko sulle siinä välillä paha mieli tai tapahtuu-ko siellä jotain, missä pahoitat mieles?

V5: Ei, mutta ärsyynyn.

H: Joo, onko sitä mahdollista ilmasta sitten?

V5: No, kun siellä ei oikein sais arvostella taikka... Siinähan se onkin, kun en mä oikein tiää, mitä sais tehdä... Nääh ohjeet siis, kun ohjeet oon kaikki lukenu ja ne on luettu ääneen siellä, mutta jostakin syystä joku unohtaa sen. Koko ajan puhutaan siitä työkuviosta. Se on, että mitä apua siitä saa... Että kyllä mä oon sitä ilmassu, mutt mä en uskalla sanoa suoraan, että älä nyt selvitä niin yksityiskohtaisesti tämän viikon työkuvioita. Ei ne kerta kaikkiaan.

H: Ett sellasta et jaksais kuunnella?

V5: Minä kohteliaasti, kun ne kaikki muutkin kuuntelee. Mä oikein tiedä sitä, miten tässä tätä, siihen sais.

Hänen puheensa kuvastaa hyvin rajanvedon vaikeutta; mikä on vielä itsestä päin puhumista ja mikä toisten arvostelua. Jos jollekulle tulee tuntu, että ei toimita ideoiden mukaisesti, niin miten sitä voi ilmaista ja ottaa ryhmässä käsittelyyn. Tämä nainen on tehnyt valinnan. Hän kuuntelee kohteliaasti toisten puhetta, jonka kokee olevan vastoin NOVATin ideaa ja jättää omat epämukavuuden tunteensa ilmaisematta. Otteessa tulee esiin myös se, että tällainen ristiriitatilanne johtaa helposti siihen, että nainen turhautuu koko ryhmän toimintaan. (Puhuja kertoo harkinneensa lopettamista.)

Kirjatuissa periaatteissa mainitaan, että ryhmä ei ole juoruilua, oman työn tai perheen esittelyä varten. Mihin itse kukin rajat sitten vetää? Olennainen kysymys menetelmän kannalta onkin se, miten periaatteiden mukaisesta tai niiden kanssa ristiriitaisesta ilmaisusta voisi ryhmässä puhua. Tietenkin tällaisissa ristiriitatilanteissa on osittain kyse myös itse kunkin henkilökohtaisista vaikeuksista, mutta tällaiset kokemukset kysyvät myös menetelmältä: Miten NOVAT-ryhmässä voisi lisätä valmiuksia käsitellä tällaisia pulmatilanteita?

Seuraavassa otteessa tulee esiin, miten puheen sisällön rajauksen idea on jäänyt jotenkin hämäräksi jo ihan alusta saakka. Perussäännöstö on tullut selväksi, mutta vastaaja kysyy, missä menevät idean mukaisen ilmaisun rajat. Ryhmän käynnistäjä on puhunut siitä, miten tarkoitus ei ole puhua omista asioista, mutta täsmällisempi määrittely on jäänyt tekemättä.

V7: Kyll se tuntu hyvältä heti sitte aluks... Joo, säännöt on hyvät ja idea saatiin kyllä. Mua ehkä eniten niin kun jotain kysymyksiä jää, niin miten täst nyt sitte puhutaan, että saanko puhua niin ku omista asioista ja eikö saa puhua, ja niin ku se, ettei saa neuvoo toisia, niin se jotenkin ei. Jotenkin musta tuntu, että meillä oli yleinen semmonen mieliala, että kaikki vähän tuskastu siihen käynnistäjän toimintaan... Hän oli niin tiukka siitä, että ei saa sitte puhua mistään omasta

V7: Mä oon aika sillei, ett mä yritän miettiä, ett mitä nyt sellanen asia, mitä täällä voi puhua, ett se ei mee niin ohi tost aiheesta. Siis välillä on vaan pakko. Vaan puhun ja viis veisaan sitt siitä, että onko se ohjelmaan sopivaa. Niin ku mull on tosiaan ihan tuo-

re avioliitto... mull on liiankin niin ku henkilökohtasii ongelmii siinä... Niin vaikka mä puhun siitä, niin toisaalta sitt mä oon pystyny, yllättävän helpostikin sitte kuitenkin kytkeytynyt näihin teemoihin. Ja se ei tunnu ainakaan ketään kiusaavan, että mä nyt puhun tällasista asioista, jotka ei suoraan tähän liityy.

Puhuja on miettinyt, miten omat akuutit ongelmat mahduttavat idean mukaiseen ilmaisuun. Hän sanoo valinneensa toisinaan, että puhuu juuri siitä, mikä on itselle tärkeätä, mutta on huomannut, että se on myös usein helppo kytkeä päivän teemaan. Tämä pohdinta liittyyneen siihen epäselvyyteen, joka ryhmäläisille on jäänyt jo alusta saakka; teemassa pitäisi pysyä eikä puhua vain omista asioista. Tämä on hyvä kysymys: mitä teemassa pysyminen palvelee ja miten saada tilaa myös sille, mikä on itselle kunakin tapaamispäivänä akuutein ongelma tai huomiota vaativa asia.

Oma-apuryhmissä yleisesti käytössä olevat puhumisen käytännöt luovat erityistä tilaa paneutua siihen, mikä kussakin ryhmässä on tarkoitus. Naisten kirjoitusten tarkastelun yhteydessä kuulumme, miten tärkeä tämä uudenlainen ja erityinen jakamisen tila osallistujille on. Tähän yhdistettynä on ymmärrettävää, että nämä ryhmän toimintaan liittyvät pohdinnat tulevat haastatteluisia esiin. Kysymys on olennainen: Onnistuuko ryhmä luomaan tilan, joka mahdollistaa muutoksen ja kehityksen?

6.3 Ongelmatilanteita ryhmissä

Kun ajattelee NOVATIin liittyvien naisten elämäntilanteiden ja ongelmien kirjoa, niin on luonnollista, että ryhmissä syntyy ongelmallisia tilanteita. Haastattelujen mukaan ristiriitatilanteet herättävät ryhmissä hämmennystä ja epä tietoisuutta siitä, miten tulisi toimia. Perus oletuksena ryhmien toimintakäytännöissä tulisikin ehkä olla se, että yhteisymmärrystä ei automaattisesti löydy. Etukäteen olisi hyvä varautua ja puhua siitä, miten toimitaan erimielisyyksiä sisältävissä kohdissa ja miten sovitaan yhteisestä käytännöstä siten, että kaikki tulevat ainakin kuulluiksi.

NOVAT on naisten keskinäisen tuen ryhmä. Mutta mikä on tukea ja mikä itse kutakin tukevaa toimintaa? Haastateltava tuo esiin pulmallisen tilanteen, jossa selvästi huomaa, että joku ei osoitakaan kiinnostusta tai toimi tukevasti ja kannustavasti vaan ilmaisee tylsistymistään joko pienillä kommentteilla tai ilmeillä ja eleillä. Myös tällaisessa tilanteessa asioihin puuttuminen tuntuu vaikealta.

V3: *Että oon kokenu semmosenkin tilanteen, ku sitt jotkut siellä sanoo, ett voi ei. Niin ku sen näkösenä. Ei sano mitään.*

H: *Mitä sitten tehään?*

V3: *Niin sitte vaan pitäs yrittää sanoo siitä, mutta se on niin vaikeeta. Ja varsinkin, jos on jotain ilmeitä ja eleitä, niin kuinka voi niin ku kritisoida toisen ilmeitä ja eleitä, ett se on tosi henkilökohtasta... Ett siin on niin kovasti sitä, että yhdessä pitäs sopia niitä asioita ja sillai. Mutt joskus voi olla vain hirveen vaikee isolla porukalla löytää se yhteinen, ett aina voi olla eri mieltä asiasta. Ett se on niin vaikee sitten löytää sitä... kaikille sopivaa. Meillä on ollu esimerkiks semmonenkin tilanne, että yks ryhmäläinen, nykyisessä ryhmässä, niin välillä niin ku lähtee vähän aikasemmin, vaikka me ollaan sovittu se aika. Niin hän saattaa omalla vuorollaan sanoo, että joo, että mun bussi lähtee sillon ja sillon, että jos käy, niin mä voisin ottaa ensimmäisen vuoron tai jotenkin tällai. Hän sanoo sen kyllä ihan fiksusti, mutta jotenkin tuntuu kauheen pahalta, jos mull on vielä vuorot käymättä tai jollain, yhdelläkin, kun hän lähtee, niin se tuntuu hirveen pahalta. Että ei niin kun mun mielestä siinä pitäs kuitenkin. Ei sinne tulla sen takia, että puhutaan se oma vuoro, vaan tullaan myös kuuntelemaan toisia. Ett se on kyllä yhtä tärkeetä ellei vielä tärkeempääkin. Että ei sitä niin vain voi mun mielestä lähtee. Mutt se on kans näitä tämmösiä, mitä varmaan pitäs pystyy sanomaan, mutta että äärettömän vaikeeta, vaikeeta. Varsinkin sitt, jos samalle ihmiselle joutuu usemmasta asiasta sanoon, niin se tuntuu tosi pahalta. Ett just sillai, että ei haluais kenellekään ryhmässä, että tulis semmonen olo, että mua ei hyväksytä tässä ryhmässä.*

Periaatteissa sanotaan, että "kaikilla on yhtäläinen oikeus tulla kuulluksi ja velvollisuus kuunnella muita". NOVATin idean mukaan toisten kuuleminen on olennainen osa ryhmän vaikuttavuutta, mutta entä sitten kun joku ei jaksakaan kuulla toista tai sitä, mitä tällä on sanottavaa? Miten toimia siinä tilanteessa tukevasti? Onko tämä ryhmän ja naisten ongelma, vai onko se menetelmään liittyvä kysymys, joka vaatisi tarkennusta?

Haastateltava toteaa itsekin ongelman. Vaikka ideana on sopia yhdessä, niin käytännössä se ei aina ole mahdollista. Hän kertoo vielä toisen ongelmallisen tilanteen liittyen kuulluksi tulemiseen ja yhteistoimintaan ryhmässä. Yksi ryhmäläinen lähtee välillä tapaamisesta kesken

pois ehtiäkseen bussiin. Hän pitää huolen, että saa oman vuoronsa, mutta lähtemällä kesken tapaamisen pois hän laiminlyö toisten kuulemisen ja tämä harmittaa ainakin puhujaa. Hänen mielestään tuollainen käytös ei ole ideoiden mukaista, mutta silti siihen on vaikea puuttua. Pelkona on mm. se että tällainen säännöistä muistuttaminen saattaisi puolestaan kohteeksi joutuvasta tuntuu epäreilulta.

Haastatteluissa kysyn mm. sitä miten kaikki naisten mukanaan tuomat ongelmat mahtuvat ryhmään. Seuraava ote on vastausta tähän kysymykseen. Vastaaja on sekä sitä mieltä, että periaatteessa kaikki mahtuvat ryhmään, mutta toisaalta hän on tietoinen myös siitä, että tietyt ongelmien sulattamisen rajat ovat sekä yksittäisillä naisilla että ryhmällä. Hän puhuu ryhmänsä koostumuksesta ja ryhmittelee osallistujia iän ja ongelman perusteella. Hän kertoo myös siitä, miten yksi alkoholi-ongelmainen jäi ryhmästä pois, ja hänen tulkintansa mukaan siitä syystä, että tämän oli vaikeata olla ryhmässä. Yleinen tuntu haasteltavalla on, että ryhmäytyminen on tapahtunut hyvin, eikä suurempia ongelmia ole ollut.

V7: *Kyll siihen mahtuu... Meillä on vähän selkeitä ikäeroja. Meit on pari nuorta, minä ja yks toinen, joill on vähän saman kaltasii ongelmii tai elämän tilanne. Ja sitt on taas selkeesti vanhenpii. Ja sitt on pari, joill akuuttii (—) tai sitt haluu raittiutta elämässä tai sitt työskentelee raittiuden kanssa. Niin tämä, joka jäi pois, niin hänellä oli kans se paha alkoholi-ongelma. Ja hän oli semmonen keski-ikänen hyvin hauras nainen ja kauheen kiltti ja hyvin hiljanen. Teki niin ku selvästi vaikeeta. Ja sitt jotenki niin ku, kun hän jäi pian pois... Mun mielestä me ollaan mahduttu hirveen hyvin ja ollaan ryhmäytytty hirveen hyvin eikä oo semmosii klikkejä. Että ehkä se nyt on ku on uus henkilö. Hän on vanhempi nainen ja hän on aino, joka (—) suoraan syömishäiröön. Mutta hänen nyt ehkä vähänsemmost, ei ihan mahdu. Ja sitt toisaalt meill on yks vilkas nainen. Yks, yks vähän vanhempi (35-vuotias) nainen. Niin hänellä on selvästi nyt joku akuutti ahdistuskriisi, joka on ehkä nyt kyteny tässä koko ajan. Ja viime kerralla nyt ihan siis tällä viikoll hän lähti kesken meidän puheenvuoron pois. Ja se oli vähä sellanen, ettei oikein tiedä, oliko vika meissä vai hänessä. (—). Niin me jäätiin sitt, me, jotka siinä oli vielä, niin me jäätiin sitä vähän spekuloimaan. — —. Ja niin ku jotenki pelkää sitä, ett menee ihan rajojen. Ett haluis auttaa, mutt kun ei oo toisen ystävää, ett voi sillai jotenkin sotkeutua toisen siviilielä-*

mään. Sellanen, saa nähdä, miten se vaikuttaa. Sillei just, että hirveen monenlaista voi sattua ite kullekin.

Ryhmään on tullut uusi jäsen kesken toiminnan ja tästä haastateltava tuumii, että hän ei ehkä ihan meinaa mah-
tua ryhmään. Tästä tapauksesta haastateltava puhuu toisaalla enemmän. Tapahtuma, jonka haastateltava tähän aiheeseen myös yhdistää on yhden ryhmäläisen kriisi. Henkilökohtaiset kriisit eivät lähtökohtaisesti kuulu NOVAT-ryhmään, vaan ne suositellaan hoidettavan jossain muualla. Kyseinen nainen lähti kesken tapaamisen pois ja ryhmä jäi tästä hyvin hämilleen. Miten toimia hyvällä tavalla kriisissä olevan kanssa? Jos ryhmäläinen esittää avunpyynnön, miten siihen tulisi menettelmän mukaan vastata? Puhuja tuo selvästi esiin epä-tietoisuuden rajoista, joiden puitteissa on tarkoitus toimia. Seuraavassa puheenvuorossaan hän kuvaa tarkemmin ryhmän toimintaa tuossa tilanteessa.

V7: Joo, must se on mahdollista. Kyllä mä luulen, että viimeisenä niin ku kriisin, jotenkin, jos tuijottaa siihen kriisiongelmiaan tai miks mä koen ja miks mä muutuinkin näin, kun me kaikki oltiin vähän hämillämme siitä, oli jotenkin se, että hän tavallaan pyysi apua, mutt sittä me yritettiin ajatella sitä kukin omalla puheenvuorolla, ettei suinkaan niin helpottuneena, mutt siinä asiassa jotain positiivista, niin hän ei ikään kuin kuitenkaan halunnu sitä. Mull jäi sellanen mielikuva, että hän ois vain halunnu rypee siinä itsesälissään. Ollis halunnu vaan, että me kaikki niin ku ollaan sitä. Ja hän ei sittä kestänykään sitä, kun meiltä tulikin positiivista kannustusta, että hyvä, kun se kuitenkin käyttää (—) sua näin. Hän ei jotenki kestäny sitä. Ett se on vähän eri tilanne, kun se tulee sen ongelman kanssa ja päättää olla sen kanssa ja muuta. Hänelle tuli niin ku jonku ristiriita meidän kanssa eikä niin sen ongelman kanssa. Tai en mä tiedä.

Haastattelija on kysynyt, että onko ryhmään mahdollista tulla juuri niiden tarpeiden kanssa, mitä kullakin tuolla hetkellä on. Vastauksessa tulee hyvin esiin se, miten tämä on selvää idean tasolla, mutta käytännössä kriisin kohtaaminen ryhmässä voi olla hankalaa. Ryhmäläiset ovat vastanneet avunpyyntöön pohtimalla kyseisen naisen elämäntilanteen positiivisia puolia, mutta tämä ei ole ollut tyydyttävä ratkaisu. Kyseinen nainen reagoi tilanteeseen lähtemällä pois.

Seuraavassa otteessa tulee esiin, että periaatteessa ollaan suvaitsevaisia, mutta käytännössä voi tulla esiin vahvojakin reaktioita ryhmäläisen pahaan oloon. Puhu-

jan ryhmä on pieni ja koostumukseltaan harmoninen. Hän puhuu toisaalla siitä, miten hänen ryhmänsä naiset ovat jo käyneet monenlaisia prosesseja läpi ja että heillä on "kyky käsitellä omia asioita tietyllä tavalla." Tältä pohjalta hän suhtautuu luottavaisesti ryhmänsä toimintaan, mutta myös hänellä on kokemus, jossa ryhmän sietokyky on tullut vastaan.

V2: No, meillä ei oo vielä semmosta tosi surkeutta vielä ollu, että miten siihen sitten. Varmaan joskus, että jos aina vaan itsekeskeisesti. Niin en tiää, ei oo jouduttu siihen tilanteeseen vielä. Sillon oli. Meille meinas tulla tähän ryhmään niin ku semmonen, useampia ihmisiä. Siinä joukossa oli mun mielestäni semmonen, joka on sillei voi sanoa kipee, että on joko niin masentunu tai niin tukossa. Ett mä muistan ajattelleeni, että voi kamala, jos se tulee tähän ryhmään, niin miten sen kanssa selvitään että se oli. Sen kasvot oli ihan niin ku pidentyneet tai sellaset, mutta ei hän sitten siihen jääny. Ja ei se, kun se reaktio. Siinä oli useampia muita ihmisiä, jotka ois ollu tulossa, niin meillä oli ilmeisesti vähän semmosta ryhmäytymistä ennättänyt tapahtua, että siinä tilanteessa selvästi tunsin itsestä ja muista meistä vanhoista, että tuli semmosta tietynlaista torjuntaa sitä kohtaan. Mä huomasin, että kaksi ihmistä ei puhunu itsestään siinä ensiesittelystä ollenkaan. Ett mä koen sen semmonsena...

H: Suojautumisena?

V2: Niin, että ei halunnu, että en halua kertoa enkä jakaa nyt. Mutt varmaan se oli. Se on varmaan semmonen luonnolinen reaktio siinä, ett just toi, että jos joku sitten heittäytyy niin kipeeks, niin miten se sitten hoidettas. Mä luulen, että jos sinne tulis sitte oikein paha tilanne, niin varmaan sille tulis jostain apua ja kysys, (miten tästä eteenpäin).

Vastaukset kertovat siitä, miten uhkaavaa pahoinvoivan naisen läsnäolo voi olla ryhmälle. Kyseessä on jälleen ryhmäytymiseen ja uusiin jäseniin liittyvä pulmatilanne. Heidän ryhmäänsä oli tulossa vielä uusia jäseniä ja näistä yksi oli ryhmän – ilmeisesti sanattoman tulkinnan mukaan – hyvin huonosti voiva. Osa ryhmäläisistä oli suojautunut siten, että he eivät olleet puhuneet itsestään mitään. Puhuja oli kokenut myös ryhmäläisten taholta torjuntaa tuota poikkeavaa naista kohtaan. Tilanne oli ratkennut ryhmän kannalta helposti, koska tämä nainen jäi pois. Puhuja kuitenkin pohtii, että miten toimitaisiin, jos joku ryhmäläisistä joutuisi tuollaiseen vas-

taavaan tilanteeseen. Hän uskoo, että apua siihen löytyisi. Jokaisella ryhmäläisellä on ainakin periaatteessa tieto, että pulmatilanteessa on mahdollista saada apua Naistenkartanosta.

Ryhmässä erilaiset ymmärrykset vuorovaikutustavasta ja periaatteista voivat aiheuttaa ongelmatilanteita. Myös naisten henkilökohtaiset ongelmat voivat joskus synnyttää vaikeasti käsiteltäviä ongelmatilanteita. Ryhmä voi joutua kohtaamaan esimerkiksi jonkin jäsenen psyykkiseen oireiluun liittyvää rajattomuutta, jolloin ryhmän toimintasäännöt eivät toimi. Haastatettava toimii ryhmän yhdysnaisena ja on kokenut tällaiset tilanteet hyvin hankalina. Miten toimia tilanteessa, jossa nainen ei sisäisen olonsa takia pysy ryhmän käytännöissä?

V12: Niin on jossain tapauksissa, kun puheenvuorot alkavat venymään joillakin hirveen pitkäksi. Niin tossa tilanteessa, vaikka nyt topakka oonkin, niin tossa tilanteessa mun on hirveen vaikeaa lähteä sitä katkemaan. Ja sitten yhden henkilön kohdalla, jolla nyt on, jolla tuota on kaikennäkösi asioita pinnalla. Ja joissain tapauksissa varmaan tullu kokouksiin niin, että varmaan aika voimakkaasti rauhattavii tai jotain muita. Ja sitte, kun pääsee vauhtiin. Niin ku sitä tekstii, ku loppuu ei näy, ei näy niin ku ollenkaan. Ja niiden tilanteiden edessä mä oon ollu vähän niin ku pulassa sitten, miten mä sen nyt klaraan. Mutt muuten se on toiminu minusta ihan hyvin.

H: Ja susta tuntuu, että noissa kohdissa se jää niin ku sun vastuulle?

V12: No, kyllä mä niin kun. Ainakaan kukaan muu ei reagoi millään lailla. Ja mulla on ollu niin kun. Ne meni vähän överiks muutaman kerran tosisaan tän yhden henkilön kohdalla.

H: No, kun on ollu tällasia tilanteita, niin ootteko voinu ryhmässä niistä keskustella tai miettiä yhdessä, mitä tehdä?

V12: No, ei me olla. Itse asiassa ei olla keskusteltu. Ja mä en oo jotenkin osannu enkä tienny, miten mä sen tilanteen purkaisin. Ja toisaalta musta tuntuu niin ku siltä, että pitääks mun ottaa asia puheeks sillon, kun siinä on kaikki paikalla, varsinkin nyt tää yks henkilö. Toisaalta musta tuntuu, että en mä voi alkaa puhua taas silloin, kun hän ei oo paikalla ikään kuin selän takana sitten. Ett se on niin kun. Se on jääny se asia. Se on niin ku hiljaisesti annettu menä ja haudattu.

H: Ja se on se tilanne parantunu hiljaa?

V12: No joo, tää on semmonen henkilö, joka ei pääse hirveen usein aina osallistumaan sitten.

Asia on jäänyt ryhmässä käsittelemättä. Tilannetta helpottaa se, että kyseinen nainen ei aina osallistu tapaamiseen. Tämä esimerkki nostaa esiin myös kysymyksen vastuusta; onko sopimusten mukainen toiminta koko ryhmän vai yhdysnaisen vastuulla ja mitä tuo vastuu tarkoittaa. Tällaiset tilanteet vertaisryhmässä luovat helposti turvattomuutta ja muodostuvat esteiksi ryhmän tavoitteiden toteuttamisessa.

Ylipäänsä naiset puhuvat ryhmistä ja ryhmäläisistä hyvin suvaitsevaisesti. Naisten erilaisuus ei sinänsä ole ongelma vaan se, mitkä valmiudet menetelmä antaa erilaisuuden sulattamiselle ja käsittelemiselle ryhmässä. Monissa haastatteluissa tulee esiin sitä, että joku ongelmalliselta vaikuttanut nainen jää itse pois ryhmästä.

6.4 Mahdollisuudet ja vaikeudet

Mitä naisten kokemuksista voi yleisemmällä tasolla sanoa? Minkälaisia NOVAT-menetelmään liittyviä kehityskohtia esitetystä voi nimetä? Pysin nimeämään joitain mekanismeja, jotka liittyvät NOVAT-ryhmätoimintaan ja jotka joko luovat uusia mahdollisuuksia osallistujilleen, tai jotka voivat vaikeuttaa yhteisten tavoitteiden saavuttamista.

NOVAT-toiminnan lähtökohta on se, että mukaan tulevalle naisella on joku tai joitain elämäänsä liittyviä ongelmia. Jokainen heistä on omalla tavallaan keskeneräinen ja toisilta saatavan tuen tarpeessa. Tästä lähtökohdasta naiset pyrkivät yhdessä etenemään kohti eheyttä ja ongelmista vapaampaa elämää. Yhdeksi mekanismiksi voi nimetä **yhdessä toimimisen mahdollisuuden**. Tämä tarjoaa jokaiselle erilaisen harjoittelukohdan oman elämäntilanteen mukaisesti. Ryhmä luo tilan, jossa voi tietyissä määrin "oireilla" ja reagoida sekä myös eheytyä ja parantua. Yhdessä toimiminen edellyttää tiettyyn käytäntöön sitoutumista ja sopimusten pitämistä. Toiseksi mekanismiksi voi nimetä **tuen antamisen ja vastaanottamisen mahdollisuuden**. Mielestäni monet naisten pohdinnat ja ongelmatilanteiden kuvaukset voi tulkita tähän mahdollisuuteen liittyviksi kysymyksiksi siitä, miten tämä tuen elementti voi vertaisryhmässä todentua.

NOVAT-ryhmä luo **tilan uudenlaiselle jakamiselle**, joka puolestaan mahdollistaa sen, että osallistujissa voi tapahtua uutta ja että he voivat oppia uutta itsestään ja toisiltaan. Tila uudelle syntyy NOVATin mukaisesta tavasta olla vuorovaikutuksessa ryhmässä ja tarkastella omia asioita NOVAT-ohjelman mukaisesti. Uudenlainen tila ei kuitenkaan synny itsestään, vaan se edellyttää **valmiutta käsitellä ristiriitatilanteita** ryhmässä. Naisilla on paljon erilaisia kokemuksia tällaisista tilanteista ja myös vaihtelevia kokemuksia siitä, miten ristiriitoja on onnistuttu käsittelemään ja ratkomaan ryhmässä.

Haastatteluissa tuli esiin myös yleinen sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvä dilemma, jonka mukaan periaatteessa ollaan jotain mieltä, mutta käytännössä joudutaankin toimimaan toisin.¹⁰

NOVAT-ryhmiin liittyvässä puheessa tämä tuli esiin mm. kohdissa, joissa naiset pohtivat toiminnan periaatteita ja sitä, miten he kyllä tietävät esimerkiksi sen, miten kaikkea pitäisi yhdessä sopia, mutta eivät pidä sitä aina käytännössä mahdollisena. Toinen tällainen ristiriidan sisältävä kohta on se, jossa naiset puhuvat siitä, mahduttavatko kaikki naiset tai kaikki naisten tuomat ongelmat ryhmään. Periaatteessa ollaan sitä mieltä, että kaikki mahtuvat, mutta käytännössä voidaankin toimia ja reagoida toisin ja myös vastoin periaatteita. Tämä periaatteiden ja käytännön ratkaisujen välinen ristiriita on luonnollinen ja hyväksyttävä, mutta sekin heittää haasteen menetelmälle; miten todentaa käytännössä systemaattisesti periaatteita, jotka toiminnan lähtökohdaksi on valittu.

6.5 NOVAT-opintomateriaali

NOVATin piirissä toimivien keskuudessa on hyvin tiedossa se, että materiaali herättää tyytymättömyyttä ja että puutteellisuudesta huolimatta sen uudistamiseen ei ole löytynyt resursseja. Kun uudistus kuitenkin on jossain vaiheessa välttämätön ja kun ryhmät kuitenkin tämän materiaalin kanssa työskentelevät niin katsotaan minkälaisia ongelmia ja ajatuksia se on herättänyt. Monet naiset haluavat ilmaista materiaaliin liittyvää hämmennystä pitkään ja perusteellisesti. Se on luonnollista,

koska koko NOVAT pohjautuu tuolle ohjelmalle ja sen mukaisesti osallistujienkin tulisi linjailla ja toteuttaa omaa sisäistä muutostaan.

NOVAT-opintomateriaaliin liittyvät pohdinnat kertovat myös siitä, miten naiset löytävät yhdessä keinoja selviytyä epäselvyyksien kanssa. Useimmat haastatelluista naisista sietävät materiaalin puutteellisuuden, mutta haastatelluista käy ilmi, että materiaalin laadulla on seurauksia ryhmien toimintaan ja toimivuuteen.

Vastaaja on yleisellä tasolla innostunut ohjelmasta ja on mukana kolmannessa ryhmässä, jotta voisi käydä ohjelman loppuun. Ensimmäisessä puheenvuorossa hän ilmaisee omaa tyytymättömyyttään tekstiin erityisesti sen amerikkalaisuuteen, epäloogisuuksiin, epäselvyyteen. Hän kokee myös, että teksti on käännetty huonosti suomen kielelle ja kulttuurinen sovellutus on jäänyt tekemättä.

V3: Vähän meillä on ehkä sellasta ollu sen tekstin kanssanikin ku, että välillä se tuntuu tosi amerikkalaiselta. Ja vähän tuntuu, että se ei kerta kaikkiaan sovi omaan ajatusmaailmaan eikä suuhun. Että niin ku siinä alussa se, että niin ku mäkin sanoin, että mä tykkään siitä ohjelmasta hirveesti. Niin ehkä se just varsinkin siinä alussa tuntuu, että sen paremmin pysty hyväksymään sen vähän oudotkin lauseet. Mutta siinä jotkut lauseet on ilmeisesti kirjoitettu vähän päinvastoin, jotain tämmösiä, niin ne on just semmosia, että voi apua. Että vaikee niin ku sillei pitää sitä ajatusta koossa, kun lukee sieltä jotain aivan ihme juttuja... Että siit ohjelmasta ei oo niin kun. Että kun se on kielellisesti käännetty suomeen, niin sitä ei oo ehkä kulttuurillisesti käännetty. Siinä on jotain niin amerikkalaisia juttuja, ett sitt me ollaan sillei ihan silmät pyöreänä, kun joku lukee sen tekstin, niin mitä toi tarkotti. Tuntuu, ettei ymmärrä... Joo, me ollaan sovellettu ja sitt sillä lailla, että kun se teksti luetaan, jos kaikki on vähän ihmeissään. Niin jos jollekin tulee joku ajatus, niin se alottaa, ja sitt muut saa aikaa vähän miettiä. Ja sen yhen puheesta saattaa saada jonkun langan päästä kiinni, ett tää on nyt tätä asiaa sitten.

Ryhmässä naiset ovat löytäneet materiaalin epäselvyyteen ja ongelmallisuuteen ratkaisutapoja. He esimerkiksi luovat tekstistä omat sovellutuksena ja merkityksensä. Jos joku saa enemmän ajatuksesta kiinni, voi hän aloittaa ja muut voivat ehkä sitä kautta päästä kiinni tekstiin. Jäljempänä olevassa otteessa hän mainitsee-

¹⁰ Aiheesta on kirjoitettu runsaasti sosiaalipsykologian näkökulmasta (esim. Billig 1982 & 1987; Billig et al. 1988).

kin, että tämä yhdessä pohtiminen ja tekstin ihmettely on sinänsä ihan hyvä käytäntö, mutta joillekuille siitä voi tulla suorastaan este. Hän kertoo, että jotkut ovat pitäneet taukoa tapaamisista juuri tekstiin turhautumisen takia. Tämän ryhmän voima on itse naisissa eikä tekstissä, mutta ohjelma on yhä kuitenkin toiminnan ohjaajana.

V3: Sitt mä huomasin, että se on hyvä [että yhdessä pohditaan], mutta se voi olla este. Ja osa meidän ryhmäläisistä ne justiin ei varmaan sen takia pidä nyt taukoo. Mutta ne piti pari kertaa ... niin niissä viesteissä varsinkin oli sitä, että vähän turhauttaa toi, että kun se teksti ei oikein tunnu. Että meidän ryhmässä se koossa pitävä voima ollaan me ite eikä se teksti. Vaikka totta kai se voi olla molemmat, mutt ett sillai, että jotenkin tuntuu, että tällä hetkellä se teksti on se hajottava tekijä tai semmonen. Että kylä me mennään sitä läpi edelleen, mutta jotenkin tuntuu, että voitais tehdä jotain muutakin.

V3: Mutt kyllä minäkin toivosin, että se olis parempi se teksti. Jotenkin tuntuu, että se sais vielä enemmän mut tähän, mutt ehkä kuitenkin pitää sitä sen verran toissijaisena asiana, että ei anna sen häiritä. Mutta tiedän, että on sellasia, jotka on sen takia ryhmän lopettanu kesken, että on hermostunu siihen ohjelmaan. Ja se on mun mielestä valitettavaa. Ett jos muuten tykkäis käydä, mutt ei jaksa sitä tekstiä, niin sitte ei jaksa sitä tekstiä. Sitä muotoo tai sitä semmosta, ett se on jotenkin sekavaa. Ja sitte, kun ne on ne kaks vihkoo ja siellä menee ne numeroinnit vähän miten sattuu.

Tälle ryhmäläiselle materiaalista ei ole tullut osallistumisen estettä, mutta hänkin toivoisi, että teksti olisi sellainen, että se palvelisi paremmin ryhmän tavoitetta. Hän mainitsee, että jotkut ovat jopa lopettaneet ryhmän materiaalin epäselvyyden takia. Samantyyliä ajatuksia on seuraavalla puhujalla. Hänen mielestään edes sisältö ei aina selviä tekstistä. Hänellä on kuitenkin sama hyväksyvä ote asiaan; teksti on vain sytyke keskustelulle, joka on kuitenkin olennaista.

V2: Ton aineiston mä en tiedä, miten se on, onko se sen Kirkpatrickin kirjan pohjalta miten se on käännetty tai muuten, mutta se... Sitä on ilmeisesti jalostettu tässä vuosien mittaan, mutta se on niin ku hiukka ehkä sekava. Ja sitte se teksti, sen tekstin on ilmeisesti kääntäny semmonen ihminen, joka ei sillä tavalla tunne sitä asiaa sisältä päin eikä hallitse sitä,

että se jonkin verran aika ajoon tökkii, mutt ei se sitte loppujen lopuks. Se antaa ne virikkeet ja sytykkeet sille keskustelulle, ja se on kyllä paras anti vuorovaikutuksen ja niitten asioitten selvittämisessä.

V2: Kyllä se yleinen tunnelma on, että se on niin ku sekava. Ett jos kysyy ihmisiltä, mikä se niin ku se ohjeistus ja sen tän systeemin selittäminen, niin se on jollain tavalla sekava. Miten teoria on sen esittänny tai miten se on näissä kirjasissa. Mutta taas toisaalta niin ku käytännössä, että se, miten käynnistäjä sitä veti sitte, ett kuka käyttää puheenvuoron ja sanoo, että minä olen - vaikka ne ovat hyviä - kyvykäs ja pystyvä nainen. Sitten puhuu sen oman juttunsa, niin se toimii. Ett siinä mielessä, niin se on, ett jotenkin se kokonaisuus niin ku menetelmänä sen selkiytyminen ja yksinkertaistaminen. Mä voi hyvin ymmärtää, että on vähän ihmisiä ... Ei se siitä kovin äkkiä mikskään muutu. Tai sitt se vaatis jonkun ihan semmosen, ett siihen pistetään suurinpiirtein joku työryhmä miettimään, että miten tätä tekstiä vois ajantasaistaa.

Puhuja mainitsee myös sen sekavuuden, mikä on liittynyt ryhmän aloitusvaiheeseen ja yleiseen NOVATin ohjeistukseen. Hänen mielestään käynnistyskin on ollut sekava, mutta kuitenkin käynnistäjän konkreettinen toiminta ja ohjaus on antanut toiminnan edellytykset. Hän toivoisi, että tekstin lisäksi koko menetelmää selkeyttäisiin ja yksinkertaistettaisiin.

Monet naiset kiinnittävät huomiota materiaalissa olevaan positiivisen ajattelun korostamiseen ja joku heistä toteaa, että se kääntyy jo melkein vastakohtakseen. Jo tekstin sanat ja esimerkit voivat olla vieraita suomalaiselle lukijalle. Seuraavan puhujan ryhmässä asia on ratkaistu siten, että he luovat tekstistä yhdessä suomalaisia versioita ja soveltavat sitä omiin tarpeisiinsa. He eivät takerru tekstin tuomiin vaikeuksiin ja se toimii kuitenkin heidän toiminnan tukena ja runkona. He lukevat tekstin ja pitävät kiinni aiheesta. Hän pitää materiaalia kuitenkin välttämättömänä.

V8: Se onkin semmonen runko. Mutt me ollaan sitä, että tää on ihan amerikkalaista meininkiä ne ohjeet. Ja ne on jotenkin sillei, ett käytetty sellasii kaikkii sanoja, mitä niin ko Suomessa ei. Ett se on liian... Ett katsoin ikkunasta, yhtäkkiä masennukseni olikin poissa, ett semmosta niin ko rakastan pähkinöitä ja tällasta. Niin ko, on liian amerikkalainen se ohjekirja. Ett se on niin ko yleensä se aihe myö yleensä otetaan siitä ja siit tulee juttu, mutt ihan jos sen

mukaan käytäs se, niin sitt siit ei tulis yhtään mitään, ett sitt myös sovelletaan sitä omiin, omiin tarpeisiimme ja tällaseen suomalaiseen ihmiselämään... kyll me sillei, ett sen ihan tarkkaan sen, otetaan se aihe ja luetaan ne. ... Kyllä se vielä tukena on, on. Ilman sitä ei pystys käymään läpi.

H: Joo, mites aattelet sitten muuten, onko se niin ku kuin kattava?

V8: No, ehkä siitä puuttuu just tällaset niin ku meill monella on tää taloudelliset huolet ja fyysinen terveys. Nää kaks on meill niin ku aika semmonen suur ongelma melko monella. Niistä ei niin ku oikein puhuta. Kyllä tietysti, siinä ei oikein puhuta sellasta, niin ku meill monella on ollu vähän semmonen hajanainen lapsuus.

H: Aivan joo, pystytteks te sitten ottamaan niitä esiin?

V8: Kyll me on. Kyll ne niin ko tulee sitt jokaisen puheenvuoroissa sitten ain siitä. Se on niin tärkeä siihen kehitykseen ja elämään. Miten kokee fyysiset puutteet.

Vastauksissa tulee esiin myös tärkeä puute materiaalis-
a ainakin tämän ryhmän kokemusten mukaan. Materiaalissa on täysin ohitettu taloudelliset ja fyysiseen terveyteen liittyvät ongelmat, jotka ovat kuitenkin monelle ryhmäläiselle ja varmasti monelle naiselle keskeisiä tekijöitä omassa kasvussa.¹¹ Naiset ovat kuitenkin luoneet ryhmässä tilaa näille teemoille. Esimerkiksi puhujalla itsellään fyysinen terveys on aivan keskeinen elementti elämässä ja oli myös tärkeä syy ryhmään liittymiselle.

Monet haastateltavat puhuvat siitä, miten materiaalista ja sen herättämistä kysymyksistä on tullut tavallaan yksi osa ohjelmaa. Tekstin hämmennys saattaa vahvistaa myös yhteenkuuluvuutta ja yhdessä noiden sekavien kohtien ylipääsyä. Vaikka pintateksti saattaa ärsyttää niin se voi silti säilyttää toimivuutensa esimerkiksi virittämällä keskustelua.

V7: Hirveen huonosti käännetty ja kirjoitettu. Sitä me nauretaan joka kerta, että se vähän törkeetä, kirjo-

tusvirheitä lauseissa, käännökset päin seiniä ja paljon semmosii kliseitä. Monesti niin ku ollaan. Täällä kirjassa mennään tuonne, niin ku hirvee sana ja hirvee lause, ett tee elämästäsi suurseikkailuja herättäviä yksityiskohtia. On se hyvä. Siinä on jotain piilo-hyvää, vaikka se tuntuu joskus vähän kornilta, niin se herättää kuitenkin keskustelua.

Naiset suhtautuvat ylipäänsä melko suvaitsevaisesti materiaalin puutteisiin, jos ryhmä muuten toimii. Vaikka naiset esittävät kritiikkiä, ovat he toisaalta myös monin tavoin sitoutuneita ja tyytyväisiä ryhmän antiin itselleen. Yksiselitteisesti naisten ajatuksista nousee toive, että materiaali ja ohjeistus olisivat selkeämpiä. Tämä on hyvin perusteltu toive vertaisryhmässä; kun ei ole ulkopuolista vetäjää johon turvata, voisi ohjelma toimia hyvin tukirankana toiminnalle, jos se olisi työstetty huolellisesti ryhmän käytännön toimintaa vastaavaksi.

7 Tulokset: Mitä NOVAT antoi osallistujille?

Tässä jaksossa käsittelen NOVAT-toiminnan tuloksia arviointitutkimuksen kehikon mukaan. Mitä erityistä NOVAT-menetelmä ja sen tarjoama ryhmätyöskentely naisille antaa? Minkälaista muutosta se tuottaa naisen elämään? Näihin kysymyksiin saamme vastauksia naisten kirjoituksista ja haastatteluista. Myös NOVAT-ryhmiin osallistuneille naisille suunnatuissa loppukyselyissä on osioita, joilla pyritään kartoittamaan sitä muutosta, mikä naisessa on tapahtunut ryhmän aikana. Loppukyselyt eivät ole tässä raportissa vielä käytettävissä.

Käsittelen naisten kirjoitukset ja haastattelut erillisinä aineistoina, koska ne ovat luonteeltaan niin erilaisia ja koska niihin mukaan valikoituminen on selkeästi erilainen. Kirjoitukset liikkuvat paljon yleisemmällä tasolla ja niissä korostuu NOVATin positiiviset puolet. Monet kirjoituksista ovat syntyneet NOVAT-ryhmän loppuvaiheessa tai ryhmän jo loputtua. Haastatteluissa naiset ovat hyvin erilaisissa vaiheissa sekä ryhmän että oman prosessinsa kanssa. Tämän seurauksena niiden antama kuva on monipuolisempi. Aineistot ovat myös eri ajanjaksoilta, ja niistä voi kuulla, että NOVATissa eri asiat ovat eri aikoina korostuneet.

7.1 Naisten kirjoitusten mukaan

Olen oppinut ajattelemaan asioita myös omalta kannaltani ja kieltäytynyt luopumasta kaikista omista toi-

¹¹ Naistenkartanon järjestämillä luennoilla fyysistä terveyttä ja naisen ruumiillisuutta käsitellään säännöllisesti. Nämä NOVAT-toimintaa tukevat luennot eivät kuitenkaan ole kaikkien tavoitettavissa.

veistani ja suunnitelmistani toisten hyväksi. Olemme kuitenkin vasta alussa oman itsetunnon kasvattamisessa, sillä olemme kokoontuneet vasta parin kuukauden ajan, mutta tien pää on auki ja luulen, että hyödyimme tästä kaikki... Tunnen saaneeni vahvuutta torjua kielteisiä ajatuksia ja ongelmia, jotka ovat vaikuttaneet negatiivisesti omaan onnellisuuteeni.

NOVATin mahdollistamat muutokset ovat tulleet jossain määrin esiin jo mekanismien tarkastelun yhteydessä. Jonkin toiminnan tulokset ovat sidoksissa itse toiminnan laatuun ja sen mahdollistamiin mekanismeihin. Yksi mekanismeista oli tuki tässä ja nyt. Edellä tuli jo esiin, miten se on mahdollistanut suuriakin muutoksia naisen elämässä. Tämän tuloksen voisi nimetä **oman elämän uudelleenorganisoinniksi**. Se voi tarkoittaa eri naiselle eri asioita. Esimerkin naiselle se on tarkoittanut sekä ulkoisen elämän uudistamista, mutta erityisesti oman olemisen tavan muutosta.

En koe enää olevani ulkopuolinen, vaan sisällä elämässä ja ympäristössä, missä elän. Asioilla joita teen, on merkitystä minulle. Vastaan itsestäni ja teoistani täysimääräisesti, ensimmäistä kertaa elämässäni. Nyt kuuntelen ja näen sen sijaan, että kuulisin ja katsoisin... Olen aloittanut uusia harrastuksia ja minulle on rakentunut uusia tuttavuuksia harrastusten kautta. Nyt tuntuu, että myös "se jokin" on tehty elämässäni. Henkinen itsenäistyminen, riippuvuudesta vapautuminen.... Haluan tehdä työtä itseni hyväksi niin, että en joutuisi turvautumaan lääkkeisiin ja hoitoihin enkä sortuisi päihderiippuvuuteen. Ryhmän loppumisessa minua pelottaa, miten selviän eteenpäin omin avuin... Mielestäni Novat-ohjelma on toimiva elämän rakennuspuu, kun siihen sitoutuu ja ottaa vakavasti asiakseen. Mutta muutos vaatii runsaasti omaa ajattelutyötä, oivaltamista ja oman käyttäytymisen tietoista muuttamista.

Oman elämän uudelleenorganisointi on tarkoittanut mm. itsenäistymistä, vastuunottoa, itsestä päin elämistä ja toisaalta konkreettisia uusia toimintoja, kuten uusia harrastuksia ja sitä kautta kontakteja uusiin ihmisiin. Tämän naisen elämässä itsenäistyminen on tarkoittanut myös toimimattomasta parisuhteesta irrottautumista. Pelko ryhmän loppumisesta kertonee myös siitä, että itsenäistyminen ja oman elämän uudelleenorganisointi on vielä kesken. Monille naisille tärkeä kysymys onkin se, mitä tapahtuu NOVAT-ryhmän jälkeen, mistä löytää se kannattelu ja tuki, mihin on omassa ryhmässä tottunut (vrt. Salmela mt.).

Tulos, josta kaikki aineiston naiset kirjoittavat on **painopisteen siirto itseen** ja omaan elämään. Miltei kaikkien naisten elämään on kuulunut ulkoahjautuvuus ja sitä kautta oman sisäisen elämän ohittaminen. Tästä on yleensä seurannut paha olo ja itselle tuhoisia yrityksiä saada parempi olo, kuten edellä alkoholisoituneet naiset kuvasivat. Painopisteen siirto tarkoittaa mm. omien tunteiden, tarpeiden ja ajatusten tunnistamista, kuulemista ja arvostamista. Sitä voisi nimetä myös oman minän löytymiseksi (kuten esim. Thomander (mt.) Eriksonin teoriaan tukeutuen tekee), mutta ajattelen, että minän tutkiskelu on hyvin pitkä ja monitasoinen prosessi. Painopisteen siirto on konkreettinen näkökulman muutos elämässä ja sitä kautta muut laadut voivat lähteä kasvamaan ja kehittymään itse kullakin omalla vauhdillaan. Seuraavat lainaukset (oikeastaan kaikki tämän jakson lainaukset) kuvaavat tätä painopisteen siirtoa:

Syällisyys ja häpeä ja pelko ovat hellittäneet otettaan. Minun ei tarvitse enää miellyttää muita, minulla on omia mielipiteitä ja voin ne sanoa. Minulla on omia tarpeita ja voin ottaa ne huomioon. Minä olen rakastunut itseeni. Arvostan itseäni naisena, äitinä ja mummona. Kun minä eheydyn, niin ympärilläni olevat ihmiset saavat uudenlaisen arvostuksen.

Novatin avulla eli sen alkusysäyksellä jouduin pysähtymään eli Novat antoi minulle tilaisuuden pysähtyä rehellisellä tavalla oman itseni kanssa. En enää selitellyt ongelmia ja asioita elämässäni, vaan halusin olla oma itseni ja ottaa vastuun omasta elämästäni ja tunteistani.

Novat avasi lukkoja. Sai olla oma itsensä. Pystyi purkamaan kokemuksia ja tunteita... Oppi tunnistamaan vihan ja häpeän sekä käymään niitä läpi. Vähitellen aloin luottaa itseeni. Sisäisen rauhan löytyminen. Näkyväksi tuleminen.

Omaksi tulokseksi kannattaa nimetä myös **tunteiden kanssa työskentelyn**, josta miltei kaikki naiset kirjoittavat ja joka tulee esiin myös edellisissä lainauksissa. Ryhmässä on mahdollista avata ovia tunteiden maailmaan, joka monilta on mennyt kiinni. Käsittelemättömät ja kielletyt tunteet ovat varastoituneet kuin painekattilaan ja niiden vapauttaminen on ollut suuri helpotus. Lupa tunteille ryhmässä tekee tilaa tunteille myös itsessä. Kun padotut tunteet vapautuvat, tulee tilaa uudelle.

Yksi näistä uusista laaduista naisen elämässä on **oman arvon ja oman elämän arvokkuuden löytyminen**.

Ajattelen, että tämä liittyy sekä tunteiden maailmaan tutustumiseen että oman lapsuuden historian läpikäymiseen ja jakamiseen yhdessä toisten kanssa. Oman ainutlaatuisen elämän arvo on saattanut jäädä käsittelemättömän elämäntarinan alle. Kielletyt ja padotut tunteet ovat saattaneet olla esteenä kyvyille nähdä omaa elämää laajemmasta perspektiivistä. Ryhmässä tapahtuva jakaminen voi murtaa tällaisia sulkuja ja avata tilaa uudelle ymmärrykselle. Seuraavassa lainauksessa nainen kuvaa oman itsen eri puolien tiedostamisesta ja hyväksymisestä seuraavaa oman elämänarvon löytymistä.

Opin löytämään itsestäni niin hyvät kuin huonotkin puoleni. Aloin uskoa, että olen todella pystyvä nainen. En enää kokenut olevani alistettu, vaan aloin löytää omat tarpeeni. En syyttäen muita, vaan ymmärtäen, että itse olin ollut kyvytön pitämään puoliiani. Olen saanut löytää naisen, joka itseltänikin on ollut hukassa... Nyt kysynkin itseltäni, mitä haluan. En enää elä pelkästään toisille ansaitakseni olemassaoloni tässä maailmassa... Minä en voi ottaa yhtäkään lasillista. En kuitenkaan ole menettänyt muuta kuin kurjuuden ja olen löytänyt ainutlaatuisen naisen jollaista ei toista ole. Enää ei merkitse mitä muut minusta ajattelevat, samoin kanssaihmiset ovat ainutkertaisia.

Oman arvon löytymisestä puhuvat muutkin kirjoittajat, kuten jo aiemmin siteerattu nainen, joka kirjoittaa: *minä olen rakastunut itseeni. Arvostan itseäni naisena.* Edellä olevassa katkelmassa nainen kirjoittaa myös siitä, miten raja toisiin ihmisiin ja heidän ajatuksiinsa on selkiytynyt. Kun oma arvo löytyy, löytyy myös toisten ihmisten arvostus. Kuva maailmasta alkaa muuttua arvostavaan ja hyväksyvämpään suuntaan.

7.2 Naisten haastattelujen mukaan

Haastattelujen tarjoama tieto NOVATin annista täydentää monin tavoin kirjoitusten antamaa kuvaa. Niissä tulee esiin myös se, miten muutos on tapahtunut ja mitä se konkreettisemmin on naisen elämässä tarkoittanut. Haastatteluissa voi kuulla myös naisten pettymystä ja ihmettelyä, jos toivottua muutosta ei ole tapahtunut.

Ensimmäinen esimerkki kuvaa **selkeää muutosta naisen tavassa olla**. Haastateltava oli ryhmässä tullut tietoiseksi *liallisesta kiltteydestä* ja tästä hän on päässyt ryhmässä olemisen aikana eroon. Hän kuvaa sitä, miten muutos vain alkoi todentua ja tulla hänelle itselleenkin näkyväksi vuorovaikutustilanteissa. Hän kokee, että

muutos on tapahtunut ryhmän vaikutuksesta, mutta ei mitenkään tietoisena valintana, vaan hän vain huomasi toimivansa toisin.

H: No, sitte mä olisin kyselly sulta sun omasta, että mitä sä oot saanu ihan itelles tästä Novat -ryhmässä olemisesta?

V3: Joo no, ainakin sen, että jossakin vaiheessa... Mä en edes tajunnu. Mä puhuin siitä liiasta kiltteydestä. Ei sitä niin ku huomannu hirveen selvästi sitä muutosta, sitt se tapahtu jotenkin aika yhtäkkiä, että mä itekin pelästyin vähän sitä. Mä en niin ku kokenu toimivani jotenkin erilaila, mutta ihmiset semmosessa tilanteessa. Must tuntu, että semmosessa tilanteessa, kun ne pyysi multa jotain ja mä olisin aikasemmin sanonut "Joo, totta kai" ja järkännä omat menoni sen mukaan, mitä multa pyydettiin. Niin mä saatoinkin sanoo, että ei käy, että mä sillon teen jotain muuta tai jotain tämmöstä. Niin mä tein sen ihan ajattelematta, jotenkin automaattisesti, mutta niitten ihmisten reaktiot. Joku katto, tuijottamaan mua silmät pyöreänä "Häh, että sä suostunukaan." Sitt siitä jotenkin tajuu. Mä taisin toimii eri lailla ku ennen. Sitte niitä rupes tulemaan kolmen kuukauden sisällä enemmän ja enemmän koko ajan. Mä oikeesti vähän pelästyinkin, koska ei kaikki ihan helpolla sitä sulata, että ei yhtäkkii suostukaan ihan, mihin vaan... Ja mä koen, että mä oon päässy siitä aika hyvin semmosesta nimenomaan liallisesta kiltteydestä. Että ehkä se oli just se muutosvaihe semmonen, että tuli itellekin vähän semmosta hapuilua, että mitä mä teen. Mut se oli jännä, että sitä ei ite tehny tarkotuksella. Että ei koskaan ajatellu, että hei, nyt mä en sanoakaan niin, vaan mä sanonkin näin... Ett se nimenomaan alitajunnan kautta toimii, toimii se juttu.

H: Miten sä aattelet, että mistä se tuli?

V3: Mä luulen, että mä ekaa kertaa olin niin ku tän ohjelman kautta pohtinu sitä asiaa kunnolla. Että kyllä mä olin sen tiedostanu, mutta mä en ollu miettiny siitä kunnolla. Ja jotenkin sitt kuitenkin niin se ehkä vaivas mua kuitenkin semmonen liallinen kiltteys, että miks mä oon niin kiltti, miks mä suostun.

Varsinainen muutos on tapahtunut haastattelun mukaan alitajunnassa, mutta toisaalta NOVAT-ohjelma on saanut hänet pohtimaan asiaa perusteellisemmin. Jollain tavalla hän on ollut määrittelemästään ongelmasta tietoinen, mutta ei ole pysähtynyt sen äärelle eikä ennen ryhmää ole ryhtynyt tekemään sille mitään.

Itsessä tapahtuneen muutoksen kuvauksissa toistuvaa on **muutoksen tapahtuminen sisimmässä ryhmässä mukana olemisen sivutuotteena. Muutos tuntuu naisen elämässä ja on todellinen, mutta sitä on vaikea kuvata.** Muutos on miltei jokaiselle naiselle tapahtunut asia, mutta sisällöllisesti se tarkoittaa monia asioita.

Seuraava haastateltava ilmaisee tätä siten, että ryhmän ansiosta hänessä tapahtuu kehitystä, jota on vaikea pukea sanoiksi. Hän kokee ryhmän myös **turvapaikaksi, jossa voi tutkailla omaa tämän hetken elämää.** Kun haastattelija kysyy voisiko muutoksesta kuitenkin sanoa jotain, niin yksi elementti muutoksessa on se, että haastateltava näkee omia virheitä. "Virheeksi" tai puutteeksi hän nimeää esimerkiksi oman itsen ja toisten rajoihin liittyväksi; vaikka tietää sen mahdottomaksi niin hän yrittää muuttaa toisia. Voisi sanoa, että hän on **tulut tietoisemmaksi itsestään ja toimintatavoistaan.** Toinen elementti liittyy itsen ilmaisuun. Hänen käsityksensä omasta kyvystä ilmaista itseään on muuttunut ja hän on tullut tietoiseksi, miten joissain kohdin hän onkin hyvin kyvytön ilmaisemaan itseään. Näkökulma asioihin on muuttunut ja painopiste on siirtynyt enemmän omaan itseän.

V9: Miust tuntuu, ett se on semmonen turvapaikka tällä hetkellä. Jotenki se on tän hetkisen elämän tutkailun paikka, että siellä tapahtuu jotakin itessä sellasta kehitystä, mitä ei voi niin ku sanoiks pukee. Sitä ei osaa niin ku.

H: Just tost mä oisin kiinnostunu. Jos osaisit jotain siitä sanoa.

V9: No, sanotaanko sillei, ett itessä tapahtuu sellasta muutosta, niin ku näkee omia virheitä. Se vois olla semmonen. Semmosia virheitä, ett hyvänen aika, ett miten mie nyt. Ja sellanen, ett kun tiän tasan tarkkaa, ett toista ihmistä ei voi muuttaa. Mie tiedän sen. Miun järki sanoo sen. En mie osaa kumminkaan sen mukaan elää. Niihän mie oon näpläämässä, ettei mittää, lapsia sekä miestä. Täss on niin ku semmonen, ett on niin ko avartunu itelle, ett hyvänen aika, ett mie oon siis näin oppimaton tai semmonen ymmärtämätön. Järki, mie tiän sen ihan. Vaikka miull ois tietoo kuin paljon, jos miun tarvii viiä se tähän elämisen tapaan ja elää sen mukasesti. Enpä ossaa. Ja tää on yks semmonen, mikä on. Ja toinen on tuota, mitä mie oon oppinu tääll ryhmässä. Ett mie oon kuvitellu aina, ett miun on helppo puhua ja mie os-

saan puhua ja mie hallitsen kielen. Niin täss meiän omass ongelmass nytt mie oon huomannu, miten vaikee miun on mennä sanomaan. Siis mie en pysty... Ett tää on niin ku opettanu, ett hyvänen aika, ett en mie osaa. Mie oon luullu aina; mie oon 64; ett mie hallitsen, mie osaan hyvin, mutt en.

V9: Minust tuntuu hyvältä, hirveen hyvältä, kun uskaltaa ja, mikä on kaikkein tärkeintä, mie myös tunnen. Mius se on semmonen, sen merkki, että siis mie tunnen. On ollu siis varmaan vuosia, ett tunnetaso. Vuosia on tuntunu, ett mikään ei tunnu mitään, mistään ei tuu mittää, mikään ei näytä mitään. Mistään ei osaa nauttia. Niin tää on niin ku tuonu sen, että osaa purkaa sieltä vähäsen. Nyt osaa sillei, että löytää ne pienet ilot.

H: Tuleeks se siitä teiän tavasta olla yhdessä, kuulla toisia vai tuleeks se siitä, että siinä ohjelmassa on se idea, että ne ajatukset muuttus?

V9: Tää tulee ohjelmasta... Tää on ihan kokonaan sieltä, koska me ollaan, niin orjallisesti pidetty siitä kiinni, että me ei ehkä pystytä vaikuttamaan kauheen paljo toisiimme. Tulee sitä vaikutusta, mutta ei me. Ett se on kokonaan sielt ohjelmasta.

Kolmas elementti muutoksessa liittyy tunteisiin. Pitkään hänen elämässään tunteet ovat puuttuneet miltei kokonaan, nyt hän on löytänyt uudelleen ilon ja kyvyn tuntea ylipäänsä. Mikä sitten on muutoksen alkulähde? Haastateltava ajattelee, että muutoksen virikkeet ja ai-nekset tulevat NOVAT-ohjelmasta, jota he ovat hyvin täsmällisesti ryhmässään noudattaneet. Ohjelma tarjoaa uusia ajatuksia ja avaa ovia, jotka ovat olleet suljettuja.

Toisaalta itsessä tapahtuneen muutoksen ja NOVATin vaikutuksen yhteys voi jäädä myös epäselväksi kuten seuraavalla haastateltavalla. Hän on pohtinut sitä, mistä tietää, että NOVAT-opiskelun lupaukset ovat hänen kohdallaan toteutuneet. Hän ei ole mitenkään vakuuttunut siitä, että muutos olisi NOVATin aikaansaamaa. Yhtä hyvin kyseessä voi olla muu kasvaminen tai jopa vanheneminen.

V6: No, mä oon miettiny itekseni, että tuota, sen vois mieltää kai jonkin sortin opiskeluksi senkin, että mihin siinä on tarkoitus päästä, että millon mä ite tiedän siitä jotakin saaneeni. Tää ei mulle ihan selvinny.

H: *Aj, mä meinaan just kysellä siitä seuraavaksi.*

V6: *Ett jos mä huomaan jollakin tavalla muuttuneeni tai aattelevani asioista toisin, niin johtuuko se nyt Novatista vai mahdollisesti jostakin muusta syystä.*

H: *Niinpä niin, se on vähän niin ku munkin kysymyksenä just niin ku toi. Ett mitä sä oot saanu siitä Novatista ihan itelles? Ootko huomannu muutoksia itesäs?*

V6: *En kyllä suoranaisia sillä lailla, mutta tavallaan mä menin sinne osittain myös siitä syystä, että mulla oli, mä olin noitten vihan tunteitteni kanssa vähän pääsemättömissä. Että mä en todella haudannu enkä tunkenu niitä mihinkään, vaan se tulee kyllä vähä liiankin rajusti esiin, ja se ei oo hyvä asia. Se täytyy niin ku osata kanavoida. Ei niin ku tukahduttaa, mutta jalostaa. Niin tässä asiassa mä oon kyllä edistynyt, mutta mä en tiedä, johtuuko se Novatista vai yleensä vaan niin ku kasvamisesta, vanhenemisesta ja rauhoittumisesta ja tällasista asioista. Mutta mä oon tullu elämässäni sellaseen tilanteeseen, että ei tässä raivoaminen auta, että täytyy jotain muuta löytää.*

Seuraava haastateltava ei ole saanut NOVATista apua omaan syömisongelmaansa, eikä hänen elämäntapansa tähän asiaan liittyen ole muuttunut, mutta muuten hän on tyytyväinen ryhmän antiin.

V1: *Oonhan mä käynyt myös OA:ssa, joka on niin ku AA:ta vastaava ongelmasyöjien ryhmä. Että se oli aikoinaan hyvä. Yleensä ottaen keskusteleminen. Mutt sitte Novat on siitä kiva, että OA:ssa taas puhutaan aina. Kaikki on. Se on oikeestaan saman jauhamista. Kaikki menee kierroksen ja kaikilla on se syömäjuttu, vähän samanlainen. Tää on niin erilainen. Täällä on erilaisia ongelmia nyt jokaisella. No, onhan niitä jokaisella, vaikka ei ryhmässäkään olis, mutta se on niin erilainen tää Novat on ollu erilainen kuin... Siellä on ollu hyvä käydä. ja sen jälkeen on hyvä mieli. Tosin ei mulla muutenkaan oo ollu huono mieli, mutt oli tuossa pitkään yhdessä vaiheessa kahen vuoden masennus. En mä tiedä, en mä varmaan ois jaksanu käydäkään tai en ois hakeutunu, lähteny mihinkään. Mutt kyll se vaan on semmonen jotenkin, että on vaan hyvä olo aina sen ryhmän jälkeen. Meillä on niin hyvät keskustelut, monta asiaa.*

V1: *No, on se varmaan vieny, koska siin suhteessa on tullu muutoksia, vaikka mun elintapaani ei oo tullu. ett mullahan oli ryhmän alkaessakin, että mä aina*

vaan iltasin syöpöttelen. Ett sehän ei oo muuttunu siinä suhteessa mikskään. Mutta mä oon ehkä oppinu enemmän tota, myös tekemään semmosia asioita, jotka tuottaa mulle iloa, ja semmosia pikku nautintoja ja muuta niin sallin. Tai en mä tiää, ennen niit ei vain tullu tehty. Mutta me ollaan monta kertaa todettu, että nyt hemmotellaan itteämme. Ihmiset on muuttunu kyllä jotenkin posit- tai ei positiivisemmaks, vaan ilosemmaks tän ryhmän aikana mun mielestä. Just, ett tekee asioita, jotka itseä kiinnostaa.

Haastateltava on ollut myös sairaalahoidossa ongelmansa takia ja etsinyt apua mm. ongelmasyöjien ryhmästä. Hän on saanut hoidoista apua, samoin OA-ryhmä on ollut hänelle hyvä jonkin aikaa, mutta puutteeksi siinä hän on kokenut sen, että koko ajan keskitytään samaan ongelmaan. Tähän verrattuna NOVAT on ollut hänelle antoisaa ja ryhmässä käydyt keskustelut erityisen arvokkaita. Hän saa niistä iloa ja hyvää mieltä. Vaikka hänen ongelmassaan ei ole tapahtunut muutosta niin muuta muutosta hän on kyllä huomannut omassa arjessaan ja elämänsä organisoinnissa. Hän puhuu monen muun haastatellun tavoin siitä, miten näkee kaikissa ryhmäläisissä tapahtuneen olennaisesti muutosta; kaikki ovat muuttuneet positiivisemmiksi ja iloisemmiksi.

Kirjoituskilpailun teksteissä kaikki kirjoittajat olivat tyytyväisiä NOVATin antiin. Tämä on hyvin odotettavaa: jos kokemus ei ole ollut itselle tärkeä, niin tuskin siitä haluaa kirjoittaa. Haastatteluissa valikoituminen on vähän toisenlainen ja haastateltavien joukossa on yksi nainen, joka on pettynyt ryhmän toimintaan eikä koe saaneensa NOVATista itselleen mitään erityistä eikä hän tunnista mitään muutosta itsessään. Lähinnä hän käy ryhmässä ajan kuluksi ja toisaalla hän puhuu siitä miten hänelle itselleen sitoutuminen tähän toimintaan on tärkeätä.

H: *No, miten, mitä oot saanu itelles? Niin ku onko tapahtunu muutosta?*

V5: *Ajan kulua. En mä voi tässä sanoo niin sillai oleen hyötyvä oikeestaan mitään, mutta onpahan nääkin päivät pois (—).*

Tämä nainen on hakenut ryhmästä apua ja tukea raittiutensa ylläpitämiseen, mutta siihen hän ei koe saaneensa apua. Yksi haastateltavista on lähtenyt hakemaan apua siihen, että pystyisi olemaan tupakoimatta ja hän on saanut siihen tuen: Kyll se ainakin siihen, että tupakasta on pysynyt erossa. Tää niin ku viel niin ku edesauttaa sitä. Just se oma terveys

ja pelko sen menettämistä, viel sittä lisää sitä, mutt tänne ku tulee joka maanantai, niin näkee oikein niin ku, ett en ihan varmaan alota tupakointia. Tämän avun lisäksi hän on saanut paljon muuta ja hän kuvaa itsessä tapahtuneita muutoksia seuraavasti:

H: No, mites sitten tuota, aattelet mitä sussa on tapahtunu tän ryhmän aikana?

V8: No, hirveen tuota, semmosta kehitystä, että niin ko kestää kaikkii vaikeuksii ja just tätä fyysistä terveyden menetystä niin paljon paremmin ku esimerkiksi viime syksynä, ennen ku mie olin tässä ryhmässä. Niin miehän olin ihan paniikissa, pelkäs ja. En tietenkään, en vielä osaa hyväksyä sitä, ett mun silmistä huononee näkö ja jalkojen verenkierro on ihan mitä tahansa. Ett sitä ei niin ko hyväksy, mutt aina pikku hiljaa paremmin ja paremmin niin ko kestää sen, ett no niin, joo. Ja sittä se, ett löytää siihen niin ko. No, jos sitten en nää enää lukee kirjoja, niin löytää jonkun muun harrastuksen. Kuunnella musiikkia tai ihan mitä vaan. Ei se elämä siihen lopu. Sittä mull oli rinnalla kyllä tuo NLP-terapia. Sekin on auttanut hirmu paljon.

H: Onko sun tapa ajatella muuttunu?

V8: Kyllä mie niin ko enemmän ajattelen sitä, että omill ajatuksill niin ko vaikuttaa siihen elämiseensä. Jos ajattelee koko ajan: "Kaikki menee päin honkia", niin meneekin. Ja omill asenteilla se, miten niin ko ite. Pystyyks muuttamaan minkään ongelmaa. Jos ei pysty, niin sittä täytyy hyväksyy se. Semmosta myönteisyyttä ja hyväksymistä mie niin ko enemmän harjoittanu semmosta myönteisyyttä... Tää diabetes, ett se, että mie en voi sitä, siittä ei voi parantuu. Niin ko mie, miull on ollu tää jo 20 vuotta ja mie oon aina haikaillu, ett voi että, kun tää on, miks en mä mitään, mitä mie teen tän kanss. Mutt nyt mie nykyisin sillei aatellu, että mie hoidan sen niin hyvin ku vaan pystyn ja muuta mie en kykene. Niin ko hyväksyn sen... Ja just sekin ja on hallintaa miun mielestä se, ett mie pystyn lähtemään tänne. Ett en mie pelkää koko ajan, ett miul tapahtuu jotain hirveitä, jos mie lähen neljän seinän sisältä ulos. Kyllä niin ko se arki on menny paremmin tän ryhmän aikana. Sittä on aina se, ett se niin ko sitä oottaa sitä niin ko sitä maanantaita. Niin sen verran tulevaisuuden suunnitelmia ainakin seuraavaan maanantaihin asti.

Tupakan polton lopettaminen on yksi osa suurempaa ongelmakokonaisuutta, joka liittyy tämän naisen paran-

tumattomaan sairauteen, jonka oireet jo nykyisellään vaikuttavat ratkaisevasti hänen päivittäiseen elämäänsä ja jotka ajan myötä vain pahenevat. Hän kokee kuitenkin, että hänessä on **tapahtunut paljon kehitystä sisäisesti vaikka ulkoisesti tilanne ei ole muuttunut**. Hänen on paljon helpompaa elää kaiken sen kanssa, mitä kuuluu hänen elämäänsä. Hän on oppinut löytämään myös valinnanmahdollisuutta fyysisen terveyden heikentymisen rajoittamaan elämäänsä. NOVATin ohjelman mukaisesti hän on **oppinut paljon myönteisyyttä ja hyväksymistä sekä kykyä iloita pienistäkin asioista**. Pelko on rajoittanut hänen elämäänsä paljon, mutta ryhmässä käynti on lievittänyt sitä ja hänelle – niin kuin monelle muullekin haastattelulle – jo säännöllinen ryhmässä käynti on tärkeä askel oman elämän ja arjen hallinnassa.

Haastatteluissa tulee kuuluviin NOVATin annin moniäänisyys. Siihen osallistuva nainen ei ole välttämättä saanut apua päällimmäiseen tai keskeisimpään ongelmaan, mutta on saanut jotain mitä ei ehkä osannut odottaakaan ja mikä on kuitenkin muuttanut hänen elämäänsä laadullisesti parempaan suuntaan. Toisaalta nainen on voinut saada avun sekä tulossyynä olleeseen ongelmaan että paljon muuta elämää rikastuttavaa ja muita ongelmia helpottavaa apua ja tukea. NOVATissa nainen voi tulla tietoiseksi ongelmistaan ja lähteä hakemaan muutakin apua. Haastatteluvaiheessa NOVATin anti voi olla vielä muotoutumaton, mutta silti nainen kokee osallistumisen palkitsevana.

Seuraavalle naiselle ryhmässä käynti ja toisten kuuleminen on antoisaa. Keskusteluista ja tekemistään muistiinpanoista hänessä herää uusia ajatuksia ja oivalluksia. Hän kuvaa myös sitä, miten heidän ryhmässään monille samat teemat (esim. syyllisyys ja äitinä oleminen) ovat kiinnostavia. He pohtivat näitä yhdessä ja saattavat löytää uusia yhteisiä ratkaisuja tai joku voi tehdä oivalluksen, josta muillekin on hyötyä. Hän kertoo esimerkin tunteisiin tutustumisen ideasta.

V7: Joo, en mä osaa siittä sen enempeä nykyään nähdä muuta ku, ett must on hirveen kiva käydä ja just nähdä niitä tyyppejä ja on tosi lämpimästi kuunnellu... Mä katon ain välist teemoja ja yritän lukea noita, mitä mä oon muistiinpanoja laittanu, niin ilman muuta siis herättää hirveesti uusia ajatuksia ja uusia oivalluksia ja tiettyjä teemoja, jotka pyörii tuolla, ja semmosia heikkouksia, mitä ei itsessään oikeestaan niin ku tajunnu olevankaan. Ja tota... sittä semmosia toimintatapoja, joita tekee edelleen, joista kuitenkin

on tullu tietoseks kummiskin. Ja niin ku sitte jo nyt ottaa siihen kiinni, että sille voiskin tehdä jotain. Sitt taas toisaalta se, että meidän ryhmä jossain määrin haluaa pohtia kaikki samalla lailla niitä tiettyjä aiheita... Tavallaan se, että, kun kaikki käsittelee niitä sanoja aiheita, ja tietää, että ne kiinnostaa muita, niin löydetään ikään kuin semmosia niin ku yhtesiä ratkaisuja. Joku on sanonu jotain ja sitt toiset sa-noo, ett hei, toi oli hyvä idea. Ett esimerkiks semmonen, ett me ollaan kovasti keskusteltu sitä, että omilla vuoroillamme puhuttu siitä siitä, että niin ku tiettyjen tunteitten, että sen oikeestaan havaitsee, että on tunne-elämän kanssa ongelmia, kun ei tunnista tunteita ja sitt toisaalta on hukass niiden kanssa. Sitt siellä yks ehdotti, että mitäs jos ottais sillei, et tässä on se tunne. Jaha, sitten pohdin iltapäivän ja tunnustelen miltä se tuntuu ja heitän sen pois sen, jos en tykkää siitä. Niin se on selvästi niin ku ollu kaikille semmonen aha-elämys. Vauu, tota voi koettaa. Aika moni palaa siihen.

H: Onko jotakin sellasta, että olisit huomannu ihan konkreettisia muutoksia omassa toiminnassa?

V7: No, nimenomaan sitä negatiivista ajattelua. Ett kyllä mä luulen, että sitä. Mun mieskin aina marisee. Ja tuota, mä muistan yhessä vaiheessa mä siitä sa-noin ja sitt se tuli mullekin selvästi koko ajan esiin. Nyt, kun mä en oo ajatellu sitä pitkään aikaan, mä luulen, ett mun toiminta niin ku muuttuu. Se ainakin, en mä pysty mitään sellasia hätäkoityjä repäsyjä tekemään. Mutt kyllä asiat niin ku koko ajan muhii ja lokahtelee kohdalleen (—). Ja vähän semmosta, mä luulen, että vähän semmosta armeiliasuuttakin itseä kohtaan.

NOVAT-ohjelman mukaisesti hän on myös **päässyt eroon negatiivisesta ajattelusta** ja tähän liittyvä työskentely on tuonut muutosta myös hänen tapaansa toimia. Kuten jo aiemmin tuli esiin, hänkin puhuu siitä, miten muutosta tapahtuu itsessä ryhmätoiminnan sivutuotteena.

NOVAT-ryhmän anti ja mielekkyys voivat luonnollisesti nousta hyvin monista kokemuksista. Joillekin ryhmä on suurten sisäisten muutosten paikka, joillekin ihan arkisten asioiden opettelua. **Itsen ilmaisu ja vuorovaikutuksen harjoittelu** ovat sellaisia ryhmän anteja, joista monet haastatellut puhuvat.

V4: No, ainakin se on opettanu mua keskustelemaan tai puhumaan. Ja sitte, jos on vaikka kotona ongel-

mia tai jotain, niin sitten, kun täällä voi puhua niistä, niin sitt on parempi olo. Ja voi kertoo niin ku hyvistä tapahtumista, jakaa ne, koska tää ryhmä ymmärtää paremmin ja on mukana siinä.

H: Tuntuuko, että se on saanu aikaan sussa itessä, sun tavassa olla, muutosta?

V4: Kyllä joo... Ehkä itsevarmuutta ja sellasta. Että muidenkin elämässä voi olla ihan samanlaisia ongelmia kuin mulla, että ne ei oo mun. Ett jos mä oisin vain yksin. Mutt mull ei oo oikeestaan muita kavereita ku tämä Novat -ryhmä tässä lähellä. Mull on lapsuuden ystävä jossain kauempana. Ett mä olen to-della aika yksin, jos ei mull ois tätä.

Keskusteleminen ja omien asioiden jakaminen ovat tärkeitä anteja. Mahdollisuus sekä vaikeuksien että hyvien tapahtumien jakamiseen on tärkeä lisä monen naisen elämässä. Jakamisen seurauksena puhujalla mm. itsevarmuus on lisääntynyt. Ryhmä toimii hänelle myös ystävien korvikkeena ja yksinäisyyden lievittäjänä.

Tämän teeman viimeinen ote on naiselta, jolle ryhmässä olo on tuonut aivan merkittäviä muutoksia. Hän kuva-aa olonsa keventyneen monin tavoin, **hänen kykynsä kohdata arjen ongelmallisia tilanteita on merkittävästi parantunut, hänen asioiden käsittelykykynsä on parantunut.** Myös ryhmässä käsitellyt teemat ovat antaneet hänelle paljon uusia näkökulmia.

V2: Mä sitä omaa tilannettani, ett mull on semmonen tunne, että jos mä oon eläny semmosella kentällä, pellolla, mikä on täynnä miinoja, niin mulla on semmonen olo, että ne miinat on niin ku vähentyny. Ett se ei oo enää semmonen yks kynnöspelto, vaan se on tasottunu ja on keveempi hengittää ja keveempi elää. Ja kohtaa semmosia arkipäivän kysymyksiä, joista sitten helposti muodostuu ongelma tai joista tulee sitte kaikkia semmosia ongelmia, jotka rupee askarruttaa hirveesti ja vie voimia. Niin kohtaa semmosia huomattavasti helpommin. Ja kyllä ne, ton ryhmän kaikki teesit, mitä on käyty tässä läpi, niin kyllä niist niin ku löytää aina uutta. Ja saman aikaisesti niin ku prosessoit niitä. Kun sielt nousee esille niit kysymyksiä aina uusia ja uusia, niin niiden keskustelujen kautta erilaisia. Ja niin kun oppinu etsiin semmosia keinoja, joilla voi selviytyä. Ett semmosess, miss on aikasemmin menny sanotaan täysin jutturaan viikoks tai kaheks tai kuukaudeks, niin saattaa selvitä niin kun lyhemmillä mietiskelyillä tai parin päivän mietiskelyllä... Ja tuota, on semmonen

toiveikkaampi olo. Ja on saanu niin ku välineitä omien ongelmien ratkomiseen ja sitt se on avannu uusia näkökulmia. Ja sitten niin ku ihan semmosta voimaa ja energiaa ja iloa, jaksamista... Energiatasolla ne tapahtumat on. Ja joka kerran, kun lähtee, niin on semmonen niin ku jalat kevyempi, jos niin voi sanoa, että mieli paljon kevyempi. Joskus niin ku prosessoii jotain. Mä muistan alkuvaiheessa mull semmosia vihan ja aggressiivisuuden tunteita tuli hirveen paljon pintaan sitten. Mutt mä olen miettiny, mä huomaan meissä kaikissa sen saman suuntasen muutoksen, että semmonen elämän myönteisyys ja valo on lisääntynyt.

Hän kuvaa saaneensa myös voimaa, iloa, energiaa ja toiveikkuutta vastapainoksi alkuvaiheessa esiin nousseille vihan ja aggressiivisuuden tunteille. Hän laajentaa muutoksen kaikkia ryhmäläisiään koskevaksi; myönteisyys ja valoisuus ovat lisääntyneet jokaisessa naisessa. Tämä, jo edellä esiin tullut muutoksen näkeminen toisissa naisissa, saattaa olla merkittävä vahvistus myös omalle muutokselle.

7.3 Ryhmän merkitys

Kirjoituksissaan ja haastatteluissaan naiset kuvasivat ryhmästä samaansa tukea erityiseksi ja hyvin merkittäväksi. Miten naiset saavat aikaan jakamista ja tuen antamista toisilleen NOVATin periaatteiden puitteissa? Haastatteluista löytyy joitain tarkempia kuvauksia siitä, miten ryhmä toimii tukena. NOVATissa periaatteena on esimerkiksi se, että ei anneta neuvoja tai ohjeita toisille. Naiset voivat tarjota rohkaisua ja tukea toisilleen monin tavoin ja myös muilla kuin verbaalisilla keinoilla. Puhuja nimeää ilmeet ja eleet yhdeksi tavaksi välittää rohkaisua ja antaa vastakaikua.

V3: Oli se tärkeä se peilaus. Ja, että sai sellasta, vaikkei siinä suoraan sanota toisille mitään semmosii neuvoja tai kommentteja, niin jotenkin kuitenkin sai semmosta vastakaikua ja sellasta rohkaisua ja sellasta. Sitä voi kuitenkin niin monella tavalla rohkasta ihmisiä. Sitä ei välttämättä sano mitään. Että esimerkiksi, kun joku kertoo jotain, niin ihan jollain ilmeillä ja muilla. Ett se on niin semmosta. Ett kyllä mä koin, ett se ryhmä oli tärkeä.

Kaikki haastatellut, jotka olivat tyytyväisiä NOVAT-kokemuksiinsa korostavat ryhmän merkitystä ja monet nostavat ryhmän ja sen jäsenten välisen yhteyden toiminnan ytimeksi. Ryhmäänsä vahvasti sitoutunut nainen tunnistaa itsessään olennaisen muutoksen, vaikka ei osaa

sitä kuvata. Sen sijaan ryhmän merkityksen hän osaa kuvata; **hänelle ehdottomasti tärkein ja kantavin voima on itse ryhmä ja sen antama tuki omalle työlle.** Hän korostaa ryhmän antia kuvaamalla, miten ei ollut voinut kuvitellakaan sitä, mitä ryhmästä voisi itselleen saada.

V12: Tuota, mä en osaa sanoa tai pukee välttämättä sanoiksi. Ihan varmasti se on jotain antanut. Tiedän sen varmasti. Mä en muuten yksinkertaisesti raahautuis sinne joka Jumalan keskiviikko... Ihan ehdottomasti se mun ryhmä. Siis se on ihan käsittämätöntä, mikä voimavara se voi olla. Siis kuten sanoin, mä en ikinä oo voinu kuvitella, että ryhmästä voi saada niin paljon irti... Ja sitte pikku hiljaa omat ajatukset alkaa kehittyä ja muuttuu. Ja niin kun sanottu, kun ei oo aina niin hirveen helppo sanoa. On se sitä muuttamista, kasvamista tai kehittymistä. Ett tuota, sitt toisaalta, niin kyllä mä saan energiaa ihan hirveesti. Jos nyt saa valita, niin mä en haluis olla viime vuonna tähän aikaan siinä pisteessä, missä silloin olin. Jos on pakko jotain inventaariota tehdä ja katsoo taaksepäin, niin kyllä mull on hirveesti tapahtunu muutosta, kehitystä, mitä tahansa. Niin olen siitä niin ku äärettömän tyytyväinen.

Vaikka työskentely ja omien asioiden pohdinta ei ole aina helppoa niin muutoksen tuoma kasvaminen ja kehittyminen kannustavat häntä jatkamaan. Kipeiden asioiden käsittelyn vastapainoksi ryhmä antaa paljon energiaa. Tyytyväisyyttään hän konkretisoi mm. vertaamalla tätä hetkeä vuoden takaiseen tilanteeseen. Muutos, jonka hän sitä kautta hahmottaa, on hänelle hyvin selkeä.

Seuraava nainen kuvaa monipuolisesti, mitä kaikkea ryhmä hänelle tarkoittaa ja mahdollistaa. Ensimmäisenä hän mainitsee kaiken edellytyksenä olevan seikan eli ryhmässä käynnit. Tämä kuvanee myös hänen **sitoutumista ryhmäänsä.** Osallistuminen vähintään läsnäolon muodossa luo kehyksen kaikelle tapahtumiselle. Olennaista on, että nainen paneutuu omiin asioihinsa ja tuo niitä ryhmään. Tämän voi tulkita myös siten, että tärkeätä on **naisen sitoutuminen omaan työskentelyyn.** Toisten kuuleminen tarjoaa virikettä omien asioiden käsittelyyn. Hän kuvaa sitä, miten kierrosten jälkeen itsessä alkaa varsinaisesti tapahtua; joitain teemaan liittyviä kipeämpiä asioita voi nousta tietoisuuteen.

V2: Se tulee, se tulee siitä, että täällä käy, ja että tietysti itse käsittelen näitä asioita, tuon niitä omia asioita siihen ryhmään, mutta myös siitä, että kuu-

lee toisten kertomuksia tai tommosia välähdyksiä, näkökulmia sitten. Ett kun siinä käyään. Ett kun siin on aluks se tehtävä ja se elämän ohje ja sen pohjalta käydään ensimmäinen keskustelukierros. Ja tuota, siin saattaa tulla jotain, mutta ei siinä vielä mitään tuu. Sitte, kun se jatkuu se tunti, niin sitte siellä rupee tuleen jotain semmosia henkilökohtasia vaikeita paikkoja, jotka liittyy siihen teemaan, jotka on tuolla kerralla. Ja just se, että jokainen tuo niin ku niitä omia kokemuksia siihen avoimesti ja tekee asioita siihen. Sielt tulee aina joku, jotkut (—). Mutt se on aika vaikee eritellä, kuinka suuri osa, mikä siinä eniten vaikuttaa.

H: Joo, oisko se sitä, että niin ku jakaa itestään?

V2: Niin varmaan, joo. Mä joskus jonkun kans oon puhunu niin kun. Mutta tässä ryhmässä hyvin osotautunu, ett se, kun vaan pyörittää niitä asioita omassa päässään, niin ne pitää niin ku elää. Siihen ei tuu mitään semmosta uutta, uutta näkökulmaa. Mutt se, että ne saa niin ku itestään ulos ja kuulee itsensä sanovan sen, niin siinä saattaa vähän hätkähtää ja siinä joutuu vähän jäsentään sitä, joutuu ottaan vähän etäisyyttä.

Avoin jakaminen ja itsestä päin puhuminen ovat tärkeitä keinoja ryhmässä. Monet naiset puhuvat siitä erosta, jonka ovat kokeneet, kun ovat voineet puhua omista asioistaan ääneen verrattuna siihen kun he ovat pohtineet asioita vain itsekseen. **Asioiden puhuminen ääneen auttaa jäsentämään omia asioita ja ottamaan niihin etäisyyttä. Toisten kuuleminen ravitsee omaa työtä ja ajattelua.** Tällaisen toiminnan edellytyksenä on luottamus ja sen seuraava haastateltava nostaa esiin ensimmäiseksi ryhmän voimavaraksi.

H: Tuleeks sulla vielä muuta, että mikä siinä on se voima tässä toiminnassa?

V8: Kyll se on se luottamus, ett luottaa niihin toisiin. Ett voi puhuu ihan tosissaan ihan mitä vaan. Ihan tällasii typerii pelkoja niin ku monet on sanonu, ett sie oot ihan neuroottinen. Voi niin ko puhuu ihan kaikkii ongelmii ja sitte niin ko kukaan ei tyrää niitä ja sano: "Sie oot luulosairas." Ett kyllä se on se luottamus siihen ja että...

H: Se tapa puhua esimerkiks?

V8: Niin joo, ja se, ett joku kuuntelee varmasti. Ja tietysti myös se, että lähtee kotoo pois neljän seinän

sisältä surkuttelemast. Tulee tänne. Saa ajatukset muualle. Miust on hirveen tärke se kuunteleminen siinä, ko rupeekin ajattelemaan sen toisen elämää. Hänellä on ollu tuollaista. Ja niin ko ruppee pohtimaan sitä. Unohtaa ne omat huolensa. Se on varmaan se, ett saa muita ajateltavaa päähänsä siinä, kun lähtee tänne.

Luottamus mahdollistaa sen, että voi ainakin periaatteessa puhua avoimesti ja rehellisesti itsestään. Voi ottaa esiin sellaista, mitä muualla ei voi käsitellä ja mitä ehkä itsellekin on vaikea myöntää. Turvan ja luottamuksen kannalta tärkeä on se sopimus, että kukaan ei neuvo eikä arvostele. Hän mainitsee myös toisten kuulemisen merkityksen. Samasta **luottamuksellisesta ja erityisestä tilasta** puhuu seuraava haastateltu. Tieto, että kukaan ei puutu toisen sanomaan luo uudenlaisen tilan, jossa jotain uutta voi tapahtua itsessä. Olennaista on se, että on lupa ilmaista juuri sitä, mitä itse haluaa ja miten itse haluaa.

V7: Niin tuki. No, tuki tulee varmaan sillei, että mulle ja joku sanoo sen nimenomaan ääneen, että on uutta se, että on tosiaan tilaa tuoda omat asiat siihen vadiille. Ja kaikki vaan on ihan hiljaa sitten. Niin se tuntuu kauheen kivalta, koska sillon kukaan ei pääse tuomitsemaan eikä neuvomaan eikä sanomaan mitään, vaan... Ne on sellasii kuin on. Ei kukaan. Ei tarvinnu tavallaan ajatella, että mun ois pitäny sanoa jotenkin toisin, koska kukaan ei kommentoi siihen. Mä voin sanoo sen just tasan niin ku mä haluan. Ja moni on mun mielestä tuonu sitä esiin myös ja itsekin ajattelen, että tuota, kun sanoo ääneen jotain, niin sitä kuulee oikeestaan omat ajatukset... Että se tila on luotu, niin se on niin ku semmonen suuri tuki. Niin tuki on se, että siellä vallitsee selkeesti luottamus. Ainakin luotan ja mä uskoisin, että muutkin. Että ei oo semmosta toista, jossa samalla tavalla niin ku kuitenkin vieraille ihmisille, mutta niin ku luotettaville ihmisille puhuis.

Tämänkin puhujan mielestä tuo tila syntyy luottamuksesta, joka ryhmään on syntynyt.

Myös ryhmään liittyvät toiveet ja tarpeet voivat olla hyvin monen tasoisia. Nainen voi tarvita ryhmää laajentamaan omaa sosiaalista maailmaansa. NOVAT-ryhmä voi tarjota tällaisessa tilanteessa ikkunan naisten maailmaan, johon nainen ei muuten ehkä pääsisi omasta elämästä käsin tutustumaan.

H: Osaatko sanoa, että mitä se Novat sulle antaa?

V6: Se antaa ikkunoita muun ikästen ja muunlaisten naisten elämään, joita mulla ei muuten olis. Ett se ois aika suppee toi työkaveripiiri ja samat jutut. Juu, samat jutut ja samat ongelmat ja samat työtkin melkein ja samat tuttavat.

Jakaminen nousee seuraavassa otteessa keskeisimmäksi ryhmän anniksi. Naisten samanlaisuus ja toisaalta erilaisuus ravitsee itse kunkin prosessia ja ajattelua.

V11: No, joissakin tapauksissa semmonen joukko-voima ja se, että se jakaminen, ja joillakin voi olla samanlaista ja joillakin voi olla erilaista niin ko niiden asioiden kanssa. Mun mielestä se on sitä jakamista, jakamista. Ja sitten aina joskus niin ku jonkun, jonkun ryhmäläisen niin ku tämmönen kysymys tai huomautus jostain asiasta saa itsekin vähän näkemään laajemmin sitten sitä omaakin asiaa. Ja tuota, eikä pelkästään sitt mieti niitä omia asioita, kun kuuntelee niitä toisia. Ett se on tää ryhmä. Ollaan erilaisia, toisaalta samanlaisia... Niin jakaminen.

Luottamus on keskeinen elementti seuraavassakin vastauksessa. Luottamus mahdollistaa sellaisten elämänalueiden käsittelyn, mikä ei monissa muissa tilanteissa ole mahdollista.

V9: Meiän ryhmässä on sullei hyvä luottamus. Siellä puretaan, toisetkin, niin just niitä, mitä varmaan ei voi. Tai ollaan todettukin monta kertaa, ett voi sanoa. Ett tietää, ett tää ei lähe täst nouseen. Luotto siihen vaihtoloon.

H: Mitä ajattelet luottamuksesta ja siitä niin ku ryhmän yhteydestä, että tuleeks se teistä, naisista, jotka ootte siinä vai miten paljon tää Novat -ohjelma vaikuttaa siihen tai molemmat.

V9: Miepä en oo ajatellu. Jotenki tuntus, että se on kyllä meissä. Jotenki tuntus, että kyllä.

H: Te ootte löytäny toisenne jollain tavalla jollain tasolla?

V9: Niin joo, jotenki luulisin, ett kyll se näin päin on. Ett se on tavallaan, se on itsestään selvyy se ohjelma, ett siihen ei. Ett sitä ei tässä nyt sitte. Voi se olla, mutt jotenki tuntuu, ett kyllä se on meistä naisista.

Mistä ryhmän voima sitten syntyy?

V2: Se on mahdollista, joo. Ja mun täytyy sanoa, ett aluks mull oli semmonen lievä epäily tän ryhmän suhteen niin ku siinä mielessä, kun täss ei oo niin ku varsinaista ryhmän vetäjää. Ja minä aattelen, että näinköhän se onnistuu. Mutta nyt kun mä oon ja nähny ryhmässä, mitä on tapahtunu, niin kyll mun täytyy sanoa, että ihme kyllä se, ett se toimii. Se toimii sen motivaation myötä ja jokaisella on se henkilökohtanen asia siinä pelissä, niin...

H: Just aattelen kysyä, ett mikä, minkä näät siksi voimaksi, että se toimii?

V2: Mä luulen, ett siin on, kaikki on sullei, nyt on sitoutuneita siinä. Jokainen hakee itselleen, omiin kysymyksiinsä apua, että ne kysymykset, joita siin joutuu käsitteleen on aika vaikeita ja aika syvältä ja aika monikerroksisia. Ja sitt se, että yhdellä ihmisellä on yhen tyyppisiä ja toisella toisen tyyppisiä, että ei oo millään tavalla samanlaista elämän tilannetta. Ett vaikk sitt löytyykin, kun keskustellaan, niin löytyy lapsuudesta ja eri elämän vaiheista löytyy, löytyy samanlaisia tuntemuksia ja kokemuksia. Mutt sitt semmonen... Ehkä se on sitt semmonen. En mä tiedä, onko se naisenergiaa, mutta semmonen myötä-eläminen ja hyväksyminen ja se, että ei niin kun ei tuomitse. Mutt sitte se, että tulee niin ku hyväksytyksi siin ryhmässä semmosena ku on, ja ettei periaatteessa oo mitään niin paha asiaa, mitä ei vois siinä sanoa.

Tämäkin nainen korostaa ryhmästä saamaansa positiivista kokemusta kertomalla epäilyksistään, joita hänellä tällaiseen vertaisryhmään liittyi. Hänen mielestään on ollut ihmeellistä nähdä, että ryhmä toimii. Toimivuuden perustaksi hän nimeää itse kunkin naisen oman henkilökohtaisen motivaation omien asioiden käsittelyyn. Hänen puheensa voi tulkita kertovan myös siitä, miten ratkaisevaa on se, että kukin on sitoutunut oman asiansa ja elämänsä selvittelyyn. Myötäeläminen ja ehdoton hyväksyntä ovat ratkaisevia laatuja ryhmän toiminnassa. Syntyy lupaa ja tilaa kaikelle sille mitä on, ilman että olisi pelkoa tulla tuomituksi millään tavalla.

7.4 Joitain huomioita naisten kuvaamasta jakamisen mahdollisuudesta

Feministisessä terapiakirjallisuudessa on pohdittu sitä, miten erityisesti ongelmiin ajautuneet naiset on eristet-

ty monin tavoin ja miten jakamisen puute on yksi suuri tekijä naisten pahoinvoinnissa (esim. Wyckoff 1977). On myös kirjoitettu siitä, miten monien naisten elämän rakenteet ja kehykset ovat sellaisia että nainen voi vain sairastua tai kehittää esim. riippuvuusongelmia. Tätä tilannetta NOVAT voi korjata ja näistä asioista kertovat edellä esiintyneet naiset.

Naisten kirjoituksissa oman elämäntarinan läpikäyminen ja haastatteluissa oman elämän jakaminen toisten kanssa nousevat keskeisiksi NOVATin anneiksi. Oman elämäntarinan kerronta ja työstäminen on noussut tärkeäksi työskentelyn muodoksi oman itsen kanssa sekä terapiassa että yleisemminkin.¹² Kertominen on erityinen keino integroida omaa mennyttä elämää/minuutta, tätä hetkeä ja tulevaa elämää/minuutta (esim. Ochs & Capps 1996, Capps & Ochs 1995). AA-ryhmissä ja monissa siihen perustuvissa hoitomuodoissa tarinan ja vieläpä tietynlaisen (toisten osallistujien kanssa samankaltaisen) tarinan kerronta on keskeinen osa toipumisprosessia (esim. Arminen 1994 & 1998, Halonen 2002). Alkoholi-ongelmiin keskittyvissä ryhmissä tarinoita käytetään tarkoitushakuisesti tukemaan sekä toipumista että synnyttämään yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä. Olennaista niissä on toisten läsnäollessa kerrotut tarinat ja niiden suhteuttaminen toisten tarinoihin tai tiettyyn kuvaan esimerkiksi alkoholi-ongelmaisen elämäntarinan (mt.).

NOVATissa elämäntarinaa työstetään systemaattisesti ohjelman mukaan, mutta kullekin naiselle jää silti valinta, miten ja millä tarkkuudella sitä tarkastelee ja jakaa toisten kanssa. Olennaista näyttää olevan lapsuuden kipujen kohtaaminen (ainakin jossain määrin ja ehkä hyvin alustavasti) toisten toimiessa kuulijoina, todistajina ja myötäeläjinä. Vaikka tarina jäisi ulkoisilta puitteistaan hyvinkin huteraksi, arvokasta näyttää olevan niistä lapsuuden haavoista kiinni saaminen, jotka yhä vaikuttavat aikuisen naisen elämässä, valinnoissa, ajattelu- ja toimintatavoissa. Elämäntarinan tarkastelu ja oman elämän jakaminen ryhmässä mahdollistavat kuulluksi tuleminen sellaisissa kohdissa joissa se ei ehkä milloinkaan aikaisemmin ole ollut mahdollista. Kuulluksi tuleminen omana itsenä ja omalla historialla sekä syvempien haavojen jakaminen eivät olisi mahdollisia ilman luottamuk-

sen ilmapiiriä, jonka NOVAT-menetelmä parhaimmillaan ryhmään luo.

Naisilla on paljon annettavaa toisilleen ja yleensä naisten tietoiset pyrkimykset ovat yhteistyöhön tähtääviä, mutta usein tahtomattaankin oman historiansa seurauksena naisten väliseen vuorovaikutukseen voi tulla paljon vaikeasti ratkaistavia ongelmia (esim. Lautamatti, 1997, Orbach & Eichenbaum, 2002). NOVAT-menetelmä ja ryhmissä käytettävä kierroksella puhumisen keino luovat tasaveroisuutta ja rikkovat muuten helposti mukaan tulevia puhumisen käytäntöjä. Mutta kuten haastatteluista kuulumme, periaatteiden muuttuminen toimivaksi käytännöksi ei ole aina helppoa. Tämän kohdan kehittämiseen voisi saada tukea esimerkiksi naisten tuki- ja tiedostamisryhmäperinteestä, jossa esiin tulleita monia menetelmällisiä seikkoja on pohdittu ja ratkottu (esim. Hart 1995, Lautamatti 1997, Wyckoff 1977).

7.5 Tarkasteltujen asioiden suhde NOVAT-ohjelmaan

Ohjelma on tärkeä tienviitta ryhmässä, samoin käytettävä keskustelumenetelmä tai asioiden jakamisen tapa. Ohjelman voi kuulla tuovan turvaa ja yhteistä orientaatiota, joita ilman toiminta ei olisi mielekästä. Apu, josta naiset kirjoittavat tai puhuvat liittyy erityisesti ryhmään, siihen että on säännöllinen ja hyvänlaatuinen yhteys toisten naisten kanssa. Yhteys ja jakamisen tapa mahdollistavat uusia kokemuksia ja oivalluksia omasta elämästä. Naiset puhuvat kuulluksi ja hyväksytyksi tulemisesta ja toisten kuulemisen tärkeydestä. Tämä tarjoaa tilan oman erillisyyden harjoitukselle, omien rajojen vahvistumiselle sekä itsen ja toisten välisen rajan selkiytymiselle.

Haastatteluista esiin nostetut menetelmään liittyvät pohdinnat kertovat puolestaan siitä, mitä tämä yhteistyön harjoittelu käytännössä voi tarkoittaa. Sieltä saamme kuvaa niistä vaikeuksista, joita naiset yhdessä joutuvat kohtaamaan ja jollain tavalla myös käsittelemään. Haastattelujen antama tieto tarjoaa myös paljon aineksia NOVAT-ohjelman tarkentamiseen ja täsmentämiseen. Vaikka naiset tiedostavat runsaastikin ongelmakohtia ryhmissään, silti ryhmät toimivat selvästi ja naiset saavat niistä merkittävän avun omalle työskentelylleen.

Aineistossa esiintyvien naisten kuvaukset ja kokemukset vastaavat hyvin NOVATin taustalla olevia näkemyksiä. Esimerkiksi tämän tutkimuksen alussa siteeratussa

¹² Naisten elämäntarinoista esim. Piela (1993) ja Vilkkonen (1997). Naisten selviytymistarinoista esim. Kaukonen (toim.) & Raijas & Silver & Valkama (2003).

kuvauksessa nimettiin NOVATin taustaoletukseksi se, että *naisen riippuvuuksien kehittymisen taustalla on henkinen paha olo, johon hän itse voi vaikuttaa pyrkimällä tietoisesti tutkimaan ja muuttamaan elämäänsä*. Tämä ajatus pitää hyvin paikkansa aineistossa: se mikä saa naiset hakemaan apua on erityisesti sisäinen paha olo ja tarve saada syvempää otetta omaan itseen. Monien naisten ongelmien ja vaikeuksien voi kuulla olevan sellaisia, jotka saattaisivat johtaa riippuvuuksien kehittymiseen, jollei nainen olisi lähtenyt hakemaan muutosta. Miltei kaikki naiset kertovat saaneensa ryhmästä apua omaan kasvuun ja monet raportoivat myös ongelmista vapautumista.

Aineiston perusteella voi sanoa, että NOVAT toimii erinomaisten hyvin juuri ennaltaehkäisevänä menetelmänä. Sen sijaan kysymys siitä, miten NOVAT-ohjelman toinen puoli eli riippuvuuksista eroon pääseminen toimii, jää tämän aineiston perusteella avoimeksi. Haastatteluissa riippuvuusongelmista puhuu useampi nainen, mutta päihteet nimeää ongelmakseen kolme naista. Näistä kaikki ovat hoitaneet itseään jo ennen NOVATIin tuloa tai jatkavat hoitoaan alkoholiongelmien keskittyneessä hoitopaikassa samanaikaisesti NOVAT-ryhmän kanssa. Yhtä lukuun ottamatta nämä naiset ovat saaneet NOVATista tärkeän tuen myös päihdeongelmaansa, mutta erityisesti hekin korostavat NOVATin muita anteja. Haastatteluissa (samoin yhdessä kirjoituksessa) kuulemme myös, miten alkoholiongelmat voivat toimia ryhmässä kahtia jakavasti; eli niihin joilla tämä ongelma on ja niihin joilla ei ole. Jakamisen kokemus ja ymmärretyksi tuleminen ei aina näytä toimivan. Haastatteluista kuulemme myös että joskus alkoholiongelmainen jää ryhmästä pois. Kaiken kaikkiaan aineiston perusteella voi sanoa vain sen, että varsinaisten alkoholiongelmien käsittely ja työstäminen ryhmässä ei ole ongelmatonta. Kysymykseen, miten NOVAT-ohjelma toimii päihderiippuvuuksista irrottautumisessa, täytyy jatkossa paneutua perusteellisemmin. Kerättävänä olevista loppukyselyistä saamme joitain vastauksia.

8 Yhteenveto

Tässä arviointitutkimuksessa NOVAT-ryhmätoimintaa on tarkasteltu ennaltaehkäisevän päihdetyön ohjelmana, jolla pyritään ehkäisemään riippuvuuksien tai muiden ongelmien syntymistä ja joka auttaa irtautumaan niistä. NOVAT on luonteeltaan ammatillisesti tuettu vertaistukiohjelma, joka on suunnattu naisille. Tämä on kuitenkin kohdejoukkona hyvin suuri ja yksi tutkimuskysymys

olikin NOVATin kohdejoukon määrittely. Tutkimuksen alussa olleessa lainauksessa sanotaan että *NOVAT-ryhmään voi hakeutua jokainen nainen, joka haluaa pohtia elämäänsä, tehdä työtä itsensä löytämiseksi ja työstää selvittämättömiä asioita*. Minkälaisia vastauksia käytetyt aineistot antavat kysymykseen tämän ohjelman kohdejoukosta?

Aiemman arviointitutkimuksen (Salmela 2000) mukaan NOVAT-naiset olivat ikää lukuun ottamatta heterogeeninen joukko. Keski-ikä oli tuolloin 49 – vuotta. Tämän tutkimuksen aineistoissa keski-ikä on 45 – vuotta, ja tutkimukseen osallistuneet olivat iältään 23 – 68 – vuotta. Tästä voi vetää sen johtopäätöksen, että yhä enemmän nuoria naisia on tullut mukaan. Samoin käytetyistä aineistoista voi sanoa, että NOVATIin osallistuvat naiset ovat ammattilaisiksi koulutettuja ja edustavat laajasti eri "naisaloja".¹³ Suurin osa osallistujista on myös työelämässä tai työhön liittyvästi työelämän ulkopuolella kuten eläkkeellä tai opiskelijana. Kaiken kaikkiaan suurin osa osallistujista on tavallisia, työssäkäyviä naisia.

Aineistossa ja erityisesti apua etsivien naisten joukossa¹⁴ on myös naisia, joilla on monia tämän yhteiskunnan sosiaalisista ongelmista, kuten työttömyyttä ja sairaslomaa esimerkiksi masennuksen tai muun psykiatrisen diagnoosin takia. Osa naisista hakee apua tilanteeseensa tällaisten elämänvaikeuksien takia, koska ne herättävät pahaa oloa ja hätää, jota on vaikea yksin kantaa. Suurin osa naisista hakee kuitenkin apua tilanteessa, joka on ulkoisesti monin tavoin kunnossa, mutta jossa sisäinen paha olo tai tunne oman elämän hallitsemattomuudesta on kohtuuttoman suuri. Aineriippuvuuksien (alkoholi, huumeet ja lääkkeet) lisäksi mm. syömis-, ostamis- ja ihmissuhderiippuvuudet ovat osallistuneilla naisilla pahan olon aiheuttajia. Syksyllä 2004 kerätyissä aineistoissa n. 20 % naisista ilmoitti kärsivänsä päihdeongelmasta. Kevään 2005 kyselyssä 23 %:lla oli päihteisiin liittyviä ongelmia, ja 26 % osallistuneista ilmoitti kärsivänsä jostain riippuvuusongelmasta.

NOVATIin mukaan tulevia naisia yhdistää halu tehdä työtä itsensä kanssa ja tavoittaa omasta olemisesta jotain uutta. Yli kolmannes osallistujista nimeää liittymisen

13 Vastanneista 58 % ilmoittaa koulutukseen ammatillisen perustutkinnon, 16 % ammattikorkeakoulututkinnon ja 16 % korkeakoulututkinnon.

14 <Eli NOVAT-info kyselyyn vastanneissa, joista kaikki eivät liity ryhmään.

syyksi halun kasvaa ja kehittyä, neljännes naisista nimeää riippuvuusongelman ja samansuuruinen joukko jonkin muun ongelman liittymisen syyksi. Samoin neljännes naisista haluaa yhteyttä toisten naisten kanssa ja tilaa jakamiseen. Eri aineistot yhdessä kertovat, että vaikka päällimmäisenä motiivina on halu kehittyä, vaitaustalla olla myös ongelmia, joista naisen ei ole ollut mahdollista tulla tietoiseksi ilman ryhmän tuomaa turvaa.

Kokonaisuudessaan käsitelty aineisto kertoo, että NOVATIin liittyvien naisten elämäntilanteiden kirjo on hyvin laaja. Toisessa ääripäässä on nainen, jonka elämässä ulkoiset asiat ovat kunnossa, mutta sisäinen paha olo vaatii hakemaan apua. Toisessa ääripäässä on nainen, jonka elämä on alkanut kriisiytyä jo lapsuudessa ja joka on alkoholisoitunut, tai toivonsa menettänyt työttömyyspäivärahalla ja toimeentulotuella elävä työtön nainen. Monen naisen kohdalla ongelmat ovat sen luonteisia, että ulkopuolinen ei niitä näe. Naisten mainitsemat ongelmat ja pahan olon syyt ovat usein sellaisia, että niiden kanssa voi arjen tasolla selvitä. Kuvattujen ongelmien kanssa ei yleensä ajauduta ”kadulle” tai alkoholisoitua näkyvästi, mutta ne saattavat heikentää naisen elämänlaatua merkittävästi ja aiheuttavat väistämättä kärsimystä myös lapsille ja muille läheisille, joista pahoinvoiva nainen kantaa vastuuta.¹⁵

NOVATissa on mukana myös yksinäisyydestä kärsiviä naisia¹⁶, mutta merkittävän suuri osa naisista ilmaisi elämänsä kantavaksi voimaksi perheen, lapset, kumppanin, ystävät tai jonkin muun vahvan sosiaalisen yhteyden. Tämä vahvistaa näkemyksiä sosiaalisten siteiden voimasta ja merkityksestä. Monet naiset ovat vaikeuksistaan ja ongelmistaan huolimatta pystyneet säilyttämään tämän keskeisen elämän tukirakenteen. Tästä huolimatta naisilla on vahva tarve päästä yhteyteen toisten naisten kanssa ja saada vertaistukea. Toisaalta voi ajatella, että sosiaaliset suhteet antavat naisille valmiuksia ryhmätyöskentelyyn ja tekevät ryhmästä mahdollisen avun tarjoajan.

Suurin osa naisista (44%) tulee mukaan lehti-ilmoituksen perusteella. Muita tärkeitä tietolähteitä ovat hoito-

15 Runsaasti yli puolet (56 %) vastanneista naisista elää parisuhteessa, joko avio- tai avoliitossa. Lapsia on noin kolmasosalla (30 %) naisista.

16 Tämä oli Salmelan (mt.) tutkimuksessakin yksi NOVATIin liittymisen syy.

paikat tai vastaavat tahot (29%) sekä läheiset ja ystävät (18%). Tämän voi ajatella kertovan siitä, että tällaiselle matalan kynnyksen toiminnalle on tarvetta ja että käytetyt tiedostuskanavat toimivat ja tavoittavat niitä naisia, joilla on tarve tällaiseen varhaisvaiheen apuun ja tukeen. Monet naiset ovat kamppailleet jo pitkään vaikeuksiensa kanssa, mutta eivät ole välttämättä lähteneet hakemaan apua. Nähty ilmoitus naisille suunnatusta ryhmästä tai luennosta on saanut heidät lähtemään mukaan.

Entä arvioinnin toinen teema eli kysymys siitä, mikä on NOVAT-ryhmiin osallistuvien naisten suhde muihin päihde- ja mielenterveyspalveluihin. Mitä palveluja naiset ovat käyttäneet ja minkälaiseen kontekstiin NOVAT-ryhmä palvelujen kentällä sijoittuu? NOVATin taustalla oleva Kirkpatrickin (2000) kehittämä ryhmätyömenetelmä oli alun perin suunnattu erityisesti päihderiippuvuuksista kärsiville naisille. Suomessa NOVATia on kuitenkin koko ajan suunnattu laajemmalle naisten joukolle, koska on tiedostettu riippuvuusongelmien kytkennät muihin elämänongelmiin. Tämä on selvästi toimiva valinta, sillä päihdepalveluihin on turvautunut vain pieni osa naisista. Jos nainen on hakenut apua alkoholiongelmaan, on se yleisemmin kohdistunut A-klinikalle. Jotkut käyttävät esimerkiksi A-klinikan apua ja NOVATia rinnakkain. Jotkut ovat kokeilleet AA-ryhmiä, mutta hekin ovat kokeineet naisille suunnatun NOVATin toimivammaksi.

NOVATIin liittyneistä naisista noin puolet on hakenut omaan tilanteeseensa psykologista apua. Ensisijaisia avun hakemisen tahoja ovat mielenterveystoimistot tai psykologit, terapia, psykoterapia ja psykiatrit. Tämä havainto on hyvin linjassa naisten ongelmanmäärittelyn kanssa; heillä on sisäistä pahaa oloa ja epämukavuutta, johon heillä itsellään ei ole keinoja puuttua. Psykologisen avun tarve on selkeä ja sen monet naiset tuovat myös ryhmään. Näiden käytettyjen hoitopalveluiden lisäksi naisilla on tarve myös toisenlaiseen yhteyteen ja jakamiseen.

NOVAT-toiminta kohdistuu sekä ennaltaehkäisevän että korjaavan työn alueelle; se kohdistuu sekä riippuvuusongelmista jo kärsiville että niille, jotka muiden ongelmiensa takia ovat alttiina riippuvuuksien kehittymiselle. Koko aineiston perusteella voisi sanoa, että NOVAT toimii erinomaisen hyvin juuri ennaltaehkäisevänä ohjelmana. Naisten kuvaamat ongelmat ovat sellaisia, että ne saattaisivat johtaa riippuvuuksien kehittymiseen, jollei jotain muutosta tapahdu tai jos nainen ei saa kaipaa- maansa apua ja tukea. NOVAT toimii joidenkin kohdalla

myös varsinaisten alkoholiongelmien ratkaisemisessa. Kirjoituksissa kuulumme, miten alkoholiongelmaansa pitkään työstänyt nainen repsahti vielä ryhmän aloitettuaankin juomaan, mutta ryhmä tuki häntä tässäkin vaiheessa. Haastatteluissa kuuluu viestiä, että jotkut alkoholiongelmaiset ovat jääneet ryhmistä pois tai että varsinaiseen alkoholiongelmaansa apua hakeva ei kokenut saaneensa apua ryhmästä. Yksi esiin tuleva näkökohta on se, että jos alkoholiongelmaisia on ryhmässä vain yksi, voi hän jäädä jotenkin erilaiseksi tai vaille ymmärretyksi tulemisen kokemuksesta. Näyttää myös siltä, että jos nainen on jo pitkälti selvittänyt varsinaisen päihdeongelmansa, voi hän saada NOVATista arvokkaan tuen elämänsä uudelleenorganisoinnille.

Näyttää siltä, että NOVAT-ohjelma tavoittaa naisryhmiä, joita perinteisemmät hoitotahot eivät tavoita. NOVAT-info-kyselyt kertovat, että on paljon apua etsiviä naisia, joiden on mahdollista lähteä mukaan juuri tällaiseen matalan kynnyksen toimintaan, jossa ei tule leimatuksi esim. alkoholiongelmaiseksi. Kaiken kaikkiaan aineisto kertoo siitä, että tämä ohjelma tavoittaa naisia, jotka eivät ole vielä käyttäneet esim. päihdepalveluja, mutta ovat kuitenkin esimerkiksi pahan olonsa kanssa turvautuneet mielenterveyspalveluihin tai kääntyneet lääkärin puoleen. Vaikuttaa siltä, että naisten tilaisuuksiin ja naisten ryhmään on helpompi hakeutua kuin moniin muihin tahoihin, esimerkiksi ongelmakeskeisiin paikkoihin.

Kolmas arvioinnin teema liittyi NOVATiin ryhmätyömenetelmänä. Haastatteluista saimme kuvaa ryhmien käytännön toiminnasta. Koko aineistosta kuulemme, että osa ryhmiin liittyneistä putoaa pois. Ryhmään liittyneiden joukossa on niitä, joita oma-apu – muutoinen toiminta pelottaa. Lisäksi mukana on niitä, jotka eivät jostain syystä olekaan kykeneviä toimimaan ryhmässä. Suurin osa naisista sitoutuu ryhmäänsä ja paneutuu toimintaan tosissaan. Tätä osoittaa heidän pohdintansa NOVATin mukaisesta toiminnasta käytännössä ja pyrkimys toimia ohjelman ja ohjeiden mukaisesti.

Ohjeiden ja periaatteiden soveltaminen käytännössä ei kuitenkaan ole mutkatonta vaan vaatii ryhmäläisiltä yhteistyötä, pohdintaa ja sopimista. Yhteisistä ohjeista huolimatta ryhmiin näyttää syntyvän erilaisia käytännön toimintatapoja. Ongelmia syntyy, jos ryhmässä ei löydy kaikkia osallistujia tyydyttäviä ratkaisuja. Ryhmillä olisi selvästi tarvetta saada enemmän menetelmällistä ohjausta ja mahdollisuutta keskustella eteen tulevista kysymyksistä ulkopuolisen ohjaajan kanssa. Kunkin oman

työskentelyn lisäksi ryhmä tarjoaa harjoittelupaikan yhdessä toimimiselle. Tähän harjoitteluun ryhmän olisi hyvä saada enemmän tukea, jotta ristiriidat voitaisiin käsitellä hyvällä tavalla.

Osallistujajoukon heterogeisuus vaatii käytettävältä menetelmältä paljon. Samoin se, että jokaisella osallistujalla on lupa tulla juuri sen ongelman ja elämäntilanteen kanssa ryhmään kuin missä hän on menossa. Ryhmissä esiin tulevat menetelmälliset vaikeudet kertovat yleisemmällä tasolla myös siitä, miten vaativaa vertaistukitoiminta on, vaikka NOVATissa ammattiapu ja konsultaatio ovat lähtökohtaisesti tarjolla. Kun ryhmien määrä kasvaa, tarvittaisiin tämän alueen kehittämiseen ja hoitamiseen enemmän resursseja.¹⁷ Ryhmätyömenetelmään liittyen olisi hyvä tarkentaa sitä, mitkä käytännöistä ovat sellaisia joista ryhmät voivat sopia itse ja mitkä sellaisia joiden tulisi toteutua samoina kaikissa ryhmissä, jotta ohjelman mukainen eteneminen on mahdollista.

Ryhmistä putoaa pois joitakuista ja joillekin ryhmässä oleminen on luonnollisesti vaikeaa, mutta haastattelijien mukaan hyvinkin erilaiset naiset ja ongelmat mahduttavat ryhmään. Haastatteluissa oli kuuluviissa myös dilemma, jonka mukaan näin on ainakin periaatteessa, mutta käytännössä sietämisen ja selviämisen rajat voivat tulla vastaan. Tällaisessa kohdassa ammatillinen tuki olisi erityisen tärkeä. Selvästi ryhmässä selviytymistä auttaa, jos nainen on sitoutunut sekä omaan työskentelyynsä että myös ryhmään.

Arvioinnin neljäs teema oli NOVAT-ryhmätoiminnan vaikuttavuus. Tässä tutkimuksen vaiheessa löydämme tähän kysymykseen vastauksia vain haastatteluaineistosta ja naisten kirjoituksista. Tähän kysymykseen keskittyvät Loppukyselyt NOVAT-ryhmän lopettaville naisille eivät ehtineet vielä tähän raporttiin.

Miten ryhmä auttaa naisia parantumaan ja kasvamaan eheämmiksi ja voimakkaammiksi naisiksi?

Ryhmä ja NOVAT-menetelmä luovat uudenlaisen tilan kokea yhteyttä. Naisella on ryhmä, johon hän kuuluu ja jossa hän tulee hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Ryhmä näyttää mahdollistavan myös monelle naiselle

¹⁷ Selvis-projektin avulla ryhmien ohjausta on voitu merkittävästi lisätä vuodesta 2004 alkaen. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen myöntämien varain avulla palkata yksi kokopäiväinen ja kaksi 10 – 12 h/vko työskentelevää alue-työntekijää eri paikkakunnille.

uudenlaisen jakamisen tilan, joka heiltä on puuttunut. NOVAT-ryhmä voi tarjota osallistujilleen hyvin konkreettistakin tukea esimerkiksi kriisi- tai valintatilanteessa.

Naisten kirjoituksissa tärkeäksi NOVATin tarjoamaksi mahdollisuudeksi nousi oman elämänkaaren läpikäyminen ryhmässä. Kirjoittaneet naiset ovat kokeneet erityisen antoisaksi ja terapeuttiseksi oman tarinan ja sen herättämien tunteiden läpikäymisen ja jakamisen ryhmässä. Sen sijaan haastateltujen naisten joukossa elämäntarinan merkitys ei tullut erityisemmin esiin. Naisten positiivisiin kokemuksiin nojaten voisi ajatella, että tällä hetkellä muutenkin laajasti käytössä olevaa elämäntarinan työstämistä voisi hyödyntää ehkä enemmänkin NOVATin piirissä.

NOVATiin osallistuvien naisten keskeisiä ongelmia olivat elämän ulkoahjautuvuus ja sisäinen paha olo joko yhdessä konkreettisempien elämän ongelmien kanssa tai niille ehkä altistamassa. Naisten kirjoituksista kuullimme, että osallistujien saama apu kohdistuu juuri tähän oman itseyden alueeseen. Koettu apu liittyy oman itsen, omien tunteiden ja tarpeiden, oman arvon ja oman elämän alueelle. Ryhmä tarjoaa myös jotain laadullisesti uutta ja tärkeätä sosiaalisuuden alueella. Jakaminen, kuulluksi tuleminen ja oman itsen vahvistuminen auttaa näkemään myös toisten arvon ja elämän arvokkuuden.

Haastatteluissa saatoimme kuulla NOVATin annista ikään kuin paikan päällä eli siinä naiset kertovat kokemuksiaan keskellä omaa prosessiaan. Näillä naisilla muutos on käynnistynyt ja monet heistä tunnistavat selkeää muutosta tavassaan olla tai ajatella. He ovat päässeet eroon negatiivisesta ajattelusta tai he ovat oppineet myönteisyyttä ja hyväksymistä suhteessa itseensä ja omaan elämäänsä. Kyky kohdata arjen ongelmallisia tilanteita on merkittävästi parantunut tai asioiden käsittelykyky ylipäänsä on parantunut. Muutosta ei ole välttämättä helppo kuvata, vaikka se tuntuu omassa olemisessa.

Haastatteluissa tulee kuuluviin NOVATin annin moniäänisyys. Siihen osallistuva nainen ei ole välttämättä saanut apua päällimmäiseen tai keskeisimpään ongelmaansa, mutta on saanut jotain, mitä ei ehkä osannut odottaakaan ja mikä on kuitenkin muuttanut hänen elämäänsä laadullisesti parempaan suuntaan. Toisaalta nainen on voinut saada avun sekä tulossyynä olleeseen ongelmaan että paljon muuta elämää rikastuttavaa ja muita ongelmia helpottavaa apua ja tukea. NOVATissa nainen saattaa tulla tietoiseksi ongelmistaan ja lähteä hakemaan

muutakin apua. Haastatteluvaiheessa NOVATin anti voi olla myös vielä muotoutumaton, mutta silti nainen kokee osallistumisensa monin tavoin palkitsevana.

Tämä NOVATin annin ja merkitysten moniäänisyyden voi ajatella kertovan ennaltaehkäisevän työn kannalta tärkeästä asiasta. Se kertoo siitä, että ongelmalähtöisyys ohjelmissa saattaa estää monia naisia hakeutumasta avun piiriin, josta he voisivat saada ratkaisevasti apua itselleen ja johon osallistuminen saattaisi estää ongelmien kehittymisen. NOVATin ideana on toimia naisten tuki- ja kasvuryhmänä. Käytetty aineisto osoittaa, että tämä on toimivaa ennaltaehkäisevää työtä naisten keskuudessa. Tuen antamisen ja saamisen ideaa olisi hyvä korostaa vielä enemmän. Ryhmään voisi kannustaa tulemaan tutkimaan itseään ja omaa elämäänsä ehkä myös ilman viittausta varsinaisiin ongelmiin.

Koko aineistossa (sekä mukaan liittyvien tarpeissa että mukana olevien kuvauksissa) ryhmän merkitys on keskeinen elementti. Ammatillisesti tuettu, tiettyä ohjelmaa noudattava ja säännöllisesti tapaava ryhmä tuo uuden laadun osallistujien elämään. Ohjelma luo mielen toimintaan, mutta monille kantava voima on ryhmä ja sen antama tuki. Luottamuksellisuus luo erityisen tilan itsen ilmaisulle ja toisten kuulemiselle. Naisten kokemusten perusteella voisi ajatella, että juuri ryhmä ja toiminnan jatkuvuus (n. 1,5 v.) tuo naisen elämään konkreettisesti tuntuvan uuden ulottuvuuden, jota mikään ammattilaisen kahden kesken tekemä yhden tai useammankaan kerran interventio ei voi korvata.

Salmelan (mt.) arviointitutkimuksen seurauksena ryhmien tukea ja ohjausta on systemaattisesti lisätty ja tämä näkyy ryhmien toiminnassa. Tämän tutkimuksen tuloksena voi sanoa, että tukea ja ohjausta on yhä syytä kehittää ja että se edellyttäisi myös lisäresursseja. NOVAT antaa naisille paljon sellaista mitä he omasta elämäntilanteestaan käsin tarvitsevat. Jotta ohjelman läpikäyminen ja ryhmän hyödyntäminen olisi mahdollista, olisi jokaiselle mukaan lähtevälle naiselle voitava turvata riittävä tuki ja turva.

Käytetyn aineiston perusteella on selvää, että NOVAT-ryhmätyömenetelmässä on paljon sellaista, mikä tukee ja vahvistaa naisten työtä itsensä kanssa. Aineisto kertoo myös selkeästi siitä, että tämäntyyliin lähtökohdiltaan ammatillisesti tuettuun vertaistukitoimintaan on paljon tarvetta. Ammatillinen tuki luo turvaa ja selkeyttä yhdessä työskentelyyn. NOVATin tavoitteena on tuoda oma-aputoimintaan hienovaraisesti ammatillisuutta

tarjoamalla interventioita ja ohjausta oikein ajoitettuna. Ohjauksen ja konsultoinnin tarve on luonnollisesti suuri, kun ajattelemme sitä elämäntilanteiden kirjoa, josta naiset lähtevät mukaan. Toisaalta naisten vastauksista ja kirjoituksista voimme kuulla, että naisia vaivaavissa asioissa ja ongelmissa on paljon yhteistä kulttuuristakin taustaa, mikä liittyy naisen asemaan ja historiaan.

Lähteet:

- Arminen, Ilkka: Elämänkerrat etnometodina. Kokemusten organisointi nimettömien alkoholistien piirissä. Alkoholipoliittisen tutkimuslaitoksen tutkimusseloste, 188, 1994.
- Arminen, Ilkka: Therapeutic interaction. A study of mutual help in the meetings of Alcoholics Anonymous. The Finnish Foundation for Alcohol Studies, volume 45, Helsinki, 1998.
- Auvinen, Anja: Naisten kesken juomisesta naiseudesta elämästä. STAKES, Raportteja 164, 1994.
- Auvinen, Anja (toim.): Omin ehdoin. Naisten oma-apuryhmien opas. Kansalaisareena ry. Helsinki. 2000.
- Billig, Michael: Ideology and social psychology. Basil Blackwell, Oxford, 1982.
- Billig, Michael: Arguing and thinking. A rhetorical approach to social psychology. Cambridge Univ. Press, Cambridge, 1987.
- Billig, M. & Condor, S. & Edwards, D. & Gane, M. & Middleton, D. & Radley, A. Ideological dilemmas: A social psychology of everyday thinking, Sage, London, 1988.
- Capps, Lisa & Ochs, Elinor: Constructing panic. The discourse of agoraphobia. Harvard Univ. Press, Cambridge, 1995.
- Hedin, Ulla-Carin: Gender specific treatment and the rehabilitation of female drug users. Paper to be presented at the ICAA conference in Venice, 2004.
- Halonen, Mia: Kertominen terapian välineenä. Tutkimus vuorovaikutuksesta myllyhoidon ryhmäterapiassa. Suomen kirjallisuuden seura, Helsinki, 899, 2002.
- Hart, Metchild: Tiedostamisryhmät vapautumisen välineenä. Teoksessa Jack Mezirow: Uudistava oppiminen: kriittinen itsereflektio aikuiskasvatuksessa. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, Lahti, 1995.
- Holmila, Marja: Tutkimusasetelma ja aineistot. Teoksessa Holmila, Marja (toim.): Asuinalue ja päihheet. Arviointitutkimus ehkäisevästä paikallistoiminnasta Tikkurilassa ja Myllypurossa. STAKES, Tutkimuksia 122, 2002.
- Holmila, Marja & Warsell, Leena & Mustalampi Saini: Ehkäisevän päihdetyön muuttuneet toimintaolot. Em. teoksessa, 2002.
- Jaatinen, Jaana: Terapeuttinen keskustelutodellisuus. Diskurssianalyttinen tutkimus alkoholiongelmien sosiaaliterapeuttisesta hoidosta. Helsinki: Stakes. Tutkimuksia, No. 72, 1996.
- Jaatinen, Jaana: Viattomuuden tarinoita. Nuoret päihdekulttuurinsa kuvaajina. Helsingin: Stakes. Raportteja, No 251, 2000.
- Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero: Diskurssianalyysin aakkoset. Vastapaino, Tampere, 1993.
- Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi: Merkitykset ja vuorovaikutus. Poimintoja asunnottomuuspuheiden kulttuurisesta virrasta. Acta Universitatis Tamperensis, ser A vol. 510, 1996.
- Kaukonen, Martta (toim.) & Raijas, Riitta & Silver Riitta & Valkama Kristiina: Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö. Selviytymiskertomuksia. PS-kustannus, Juva, 2003.
- Kirkpatrick, Jean: Täyskäänös. Uutta toivoa päihderiippuvaiselle naiselle. Otava, Keuruu, 2000.
- Koskinen-Ollonqvist, Pirjo: Arviointi oppimisen ja kehittämisen työkaluna. Myötäte, 2, 4 – 7, 2002.
- Laitinen, Auli: Kohtaamispaikkana naisten talo – kokemuksia nais erityisyydestä ja sosiaalisesta tuesta. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos/Sosiaalisyö, 2003.
- Lautamatti, Liisa. Naiset ja vuorovaikutus. Vallankäytön kuvioista oman vahvuuden löytämiseen. Naistutkimus, 2, 1997.
- Miller, Alice: Lahjakkaan lapsen draama ja todellisen itsen etsintä. WSOY, Juva, 1996.
- Niemistö, Raimo: Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Palmenia-kustannus, 2004.
- Ochs, Elinor & Capps, Lisa: Narrating the self. Annu. Rev. Anthropol. 25, 19 – 43, 1996.

- Orbach, Susie & Eichenbaum, Luise. Naisten kesken. Rakkaus, kateus ja kilpailu naisten keskinäisissä ystävyyssuhteissa. Otava, Helsinki, 2002.
- Paloheimo, Martti: Suomalaisen lapsuuden haavat: miten sinua kohdeltiin. Kirjapaja, Helsinki, 1997.
- Palojärvi, Helena: Naiseus voimavarana – irti päihderiippuvuuksista nasiten omin ehdoin. Raitsun Kimara, 1, 2003.
- Pawson, R. & Tilley, N: Realistic evaluation. Sage Publications, London, 1997.
- Piela, Ulla (toim.): Aikanaisia. Kirjoituksia naisten omaelämänkerroista. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki, 1993.
- Potter, Jonathan & Wetherell, Margaret: Discourse and social psychology. Beyond attitudes and behaviour. Sage Publications, London, 1987.
- Rosenberg, Marshall: Myötäelämisen taito. Johdatus väkivallattomaan vuorovaikutukseen. Dialogia, Helsinki, 2001.
- Salmela, Tuula: NOVAT-toiminta Suomessa. Nyp ry:n Novat –oma-aputoiminnan arviointi. Julkaisematon raportti. 2000.
- Shotter, John: Conversational realities. Constructing life through language. Sage, London, 1993.
- Suoninen, Eero: Miten tutkia moniäänistä ihmistä? Acta Universitatiss Tampereensis, 580, 1997.
- Thomander, Anne-Mari: Nainen eheyttä etsimässä. Pro gradu-työ. Joensuun yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan ja filosofian laitos. 1999.
- Tikkanen, Tiina: Psykoterapiaopas. Monta tietä itsetuntemukseen ja iloon. Helsinki media, WSOY, Juva, 1998.
- Valtavaara, Anna-Liisa: Kiltteydestä kipeät. Kirjapaja, Helsinki, 2003.
- Vilkko, Anni: Omaelämäkerta kohtaamispaikkana. Naisten elämän kerronta ja tulkinta. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki, 1997.
- Wyckoff, Hogie: Solving women's problems through awareness, action & contact. Grove Press, New York, 1977.

Naistenkartano ry

Annankatu 29 A 15
00100 Helsinki
Puh. (09) 685 3553
Faksi (09) 685 3333
info@naistenkartano.com
www.naistenkartano.com