

”Pää, käsi, sydän. Menetelmä, millä on saanut sen lukon auki.”

Seikkailuterapian näkökulma ratkaisukeskeiseen lyhytterapiaan

Niina Rautiainen

Tampereen kesäyliopisto

Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti ja psykoterapeuttiset valmiudet

1 SISÄLLYS

2	Johdanto.....	2
3	OSA I.....	2
3.1	Mielenterveys	2
3.2	Masennus.....	3
3.3	Masennus ja sen vaikutus minäkuvan rakentumiseen.....	4
3.4	Ratkaisukeskeinen lähestymistapa masennuksen hoidossa	5
4	OSA II.....	6
4.1	Mielenterveystaitojen kautta kohti mielenhyvinvointia - seikkailuterapian soveltaminen ratkaisukeskeisessä lyhytterapiassa.....	6
4.2	Seikkailun ja seikkailuterapian määrittelyä	8
4.3	Terapeuttinen allianssi - Vuorovaikutuksen ja ympäristön merkitys terapiasuhteen rakentumisessa	9
4.4	Tavoitteet työskentelyn suuntaviittona.....	11
4.5	Osallisuuden vahvistaminen	14
4.6	Toiminnallisuuden merkitys ratkaisukeskeisessä lyhytterapiassa.....	16
4.7	Reflektointi.....	18
4.8	Solo – hiljentyminen luonnon ja oman itsen äärelle.....	20
5	Seikkailuterapiaprosessin reflektointia – vaikuttavuus ratkaisukeskeiseen lyhytterapiaan suuntautuneessa seikkailuterapiassa.....	22
6	Lähteet.....	27

2 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee seikkailuterapiaa ratkaisukeskeisen lyhytterapian viitekehuksesta käsin. Seikkailuterapiaa ja ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa yhdistävät mielenterveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulma. Näin ollen opinnäytetyöni on kaksi osainen. Ensimmäisessä osassa tutustumme mielenterveyteen sekä mielenterveydenhäiriöihin, joista tarkemmin masennukseen. Tarkastelemme myös aiheeseen liittyvää minäkuvan käsitettä. Ensimmäisen osan lopulla perehdymme ratkaisukeskeiseen lyhytterapiaan masennuksen hoidossa ja yleisesti mielenterveyden tukena.

Opinnäytetyöni toisen osan alussa tutkimme seikkailuterapian määritelmiä. Tämän jälkeen matkaamme syvemmälle seikkailuterapian maailmaan. Nostan tarkasteluun lyhytterapia prosessin kautta esiin nousseita ratkaisukeskeisen seikkailuterapian elementtejä. Opinnäytetyössäni pyrin tuomaan esiin asiakkaan kokemuksellisuutta ratkaisukeskeisessä seikkailuterapiassa. Opinnäytetyöni kokemuksellinen osuus muodostuu yhdestä noin 1,5-vuoden mittaisesta lyhytterapiaprosessista. Prosessi on toteutettu ratkaisukeskeisen lyhytterapian mallin mukaan hyödyntäen seikkailua osana työskentelyä.

Opinnäytetyön lopussa tarkastelen case esimerkin kautta seikkailuterapian vaikuttavuutta muutostyöskentelyssä sekä myönteisen muutoksen rakentumisessa. Pohdin, onko seikkailuterapia tuonut työkaluja tukea muutostyöskentelyä. Onko seikkailutoiminnoilla ollut vaikuttavuutta asiakkaan asettamien tavoitteiden (terapia) toteutumisen näkökulmasta? Lopuksi pohdin omaa ammatillista kasvua kohti ratkaisukeskeistä lyhytterapeutin työskentelyotetta.

3 OSA I

3.1 MIELENTERVEYS

Käsittelen seuraavaksi omassa työssäni keskeisessä osassa olevaa mielenterveydenteemaa. Mielenterveys on terveytemme perusta. Mikäli mielenterveys järkkyy, on sillä kokonaisvaltaisia vaikutuksia hyvinvointiimme sekä elämänlaatuamme. Mielenterveyshäiriöt ovat nousseet kansan eläkelaitoksen (KELA) tilastoissa jo merkittävimiksi sairauspäivärahan maksuperusteiksi aiemmin kärjessä olleiden tuki- ja liikuntaelintensairausten tilalle. Mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys kaikissa ikäryhmissä on noususuhdanteinen. Masennuksen esiintyvyys tässä yhteydessä on merkittävintä. Vuonna 2018 yli kolme neljännestä sairauspäivärahan maksuperusteista syntyi ahdistuneisuushäiriöistä sekä masennuksesta. (Blomgren 2019) Nuorten keskuudessa masennusoireilua on 20 prosentilla ja edelleen 5-10 prosenttia nuorista sairastaa masennustilaa. (THL 2019) Olen työskennellyt työttömien nuorten parissa jo kohta kymmenen vuoden ajan. Työssäni tekemät havainnot ovat samansuuntaisia kuten edellä. Havaintojeni perusteella työllistymisen edistämiseksi tulisi aiempaa enemmän kiinnittää huomiota mielenterveyden ja mielenterveystaitojen edistämiseen sekä työttömyyden taustalla oleviin näkökulmiin.

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys liittyy olennaisella tavalla kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joka mahdollistaa oman potentiaalimme käyttöönottamisen. Mielenterveyteen vaikuttaa ihmiseen itseensä liittyvien tekijöiden kuten omat ominaisuudet, elämäntilanne ja geenien ohella myös ympäröivä yhteiskunta sekä kulttuuri. Mielenterveydestä puhuttaessa perusvire on myönteisessä käsityksessä terveydestä, johon on kiinnitettävä huomiota ja jota on vaalittava läpi elämän. (Erkko & Hannula 2013, 12-13)

Mielenterveystaidot ovat hyvinvointiamme tukevia keinoja, joilla voimme vahvistaa terveyttämme. Voimavarakeskeisyys on läheisessä yhteydessä mielenterveystaitoihin, joilla ylläpidetään ja vahvistetaan elämässä tärkeässä osassa olevia voimavaroja. (Ekko & Hannukkala 2013, 14) Mielenterveyttä määriteltäessä kohtaamme kysymyksen normaalista ja poikkeavasta tilasta. Näiden kahden ääripään välisen rajapinnan määrittelyssä kiinnitetään huomiota yksilön kykyisyyteen pitää itsestään huolta, sosiaaliseen sopeutumiseen sekä oireiden esiintymiseen liittyen mielenterveyden järkkymiseen. Mielenterveyttä määriteltessä on tärkeää tiedostaa, ettei rajapinta ole mustavalkoinen. (Lönnqvist ym. 2017, 31)

Mielenterveyden rakentuminen on monimutkainen kokonaisuus, eikä sitä pysty yksioikoisesti edes täysin määrittelemäänkään. Mielenterveyteen myönteisesti vaikuttavia tekijöitä voidaan kuitenkin nostaa esiin. Mielenterveyteen katsotaan liittyväksi mm. kyky olla vuorovaikutuksessa ihmissuhteissa, kyky ilmaista tunteita ja välittää toisista, kyky tehdä töitä ja osallistua sosiaalisesti, kyky pitää omia puoliaan sekä haasteita kohdatessa löytää selviytymiskeinoja vaikeuksien selättämiseksi vrt. psykologinen joustavuus. Identiteetin kehittyminen nähdään myös merkittäväksi osaksi mielenterveyttä. (Lönnqvist ym. 2017, 32) George Vaillant nostaa esiin kuusi näkökulmaa mielenterveyteen, jotka ovat hyvä psykologinen toimintakyky, positiivisuuden psykologia, tehokas toiminta- ja sopeutumiskyky vaikeissa tilanteissa, persoonallisuuden kypsyys, sosiaalinen ja tunnepohjainen lahjakkuus, subjektiivinen hyvinvointi sekä psykologinen joustavuus. (Lönnqvist ym. 2017, 32-33)

Mielenterveystaitoa on tunnistaa mistä oma hyvinvointi koostuu. Tärkeää on myös tiedostaa, kuinka lisätä voimavaroja sekä vahvuuksia omassa elämässä. Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka suuntaa hyvinvoinnin ja terveyden vahvistamiseen. Siihen tulee meidän jokaisen kiinnittää niin omakohtaista huomiota kuin laajemminkin huomiota yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Mielenterveyden edistämisen kautta voimme ennaltaehkäistä myös mielisairauksien kehittymistä. Yhteiskunnallisessa keskustelussa onkin tärkeää pohtia, kuinka yhteiskunnassamme tuetaan erilaisten toimenpiteiden ja mahdollisuuksien kautta kansalaisten hyvinvointia ja edelleen mielenterveyttä. Panostukset ennaltaehkäisevään työhön sekä nopea avunsaaminen tuovat moninkertaisena satsaukset takaisin.

3.2 MASENNUS

Masennus eli *debressio* on lääkärin diagnosoima ahdistuneisuushäiriö, johon liittyy häiriöt käyttäytymisessä sekä mielialassa. Masennuksen käsitettä voidaan käyttää yleiskielessä kovin laajastikin, jonka vuoksi on tärkeää tunnistaa, että lääketieteellisen klinisen arvion diagnosoinnista tekee lääketieteeseen perehtynyt asiantuntija eli lääkäri. (Valtonen 2007, 38) *Debressiivisellä affektilla* tarkoitetaan *masentunutta olotilaa*, joka voi olla myös hetkellinen normaali tunne-elämän reaktio haastavaan tilanteeseen. Tämä tunnetila voi toimia myös motivaattorina ongelman ratkaisulle. Mikäli ihminen ei

löydä ratkaisua tilanteeseen, voi masentunut tunnevire muuttua pitkittyneeksi *masentuneeksi mieli-alaksi*. Tämä voi kestää päivistä jopa vuosiin. *Masennusoireyhtymistä puhutaan*, mikäli masentuneen olotilan ohella potilaalla ilmenee myös muita ahdistusoireita. (Isometsä 2017, 255)

Kuten jo aiemmin todettiin, masennus on ahdistuneisuushäiriö. Mitä siis ahdistuneisuushäiriö sitten tarkemmin tarkasteltuna oikein tarkoittaa? Psykiatria määrittelee *ahdistuksen* eräänlaiseksi peloksi, jonka kohdetta ihminen ei pysty tarkkaan määrittelemään. Ben Furman tuo tässä yhteydessä esiin myös pelon käsitteen. Furmanin mukaan voidaankin puhua *pelosta*, kun ihminen pystyy määrittelemään, mitä konkreettisesti pelkää. Ahdistus liittyy näin ollen enemmän yleiseen olotilaan. (Furman 2015, 8)

Käypähoitosuosituksen mukaan oirekriteeristössä debressiota määrittäviä tekijöitä ovat mm. kiinnostuksen ja mielihyvänkokemusten katoaminen, masentunut mieliala, voimavarojen heikentyminen, itsetuottamuksen ja oman arvontunteen lasku, itsesyytökset, kuolemaan ja itsemurhaan liittyvät ajatukset tai teot, keskittymisenpulmat ja vaikeudet päätösten teossa, nukkumisvaikeudet ja niin edelleen. (Käypähoitosuositus 2020. Debressio) Matthew Johnstone kuvaa lyhyt elokuvassa 'I had a black dog' käytännön läheisellä tavalla, millaista on elää masennuksen kanssa. Johnstone ulkoistaa lyhytelokuvassa masennuksen ja luo siitä ison mustan koiran hahmon, joka ilmestyessään ihmisen elämään pysäyttää ajan ja saa maailman näyttämään tummalta ja elämän tuntumaan raskaalta. Masennus sävyttää kaikkea ihmisen arjessa ajattelusta tekemiseen. Se nostaa esiin häpeän tunteita ja haurastaa itsetuntoa. Masennus heikentää olennaisella tavalla myös elämäniloa ja toiveikkuutta elämää ja omia mahdollisuuksia kohtaan. (Johnstone 2012)

3.3 MASENNUS JA SEN VAIKUTUS MINÄKUVAN RAKENTUMISEEN

Itsetunto on saippuapalan kaltainen käsite, joka ansaitsee tässä yhteydessä tulla hieman lähemmin tarkastelluksi. Cacciatore, Korteniemi-Poikela ja Huovinen määrittelevät itsetunnon seuraavalla tavalla: ”*Tavallaan itsetunto on pelkkä ajatus, juttu, joka on jokaisen korvien välissä. Se on eräänlainen uskomus, oletusarvo.*” Itsetunto vaikuttaa olennaisella tavalla kaikkeen ihmisen toimintaan, niin sisäiseen ajattelumaailmaan, ulkoiseen olemukseen kuin vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, Huovinen 2009, 12) Itsetunnon pohja alkaa rakentua syntymästä saakka. Elämämme polulla kohtaamamme elämäkokemukset sekä tapaamamme ihmiset ja merkitykselliset vuorovaikutussuhteet muovaavat itsetunton perustaa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, Huovinen 2009, 44-45). Vaikeista tilanteista selviytyminen vahvistaa itsetuottamustamme sekä luottamusta elämään ja edelleen itsetuntoamme, kun taas selvittämättömät vaikeudet alkavat hiljalleen nakertaa tuota perustaa. (Erkko & Hannukkala 2013, 169)

Ralf Grandell puhuu *sisäänrakennetuista mieleemme suojavaalimuksista*, jotka aktivoituvat vaikeita asioita kohdatessamme. Vaikka valmius kytkeytyykin usein negatiivisiin tunteisiin kuten ahdistus, viha, inho sekä pelko, on sen perimmäinen tehtävä pitää meidät turvassa ja usein näin tapahtuukin. Grandellin mukaan suojavaalimuksiin voi liittyä myös ansa, jonka vaikutuksesta oma mieleemme hyökkääkin itseään vastaan saaden aikaan itsekritiikkiä. Tämä voi osaltaan käynnistää noidankehän, jossa itsekritiikki ruokkii negatiivisia tunteita ja päinvastoin. Aivojen lisäksi itsekritiikin syntyyn voi vaikuttaa mm. myös elämäkokemuksemme sekä kielteinen stressi. (Grandell 2018, 26-27, 36)

Valtonen viittaa masennuksen yhteydessä ihmisen tarinalliseen minuuteen sekä tapaan, jolla ihminen määrittelee omaa tarinaansa. Tarinallisuus on narratiivisessa lähestymistavassa olennaisessa osassa. Tarinoiden kautta ihminen elää ja ymmärtää omaa elämäänsä. (Valtonen 2007, 38, 25-26)

Kognitiivisessa psykoterapiassa puhutaan *kognitiivisista vääristymistä*, jotka nähdään olevan masennuksen taustalla. Niiden keskiössä on negatiivinen vääristynyt tapa hahmottaa omaa itseä, omia mahdollisuuksia sekä ympäröivää maailmaa. Tästä käytetään nimitystä *kognitiivinen triadi*. (Lönqvist ym. 2017, 273) Masennuksessa vallitsevana oleva negatiivinen maailmankuva voi osaltaan myötävaikuttaa musta-valkoajattelun syntyyn ja tätä kautta myös ajatusvääristymiin, jotka osaltaan ylläpitävät häiriökäyttäytymistä. Nämä muovaavat edelleen masennuksesta kärsivän ihmisen maailmankuvaa ja oman elämän tarinaa. (Holmberg & Kähkönen 2006)

3.4 RATKAISUKESKEINEN LÄHESTYMISTAPA MASENNUKSEN HOIDOSSA

Steve de Shazer sekä Insoo Kim Berg kollegoineen ovat ratkaisukeskeisen lähestymistavan ura-uurtajia. Ratkaisukeskeisyys on vahvasti yhteydessä voimaannuttamisen käsitteeseen. Työskentelyn tavoitteena on tukea asiakasta löytämään omat vahvuudet ja voimavarat sekä ottamaan ne käyttöön. Ratkaisukeskeisyys pureutuu kysymykseen hyvästä elämästä. Keskusteluissa kiinnitetäänkin huomiota hyvinvointia tukevien elementtien lisäämiseen asiakkaan arjessa. Jotta elämä olisi mielekkäämpää, millaisia elementtejä sen toivoisi sisältävän? Asiakas nähdään prosessissa aktiivisena toimijana, jonka toimijuutta työskentelyssä vahvistetaan. Mitä konkreettisia toimia asiakas on valmis muutostoiveen eteen tekemään? Berg ja Jong nostavat esiin kaksi olennaista elementtiä ratkaisuiden rakentamisessa; selkeä tavoitteen määrittäminen työskentelyyn sekä myönteisten poikkeuksien hyödyntäminen ratkaisuiden rakentamisessa. Myönteiset poikkeukset nostavat esiin asiakkaan onnistumisia ja askeleita matkalla kohti tavoitetta. (Berg & Jong 2018, 20-21,27)

Ratkaisukeskeiseen työskentelyyn liittyy läheisesti Anderssonin ja Goolishianin kehittäämä ”*ei tietämisen*” termi. Tällä he tarkoittavat sitä, että asiakas on asiantuntijana omassa elämässä, kokemuksissaan sekä tekojensa merkityksissä. (Berg & Jong 2018, 30) Terapeutin tehtävänä on olla aidosti kiinnostunut asiakkaan kokemusmaailmasta. (Ruutu & Salmimies 2018, 10) Ratkaisukeskeinen terapia masennuksen hoidossa tukee asiakasta havaitsemaan terveitä elementtejä omassa elämässään ja hyödyntämään keinoja lisätä omaa hyvinvointia. Fiske mukaan ”terapeutin tehtävänä on huomata poikkeukset ja lempeästi haastaa asiakas vaihtamaan masentunut maailmankuvansa sellaiseksi, joka on tasapainoisempi ja jossa huomataan sekä myönteiset että kielteiset tapahtumat.” (Fiske 2015, 151).

Ratkaisukeskeinen puhe keskittyy muutostoiveen ympärille sekä konkreettisiin toimiin ja keinoihin kohti tavoitetta. Nostamalla esiin jo tapahtuneita muutoksia, terapeutti auttaa myös asiakasta havaitsemaan oman toiminnan vaikutusta muutostyöskentelyssä. Jongin ja Bergin mukaan ratkaisukeskeisen näkökulman vaaliminen vahvistaa osaltaan myös voimaantumista. Tärkeää onkin opettaa asiakasta puhumaan ratkaisukeskeistä puhetta ongelmapuheen sijaan. (Berg & Jong 2018, 55, 57, 65) Tätä näkökulmaa tukevat myös aivotutkimukset, joiden mukaan ongelmakeskeisyyttä vahvistaa juurikin huomion liiallinen keskittäminen ongelmiin ja niihin jumiin jääminen. Kysymysten

kohdistaminen nykyisyyteen sekä tulevaisuuteen vahvistaa hermosolujen välille syntyviä uusia yhteyksiä. Aivojen mielihyvakeskuksen aktivoiminen edesauttaa myönteisen kierteen syntymistä, mikä edelleen vahvistaa uudenlaisen ajattelutavan muodostamista vanhan tilalle. Ruutu ja Salmisen mukaan myönteisillä tunteilla on myös yhteys luovuuteen, havaintokyvyn kasvuun ja edelleen mahdollisuuksien havaitsemiseen. (Ruutu & Salmimies 2018, 10)

Toivon ja toiveikkuuden ylläpitäminen vahvistavat osaltaan myös motivaatiota sekä uskoa muutokseen. Etenkin muutostyöskentelyn alkuvaiheessa terapeutin tehtävänä on havaita ja nostaa esiin jo tapahtuneita mikromuutoksia, joilla on erityinen merkitys motivaation heräämisen kannalta. Muutosten havaitsemisen kautta, niin asiakas, kuin terapeutinkin tulevat tietoisiksi asiakkaan edistymisestä suhteessa muutokseen. (Fiske 2015, 191) Myönteisten poikkeusten havaitsemisen kautta myös toiveikkuus lisääntyy. Poikkeuksien havaitsemisen kautta myös asiakkaan vahvuuksia tulee esiin. Terapeutti voi tukea asiakasta havaitsemaan, mitä asiakas on tehnyt muutoksen edistämiseksi sekä edelleen, mitä vahvuuksia tapahtuneeseen liittyy. (Berg & Jong 2018, 108)

Ratkaisukeskeinen työskentely on yksi lähestymistapa masennuksen hoidossa. Erityisesti toiveikkuuden ja onnistumisen kokemusten sekä minäpystyvyyden vahvistamisen kautta voidaan tukea asiakasta realistisemmän minäkuvan rakentamisessa. Ratkaisukeskeinen työskentely voi tukea asiakasta löytämään ehkäpä piilossakin olevia voimavaroja ja vahvuuksia sekä toimivia keinoja muuttaa omaa elämää hyvinvointia tukevaan suuntaan.

Olemme tutustuneet jo hieman tarkemmin ratkaisukeskeiseen ajatteluun, mutta mitä lyhytterapialla tarkoitetaan? Lyhytterapia on nimensä mukaisesti lyhytkestoista työskentelyä asiakkaan asettaman muutostoiveen ympärillä. Koulukunnista riippuu, kuinka lyhytterapian kesto määritellään. Kuitenkin keskimäärin voidaan sanoa, että lyhytterapia on kestoaltaan 1-20 tapaamiskertaa. Lyhytterapiaan asiakas ei tarvitse lähetettä ja apu on saatavilla nopeastikin. Se ei kuitenkaan kuulu kelakorvattavuuden piiriin. Lyhytterapia tarjoaa apua erilaisiin elämän haasteisiin, jotka eivät vielä ole pitkittyneet tai kroonistuneet. Lyhytterapia tukee asiakasta löytämään voimavaroja, vahvuuksia sekä mahdollisuuksia pulmatilanteesta selviytymiseen. (Lyhytterapeuttiyhdistys 2021). Lyhytterapia ei korvaa pitkäkestoista psykoterapiaa, mutta se voi tukea asiakasta akuutissa tilanteessa selviytymiseen ennen pidempikestoista terapiaa työskentelyä. Lyhytterapia voi osaltaan tukea myös psykologisia työskentelyvalmiuksia esimerkiksi tulevaan pitkäkestoiseen psykoterapiaan. On hyvä tiedostaa, että kaikki eivät tarvitse pitkäkestoista psykoterapiaa, jolloin jo lyhytterapeuttisesta interventtiosta saatu apu voi olla jo itsessään riittävää. (Kanninen, Uusitalo-Arola 2019, 20-21)

4 OSA II

4.1 MIELENTERVEYSTAITOJEN KAUTTA KOHTI MIELENHYVINVOINTIA - SEIKKAILUTERAPIAN SOVELTAMINEN RATKAISUKESKEISESSÄ LYHYTTERAPIASSA

Mielenterveyden teema on myös ratkaisukeskeisen työskentelyn ytimessä. Mielenterveys -sana jo itsessään kiteyttää mielestäni ratkaisukeskeisen terapian näkökulman yhteen sanaan. Ratkaisukeskeisen työskentelyn tavoitteena on tutkia sitä, mikä toimii ja lisätä näitä elementtejä elämään, sen sijaan, että huomiota kiinnitetäisiin, siihen mikä on rikki ja ei toimi. Kyse on myös ajattelumallista ja siitä mihin työskentelyssä kiinnitämme myös sanoin huomiota. Tämä opinnäytetyöni toinen osa käsittelee käytännön sovellusta ratkaisukeskeisessä lyhytterapiassa. Kuinka ratkaisukeskeinen lyhytterapia seikkailuterapian kontekstissa voi tukea asiakkaan mielenterveyttä, itsetunnon ja myönteisen minäkuvan rakentumista?

Kuvaan opinnäytetyöni toisessa osassa ratkaisukeskeistä seikkailuterapiaa asiakkaan kokemuksen kautta. Käytännön osuus on sisältänyt 1,5-vuoden mittaisen seikkailuterapia prosessin (21 tapaamista), jossa viitekehyksenä on toiminut ratkaisukeskeinen lyhytterapia. Materiaaleina opinnäytetyöni kirjallisessa osuudessa olen käyttänyt terapiaprosessin aikana tekemiäni muistiinpanoja, loppuhaastattelua sekä loppukirjeitä. Haastattelussa on hyödynnetty niin avoimia kysymyksiä kuin ratkaisukeskeiseen työskentelyyn olennaisesti liittyviä asteikkokysymyksiä. Litteroitua haastattelumateriaalia kertyi kaiken kaikkiaan 34 sivua. Haastattelu toimi osaltaan myös tämän seikkailuterapia prosessin päätöskeskusteluna, jossa refleктоitiin kulunutta matkaa.

Haastattelun kysymykset pyrkivät selvittämään asiakkaan kokemuksia ratkaisukeskeisestä seikkailuterapiasta. Millaisia seikkailuterapiaa kuvaavia elementtejä asiakkaan haastattelussa nousee esiin? Onko näillä elementeillä yhteyttä ratkaisukeskeiseen lyhytterapiaan? Eroavatko irralliset seikkailukokemukset seikkailuterapiasta jollain tavalla? Miten seikkailutoiminnasta rakentuu seikkailuterapiaa? Opinnäytetyössäni pyrin tuomaan esiin myös seikkailuterapian vaikuttavuutta, kartoittamalla, millainen merkitys seikkailuterapialla on ollut asiakkaan tarinassa. Onko seikkailuterapialla ollut vaikuttavuutta asiakkaan asettamien tavoitteiden näkökulmasta?

Haastattelun lisäksi loppurefleksioinnissa hyödynnettiin loppukirjettä, jossa tarkasteltiin kulunutta matkaa. Kirjeen kirjoitti niin asiakas kuin terapeutikin. Loppukirjettä käytetään erityisesti kognitiivis-analyttisessä perinteessä. Kirjeiden kautta voidaan edistää terapian päätöstyöskentelyä. Kirjeet luetaan yhteisellä tapaamisella ja kirjeiden herättämistä tunteista ja ajatuksista käydään keskustelua ennen työskentelyn päättämistä. Kannisen ja Uusitalo-Arolan mukaan terapeutin kirjoittama kirje voi vahvistaa asiakkaan tunnetta tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi. (Kanninen, Uusitalo-Arola 2019, 259)

Nostan tarkempaan tarkasteluun muutamia haastattelussa esiin nousseita seikkailuterapiaa kuvaavia elementtejä. Seikkailuterapiaa lähestyn tarkastelemalla alkuun asiakkaan ja terapeutin välistä vuorovaikutusta sekä erityisesti seikkailuterapian mahdollisuuksia vuorovaikutussuhteen ja edelleen luottamuksen rakentamisessa. Asiakkaan haastattelussa tavoitteellisuus nousi myös merkittävällä tavalla esiin. Matkamme jatkuu vuorovaikutussuhteen rakentumisen kautta kohti terapian tavoitteellisuutta. Tavoitteiden kautta siirrymme tarkastelussa tutkimaan osallisuuden näkökulmaa seikkailuterapiassa. Millainen rooli asiakkaalla on päivien suunnittelussa, valmistelussa ja itse päivän kulussa? Miten osallisuus liittyy terapian tavoitteisiin?

Tämän jälkeen perehdymme toiminnallisuuden teemaan osana terapiatyöskentelyä. Miten toiminnalliset menetelmät kuten seikkailuterapia voi tukea ratkaisukeskeisen lyhytterapian tavoitteiden toteutumista? Mitä mahdollisuuksia seikkailuterapia tarjoaa tavoitteelliseen työskentelyyn ja sen harjoittamiseen? Haastattelussa esiin nousi reflektointi, joka asiakkaan mukaan on keskeinen osa seikkailuterapiaa. Reflektointi yhdistettynä tavoitteelliseen työskentelyyn muodostaa seikkailuterapialle vahvan pohjan. Tutustummekin tavoitteellisuuden jälkeen reflektointiin osana seikkailuterapiaprosessia. Reflektoinnista siirrymme tarkastelemaan solo-projektia, joka kuvaa käytännönläheisellä tavalla, miten seikkailuterapian kautta voidaan lähestyä itsetunnon, minäpystyvyyden sekä myönteisen sisäisen tarinan vahvistamista. Opinnäytetyön lopuksi pysähdymme vielä tarkastelemaan, millaisia konkreettisia vaikutuksia ratkaisukeskeisellä seikkailuterapialla on ollut tavoitteiden toteutumiselle.

4.2 SEIKKAILUN JA SEIKKAILUTERAPIAN MÄÄRITTELYÄ

Koska seikkailuterapia on varsin tuore suuntaus meillä Suomessa, on täsmällistä termin määrittelyä haastava tehdä suomenkielisessä termistöissä. Vasta hiljattain Suomeen on perustettu seikkailuterapiaverkosto, joka on käynnistellyt keskustelua suomalaisesta seikkailuterapian terminologiasta. Seikkailuterapiaa ei voi opiskella Suomessa, jonka vuoksi ei myöskään ole määritelty tarkemmin, minkä koulutuksen omaavat ammattilaiset voivat käyttää nimitystä seikkailuterapeutti. Tällä hetkellä seikkailuterapia termiä käytetään Suomessa laajasti ja terapeutin ammatillinen tausta määrittelee terapeuttisen viitekehyksen työskentelyssä. Seikkailuterapia voi näin ollen pitää sisällään mm. fysioterapiaa, toimintaterapiaa, psykoterapiaa tai lyhytterapiaa.

Seikkailuterapiaa hahmoteltaessa olennaista on tutustua alkuun seikkailun käsitteeseen. Mitä seikkailulla oikeastaan tarkoitetaan? Colin Mortlock, seikkailukasvatuksen vahva vaikuttaja, on liittänyt seikkailun vahvasti yksittäistä toimintaa laajempaan kontekstiin. Mortlock liittää seikkailuun epävarmuuden kokemuksen. Epävarmuus ja uusien asioiden kohtaaminen ovat keskeisessä osassa myös elämässä. Mortlock laajentaakin seikkailun määritelmän käsittämään elämää itsessään ”*journey through life*” vapaasti suomennettuna ”*elämän mittainen matka*”. (Mortlock 2009, 155) Mortlockin mukaan luonnolliseen ympäristöön sijoittuvassa seikkailussa on mukana haaste, joka nostaa esiin parhaat kykymme ja puolemmme (fyysinen, henkinen, emotionaalinen). Mortlock rinnastaa seikkailun mielentilaan ”*state of mind*”. (Lynch & Moore 2004, 3).

Seikkailu on henkilökohtainen kokemus, joten seikkailua on haastava määritellä yksittäisten aktiiviteettien tai toiminnan kautta. Joillekin seikkailu voi olla bussissa matkustaminen tai kaupassa käyminen, kun taas toiselle nämä voivat olla arkista rutiinia. Toiselle seikkailua voi olla vuorelle kiipeäminen ja matka tämän tavoitteen ympärillä. Toiminnasta riippumatta seikkailukokemukselle ominaista ovat *elämykset* ja *tunnekokemukset* ”*fiilikset*”, jotka tekevät seikkailusta seikkailun. Rädyn mukaan parhaimmillaan nämä kokemukset voivat edistää henkilökohtaista kasvua. (Räty 2011, 17) Niin Räty kuin Virtanenkin tuovat esiin, että loppu viimein seikkailu rakentuu jokaisen asiakkaan mielessä, kokemus on siis henkilökohtainen. Tunteet, kokemukset ja edelleen vaikutukset ovat asiakkaan itsensä määrittelemiä. Samaan tapaan Rädyn mukaan asiakas lopulta itse määrittelee ohjelman tason (viriktyksellinen, kasvatuksellinen, terapeuttinen). Vaikka raja seikkailua hyödyntävien ohjelmien suhteen on ajoin hyvinkin häilyvä, voidaan kuitenkin määrittelyä jatkaa tutkimalla asiaa pätevyyden ja ammatillisen osaamisen kautta, kenellä on oikeus tehdä terapia työtä? Seikkailukasvatus voi olla luonteeltaan hyvinkin terapeuttista, mutta mikäli työntekijällä ei ole ammatillista pätevyyttä käyttää

terapeutinimikettä ja tehdä terapiatyötä, on oikeampia nimikkeitä silloin seikkailukasvatus/ -pedagogiikka, -kasvattaja/ -pedagogi. Tärkeää onkin määrittelyn yhteydessä tuoda esiin, millainen viitekehys työskentelyssä on. (Virtanen 2011, 12; Rätty 2011, 20)

Työskentelyn tavoitteet, fokus sekä syvyys myös mielestäni voivat auttaa meitä määrittelemään onko kyseessä kasvatuksellinen toiminta vai esimerkiksi lyhytterapia työskentely. Terapiatyötä luonnehtii elämää rajoittavien elementtien ja toimintamallien parissa työskentely, ratkaisukeskeisestä näkökulmasta käsin erityisesti uusien hyvinvointia tukevien toimintamallien löytäminen vanhojen rajoittavien toimintamallien tilalle. Alvarez & Stauffer määrittelevät seikkailuterapian samaan tapaan. Heidän mukaansa juurikin työskentelyn alkujuuri (Miksi toiminnassa ollaan mukana? Mihin toiminnalla pyritään vastaamaan?) määrittelee sen, onko kyseessä virkistysellinen, kasvatuksellinen, terapeutin vai terapia työskentely. Alvarezin ja Staufferin mukaan juurikin työntekijän työkalupakki ”*facilitation skills*” antavat näkökulmaa työskentelyn määrittelyyn. Terapiatyöskentelyssä asiakkaan sekä terapeutin välinen yhteisymmärrys toiminnan tasosta on määritelty ääneen (terapiasopimus). Asiakas on tietoinen olevansa terapiassa. (Alvarez & Stauffer 2001, 87)

Käytän tässä opinnäytetyössä seikkailuterapia käsitettä kuvaamaan ratkaisukeskeistä seikkailukontekstiin painottuvaa lyhytterapiaa. Lukijan on hyvä tiedostaa, että tässä yhteydessä avattu seikkailuterapia on muovautunut vuosien varrella kirjoittajan ammatillisen taustan ja työkokemuksen pohjalta nykyiseen muotoonsa. Vahvoja vaikutteita taustalla ovat elämyspedagogiikka, seikkailukasvatus, sosiaalipedagogiikka ja nykyisten opintojen myötä ratkaisukeskeinen lyhytterapia. Olen tehnyt töitä seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan parissa täysipäiväisesti kohta kymmenen vuoden ajan. Ratkaisukeskeisen lyhytterapiakoulutuksen myötä olen saanut työkaluja syventää seikkailukasvatukseen liittyvää pedagogista osaamista lyhytterapia kontekstiin.

4.3 TERAPEUTTINEN ALLIANSSI - VUOROVAIKUTUKSEN JA YMPÄRISTÖN MERKITYS TERAPIASUHTEEN RAKENTUMISESSA

Asiakkaan ja terapeutin välinen vuorovaikutussuhde on yksi keskeisimpiä asioita terapian vaikuttavuutta tutkittaessa. Yhteistyösuhdetta kuvataan allianssin käsitteellä. Kirsti-Liisa Kuusisen mukaan oman mielen tutkimista, itsehavainnoinnin kehittymistä sekä uusien ajatus- ja toimintamallien kokeilemistä tukee olennaisella tavalla turvallinen ja hyväksyvä työskentelysuhde. Kuusinen vertaakin hyvää terapiasuhdetta kiintymyssuhteeseen rinnastettavaan turvasatamaan, joka luo osaltaan puitteita muutosta tuottavien mekanismien syntymiselle mm. itsehavainnoinnin ja mentalisaatiokyvyn kehittymiselle sekä oman mielen tutkimiselle. (Turpeinen & Nurmento 2019, 12, 19)

”Nii varmaan siks sielä pyöreän pöydän ääressä..se tuntu jotenki niin viralliselta kun siellä keskusteltiin..nii ehkä se oli sitäkin, et tavallaan tiedosti sen et pystyy luottaa ja et aina luottamuksellisesti siellä keskusteltiin, mut kuitenkin tarvii siihen semmosen konkreettisen kokemuksen. Nii siin (kiipeily) on pakko luottaa, koska eihä siitä kiipeilystä tuu yhtään mitään, jos sä et pysty luottaa siihen ihmiseen, joka siellä on siellä köyden toisessa päässä. Niillä kallioilla rakentui myös luottamus, ihan konkreettisesti, mun piti oppia luottamaan, että sä varmasti varmistat silleen, et en pääse putoamaan. Ja se luottamus johti siihen, että pystyin helpommin puhumaan.”

Turvallinen ympäristö kuuluu merkittävänä osana kokemukseen luottamuksesta. Seikkailuterapiassa asiakkaan nostama esimerkki kiipeilystä kuvaa oivalla tavalla sitä, kuinka seikkailuterapiassa toiminnallisuuden kautta voidaan rakentaa luottamukselliselle vuorovaikutussuhteelle vahvaa pohjaa. Edellä asiakas kertoo konkreettisen esimerkin luottamuksesta ja luottamuksen arvioisena olemisesta, sekä siitä mitä luottamuksen syntyminen mahdollistaa. Asiakkaan mukaan konkreettinen toiminta kiipeilyssä edesauttoi merkittävästi luottamuksen rakentumiseen myös terapiasuhteessa. Mark Ames toteaaakin, että seikkailuterapiassa ympäristö voi toimia vuorovaikutuksen esteitä poistavana tekijänä. Amesin mukaan seikkailuterapiassa terapeutti on usein helpommin lähestyttävä ja voi päästä asiakkaan kanssa syvempään vuorovaikutukseen verrattuna perinteisiin terapioihin. Seikkailuterapiassa kokemus on muutosposessissa keskeisessä osassa, joka mahdollistaa myös terapeutille erilaisten roolien ottamisen eri tilanteessa. vrt. varmistajana kiipeilyssä, kannustajana, haastajana, tarkkailijana ja niin edelleen. (Gass, Gills, Russel 2012, 4).

Kuusisen mukaan terapiasuhte vaikuttaa merkittävästi psykoterapian tulokseen suuntauksesta riippumatta. Luottamus ja uskottavuus välittyy asiakkaalle, kun terapeutti uskoo omaan työhönsä ja on siitä innostunut. Nämä osatekijät vaikuttavatkin merkittävästi terapian tuloksiin. (Kuusisen 2019, 12, 16, 18). Amerikkalainen seikkailuterapeutti Tony Alvarez puhuu omasta henkilökohtaisesta suhteesta seikkailuun, joka luo pohjaa seikkailuterapeutin ammatillisuudelle. Alvarezin mukaan seikkailuterapeutin täytyy itse ymmärtää, mistä seikkailukokemuksessa on kysymys, mitä näkökulmia seikkailukokemukseen voi liittyä ja millaiseen toimintaympäristöön terapeutti on asiakkaan viemässä. Alvarez jatkaa pohtimalla turvallisuutta terapiaympäristössä. Terapeutti ei voi Alvarezin mukaan asettaa asiakasta seikkailuun, mikäli hänellä itsellään ei ole todellista ymmärrystä riskeistä, olosuhteista sekä siitä miten kyseinen toiminta tai ympäristö voi vaikuttaa ihmisiin. Olen Alvarezin kanssa samaa mieltä siitä, että seikkailuterapeutin ammatillisen polun alussa on oltava henkilökohtainen suhde luontoon sekä seikkailuun itsessään. (Alvarez 2020, podcast) Terapeutin on tiedostettava oma taitotaso (kovat, pehmeät taidot) suhteessa toimintaympäristöihin ja aktiviteetteihin sekä sopeutettava toiminta niiden mukaan, jotta voidaan taata turvallisuus toiminnassa. Olennaisessa osassa on myös asiakkaan itse asettamat tavoitteet sekä haastetaso lyhytterapiatyöskentelyyn.

Vuorovaikutussuhde terapiassa voi toimia myös muutosta tukevana keskeisenä ympäristönä. Tällöin vuorovaikutuksessa merkitykselliseksi nousee emotionaalinen suhde terapeutin kanssa, joka voi mahdollistaa korjaavia myönteisiä kokemuksia vuorovaikutuksesta. Myönteisillä korjaavilla kokemuksilla on vaikutusta myös sisäsyntyisiin käsityksiin ja uskomuksiin itsestä ja muista, sillä tapamme hahmottaa itseä tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Turvallisessa ja hyväksyvässä terapiasuhteessa asiakkaan onkin mahdollista löytää, tunnistaa ja tarkastella itsessä ehkä piilossa olevia tai piilotettuja kokemuksia ja tunteita. (Kuusinen 2019, 20).

”Iso asia oli myös se, että niillä kallioilla ei ollut muita kiipeilemässä, ei ollut ketään keneen oisin vertaillut itseäni, pystyin etenemään omaan tahtiini ja olemaan välillä jopa tyytyväinen itseeni. Välillä ylitin itseni ja niissä hetkissä se lisäsi hyväksyntää itseäni kohtaan. Uskalsin näyttää innostumiseni ja hyvän fiiliksen, tai siis enempää miettimättä fiilikset, vaan nous näkyväks ja se oli ok. Kallioilla pystyin päästämään irti suorittamisesta, tai siis ainakin enimmäkseen.”

Merkittävä ero perinteisen terapian ja seikkailuterapian välillä on myös aika, joka terapiatapaamisessa on käytössä. Perinteinen terapiatapaaminen kestää keskimäärin 45 minuutista puoleentoista tuntiin. Seikkailuterapian tapaaminen voi kestää huomattavasti pidempään jopa useisiin päiviin. Case -esimerkissä yksittäisten tapaamisten kesto onkin vaihdellut tunnista kahdeksaan tuntiin. Tapaamiset ovat sijoittuneet useimmiten toimiston ulkopuolelle, pitäen sisällään kävelyä, toiminnallisia aktiiviteetteja (mm. kiipeily, geokätköily, retkeily, ruoanlaitto ja ruokailu tulilla, melonta, luolailu, lumikenkäily) ja keskustelua. Gass, Gills, Russel alleviivaavat, ettei kyse ole pelkästään ajasta itsessään, vaan kontaktin aikana vaikuttavasta *tavasta olla kontaktissa*. Toiminnallisuuden kautta terapeutti pystyy myös havaitsemaan asiakkaan toimintaa käytännötilanteissa sekä samassa hetkessä nostamaan teemoja työskentelyyn. (Gass, Gills, Russel 2012, 87)

Seikkailuterapia ratkaisukeskeisessä ja voimavarakeskeisessä viitekehyksessä tarjoaa tämän tyyppiin työskentelyyn hyvän tilan, sillä jo ympäristö sekä tekeminen tuovat perinteisestä terapiasta poikkeavan asetelman vuorovaikutussuhteeseen. Terapeutin ammatillista taitoa on suunnitella seikkailuterapeuttinen prosessi siten, että asiakkaan on mahdollista haastaa itseään sekä kohdata myös onnistumisen kokemuksia ja näin löytää itsestään usein ehkä kadoksissakin olleita vahvuuksia ja voimavaroja. Terapeuttinen suhde luo myös pohjaa vaikeiden tunteiden käsittelyyn, joita toiminnan aikana nousee esiin. Ratkaisukeskeinen lyhytterapia ei ole vain menetelmä, vaan kytkeytyy vahvasti myös terapeutin arvomaailmaan. Ratkaisukeskeisyyden ytimessä on ihmisarvon näkeminen. Jokainen ihminen on arvokas ja merkityksellinen. Tärkeässä osassa ovat myönteisten poikkeuksien etsiminen sekä asiakkaassa olevien voimavarojen ja vahvuuksien näkyväksi tekeminen. (Berg & Jong 2018, 237, 240) Terapeutin on uskottava asiakkaassa olevaan potentiaaliin. Työskentelyn yksi merkittävistä tavoitteista onkin auttaa asiakasta myös itse oivaltamaan oman itsensä ainutkertaisuus.

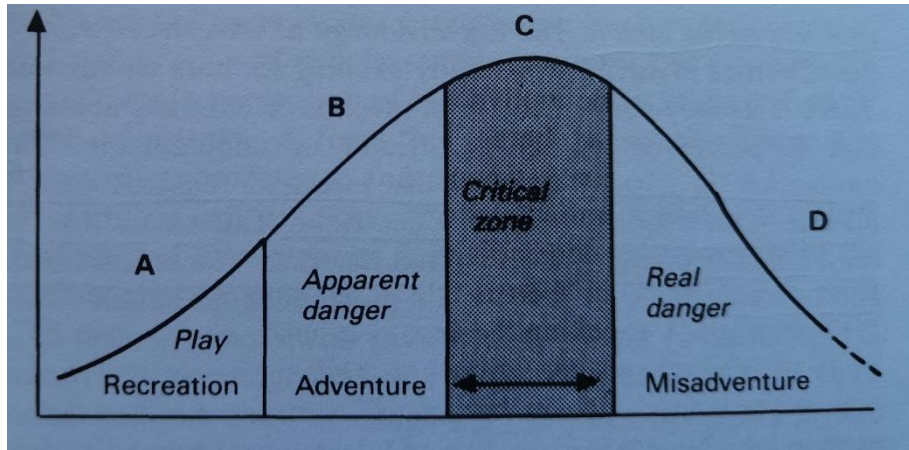
”Ratkaiseva tekijä oli kallio ja kiipeily. Eka kerta siellä kalliolla ei ollut helppo, oli vaikee heittää se dissaava tyyppi olkapäältä ja päästää siitä irti, eikä sillä reissulla tainnu vielä onnistuakaan. Mut siitä sytty kipinä, joka sai mut lähtemään kalliolle uudestaan ja uudestaan. Vieläkin muistan ne huikeet onnistumisen fiilikset, mitä sain kokea niiden viikkojen aikana. Ja se innostus mikä silloin syttyi, en edes muistanut, miltä tuntuu innostua jostain niin täysillä. Niillä kallioilla pystyin hetkeksi päästämään irti siitä osittain käsittämättömästäkin itseinhon ja häpeän tunteesta, jota monissa tilanteissa kannoin mukana, pystyin olemaan minä.”

4.4 TAVOITTEET TYÖSKENTELYN SUUNTAVIITTOINA

Tavoitteiden asettaminen luo pohjan seikkailuterapiamatkan reittisuunnitelmalle. Mitä kohti yhteisellä matkalla lyhytterapiassa olemme kulkemassa? Millaista muutosta asiakas omaan elämäänsä toivoo? Tietoisien tavoitteiden määrittelyn kautta tulemme pohtineeksi suuntaa, johon haluamme kulkea.

Tavoitteiden asettaminen kytkeytyy merkittävällä tavalla seikkailuterapiassa myös turvallisuuden näkökulmaan. Tärkeää onkin tiedostaa, että seikkailun kokemus on aina henkilökohtainen, luonteeltaan dynaaminen ja osin myös tilannesidonnainen. Suunniteltaessa seikkailuterapiassa hyödynnettäviä toimintoja, joutuu terapeutti arvioimaan toiminnan turvallisuutta, riskejä sekä sopivan haastetason mittaamista jokaisen asiakkaan kohdalla erikseen. Arviointia tulee tehdä, ei pelkästään terapiaprosessin alussa, vaan jatkuvasti ja kaiken aikaa. Mistä sitten voimme tietää, mikä on sopiva haastetaso

yksittäiselle ihmiselle? Täysin emme voi tätä tietääkään, sillä emme voi täysin tavoittaa toisen ihmisen henkilökohtaista maailmaa. Matkalla voimme kuitenkin pyrkiä kartoittamaan ja tavoittamaan olennaisen tiedon, joka antaa meille suuntaviittoja sopivien haasteiden mitoittamiseen seikkailuterapiassa. (Berry & Hodgson 2011, 49)



Hopkinks, Putnam 2012, 101)

Oheisen kaavion kautta pääsemme käsiksi seikkailuterapiassa asetettavaan sopivaan henkilökohtaiseen haastetasoon. Kaavio jakautuu A-D alueisiin, jossa A kuvaa leikkiä/ virkistystä, B seikkailua, C kriittistä aluetta seikkailun ja epäseikkailun välillä, D todellista vaaraa/ epäseikkailua. A -sektorilla eli leikin alueella toiminnot ovat tuttuja ja tavoite on virkistyminen. B -sektorilla eli seikkailun ja kasvun alueella ihminen kohtaa uusia ja yllättäviä asioita, joista selviytyäkseen hänen on sovellettava ja hyödynnettävä ehkäpä uusia ja piilossakin olevia taitoja. C sektorilla ihminen kohtaa jo pelkoa ja hermostuneisuutta, mutta tilanne on vielä useimmiten jollain tavalla hallinnassa. D sektorilla ihminen on ylittänyt omat henkilökohtaiset rajat ja fyysinen sekä psyykinen vaurio on tapahtunut. Kaavion kautta voidaan asiakkaan kanssa tutkia sopivan haastetason mitoittamista seikkailuterapiaan. Terapiassa työskennellään useimmiten B-sektorilla eli seikkailun ja kasvun alueella. Kuitenkin aika-ajoin käydään keskusteluita myös C-sektorista, joskus jopa saatetaan käydä C-sektorin puolella palaten takaisin B-sektorille. Aika-ajoin myös A sektorilla voimaantumisen voi olla perusteltua terapian tavoitteiden näkökulmasta. Keskusteluiden kautta tulee näkyväksi myös asiakkaan omat henkilökohtaiset rajat sekä sopiva haastetaso toiminnassa ja elämässä yleensä. Terapeutin ammattitaitoa on pitää nämä seikkailutasot keskustelussa mukana ja arvioida asiakkaan kanssa toiminnan haastetason asettamista eritilanteissa. Terapian tarkoitus on nostaa asiakkaassa esiin voimavaroja, vahvuuksia sekä uusia itselle suotuisia toimintamalleja. Työskentely ei saa siirtyä D (epäseikkailu) -sektorille. (Hopkinks, Putnam 2012, 101)

”Kaikki muutoksethan on ollu jotenki hirveen hankalia itelle niinku aiemmin ja kaikkien uusien asioiden kokeilu on ollut tosi niinku vaikeeta, ettei oo niinku uskaltanu lähtä kokeileen, mut jotenki kun näissä tai tässä hommassa on ollu silleen jotenki turvallinen olo, et on uskaltanu kokeilla uutta.”

Seikkailuterapia rakentuu asiakkaan asettamien tavoitteiden pohjalta. Tavoitteet rakentuvat konkreettisten muutostoiveiden kautta. Jotta elämänlaatu olisi asiakkaan mielestä parempaa, minkä asiakas toivoisi olevan toisin? Tavoitteiden määrittelyssä olennaista on myös kartoittaa, mitä konkreettista

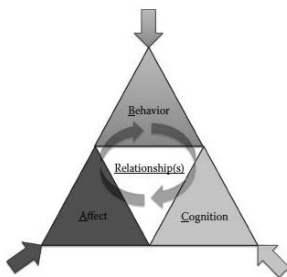
asiakas on muutoksen eteen valmis tekemään. Tavoitteiden asettaminen ei aina ole asiakkaalle helppoa, mikä on terapeutin hyvä pitää mielessä. (Berg & Jong 2018, 65, 361) Joskus myös itse tavoitteiden asettaminen voi nousta työskentelyssä yhdeksi teemaksi.

Jotta yksittäisten tapaamiskertojen fokus pysyy asiakkaan muutostoiveen ympärillä ja työskentelyn punainen lanka näkyvissä, on olennaista määritellä työskentelyn alussa asiakkaan kanssa kokonais työskentelyä raamittavat tavoitteet. Keskustelu onnistumisista ja askelista kohti päämäärää on tärkeää, jotta asiakas tulee tietoiseksi oman toiminnan vaikutuksesta muutosprosessissa. Onnistumisen kokemukset vahvistavat asiakkaan toimijuutta ja tunnetta siitä, että ”pystyn vaikuttamaan omaan elämäni”. Tämä edelleen vahvistaa muutoksen liekkiä. (Kanninen & Uusitalo-Arola 2019, 71-72)

”Vaikka tavoitteiden asettaminen on ollut mulle vaikeaa, niin geokätköilyn avulla tein sen ihan huomaamatta, ja nyt jälkeenpäin ajateltuna samalla näytin itselle, että jos on tavoite, johon oikeesti haluan, oon valmis tekemään töitä sen eteen, geokätköilyssä vaikka sit kävelee sen 15km. Oli tavoite, joka sai mut liikkeelle päivittäin, alkoi yksin seikkailut.”

Seikkailuterapiassa asiakas saa konkreettisia kokemuksia tavoitteiden asettamisesta sekä siitä millainen merkitys omalla toiminnalla on tavoitteiden saavuttamiseen. Asiakkaan oma toiminta on myös muutostyöskentelyn perusta. Seikkailuterapiassa käytetyt ympäristöt ja aktiviteetit tulee suunnilla siten, että ne tukevat terapian tavoitteita. Tämä on yksi merkitsevä näkökulma, joka erottaa seikkailuterapian irrallisista seikkailukokemuksista. (Gass, Gills, Russel 2012, 281, 51-52)

Gass, Gills ja Rusell ovat kehittäneet ABC=R mallin, jonka pohjalta voidaan tutkia seikkailuterapiassa vaikuttavia elementtejä ja seikkailuterapian rakentamista. A tarkoittaa tunteita (**A**ffect), B käyttäytymistä (**B**ehaviour) ja C ajattelua sekä tietoa (**C**ognition). Vuorovaikutussuhde ja -suhteet (**R**elationship(s)) ovat myös tässä mallissa keskeisessä osassa. Malli sisältää myös kokonaisvaltaisen näkökulman ympäristöön, joka ulottuu koskemaan, niin fyysistä ympäristöä kuin sosiaalisia suhteita. Koska eri ihmisillä on erilaisia tarpeita sekä yksilölliset tavoitteet terapiassa, täytyy terapeutin rakentaa asiakkaan kanssa kuhunkin tilanteeseen ja prosessiin tavoitteita tukeva seikkailuterapian polku. ABC=R malli voi auttaa osaltaan terapeuttia pohtimaan toiminnan merkityksiä ja mahdollisuuksia terapiassa suhteessa asiakkaan tarpeisiin ja tavoitteisiin. Tavoitteiden ja tarpeiden pohtimisen kautta hahmottuu edelleen, millaisia aktiviteetteja terapeutti työskentelyyn valitsee ja mihin reflektoinnin fokus kohdistuu. (Gass, Gills, Russel 2012, 54-55, 145)



ABC=R malli (Gass, Gills, Russel 2012, 55)

Lähdimme ABC=R mallin näkökulmasta lähestymään muutostyöskentelyä B (*behaviour/ käyttäytyminen*) ja C (*cognitive/ ajattelu*) näkökulmasta. Uusien ja yllättävienkin asioiden kokeilemisen kautta asiakas havaitsi itsessään uusia puolia, vahvuuksia, voimavaroja. Asiakas kuvasi kokeneensa kiipeilykalliolla pitkästä ajasta innostumisen kokemuksia, jotka saivat aikaan kipinän kiipeilyä kohtaan. Pienikin innostumisen hetki luo osaltaan pohjaa toivon kipinälle ja edelleen muutostyöskentelylle.

Tavoitteiden asettamista voidaan harjoitella monenlaisten harjoitteiden avulla. Seikkailuterapian esimerkkitapauksessa asiakkaalle merkitykselliseksi nousi geokätköily, jonka kautta hän pystyi asettelemaan itselleen päivittäisiä tavoitteita esimerkiksi kotoa lähtemisen saralla.

”No sit mä vaan tajusin, et periaatteessahan mä laitoin itelle sen tavoitteen niinku jokapäivälle, et tavallaan pieniasia, et se oli yks kätkö per päivä. Mutta kun ei se missään asiassa se tavoitteiden asettaminen oo ollu itelle mitenkään helppoo, mut siinä mä tein huomaamatta ja sitten niinku just se, et sen voi niinku suoraan ehkä siirtää omaan elämään siinä mielessä, että jos on joku asia mihin mulla on motivaatio ja mistä tykkään, niin sit mä niinku oon valmis tekee sen eteen töitä. Ja siis sitähän toistu ..tosi, tosi, tosi monta kertaa, et se oli niinku semmonen, et pääs siihen tavoitteeseen tosi monena päivänä. Niin no ehkä se (tavoitteiden asetteleminen) on helpottunut, et pystyy jo..on tullut semmonen olo, et jos asettaa jonku tavoitteen ni sen pystyy mahdollisesti myös toteuttaa ja saavuttaa, yhestä geokätköilystä tommonen teoria.”

Ratkaisukeskeisen lyhytterapiaprosessin vaiheet Ruudun ja Salmimiehen mukaan ovat (Ruutu & Salmimies 2018, 7):

1. Liittyminen (pohja yhteistyösuhteelle)
2. Tavoitteiden kirkastaminen (mitä muutosta tavoitellaan)
3. Pystyvyyssuskon ja motivaation kasvattaminen (omien vahvuuksien tunnistaminen)
4. Oivalluttava reflektointi ja muutoksen konkretisointi (muutos näkyväksi)
5. Prosessin yhteenveto ja opitun soveltaminen käytäntöön (transfer)

Yksittäinen tapaamiskerta voidaan nähdä omana prosessinaan, jossa on aloitusvaihe (tavoitteet/teema), työskentelyvaihe (työskentely tavoitteen eteen) ja lopetusvaihe (opit ja oivallukset näkyviksi). Tulevan tapaamisen fokuksen äärelle voidaan päästä esimerkiksi kartoittamalla asiakkaan toiveita tapaamisen suhteen. (Kanninen & Uusitalo-Arola 2019, 71-72)

” Monesti se on saattanu olla siis, et mä oon päivää tai kahtaki ennemmin jo ruvennu miettii vastausta kysymykseen; ”mitä sä ootat tai toivot tältä päivältä?”

4.5 OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN

Seafor ja Horejsi nostavat esiin kaksi tärkeää näkökulmaa, jotka terapeuttien tulisi matkalla muistaa; *”terapeuttien tulisi auttaa asiakasta auttamaan itseään”* sekä *”terapeuttien tulisi toimia yhdessä asiakkaan kanssa, eikä asiakkaan puolesta”* (Berg & Jong 2018, 240). Putnam & Hopkinsin mukaan

kokemuksellisuus oppimistilanteessa vahvistuu, mikäli osallistujia osallistetaan toiminnan suunniteluun ja toteutukseen mukaan. Osallistujan positio muuttuu tämän myötä mukana olijasta tekijäksi. (Putnam & Hopikins 2012, 110)

Seikkailuterapian tapausesimerkissä asiakas on ollut päähenkilö, jonka asettamien tavoitteiden pohjalta prosessi on suunniteltu. Asiakas on saanut konkreettista vastuuta tapaamiskertojen kulusta ja terapian toiminnallisten menetelmien muokkaamisesta juuri hänelle sopiviksi. Tapaus esimerkissä asiakas on ollut aktiivinen toimija omassa terapiassa. Alkuun asiakas pääsi kokijan roolissa tutustumaan seikkailuterapiaan ja toimintaympäristöihin, jolloin terapeutin rooli päivien suunnittelusta ja toteutuksesta oli vahvempi. Terapeutti alkoi kuitenkin jo terapian alussa haastaa asiakasta ottamaan vastuuta tapaamisista päätösten teon tiimoilta. Alkuun metsäretkillä terapeutti otti vastuuta maastossa liikkumisesta, mutta hiljalleen siirsi asiakkaan kulkemaan eteen ja ottamaan vastuuta suunnistamisesta sekä reittivalinnoista. Tämä voidaan nähdä myös metaforana elämästä. Asiakas kulkee omassa tarinassa edellä ja terapeutti kulkee rinnalla tai muutaman askeleen jäljessä, antaen asiakkaalle tilaa etsiä ja löytää. Matkalla harjoiteltiin myös konkreettisia taitoja, joiden avulla tehtävistä suoriutuminen oli mahdollista. Biestek puhuu asiakkaan itsemääräämisoikeudesta. Hänen mukaansa asiakkaan itseluottamus ja tyytyväisyys edistymisessä vahvistuu juurikin henkilökohtaisen vastuunoton kautta. Asiakasta haastetaan ottamaan ohjat omiin käsiinsä, tekemään omaa elämää koskevia konkreettisia päätöksiä ja saamaan kokemuksia oman toiminnan sekä päätösten vaikutuksista. (Berg & Jong 2018, 240-241)

”Ensin mä en pystynyt ees päättää, et mihin mennään ja mitä tehdään. Tai ehkä se oli, et en pystyny tekee päätöstä ja sitten sanoo ääneen, että mitä mä haluan. Niin no ei siitä hirveen pitkä aika loppupeleissä ole, kun sulla oli auto täynnä. Siellä oli pyörä, packrafti, sit siellä oli kiipeilykamat. Iha vaan sen takia, että koska mä en edellispäivänä vielä osannut sanoa, et mitä mä niinku haluan tehdä. No sit sä olit niinku, et otetaan kaikki..no päätä sitten. Tavallaan sä, et pakottanu mua tekemään niit päätöksiä saman tien vaan..noo ilmota sit viimestään huomenna, että mitä tehään..tai katotaan sit ku mä käyn hakee sut, et mitä tehään ja mihin mennään.”

Seikkailuterapiaprosessissa lähestyimme päätöstenteon harjoittelua pienin askelin. Esimerkiksi terapeutti antaa alkuun kaksi vaihtoehtoa, joista asiakas voi päättää. Terapiassa tulee kiinnittää huomiota juurikin asiakkaan lähikehyksellä toimimiseen. Lähikehyksellä kuvaa aluetta, jossa ihminen ei vielä suoriudu haasteista yksin, mutta suoriutuminen on mahdollista yhdessä toisen kanssa. Tärkeää on suunnata terapiassa huomio niihin osa-alueisiin, jotka ovat terapian kautta tavoitettavissa ja tässä hetkessä työstettävissä olevia asioita. Hiljalleen haastetasoa nostetaan ja esimerkiksi päätöksiä laajennetaan isompiin asiayhteyksiin. Asiakkaalle annetaan tilaa harjoitella vastuunottamista sekä tehdä päätöksiä. Terapeutin tehtävänä onkin tukea asiakasta tavoitteiden asettelussa, jotta työskentelyn tavoitteet ja haasteet kohtaavat. (Kanninen & Uusitalo-Arola 2019, 61)

”Senkin sä oot tehny huomaamatta, et sä oot laittanu mut tekee niit päätöksiä. En oo hoksannu, kun ihan vasta nyt, et mitä siinä on tapahtunu. Varmaan se oli just se, et mä tarviin sen, et sä alkuun päätät ja ihan niinku pienistä asioista se lähti.”

” Nii oonhan mä joutunu tässä niinku no just et sä oot jossain kohtaa rupesit kääntää nii, et annoit mun tehdä sen päätöksen. Sä saatoit yhdessä kohtaa ..annoit periaatteessa vaihtoehtoja mistä valita, mut mun mielestä jossain kohtaa sä et tehny ees sitä sitten.”

Kysyttäessä asiakkaalta, miten vastuun antaminen päätösten tekemisessä on vaikuttanut häneen asiakas kuvaa vahvasti omaa roolia toimijana ja päähenkilönä, jossa terapeutti tulee ”vain mukana”.

”No on tullut semmonen olo, et ite saa päättää asioista. Saa ite valita mitä tekee ja sä vaan tuut mukana.”

Ratkaisukeskeisen työskentelyn yksi avainelementti on minäpystyvyyden vahvistaminen – minä pystyn itse, ”kenenkään ei tarvii tehdä mun puolesta”. Minäpystyvyyden kautta asiakas saa vahvistusta tehdä itse muutosta toteen. Maastossa asiakas on kulkenut edellä ja saanut vastuuta suunnistuksesta ja reitin valinnasta. Tässä kontekstissa merkityksellistä on ollut myös asetelma; asiakas on edessä kulkemassa, terapeutti kulkee takana. Metaforana terapia on asiakkaan matka, jonka pääsuunnistaja asiakas itse on.

” Kyllähän se niinku alkuun ärsytti, että miks sä et voi mennä tuola eellä, koska sä tiiät suunnan. Mut onhan se näyttänyt, että kyllä sitä pystyy..tai et osaa itekin lukee sitä kartta ja pystyy valiihtee sen suunnan ja näin. Et ei sitä kenenkään tarvii tehdä mun puolesta. Ne päätöksenteot on helpottunu tai nopeutunu. Et mä pystyn tekee niit.”

4.6 TOIMINNALLISUUDEN MERKITYS RATKAISUKESKEISESSÄ LYHYTTERAPIASSA

Seikkailuterapia on yksi menetelmä, jonka kautta voidaan päästä merkityksellisten teemojen äärelle erityisesti tilanteissa, joissa perinteinen keskusteluterapia ei ole tuottanut tulosta tai on haastavaa. (Gass, Gills, Russel 2012, 52) Matt Berry nostaa esiin tärkeän näkökulman kokemuksellisuuteen. Mikään ulkopuolelta tullut tieto, oppi tai ohjaus ei pysty korvaamaan henkilökohtaista oivalluksen kokemusta, joka syntyy fyysisen ja kognitiivisen haasteen kohtaamisen ja ponnistelun kautta. (Berry Hodgson 2011, 63) Seikkailuterapian kautta on mahdollistunut tila, jossa asiakas on joutunut kohtaamaan konkreettisesti uusia asioita ja haastamaan itseään. Työskentelyssä on tehty paljon erilaisia asioita yhdessä, joiden kautta asiakas on voinut konkreettisesti tutkia, tehdä havaintoja sekä oivaltaa itsestään uusia asioita.

”Yks mieleenpainuvimmista yksilöohjauksista oli se alkukevään rämpimisreissu Heramaanjärven ympäristössä. Se oli jotenkin voimaannuttava, hyvän fiiliksen päivä. Se keli oli jotenkin ihan parasta siihen hetkeen. Kätköltä kätkölle ihan läpimärissä vaatteissa. Minä mukavuudenhaluinen rämmin märässä metsässä ja nautin siitä. Kai siinä tuli oivallus, että ei kelillä oikeesti väliä oo. Se päivä jäi mieleen.

Seikkailukokemuksen ytimessä näyttää asiakkaan kertomana olevan kokemuksesta virinnyt tunnetila ”fiilis, jonka koin” ei niinkään itse tekninen suoritus.

”Niin emmää niinku koe, et mä vois in niinku ylpeillä, sillä et vitsit mä olin yksin tuolla pimeessä saarella yötä. Se ei ollu se pääpointti, vaan se kokemus mikä jäi itelle tai ne fiilikset mitä mä koin siellä yksin ollessa. Nii ne oli siinä sitä hienointa.”

Matt Berry linjaa, että oppimisen tulee olla merkityksellistä oppijalle itselleen. Seikkailuterapeutin onkin tärkeää pohtia, kuinka toiminnallisuuden kautta mahdollistuu seikkailuterapiassa niin välittömiä kuin pitkäkestoisia merkityksen syntymisen kokemuksia. (Berry & Hodgson 2011, 69) Kokonaisvaltaisen oppimisen taustalta löytyvät Ziegenspeckin mukaan kolme tärkeää elementtiä; pää (ymmärrys), käsi (toiminta), sydän (tunteet). (Karppinen 2005, 43) Seikkailuterapiassa keskeisessä osassa oleva toiminnallisuus houkuttelee asiakasta kohtaamaan kokonaisvaltaisesti uusia asioita, jotka herkistävät hänet erilaisten tunteiden äärelle. (Virtanen 2011, 24) Terapeutti haastakin asiakasta menemään uuden ja epävarman alueelle, jossa mahdollistuu uusien toimintamallien harjoittelu sekä uudenlaisten toimintatapojen ja ajattelumallien oppiminen. Reflektoinnin avulla tutkitaan ja jäsenellään uusien toimintamallien vaikutuksia, merkityksiä sekä etsitään siltoja näistä myös omaan arkeen. (Kanninen & Uusitalo-Arola 2019, 271)

Ratkaisukeskeinen lähestymistapa on kiinnostunut hetkistä, jolloin ongelma ei ole läsnä tai sen vaikutusvalta asiakkaan elämään on pienempi. Veli-Matti Virtanen kuvaa seikkailua poikkeusgeneraattorina, joka mielestäni kuvastaa loistavalla tavalla seikkailun mahdollisuuksia osana terapiaa ja kuntoutustyötä. Uudet tilanteet nostavat usein asiakkaassa esiin yllättäviäkin vahvuuksia, voimavaroja, mielenkiinnon kohteita sekä uusia toimintamalleja. Seikkailukokemusten kautta asiakkaat usein yllättävät itsensä tekemästä sellaisia asioita, joita he eivät olisi uskoneet pystyvänsä tekemään. Kokemuksellisuuden ja toiminnallisuuden kautta voidaan seikkailutoiminnassa tukea asiakasta löytämään uudenlaisia puolia itsestään sekä rakentamaan myönteisempää minäkuvaa. Virtasen mukaan ”seikkailun suurin vahvuus on kyky saattaa ihmisiä oivallusten jäljille”. (Virtanen 2011, 35, 16, 17). Myönteiset muutokset ajattelussa, toiminnassa ja tunteissa ovat seikkailuterapian keskeisiä tavoitteita. (Gass, Gills, Russel 2012, 51)

”Mut kyllähän noista niinku saa semmosta ..tai just näistä seikkailukokemuksista on saanu semmosta voimaa, jotenki että kun on niitä hetkiä, että kokee olevansa semmonen supertyyppi välillä niin totta kai niistä sitten jää mieleen semmonen kuva, että on tilanteita missä pystyy hyväksymään itensä ja se itsetunto on hyvä.”

Telemäki & Bowles nostavat esiin onnistumisen kokemukset motivaation vahvistamisessa. Telemäen & Bowlesin mukaan motivaatio vaikuttaa itsearvostukseen, asenteisiin ja luottamukseen muita ihmisiä ja ympäristöä kohtaan. Seikkailun kautta voi löytyä yllättäviäkin ennalta arvaamattomia suuntia, näkökulmia, motivaatiota, itsevarmuutta ja päättäväisyyttä kulkea kohti itse asetettuja tavoitteita. Seikkailukokemus osallistaa seikkailijan kokonaisvaltaisesti seikkailuun ja konkreettisella tavalla haastaa seikkailijaa ottamaan vastuuta seikkailun kulusta ja omasta elämästä. Seikkailukokemus voi jättää kokijaan vahvan elämän mittaisen jäljen, jota voidaan kutsua huippukokemukseksi. (Telemäki & Bowles 2001, 5, 23)

”Nii emmä nähny, et ois niinku kiinnostunut yhtään mistään tai silleen innostunutkaan yhtään mistään ja siis mä muistan, et mä silloin höpötin, et jotenki ei mun tarvii, ku löytää se juttu, mistä mä kiinnostun, et periaatteessahan tää homma on menny nii. Et kun mä oon löytäny sen jutun, mihin mulla on motivaatio, ni ehkä se vie mua jonnekin.”

4.7 REFLEKTOINTI

Reflektoinnista on käytetty erilaisia käsitteitä riippuen teoreettisesta suuntauksesta. Reflektointia voidaan kuvata esimerkiksi tarkastelun, mentalisaation, reflektion, refleksiivisyyden, tiedostamisen, metakognition ja oivalluksen käsittein. Reflektoinnissa tutkitaan tietoisesti, niin omaa, kuin toisen toimintaa. Psykologiassa reflektointiin liitetään metakognitiivinen reflektointi -käsite. Kanninen ja Uusitalo-Arola kuvaavat tätä seuraavasti; ”Metakognitio on yksinkertaisesti ajattelemisen ja tietämisen ajattelemista, jossa tarkastelun kohteena ovat omat kognitiiviset prosessit.” Reflektointi on kykyä tarkastella omaa toimintaa ja minuutta. Terapiassa reflektio on keskeinen työmenetelmä, jonka kautta tietoinen muutostyöskentely mahdollistuu. (Kanninen & Uusitalo-Arola 2019, 195)

Kokonaisvaltainen oppiminen ja oivaltamisen kokemus pitävät sisällään tietoista jäsentelyä, joka on seurausta kokemuksen ja siitä nousseiden tunteiden sekä ajatusten jäsentelystä. Sanat auttavat jäsentelemään tunteita sekä kokemuksia. Sanojen kautta tietoisuutemme ja ymmärryksemme asioiden suhteen laajenee. Hopkinsin ja Putnamin mukaan sanojen kautta voimme yhdistää seikkailukokemuksen laajempaan oppimisen kokemukseen. (Hopkins & Putnam 2012, 5) Vaikuttavan oppimisen taustalta löytyy Beardin & Wilsonin mukaan itsetietoisuus ’self-awareness’, joka tarkoittaa kykyä tuntea itsensä. (Beard & Wilson 2013, 251)

Reflektointi on nivonut seikkailuterapiassa hyödynnetyt aktiviteetit ratkaisukeskeiseen lyhytterapia kontekstiin. Reflektointi on luonut toimintaan terapeutin ympäristön, jossa asiakkaan on ollut mahdollista työstää omassa elämässä merkityksellisiä teemoja. Terapia toimii myös reflektointitaitojen opetteluarenana. Terapian keskiössä olevien asiakkaan elämää rajoittavien toimintamallien taustalla on usein keinottomuutta tarkastella omia toimintatapoja, mikä pitää usein yllä ongelmakäyttämistä. Reflektointitaitojen kehittymisen myötä asiakas tulee tietoisemmaksi omista toimintamalleista sekä voi löytää työkaluja muuttaa omaa toimintaa itselle terveempään suuntaan. Miten voin itse vaikuttaa omaan elämäni, hyvinvointiini sekä elämäni kulkuun? Reflektoinnin kautta asiakkaan on mahdollista tehdä tietoisia havaintoja sekä oivalluksia, joiden kautta selviytyjän työkalupakki vahvistuu. Reflektoinnissa olennaista on asiakkaan omat oivallukset sen sijaan, että terapeutti antaisi valmiita vastauksia. Terapeutin ydintaitoa on reflektiivinen työskentelyote ja terapeutin työkalupakista löytyykin erilaisia menetelmiä reflektoinnin tueksi. (Kanninen & Uusitalo-Arola 2019, 195-196)

”No siis tällä (reflektoinnilla) on ollut varmaan se isoin merkitys. Niinku, et sitten ku jossain kohtaa oppi puhumaan, oppi puhumaan uuestaan, ni se avas tosipaljon lukkoja.”

Martin Buber liittää parannuksen dialogiin. Reflektoinnin ja dialogin kautta etsitään yhdessä ongelmatarinalla vaihtoehtoisia jatkotarinoita. Seikkailut nostavatkin usein esiin myös ratkaisukeskeisessä työskentelyssä keskeisessä osassa olevia myönteisiä poikkeuksia, joiden kautta ongelmalähtöinen tarina saa uudenlaisia vivahteita ja vanha tarina voi saada uudenlaisen jatko-osan. (Virtanen 2011, 42-44). Uudet ja arjesta poikkeavat tilanteet nostavat asiakkaassa esiin yllättäviäkin vahvuuksia ja voimavaroja, jotka ovat odottaneet tulla esiin.

”Sen ymmärtäminen, että mulla on oikeus keskittyä lisäämään omaa hyvinvointia ja tehdä niitä asioita, jotka musta tuntuu hyvältä, oli yks tärkeä asia. Oikeus keskittyä itsen, välittämättä muitten mielipiteistä. Se ei auttanut, vaikka mulle oli sanottu se monesti, se piti oivaltaa ja tavallaan hyväksyä. Geokätköily oli siinä hetkessä se juttu. Se oivallus yhdellä kävelyreissulla, kun tajus, että on oikeesti vaan niin hyvä olla siinä hetkessä, että meinas itku tulla, kuvastaa kuinka tärkeitä ne pitkät kävelyreissut mulle on ollu. Tavallaan ymmärsin, miten pienilläkin asioilla on suuri merkitys, kun ei siinä tilanteessa sen suurempaa ollut kuin, että kävelin metsässä ja kuuntelin musiikkia. Mun oli vaan hyvä olla, oli hieno huomata, et pystyy tuntemaan niin.”

Seikkailuterapian ja terapian yleensä tavoitteena on liittää opitut taidot osaksi arkea. Oppimista tarkasteltaessa tärkeää on kiinnittää huomio, miten irralliset kokemukset ja niistä syntyvät oivallukset linkittyvät laajempiin asiayhteyksiin ja miten nämä siirtyvät muihin tilanteisiin elämässä (transfer). (Karppinen 2005, 44). Vinter nimeää tämän saman asian ”siirtävyydeksi” (transferability). (Berg & Jong 2018, 241). Punamin ja Hopkinsin mukaan olennaista on tutkia seikkailukokemukseen liittyvää symboliikkaa ja osoittaa syvempi merkitys asioille, jotka saattavat alkuun näyttää vain fyysisiltä kokemuksilta. (Putnam & Hopkins 1993, 21) Terapeutin tehtävänä onkin haastaa ja tukea asiakasta löytämään siltoja seikkailukokemuksesta opittujen taitojen sekä arkielämän välille. Tällä matkalla reflektointi on avain asemassa. (Putnam & Hopkins 2012, 105)

Asiakkaan asettamat tavoitteet terapiassa ohjaavat osaltaan reflektoinnin fokusta. Lyhytterapian keskiössä on muutostyöskentely, jonka vuoksi reflektoinnissa tärkeää on haastaa asiakasta pohtimaan oman toiminnan merkitystä sekä keinoja toivotun muutoksen eteenpäin viemiseksi. (Uusitalo-Arola & Kanninen 2019, 34) Ruutu & Salmimies nostavat myös esiin terapeutin vastuuta aktivoida asiakasta soveltamaan opittuja asioita käytäntöön (Ruutu, Salmimies 2018, 4). Muutostyöskentelyä ruokkii olennaisella tavalla motivaatio, jonka vahvistuu osaltaan merkitysten tiedostamisen kautta. Asiakas tulee tietoiseksi siitä, kuinka uudet toimintamallit muuttavat vanhaa ongelma-asetelmaa itselle suotuisempaan suuntaan. (Kanninen & Uusitalo-Arola 2019, 271)

” Ja sitten niillä niinku keskusteluilla, mitä on käyty sitten sen seikkailun lomassa, ni niillä on ollu iso merkitys. Onhan siinä sitten niinku tavallaan niinku ihan huomaamattaki sitten niinku keskusteltu. En mä oo hoksannu, miten sä olit niinku tossa niinku ne ottanu ne teemat sieltä toukokuulta (aloitus tapaaminen ja tavoitteiden asettelu). No just tolleen, kun tavallaan tullu niinku silleen huomaamattaa tai niitä on työstetty silleen vähän niinku huomaamatta. Se on ollu jotenkin silleen niinku paljon helpompaa, kun että niitä ois niin tässä on tämä tavoite sitten niinku istutaan tässä pöydän ääressä niin kauan, että tämä tavoite on..tavallaan mulle on toiminut tommonen. ”

Ratkaisukeskeinen lyhytterapia ja sen menetelmät ovat luoneet seikkailuterapiaprosessiin raamit sekä tuonut työkaluja, joiden kautta asiakkaan kanssa on jäsenelty muutostyöskentelyn askeleita. Reflektointi seikkailuterapian esimerkissä onkin rakentunut ratkaisukeskeisten kysymysten ja perustyömenetelmien pohjalta.

4.8 SOLO – HILJENTYMINEN LUONNON JA OMAN ITSEN ÄÄRELLE

Solo on menetelmä, jossa hyödynnetään luontoa sekä hiljentymistä oman itsensä äärelle. Solo harjoitus, on elämyspedagogiikan saralla, varsin keskeisen maailman laajuisen järjestön Outward Boundin 1960-luvulla kehittämä menetelmä, joka tarjosi nuorille mahdollisuuden hiljaisuuteen ja itsetutkiskeluun yhteiskunnan kiireen vastapainona. Tavoitteena on hiljentymisen kokemus luonnon äärellä ilman ulkopuolisia ärsykeitä kuten puhelinta, kirjoja, puhumista ja niin edelleen. Soloon on määritelty jokin tietty alue (tässä tapauksessa pieni saari), jossa hiljentymisen tapahtuu ennalta sovitun aikaa. Solossa asiakkaalla on varusteet sekä ruokaa, joiden avulla hänen on mahdollista pärjätä ennalta määritelty aika luonnossa. Solon tarkoitus ei ole olla selviytymistaistelu. Solossa voi olla jokin teema, jota asiakas pohtii hiljentymisen aikana yksin. Soloon asiakas saa mukaansa kirjalliset ohjeet (myös turvallisuusohjeet) sekä muistiinpanovälineet. (Räty 2011, 87)

”Ei se (asiakas) ois semmosta uskonu, et ei semmosta tuu koskaan tapahtumaan (solo yöreissu saarella). Ei se ois uskaltanu lähtä yksin mihinkää kotipihaa kauemmas.”

Solo harjoitus tarjoaa asiakkaalle tilan tässä ja nyt kokemukseen, ilman ulkopuolisia paineita ajasta tai muista ihmisistä. Tila on itseä varten ja jokainen hyödyntää solon omalla tavallaan. Tässä ja nyt kokemuksen hyödyntäminen on itsessään terapeuttinen tekniikka, joka juontaa juurensa hahmoterapiaan (gestalt therapy.) (Gass, Gills, Russel 2012, 57)

Solo-projekti käynnistettiin vuoden 2020 alussa, jolloin seikkailuterapiassa asiakas asetti itselleen tavoitteen aloittaa retkeily luonnossa yksin. Yksin retkeilyyn asiakasta oli jo aiemmin valmisteltu ja hetki uuden haasteen vastaan ottamiseen oli sopiva. Ensimmäisenä tavoitteena asiakas asetti itselleen päiväretken, jonka hän suunnitteli ja toteutti täysin itsenäisesti. Myös geokätköilyharrastuksen kautta asiakas asetti itselleen päivittäisiä tavoitteita pienien ja isomprien päiväretkien tiimoilta. Terapeutti kävi alkuun muutamien päivien retkisuunnitelmat yhdessä asiakkaan kanssa läpi ja oli myös kaupungissa valmiudessa, mikäli asiakas tarvitsisi apua. Näiden jälkeen asiakas jatkoi retkeilyä omatoimisesti. Tapaamisilla harjoiteltiin yhdessä erilaisia taitoja, jotka osaltaan tukivat tavoitteita. Syksyllä 2020 asiakas nosti esiin itse yön yli kestävänsä solon. Solo toteutui marraskuussa 2020 vuorokauden mittaisena retkenä autiolle saarelle. Solon aikana asiakas yöpyi teltassa.

”Silloin alkuvuodesta, kun aloitin yksin metsässä kuljeskelun, en olisi uskonut, että jo syksyllä olisin valmis yksin yöpymiseen. Mutta nyt halusin tehdä semmosen reissun, mutta tiesin, että ilman tukea en semmosta uskalla tehdä. Meni aika pitkään, ennen ku sain sanottua ideani sulle ääneen. Mulla ei varmaan kauheen montaa juttua oo ollu, että päätöksentekoon ois riittäny periaatteessa yks keskustelu aiheesta, mut tossa tilanteessa päätös soolo seikkailuun hyppäämisestä oli tosi helppo, halusin kokeilla. Tottakai jännitti ja päässäni pyörittelin monesti pystynkö, pärjäänkö, että ei se ihan

mukavuusalueella pyörimistä ollut. Oli merkityksellistä, kun sain koko reissun suunnitella itse. Valita itse haastetason, sain ottaa vastuun koko jutusta itse. Toki sä olit taustatukena, mutta valinnat ja päätökset tein itse ja pystyin siihen.”

Terapeutin on tiedostettava lyhytterapeutin prosessin vaiheet. Hänen on keskusteltava asiakkaan kanssa siitä, missä asiakas omalla matkallaan on menossa ja haastettava asiakasta sopivin askelin matkalla eteenpäin. Terapeutin on suunniteltava prosessi siten, että jokainen askel on matka kohti isompaa päämäärää ja tavoitetta, jonka asiakas on itselleen asettanut. Terapeutin on myös tiedostettava, koska on oikea aika siirtyä sivuun ja antaa asiakkaalle tilaa kokeilla itsenäisesti omia siipiään. Kuitenkin turvallisissa puitteissa. On tärkeää myös arvioida yhdessä asiakkaan kanssa sopiva mitoitus seikkailun haastetasoon. Seikkailuterapian taustalla on vapaaehtoisuuden periaate. Tämä tarkoittaa sitä, että asiakas itse määrittelee sopivan haastetason, jolla hän toimii seikkailussa. Asiakas voi koska tahansa keskeyttää seikkailun, mikäli haastetaso on liian vaativa. Tämä on tärkeä näkökulma käydä asiakkaan kanssa ennakkoon läpi.

Solossa asiakas vietti kokonaisen vuorokauden autiolla saarella yksin, ilman ulkopuolisia ärsykeitä kuten kirjoja, musiikkia, nettiä, puhelinta (asiakkaalla oli turvallisuussyistä mukana puhelin, mutta se oli pois päältä). Solo oli ratkaisukeskeisen seikkailuun painottuvan lyhytterapiaprosessin huipennus, jossa asiakas konkreettisesti itse ottaa vastuun koko seikkailun suunnittelusta, toteutuksesta, tavoitteiden asettelusta sekä tekemistään päätöksistä. Terapeutin tehtävä solon suhteen oli käydä ennakkoon asiakkaan kanssa läpi asiakkaan asettamat tavoitteet, odotukset sekä pelot tulevasta solosta (valmistautuminen soloon). Terapeutti ja asiakas kävivät myös yhdessä läpi asiakkaan tekemät suunnitelmat solosta sekä turvallisuudesta (turvallisuussuunnitelma). Terapeutti vei asiakkaan Solon aloituspisteeseen, ja oli valmiudessa solon aikana, mikäli asiakas ottaisi yhteyttä. Solo päättyi saarella terapeutin tulon aamupäivällä, jonka jälkeen käytiin asiakkaan kanssa solon purkukeskustelu. Reflektionin jälkeen terapeutti ja asiakas lähtivät yhdessä saarelta pois kohti kaupunkia.

Solo alkoi jo venerannassa. Asiakas souti yksin saarelle. Terapeutti seurasi rannalta, että asiakas pääsi saarelle. Asiakas varmisti vielä puhelimitse, että oli rantautunut turvallisesti saarelle. Asiakkaan lähtö yksin rannasta soutuena kohti saarta kuvaa metaforana mielestäni oivallisella tavalla sitä, kuinka terapeutti lyhytterapeutin prosessin loppuvaiheessa jättäytyy taustalle ja asiakas lähtee itsenäisesti kohti omaa seikkailua.

”Vaikka itsensä hyväksyminen on mulla edelleen vaiheessa, niin soolo projekti näytti, että oon edistynyt. Pahimpina itseinhon aikoina en varmasti ois halunnut edes mieltä tuollaista reissua, en ois pystynyt olemaan yksin omien ajatusten kans vuorokautta. Ekaa kertaa odotusten ja tavoitteiden miettiminen ja kirjoittaminen oli helppoa. Osasin oikeasti mieltä mitä reissulta halusin. Osasin ajatella tavoitteet silleen, että ne oli just siinä hetkessä just sopivia mulle. Pystyin jättämään suorittamisen pois. Reissu ois vaan mua varten, mun oma seikkailu.

Sit siel rannassa kuvittelin, että en osaa sinne saarelle mennä (soutaa) yksin, olin epävarma. Mut sä osasit lukea tilanteen oikeen, ku et lähteny mua sinne saarelle asti saatteleen. Itse olin siinä tilanteessa kyllä erimieltä, mut jälkeinpäin ajateltuna se meni just oikeen noin. Saarelle päästyäni olin hermostunut, tietyllä tapaa pelotti, että miten pärjään? Epäonnistumisen pelko, pelko siitä, että jos mä en pärjää itteni kans ja joudun soittamaan sulle vaikka yöllä, tai jättämään reissun kesken. Mutta

sitten kun laitoin puhelimen kiinni ja hetken kuljeskelin saarella, ni sain rauhotettua itteni. Tuli tunne, että ei mulla mitään hätää oo, alkoi olla hyvä olla.

Se sun kirjoittama kortti sai mut pysähtymään, oivaltamaan, että siellä saarella oon oikeesti vapaa sosiaalisista paineista, eikä mun tarvi aatella, mitä muut musta aattelee. Saarella ollessa mun ei tarvinnu vertailla itteeni keneenkään ja pystyin kokeen sen, miltä tuntuu luottaa omiin taitoihin. Saarella olin vapaa. Oivallus siitä, että mun oli tosi hyvä olla siellä just siksi, kun ympärillä oli mahdollisimman vähän ärsykeitä, oleminen oli yksinkertaista, kaikki turha ja ylimääräinen oli hetkellisesti poissa. Ajantajun kadottaminen oli yks parhaista asioista saarella, ei tarvinnu tuijottaa kelloa, ajalla ei ollut väliä. Mun ei tarvinnut suorittaa mitään, riitin itselleni, oli hyvä olla just sellasena ku olin. Pääsin hetkeksi irti riittämättömyyden tunteesta.

Pimeys, joka mietitytti paljon jo etukäteen, oli aluksi pelottava. Se oli asia, johon en itse pystynyt vaikuttamaan, mutta tajusin, että pystyn vaikuttamaan siihen, miten annan sen vaikuttaa minuun. Oisin voinut valita sen, että pelkään koko pimeän ajan teltassa tärysten, odottaen aamua, mutta sitten pystyinkin hallitsemaan pelkoa ja kääntämään pimeyden hyväksi asiaksi. Lopulta pimeys tuntuikin enimmäkseen rauhoittavalta ja pakotti pysähtymään hyvällä tavalla. Tähtiä ja kuuta tuijotellessa oli vähän epäuskoinenkin fiilis, oonko oikeesti tässä, onko mun oikeesti näin hyvä olla, ihan vaan itsekseni? Niin, on kai se jotenkin niin, että ne paineet, joita usein koen, johtuu vaan uskomuksista, jotka on syntynyt joskus jossain, niistä voi opetella irrottautumaan. Tuntuu, että ehkä sit seuraavana päivänä saarelta meloi pois jotenkin vähän vahvempi minä.”

5 SEIKKAILUTERAPIAPROSESSIN REFLEKTOINTIA – VAIKUTTA- VUUS RATKAISUKESKEISEEN LYHYTTERAPIAAN SUUNTAUTU- NEESSA SEIKKAILUTERAPIASSA

Seikkailukasvatuksen vaikutuksia on tutkittu jo useiden vuosikymmenten ajan. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, kuinka seikkailukasvatus on toiminut tehokkaana menetelmänä myönteisen minäkuvan, itsetunnon sekä itsearvostuksen vahvistumiselle. (Telemäki & Bowles 2001, 81; Putnam & Hopkins 2012, s. 73). Myös Gass, Gills, Russel tuovat esiin seikkailuterapian myönteiset vaikutukset minäkuvan rakentumisessa. (Gass, Gills, Russel 2012, 291-292)

Tuloksia ja vaikuttavuutta arvioitaessa on hyvä tiedostaa, että yksittäisen lyhytterapian vaikuttavuutta on mahdotonta erotella elämästä erilliseksi. Tämän vuoksi työskentelyn loppuvaiheessa tuloksellisuuden arviointiin vaikuttavat kaikki toiminnat, joita asiakas on matkan varrella tehnyt, ei pelkästään lyhytterapia. Jotta kuitenkin päästäisiin hieman tarkemmin arvioimaan työskentelyn tuloksellisuutta, hyödynsin lyhytterapiaprosessin lopussa arvioinnin tukena mm. asteikkokysymyksiä sekä tavoitteiden toteutumisen arviointia yhdessä asiakkaan kanssa. Asteikko -kysymyksissä haarukoitiin tapahtunutta muutosta; toimintakyky arjessa, itsetunto, itsetuntemus, toiveikkuus/haaveet/unelmat, voimavarat niiden tunnistaminen ja käyttöönotto, sosiaaliset suhteet/verkostot, oma jaksaminen, suunta elämässä/ merkityksentunne elämässä. Näitä asiakas arvioi lähtötilanteen ja nykyisen tilanteen näkökulmasta asteikolla 0-10. Asteikkojen avulla tuli selkeästi esiin asiakkaassa tapahtunut muutos kaikilla asteikkokysymysten osa-alueilla. Lähtötilanne vaihteli 0-6 välillä ja lopputilanne 8-10 välillä. Isoin harppaus tapahtui itsetuntemuksen (kuka olen? Mitä haluan?), toiveikkuuden (haaveet, unelmat), sosiaaliset suhteet ja itsetunto kohdissa, joissa muutosta oli tapahtunut 7-10 askeleen verran.

Haastatteluiden ja asteikkojen kautta tuli vahvasti esiin henkilökohtainen kasvu ja matka oman itsensä äärelle. Kuka olen? Mitä haluan? Matkan aikana asiakas kuvaa löytäneensä motivaation lähteen ”asia, joka kiinnostaa” ja mielenkiinnon kohteita niin vapaa-ajan harrastuksiin kuin ammatillisiin haaveisiin.

”Tää polku ei oo ollu helppo. Työttömänä ollessani olen hävinnyt rahallisesti paljon, ja yhteiskunnan näkökulmasta olen varmasti ollut hyödytön, mutta näitä kokemuksia ja tätä muutosta ei voi rahassa mitata, rahalla ei tässä kohtaa ole merkitystä. En näe, että tätä prosessia ois voinu mitenkään missään kohtaa nopeuttaa. Tästä matkasta on muodostunut mulle merkityksellisempi kuin mitä oisin osannut kuvitella. Ja matka jatkuu edelleen. Tää koko aika on ollut mulle jotenkin tutustumista itseeni, kuka mä oikeesti oon, mitä mä haluan ja mitä mä oikeesti ajattelen.

Seikkailuterapia on tarjonnut ympäristön käännteentekevien myönteisten poikkeuksien syntymiselle. Ratkaisukeskeinen työskentely on pohjautunut juuri toivonkipinän vaalimiselle. Usein varsinkin terapian alussa asiakkaalla voi olla tuo toivon kipinä hukassa. Tällöin terapeutin tehtävä on kannatella hetki, luoda uskoa ja nähdä asiakkaassa ehkä juuri nyt piilossa oleva potentiaali. Ratkaisukeskeisen terapian tehtävänä on vaalia noita pieniä toivon kipinöitä, puhalttaa uskoa asiakkaaseen ja saada yhdessä roihu asiakkaan sisällä palamaan. Kun tavoittaa jossain tilanteessa tätä tunnetta ja pystyy edes pieninä hetkinä kokemaan näitä tunteita, on helpompi lähteä näitä kasvattamaan. Pienistä toivonhetkistä ja kokemuksista rakentuu lopulta jotain isompaa, olemme ratkaisukeskeisyyden ytimessä.

”No siis just sitä niinku itsensä hyväksymistä, että sen kans oon tehny paljon töitä tai on tehty paljon töitä. Ja noi kokemukset on just niinku mitä on tehty eri aktiviteetteja niin kyllähän ne on siihe vaikuttanu tosi paljon.”

Asiakkaan on ajoin vaikea pukea täysin sanoiksi seikkailun kokemusta. Hän tiedostaa, että muutosta on tapahtunut, mutta sen sanoiksi pukeminen kokonaan on vaikeaa, jopa mahdotonta.

”Ei sitä niinku jotenki pysty täydellisesti sanoin kuvailee. Eikä välttämättä pysty sanoin kuvailee sitä muutosta mikä on niin ku tullu, jostain kokemuksesta..”

Kysyttäessä seikkailuterapian vaikuttavuudesta asiakas nostaa esiin seikkailutoiminnan vaikutukset pidemmällä aikavälillä:

”On siis on paljoki. Emmä tiiä miten mä osaan sitä selittää. Et eihän ne vaik niinku noi kokemukset ni ei niitten se vaikuttavuus oo tullu niinku heti saman tien ilmi, vaan sitten et vähän niinku jälkikäteen. Tai silleen että siinä kohtaa, ku oppi mieltii niitä asioita, niinku jälkeen päin niin sitten on oppinut niinku jälkeen päin niitten merkityksen ja miten ne on niinku vaikuttanu. Ja vaikuttanu just siihen niinku jotku onnistumiset, miten ne on vaikuttanu itsetuntoon ja näin.”

Asiakas tuo esiin ulkona tapahtuvan toiminnan merkityksen myös nukkumiseen.

”No tottakai ainahan täällä mejän näissä mejän päivissä on ollu aika monesti mukana semmonen joku hyvä ruoka tai se kokkailu on ollu se yks se yks asia mitä on tehty siin päivän aikana. Ainaki niinä päivinä on tullu sit justii syötyä paremmi. Ja sitte tottakai se on vaikuttanu justiinsa nukkumiseen jotenki, että jos on päivän pihalla ni kyllähän se uni tulee sitten paremmin illalla.”

Seikkailuterapiassa on hyödynnetty paljon lähiympäristöihin suuntautuvia seikkailutoimintoja, joihin asiakkaalla on itselläänkin mahdollisuus omalla ajalla mennä. Työskentelyssä on vahvistettu asiakkaan omia taitoja retkeilyssä, joiden kautta on mahdollistunut myös omatoiminen retkeilyharrastuksen jatkaminen. Välillä on tehty myös sellaisia aktiviteetteja, joihin tarvitaan teknistä osaamista tai erityisvarusteita esim. kiipeily tai melonta, mutta pääosin tapaamiset ovat olleet asiakkaalle helposti lähestyttävii kohteita sekä ilman erityisvarusteita tapahtuvia esim. geokätköily tai patikointipäivät. Näin seikkailut eivät ole olleet irrallisia ja asiakkaan arjen ulottumattomissa. Tämä on osin vaikuttanut myös siihen, että asiakas alkoi harrastamaan retkeilyä sekä geokätköilyä itsenäisesti jo lyhytterapian aikana.

”Mutta eihän ne ainoot niinku seikkailut oo niitä isoja juttuja. Just ku ne on nuita niinku pienempiiki juttuja, mistä voit saada niinku ihan yhtä hienon kokemuksen. Ja semmosii juttuja, joita voit niinku tuoda siihen omaan arkeen ja niistä voi saada sen hyvä filiksen ja semmosen kokemuksen. Tokihan sen voi niinku ruveta aatteleenki silleen, et pitäis saavuttaa ne kaikista suurimmat seikkailut, mutta ei siinä voita mitään, jos rupee haaveilee jostain semmosista, eikä tee siinä välillä mitään.”

Työskentelyä tukevat seikkailutoiminnot ovat olleet asiakkaalle merkityksellisiä. Reflektointi on asiakkaan mukaan ollut tärkeä osa toimintaa. Asiakas on kuvannut reflektoinnin olevan helposti lähestyttävämpää toiminnallisuuden lomassa ja luontoympäristössä. Myös psyykinen jaksaminen on ollut parempaa luontopäivien jälkeen, vaikka työskentelyssä olisikin ollut ”raskaampia” teemoja. Asiakas on kertonut oppineensa puhumaan uudestaan, mikä on avannut ”lukkoja”. Reflektointi on auttanut asiakasta sanoittamaan ja jäsentelemään itselle merkityksellisiä teemoja. Työskentelyn kautta asiakas on saanut uudenlaista näkökulmaa omiin vahvuuksiin ja voimavaroihin, jotka ovat vaikuttaneet myönteisellä tavalla niin itsetuntoon kuin eheämmän minäkuvan rakentumiseen. Nämä ovat osaltaan tukeneet myös työskentelyyn asetettuja tavoitetta. Asiakas on saanut rohkeutta tehdä ja haastaa itseä itselle merkityksellisten asioiden parissa. Toiminnallisuus työskentelyssä on myös avannut asiakkaalle uusia näkökulmia myös omiin kiinnostuksen kohteisiin ja asiakas kertoo löytäneensä suunta- viittoja myös ammatilliselle polulle. Asiakas on myös löytänyt itseä motivoivia ja inspiroivia mielenkiinnon kohteita retkeilyn ja seikkailuiden parista niin vapaa-ajalle kuin ammatilliselle polullekin.

Ratkaisukeskeisen seikkailuterapian viitekehys on ollut voimavarakeskeinen ja nostanut esiin asiakkaassa voimavaroja sekä vahvuuksia. Ruudun & Salmimiehen teos ”ratkaisukeskeisiä perustyömenetelmiä muutosprosessien ohjaajille” on toiminut matkaoppaana ja kompassina ratkaisukeskeisen lyhytterapia prosessin polulla. Vaikka seikkailukasvatuksen ja myös -terapian teoksia on saatavilla, on tässä prosessissa tehdyt toiminnot nousseet omasta seikkailijan repusta. Repun sisältö on kehittynyt nykyiseen muotoonsa niin ammatillisen osaamisen kuin vapaa-ajan mielenkiinnon kohteiden vaikutuksesta. Näiden kaikkien kautta on ollut helpompi soveltaa toimintaa asiakkaalle sopivaksi. Koska asiakkaamme ovat kaikki erilaisia, on seikkailuterapeutin ja ratkaisukeskeisen lyhytterapeutin yksi tärkeimmistä taidoista juurikin soveltamisen taito.

Toiminnallisuus ja normaalista poikkeavat seikkailut, ovat avanneet näkökulmia ja mahdollisuuksia uudenlaisen sisäisen tarinan rakentamiseen. Ratkaisukeskeisyyden yksi keskeinen ohje ”tee sitä mikä toimii, älä sitä mikä ei toimi”. Joskus työskentelyssä ja ajattelussa saatetaan jäädä liikaa jumiin toimimattomien ja negatiivisten ajatusten pariin. Seikkailuterapia avaa mielestäni tähän aivan uuden ulottuvuuden. Hyppäämme uuden seikkailun äärelle, jossa on tilaa yllätyksille. Matkalla saattaa itsestä löytyä piilossa olleita tai kokonaan uusia vahvuuksia ja voimavaroja. Seikkailujen kautta asiakas on yllättänyt itsensä myönteisesti tekemästä sellaisia asioita, joita ei aiemmin olisi uskonut pystyvänsä tekemään. Tällä matkalla reflektointi on tehnyt näkyväksi uusia toimintamalleja sekä ajattelutapoja sekä luonut pohjaa siirtää opittuja asioita arkeen ”transfer”. Seikkailuterapia tarjoaakin virkistävän myönteisen poikkeuksen, joka on useimmiten asiakkaan normaalista arjesta poikkeava ympäristö tai tekeminen. Tämä jo itsessään luo hämmennyksen tilan, joka voi poikia jotakin uutta ja odottamatonta. Seikkailukokemuksista usein kuuleekin kuvauksen ”en olisi ikinä uskonut, että teen jotain sellaista tai pystyisin siihen”. Tässä seikkailussa ”ei tietämisen” ja ”ei olettamisen” ajattelu tulevat myös hyvin näkyviin. Seikkailussa emme voi ennalta tietää lopputulemaa, jonka vuoksi yllätyksellisyys avaa mahdollisuuksien maailman, jossa ”ei tietämisen” tila on merkityksellisessä roolissa.

Hakeuduin ratkaisukeskeiseen lyhytterapia koulutukseen sen vuoksi, että kaipasin lisää työkaluja työhön nuorten parissa. Seikkailukasvatus on jo itsessään vahva ratkaisukeskeinen menetelmä, jonka avulla voidaan vahvistaa osallistujien itsetuntoa, minäpystyvyyden tunnetta, myönteistä minäkuvaa sekä vahvuuksien ja voimavarojen havaitsemista. Seikkailuterapia, joka tässä yhteydessä kuvaa seikkailullisia menetelmiä ratkaisukeskeisessä lyhytterapia kontekstissa, tarjoaa edelleen valtavan resurssin tukea asiakkaitamme kohti itsensä näköistä mielekkäämpää elämää. Seikkailuterapia tukee erityisesti lyhytterapiatyöskentelyä, jossa aika on rajallinen. Seikkailuterapian kautta voidaan päästä muutosta tukevien merkityksellisten asioiden mm. tunteiden ja toimintamekanismien äärelle hyvin lyhyessäkin ajassa, verrattuna esimerkiksi toimistossa työskentelyyn. Seikkailuterapia tukee kokonaisvaltaisella tavalla työskentelyn tuloksellisuuteen vaikuttavia keskeisiä elementtejä mm. luottamuksen rakentumisesta, työskentelyä tukevan tilan muodostumisesta sekä käytännön työskentelyä muutoksen ympärillä.

Vaikka opinnäytetyössäni on hyödynnetty vain yhtä case-esimerkkiä, tukee tehdyt havainnot seikkailuterapian sekä seikkailukasvatuksen tutkimustuloksia toiminnan vaikuttavuudesta erityisesti myönteisen minäkuvan sekä itsetunnon vahvistumisessa. On kuitenkin tärkeää muistaa, että erilaiset ihmiset kaipaavat erilaisia lähestymistapoja ja seikkailuterapia voikin olla yksi suuntaus monien joukossa. On selvää, ettei seikkailuterapia ole kaikille sopiva työskentelymuoto. Oman työni kautta olen kuitenkin havainnut, että usein siirtyminen toimistosta luonnollisempaan ja tasa-arvoisempaan tilaan esimerkiksi luontoon sekä toiminnallisuuden pariin, avaa työskentelyyn erilaisen ulottuvuuden. Aina ei ole mahdollista lähteä ulos luontoon. Tärkeää onkin pohtia, miten näitä elementtejä voidaan hyödyntää myös pienimuotoisemmin ja sisätiloissa. Seikkailukasvatuksen, seikkailuterapian sekä ratkaisukeskeisen lyhytterapian teorian tietoon perehtymisen kautta vahvistui käsitykseni siitä, kuinka ratkaisukeskeinen lyhytterapeuttinen työskentely ja seikkailuterapia tukevat toinen toisiaan ja yhdessä luovat vaikuttavan työmenetelmän. Seikkailuterapian määritelmiin perehtyminen sai aikaan itsessäni hämmennystä ja myös omakohtaista pohdintaa siitä, milloin voidaan puhua seikkailuterapiasta ja milloin kyseessä on terapeuttinen työskentely. Raja on hämärä, mutta sitä voidaan pyrkiä selkiyttämään teoreettisesta viitekehystä käsin. Lyhytterapian viitekehys ohjaakin minua seikkailuterapian polulla.

Kasvu lyhytterapiaan suuntautuneeksi ratkaisukeskeiseksi seikkailuterapeutiksi on alkanut jo ammatillisen urani alkuvaiheilta, jolloin sain työskennellä työpaikassa, jossa ratkaisukeskeisyys oli vahvasti läsnä. Hakeutuminen ratkaisukeskeiseen lyhytterapiakoulutukseen on ollut luonnollinen jatkumo tässä vaiheessa ammatillista uraani. Koulutuksen kautta olen saanut vahvistusta jo olemassa olevalle ratkaisukeskeiselle työskentelyotteelleni sekä nimiä jo aiemmin käyttämilleni menetelmille. Tämän ohella osaamiseni on vahvistunut erityisesti lyhytterapeuttisen viitekehyksen osalta. Vahva seikkailukasvatuksen pohja on luonut tilaa soveltaa ja syventää työskentelyssä näkökulmaa seikkailukasvatuksesta kohti seikkailuterapiaa.

Mikäli seikkailuterapiaa lähdetään tuotteistamaan asiakkaalle maksulliseksi palveluksi, rajaa se paljon juurikin tästä työskentelymenetelmästä hyötyviä asiakkaita jo taloudellisten näkökulmien vuoksi pois. Seikkailuterapian yksittäisten tapaamisten kestot eroavat perinteisistä terapiatapaamisten kestoista paljonkin. Lyhytterapia ei myöskään vielä ole kela-korvattavuuden piirissä. Toisaalta voidaan pohtia olisiko kuitenkin yhteiskunnallisesta näkökulmasta pidemmällä tähtäimellä edullisempaa satsata tämän kaltaisiin terveyttä ja hyvinvointia tukeviin lyhytterapia palveluihin pitkien terapioiden ohella? Laskutoimitusta helpottamaan voidaan pohtia paljonko toiminta tuottaa inhimillisestä näkökulmasta tarkasteltuna yhteiskunnalle takaisin, jos ihminen voimavaraistuu ja löytää suuntaa omalla polullaan? Olen onnekkaassa asemassa, sillä voin hyödyntää koulutuksen kautta saamaani osaamista tarjoamalla seikkailuiden parissa tehtävää ohjausta työttömille nuorille päivätyössäni Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry:n Luontopolkua eteenpäin työpajalla.

Seikkailuterapian kipinä on syttynyt ja vahva liekki loimuaa sisälläni. Kasvun polulla olen saanut kohdata uusia asioita ja harjoitella uusia menetelmiä. Välillä olen saanut itseni kiinni keskittymästä niihin asioihin, jotka eivät toimi tai joihin emme voi juuri nyt vaikuttaa. Näiden kokemusten kautta olen edelleen saanut muistutuksen siitä, mihin huomio työskentelyssä kannattaa ratkaisukeskeisen näkökulman mukaan suunnata. Terapeuttina matka on vasta alussa. Keskenäisyys ammatillisella polulla pitää mielen virkeänä. Tulevaisuus näyttää mihin seikkailut seuraavaksi johtavat.

6 LÄHTEET

- Alvarez T., 2020. Adventure therapy Collective podcast. Part 1. Kuunneltu 12.12.2020. Spotify.
- Alvarez Antoni G, Stauffer Gary A. Musings on Adventure therapy. Luettu 4.3.2021. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.969.5844&rep=rep1&type=pdf>
- Beard C., Wilson J., 2013. Experiential learning. A handbook for education training and coaching. British Library Cataloguing-in-Publication Data. India Replica Press PVT Ltd. UK.
- Berg I., Jong P. 2018. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Lyhytterapiainstituutti Oy. Bookwell Oy. Porvoo.
- Berry M., Hodgson M., 2011. Adventure education. An introduction. Routledge. British Library Cataloging in Publication Data. New York.
- Blomgren J., 2019. Mielenterveyshäiriöt ohittivat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet sairauspoissaolojen määrissä. Luettu 6.1.2020 <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5011>
- Cacciatori R., Korteniemi-Poikela E., Huovinen M., 2009. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki.
- Erkko A., Hannukkala M., 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura. Kirjapaino Jaarli Oy.
- Fiske H., 2015. Elämästä on kysymys. Itsemurhakriisin ratkaisukeskeinen hoito. Lyhytterapiainstituutti Oy. Bookwell.
- Furman B., 2015. Perhosiä vatsassa. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Lyhytterapiainstituutti. Helsinki Brief Therapy Institute. Bookwell Oy. Porvoo.
- Gass M., Gills H., Russell K., 2012. Adventure therapy. Theory, Research, and Practise. Taylor & Francis Group, LLC. New York.
- Grandell R., 2018. Irti itsekritiikistä. Löydä terve suhde itseesi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. EU.
- Holmberg N., Kähkönen S., 2006. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Kognitiivisen psykoterapian peruseräatteen ja käyttö mielialahäiriöissä. Luettu 6.1.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo95606>
- Hopkins D., Putnam R., 2012. Personal Growth Thorough Adventure. Routledge. USA.
- Johnstone M., I had a black dog. His name was depression. Katsottu 6.1.2021. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc&list=LL2h6KSqSNtZRvxEOty4i6HQ>
- Lönnqvist J, Henriksson M., Marttunen M., Partonen T., 2017. Psykiatria. Duodecim. Printon. Tallinna.
- Lyhytterapeutti yhdistys. Mitä lyhytterapia on? Luettu 3.3.2021. <https://www.lyhytterapeuttiyhdistys.fi/yhdistys/>
- Pip Lynch, Kevin Moore. 2004. Adventures in paradox. Luettu 4.3.2021. https://www.researchgate.net/publication/228925245_Adventures_in_paradox
- Karppinen S., 2005. Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa. Etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. Kasvatustieteiden tiedekunta, kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö, Oulun yliopisto. Oulu University press. Oulu.

Käypähoitosuositus. Duodecim. Julkaistu 8.1.2020. Luettu 6.1.2021 <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50023#readmore>

Colin Mortlock, 2011. The spirit of adventure. Towards the better world...lessons learned from life of challenge and discovery. Outdoor Integrity Publishing Limited. Kendal.

Telemäki M., Bowles S. 2001. Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö osa 1. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutusyksikön julkaisuja. Sarja B: opetusmonisteita ja selosteita 15. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö. Kajaani.

Ruutu S., Samimies R., 2018. Ratkaisukeskeisiä perustyömenetelmiä muutosprosessien ohjaajille. Siria Oy.

Räty K., 2011. Elämypedagoginen ohjaaminen. Ajatuksia kokemuksellisesta oppimisesta. Outward Bound Finland ry. Kopijyvä Oy. Tampere.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019. Nuorten masennusoireilu ja masennustilat. Luettu 6.1.2020. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-masennusoireilu-ja-masennustilat>

Turpeinen P., Nurmento R. 2019. Terapiasuhteessa olemisen taito. Otavan kirjapaino oy. Keuruu.

Uusitalo-Arola L., Kanninen K., 2019. Lyhytterapeuttinen työote. PS-kustannus. Grano Oy. Vaasa.

Valtonen J., 2008. Psykoterapia, masennus ja sisäinen tarina. Kuntoutussäätiön tutkimuksia. Research and reports 77/2007. Kuntoutussäätiö. Yliopistopaino. Helsinki.

Virtanen V-M. 2011. Korkeita vuoria ja kokemuksia. Seikkailutoimintaa perhe- ja ryhmäkuntoutuksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten kuntoutussäätiö ja Veli-Matti Virtanen. Painotalo Miktor. Helsinki.