

Jooga voimaannuttavana sosiaalityön metodina turvapaikanhakijaisille

Pauliina Paananen

Pro gradu -tutkielma

Sosiaalityö

Lapin yliopisto

2023

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Jooga voimaannuttavana sosiaalityön metodina turvapaikanhakijaisille

Tekijä: Anna Pauliina Paananen

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä: 71

Liitteiden lukumäärä: 1

Vuosi: 2023

Tiivistelmä:

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella joogan soveltuvuutta kehomieliyhteyttä hyödyntävänä ja voimaannuttavana sosiaalityön metodina turvapaikanhakijaisille. Tutkimuksessa haluttiin selvittää minkälaisena turvapaikanhakijaiset kokevat joogaintervention, ja mitkä ovat joogaintervention vaikutukset heidän subjektiiviselle hyvinvoinnilleen. Suomalaisessa sosiaalityön keskustelussa kehomieliyhteys tai vielä laajemmin kehomielihenkisyys sekä toiminnallisuuden hyödyntäminen ovat olleet varsin vähäisessä roolissa. Toiminnalliset sosiaalityön menetelmät voivat kuitenkin olla yksi vaihtoehto, kun mietitään tulevaisuuden vaikuttavia sosiaalityön palveluita.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys liikkuu empowermentissa, jota tarkastelleen kehomielihenkisyyden ulottuvuuksin. Tutkimuksessa pohditaan myös joogafilosofian soveltuvuutta empowerment-henkiseen sosiaalityöhön. Tutkimus on toteutettu toimintatutkimuksena, jossa on haluttu kehittää palveluja voimavaraistavan sosiaalityön lähtökohdista.

Turvapaikanhakijaisille järjestettiin keväällä 2023 vastaanottokeskuksessa noin neljän viikon mittainen joogainterventiojakso, jonka jälkeen naiset haastateltiin teemahaastatteluin. Haastattelut analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Tutkimustulokset joogan hyödyntämisestä olivat positiivisia. Suurin osa haastateltavista koki hyötynensä joogasta monin eri tavoin. Tutkimustulokset on jaoteltu haastattelutulosten pohjalta psyykkiseen ja henkiseen voimaantumiseen, fyysiseen voimaantumiseen ja sosiaaliseen voimaantumiseen. Suurin osa haastateltavista koki oman vointinsa parantuneen, ahdistuksen vähenemisen ja sen myötä he voimaantuivat myös elämäänsä koskevissa päätöksissä. Jooga paransi monen unenlaatua merkittävästi, ja tämä mahdollisti arkipäivän paremman toimijuuden ja uuden oppimisen. Ryhmästä saatu tuki koettiin merkittävänä hyvinvointia lisäävänä tekijänä ja toisaalta oma voimaantuminen mahdollisti paremmat sosiaaliset suhteet laajemminkin. Kaksi perheellistä haastateltavaa koki, että he saivat joogatunnin aikana hetken omaa aikaa, joka auttoi heitä jaksamaan perheen tukemista arjessa. He kuitenkin tunsivat, että joogasta saatu hyöty ei poistanut perheiden vaikeita tilanteita. Joogan hyödyntämiseen sosiaalityön metodina on siis hyvä suhtautua realistisesti; jooga voi olla täydentävä metodi perinteisen sosiaalityön rinnalla.

Tutkimustulokset rohkaisevat ajattelemaan, että joogaa on mahdollista hyödyntää sosiaalityön metodina muidenkin asiakkaiden kuin pelkästään turvapaikanhakijoiden kanssa. Joogan soveltamismahdollisuudet eri asiakassegmenttien kanssa ovat laajat; periaatteessa joogaa voidaan hyödyntää lähes kaikkien asiakasryhmien kanssa.

Avainsanat: empowerment, voimaantuminen, jooga, turvapaikanhakijat, turvapaikanhakijaiset, kehomieliyhteys, toiminnallinen sosiaalityö

Sisällys

1 JOHDANTO	1
2 TURVAPAIKANHAKIJANAISET	3
2.1 Turvapaikanhakijoiden mielenterveys	3
2.2 Turvapaikanhakijanaisten haavoittuvuus	4
2.3 Turvapaikanhakijanaiset ja liikunta	7
3 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	9
3.1 Empowerment	9
3.2 Joogafilosofia ja sen ankkuroituminen empowerment ajatteluun	13
3.3 Kehomieliyhteys ja henkisyys sosiaalityössä.....	19
3.4 Toimintatutkimus joogasta sosiaalityön menetelmänä.....	26
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	28
4.1 Tutkimustehtävä.....	29
4.2 Tutkimusaineisto ja sen kerääminen	30
4.3 Analyysitapa.....	36
4.4 Tutkimuksen eettisyys.....	38
5 TUTKIMUSTULOKSET.....	41
5.1 Haastateltavien kokemuksia joogainterventiosta	41
5.2 Haastateltavien voimaantuminen	44
5.2.1 Psykykinen ja henkinen voimaantuminen.....	44
5.2.2 Fyysinen voimaantuminen	50
5.2.3 Sosiaalinen voimaantuminen.....	57
6 POHDINTA	65
Lähteet.....	71
Liite: Infokirje ja suostumuslomake.....	81

1 JOHDANTO

Tämän pro gradu -tutkielman lähtökohdat juontavat juurensa paitsi omasta intohimostani joogaan, mutta myös halusta auttaa asiakassegmenttiä, joka on usein erityisen haavoittuvassa asemassa oleva eli turvapaikanhakijat ja erityisesti turvapaikanhakijanaiset.

Perinteisesti yksilökohtaista sosiaalityötä on tehty psykososiaalisin menetelmin asiakkaan kanssa kahden kesken sosiaalitoimistossa keskustellen. Riitta Granfelt ja Hanna Kiuru (2023, 163) jäsentävät psykososiaalisen lähestymistavan sosiaalityön perusorientaatioksi, vaikka termi itsessään saa erilaisia painotuksia eri sosiaali- ja terveydenhuollon tehtävissä. Oman liikunnallisen taustani takia, ja toisaalta joogan hyödyt omakohtaisesti havainneena, olen kiinnostunut sosiaalityön vielä varsin vähäisesti hyödynnetystä toiminnallisesta ulottuvuudesta ja kehomieliyhteydestä (mind-body) tai vielä laajemmin kehomielihenkisydestä (mind-body-spirit), jossa keho ja mieli käsitetään toisistaan riippuvaisiksi ja toisiinsa vaikuttaviksi.

Tätä pro gradu- tutkielmaa tehdessäni huomasin, että kansainvälisessä sosiaalityön keskustelussa ja -tutkimuksessa, etenkin angloamerikkalaisessa perinteessä, mielenkiinto joogainterventioihin ja metodeihin, jotka hyödyntävät mielen ja kehon yhteyttä, on selvästi kasvussa. Suomalaisessa sosiaalityön keskustelussa jooga, toiminnallinen sosiaalityö sekä kehomieliyhteys vaikuttaisivat olevan marginaalissa, ja tutkimuskirjallisuutta aiheista on erittäin niukalti. Joogaa ja sosiaalityötä yhdistävälle tutkimukselle on siis selkeä tilaus.

Nyky-yhteiskuntaa leimaa tietynlainen moninaisuuden kirjo, jossa ymmärretään, että oppimisen ja olemisen tapoja on monia. Esimerkiksi neuroepätyypilliset tarvitsevat erilaisia toiminnanmalleja ja tukitoimia, eikä palveluvalikko sosiaali- ja terveystaluuissa voi siten olla kaikille sama. Olisiko sosiaalityössäkin siten aika pohtia erilaisia palvelun tuottamisen tapoja, vähintäänkin perinteisen sosiaalityön rinnalle?

Sosiaalityön paradigmaa ja eetosta leimaavat tällä hetkellä uusliberalistiset käsitykset, jossa tuottavuus, tehokkuus, talouskuri ja laadun mittaaminen ovat arkipäiväistyneet. Asiakkaalta odotetaan vastuullisuutta omasta elämänpolustaan ja työn tulisi olla ihmisen pääasiallinen elannon lähde. Sosiaalityöltä odotetaan siten asiakkaiden aktivointia ja vastuuttamista sekä tuloksellisuutta. (kts. esim. Andersen 2020, 286; Eräsaari 2017, 125–131; Ife 2012, 142–

148; Juhila 2008, 49–55; Kempainen & Ojaniemi 2012, 43.) Myös Karen Healy nimeää uusliberalistisen talouspolitiikan ja siihen läheisesti liittyvän uuden julkisjohtamisen mallin yhdeksi merkittävimmistä diskursseista, jonka puitteissa sosiaalityön täytyy tällä hetkellä toimia. Keskeistä näissä diskursseissa on markkinatalouden mallien ja periaatteiden siirtyminen sosiaalityön järjestämiseen. Toimintaa ohjaaviksi periaatteiksi tulevat tällöin taloudellinen tehokkuus, työvoiman joustavuus, palveluiden tuottaminen sekä työn tuottavuus. (Healy 2014, 48–59.) Maja Andersen (2020) väittää, että sosiaalityöltä vaaditaan mukautumista uuden julkisjohtamisen mallin periaatteisiin, jolloin asiakastyössä korostuvat muun muassa professionaalisuus, auktoriteetti ja standardit. Tämä tuottaa sosiaalityöntekijöille haasteita luoda voimaannuttavaa, asiakaslähtökohdista kumpuavaa empowerment-henkistä sosiaalityötä. Voimavaraistavassa sosiaalityössä sosiaalityöntekijän asiantuntijuutta korostava rooli taasen vaihtuu ymmärrykseen asiakkaasta oman elämänsä asiantuntijana, ja sosiaalityöntekijä toimii enemmänkin muutoksen fasilitoijana ja tasavertaisena kumppanina yhdessä asiakkaan kanssa.

Joogafilosofia pohjautuu mielestäni ihmisläheisempiin arvoihin ja menetelmiin: Jooga ei kannusta egon kasvattamiseen, valtaan tai vaurastumiseen. Jooga voi siten olla kehomieliyhteyttä hyödyntävä sosiaalityön menetelmä, joka toimii vastapuheena suorituskeskeisyydelle ja se voi sellaisenaan lisätä arjen toimintakykyä ja subjektiivista hyvinvointia.

Esittelen tässä työssä ensin tutkimukseni kohderyhmän eli turvapaikanhakijanaiset. Tämän jälkeen lähestyn tutkimukseni teoreettista viitekehystä, joka liikkuu kehomieliyhteyttä sekä jossain määrin henkisyttäkin hyödyntävässä empowermentissa. Tutkimus pohjautuu joogainterventioon toimintatutkimuksen menetelmänä, jonka olen pitänyt vastaanottokeskuksen naisasiakkaille. Neljännessä luvussa käsittelen tutkimukseni toteutusta ja viidennessä luvussa tuon esiin tutkimustulokset. Päätän työni pohdintaan, jossa muun muassa mietin minkälaisia edellytyksiä ja esteitä sosiaalityöllä Suomessa on kehomieliyhteyden ja joogan hyödyntämiseen.

2 TURVAPAIKANHAKIJANAISET

Sisäministeriö määrittelee turvapaikanhakijan ulkomaalaiseksi, joka hakee suojelua ja oleskeluoikeutta vieraasta valtiosta (Sisäministeriö 2023). Olen tehnyt sosiaalityön sijaisuuksia kolmessa eri vastaanottokeskuksessa, ja kokenut työn turvapaikanhakijoiden kanssa kaikista antoisimmaksi eri asiakassegmenttien joukossa. Tutkimuskohde vaihtui kesken tutkimussuunnitelman teon ja aiheutti siten lisätöitä, mutta olen toisaalta tyytyväinen muutokseen: oma erityinen mielenkiinto ja jo kohtalainen kokemus turvapaikanhakijoista lisää tutkimuksenteon mielekkyyttä ja kiinnostusta aiheeseen. Lisäksi omassa työssä havaittu turvapaikanhakijoiden psyykkisen hyvinvoinnin haasteet tuovat lisäpontta tutkimukseen, koska uskon joogaharjoituksen voivan lisätä tutkittavien hyvinvointia ja voimaantumista.

Käytän tässä pro gradu -tutkielmassa molempia käsitteitä turvapaikanhakija ja turvapaikkaa hakeva. Olen tietoinen keskustelusta, jossa turvapaikanhakija-termiä halutaan välttää, koska se pelkistää henkilön piirteineen ainoastaan turvapaikanhakijaksi. Turvapaikkaa hakevalle kansainvälisen suojelun hakeminen on yksi teko muiden joukossa eikä henkilöä määrittävä ominaispiirre. (Elfving & Kärkkäinen 2018, 361.) Omassa työssäni tapaan asiakkaani siten, että heidän persoonallisuutensa ja elämäntilanteensa tulevat minulle kokonaisuudessaan tutuiksi, joten minulle he eivät näyttäydy pelkästään turvapaikanhakijoina. Päinvastoin ongelmaksi saattaa joskus muodostua liiallinen emotionaalinen sitoutuminen asiakkaiden vaikeisiin ja surullisiin elämäntilanteisiin, jolloin on tärkeää muistaa työn rajat, oma jaksaminen ja professionaalisuus.

2.1 Turvapaikanhakijoiden mielenterveys

Turvapaikanhakijoilla on usein takanaan traumaattisia tapahtumia, jotka vaikuttavat kielteisesti heidän mielenterveyteensä. Monet ovat paenneet sotaa ja rikoksia ihmisyyttä vastaan. Hyväksikäyttö ja eri väkivallan muodot ovat tyypillisiä niin pakomatkan aikana kuin kotimaassa. Monet ovat joutuneet kokemaan seksuaalista väkivaltaa, tulleet vangituksi tai todistamaan läheisen kuoleman. (Kts. esim. Heikkilä & Mustaniemi-Laakso 2019, 75; Kallakorpi 2019; Suikkanen 2010). Olli Snellman, Jaakko Seikkula, Jarl Wahlström ja Katja Kurri ovat tutkineet turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten mielenterveyttä, ja he kertovat, että epävarma elämäntilanne aiheuttaa stressiä, jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta, fysiologisia reaktioita ja siten myös somaattista oireilua. Oireilla on kielteisiä vaikutuksia tunteisiin,

ajatteluun, käyttäytymiseen ja ihmissuhteisiin. Tutkijat huomauttavat, että psyykkiset häiriötilat vaikuttavat turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten toimintakykyyn ja elämänlaatuun heikentävästi. (Snellman ym. 2014, 204.) Lisäksi mielenterveysongelmiin liittyvä stigma, uskoon liittyvät uskomukset ja negatiivisten tunneilmausten sosiaalinen paheksuminen voivat vaikeuttaa avun piiriin hakeutumista ja siten ongelmien pitkittymistä (Kallakorpi 2019, 287–288). Lena Dominelli toteaa, että kuormitusta aiheuttavat muun muassa pelko palautuksesta kotimaahan, jossa henki voi olla uhattuna, huoli sukulaisten hyvinvoinnista kotimaassa, läheisten menetys, kodin tai elannon menetys, eristäytyneisyys, huonot asumisolot, työttömyys, riippuvuus sosiaalietuuksista, heikko terveys tai mielenterveys sekä kommunikaatiovaikeudet omalla kielellä tai maassa, josta on haettu turvapaikkaa, etenkin jos henkilö on luku- ja kirjoitustaidoton. (Dominelli 2018, 155.) Psyykkistä hyvinvointia lisääviä tekijöitä ovat perustarpeiden tyydyttäminen, toimivat stressinhallinnan keinot sekä toimijuuden tunne ja -saavuttaminen (Snellman ym. 2014). Sosiaalityöltä työ turvapaikkaa hakevien kanssa vaatii traumainformoidun työotteen ottamista keskeiseksi periaatteeksi. Traumainformoitu ote tiedostaa trauman yleisyyden ja vaikutuksen asiakkaiden ja laajemmin yhteisöjen terveyteen ja hyvinvointiin. Traumainformoitu lähestymistavan periaatteita ovat turvallisuus, luotettavuus ja läpinäkyvyys, vertaistuki, yhteistyö ja vastavuoroisuus, voimaannuttaminen ja valinnanvapaus, asiakkaan äänen esiin tulo sekä sukupuoleen, historiaan ja kulttuuriin liittyvien tekijöiden huomioiminen. (Linner-Matikka & Hipp 2022.)

2.2 Turvapaikanhakijanaisten haavoittuvuus

Halusin tässä tutkielmassa kohdentaa joogaintervention naisille, koska uskon turvapaikanhakijanaisten olevan lähtökohtaisesti haavoittuvammassa asemassa kuin turvapaikkaa hakevat miehet. Aikataulullisten syiden takia en harkinnut seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä tähän tutkimukseen, ja epäilen, että olisi ollut haastavaa löytää tarpeeksi osallistujia aikatauluni puitteissa.

Annalisa Busetta, Daria Mendola, Ben Wilson ja Valeria Cetorelli (2021, 598) tuovat esiin, että haavoittuvuuden määritelmät vaihtelevat eri tieteenaloilla ja eri asiayhteyksissä. Suomessa vastaanottolain 6 § (6.2.2015/87) haavoittuvuuksia ei ole laajasti listattu eri kategorioihin, vaan haavoittuvuus on liitetty etenkin ikään tai fyysiseen tai psyykkiseen tilaan. EU:n vastaanottodirektiivin (2013/33/EU) artikla 21 haavoittuviksi on taasen luokiteltu alaikäiset, ilman huoltajaa olevat alaikäiset, vammaiset, ikääntyneet, raskaana

olevat naiset, alaikäisten lasten yksinhuoltajat sekä kidutuksen, raiskauksen tai muun törkeän psyykkisen, fyysisen tai seksuaalisen väkivallan uhrit.

Haavoittuvuus ei siis välttämättä liity henkilön sukupuoleen, mutta omassa työssäni olen kohdannut monia turvapaikanhakijanaisia, jotka ovat erittäin haavoittuvassa asemassa. Vastaavasti, olen saanut asiakkaakseni naisia, jotka alkuperän ja sukupuolen perusteella voitaisiin olettaa olevan haavoittuvia, mutta näin ei ole ollut. Vastaanottotyössä tärkeää on siis ammattitaito ja riittävät resurssit, joilla henkilöiden erityisen haavoittuva asema voidaan tunnistaa.

Jim Ife sen sijaan kiinnittää huomion ihmisoikeuksiin, ja toteaa, että naisten kohdalla ihmisoikeudet toteutuvat edelleen huonommin kuin miehillä (2012, 73–74). Naiset kohtaavat miehiä useammin väkivaltaa ja seksuaaliväkivaltaa etenkin kotonaan. Yhteiskunnan patriarkalisuus, esimerkiksi poliisissa ja oikeusjärjestelmässä sekä perhekuntien patriarkalisuus hidastavat oikeuksien toteutumista ja naisten tasavertaisuutta. Lisäksi vallan ja varallisuuden jakautuminen yhteiskunnassa suosii edelleen miehiä. Holly Challenger (2013, 22–23) on tutkinut turvapaikanhakija- ja pakolaisnaisia, ja toteaa, että naiset joutuvat kohtaamaan sukupuolittuneita vainoamisen muotoja, jotka ovat Ifen mainitsemien esimerkkien lisäksi sukuelinten silpominen, pakkoavioliitto, ihmiskauppa, syrjintä ja pakotettu abortti. Naiset eivät välttämättä ole vainottuja sukupuolen takia vaan kyse voi olla myös uskonnosta tai alkuperästä (etnisyys). Silti naiset joutuvat kohtaamaan vainoamisen muotona juuri seksuaalisen väkivallan muotoja, kuten raiskauksen. Lähtömaan vainon lisäksi turvapaikanhakijanaisilla on suurempi riski joutua hyväksikäytön tai väkivallan kohteeksi matkalla kotimaasta kohti maata, josta turvapaikkaa haetaan (Freedman 2012). Naiset kärsivätkin miehiä useammin traumaperäisestä stressistä, ahdistuneisuudesta ja masennuksesta. Etenkin seksuaalista väkivaltaa kokeneilla jälkitraumaattinen stressioireyhtymä on tyypillistä. (Challenger 2013, 22–23).

Toisaalta on hyvä tiedostaa, että naiset eivät välttämättä luokitoidu haavoittuviksi vain sukupuolensa perusteella. Tietyt tilanteet voivat kuitenkin altistaa naisia haavoittuvuudelle, kuten lähi- ja parisuhdeväkivalta sekä raskaus tai prekaari asema liittyen seksuaali- tai sukupuoliterveyteen. Tämä on huomioitava heille palveluja järjestettäessä sekä turvapaikkaprosessin aikana. Liiallista niputtamista ja oletusta haavoittuvaan ryhmään kuulumisesta voidaan kritisoida laajemminkin, sillä tiettyjen ryhmien haavoittuvaksi luokittelu voi johtaa heidän toimintakykynsä ja voimaantumisen väheksymiseen. Valmiiksi

annetut haavoittuvuuskategorioiden lisäksi olla paternalistisia ja stigmatisoivia. (Timmer 2013.) Jane Freedman (2018) lisää, että turvapaikanhakijanaisten tietoisuus haavoittuvuuskategoriasta voi aiheuttaa senkin, että naiset painottavat haasteitaan, toimintakyvyn puutosta ja haavoittuvaa asemaa myönteisen turvapaikan toivossa, vaikka tosiasiallisesti he eivät välttämättä täyttäisi erityisen haavoittuvassa asemassa olevan kriteerejä. Näin kategorioita, jonka tarkoitus on suojata haavoittuvassa asemassa olevia voi paradoksaalisesti heikentää kyseisen ihmisryhmän itsemääräämistä ja voimavaroja.

Martha Fineman (2013, 13–27) painottaa resilienssin merkitystä haavoittuvuuden yhteydessä. Fineman näkee kaikkien ihmisten olevan pohjimmiltaan haavoittuvia, mutta yksilön resilienssin määrä vaikuttaa kykyyn sietää vastoinkäymisiä ja haavoittuvuutta. Resilienssin eli sietokyvyn määrä ei ole vakio, vaan se vaihtelee ajassa ja paikassa. Siksi on tärkeää kiinnittää huomiota yhteiskunnan rakenteisiin, jotka voivat osaltaan lisätä yksilön resilienssiä. Heikkilä ja Mustaniemi-Laakso (2019, 77) huomauttavat, että kun huomio siirtyy pois haavoittuvuuden oireista kohti yksilön resilienssin tukemista tulevat lainsäädännön ja viranomaiskäytäntöjen roolit tarkastelun kohteeksi. Tällöin tärkeäksi tulee aktiiviset erityistoimet eli niin sanottu positiivinen erityiskohtelu tosiasiallisen yhdenvertaisuuden saavuttamiseksi. Turvapaikanhakijoiden hyvinvointia ja voimavaraistumista tukevat erityispalvelut, kuten joogatuntien tai urheiluryhmien järjestäminen, voi olla yksi esimerkki pienellä panostuksella aikaansaadusta vaikuttavasta palvelusta.

Turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten mielenterveystyön psykiatrian erikoislääkäri Tapio Halla tuo esiin, että turvapaikanhakijoilla esiintyy huomattavasti erilaisia psyykkisiä ongelmia, kuten masennusta, ahdistuneisuutta ja traumaperäistä stressireaktiota (Halla 2007). Traumatutkija Bessel van der Kolkin (2014) tutkimus trauman vaikutuksesta kehoon kuvaa, että stressihormonit aiheuttavat traumaattisten tapahtumien tallentumisen ihmisen kehoon ja muistiin ääninä, kuvina ja fyysisenä kokemuksena. Turvapaikanhakijoilla on usein taustalla erittäin rankkoja tapahtumia, jotka altistavat traumaattisille kokemuksille: Monet ovat eläneet sodan ja väkivallan keskellä. Osa on joutunut kidutuksen uhriksi ja naiset ovat kokeneet seksuaalista väkivaltaa. Pitkittyessään ja pahentuessaan oireet vaativat vaativampaa psykiatrista osaamista, ja paluu toimintakykyiseksi vaatii paljon sekä uhrilta että hänen auttajiltaan. Tämä sitoo myös sosiaali- ja terveysalan henkilökunnan jo valmiiksi mittavaa työmäärää.

Monet turvapaikkaa hakevista ja pakolaisista toivovatkin apua lääkäriltä masennuksen hoitoon tai sitä, että traumoja voitaisiin hoitaa medikaalisen mallin mukaisesti lääkehoitona tai lääkehoidon ja terapian yhdistelmänä. Osa asiakkaita on toki niin traumatisoituneita, että he ovat terapian ja lääkehoidon tarpeessa, mutta toisten kohdalla tapahtumien käsittely sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa tai johdolla voisi olla parempi tai riittävä hoitomuoto yhdistettynä terveellisiin elämäntapoihin, kuten riittävään liikuntaan ja unensaantiin. Tiivis terapiatyöskentely ei ole välttämättä edes mahdollistakaan palvelujen rajallisen määrän tai palvelujen pääsyn odotusajan takia. Turvapaikanhakijoiden haastava elämäntilanne ja vaikea psyykinen oireilu haastavat myös sosiaalityötä, sillä traumaperäiset tuntemukset ja oireet varastoituvat kehoon eikä tilanteisiin ole olemassa helppoja ratkaisuja. Somalinaisia Suomessa tutkineen Marja Tiilikaisen (2003, 260–261) tutkimuksessa tuodaan esiin, että tyypillisiä oireita ovat epämääräiset vatsavaivat ja kivut sekä unettomuus, jotka voivat liittyä aiempiin sodan- tai trauman kokemuksiin tai nykyiseen elämäntilanteeseen johon sopeutuminen on vielä kesken. Tällaisiin oireisiin on vaikea löytää syytä ja hoitoa, ja asiakkaat usein kokevat, etteivät he ole saaneet riittävästi apua ongelmiinsa.

2.3 Turvapaikanhakijanaiset ja liikunta

Pakolaistaustaisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia Suomessa tutkinut Paloma-työryhmä on selvittänyt, että pakolaistaustaiset naiset harrastavat vähemmän liikuntaa kuin pakolaistaustaiset miehet tai kantaväestön naiset. Esimerkiksi islaminusko periaatteessa kannustaa sekä miehiä että naisia terveelliseen elämään ja liikuntaan, mutta käytännönsyistä naisten liikunta jää yleensä vähäisemmäksi. Syitä tähän löytyy esimerkiksi naisille tarkoitettujen liikuntavuorojen vähäisyydestä, perherooleista tai kehon peittävästä vaatetuksesta. (Castaneda ym. 2018, 226.) Omassa työssä olen huomannut, että etenkin keski-ikäiset ja iäkkäämmät turvapaikanhakijanaiset harrastavat liikuntaa niukasti. Jos liikuntaa yleensä harrastetaan, se tarkoittaa lähinnä kävelemistä. Nuoremmat ovat yleensä kiinnostuneempia esimerkiksi kuntosaliharjoittelusta tai uimisesta, mutta naisten perhetilannekin vaikuttaa asiaan: perheettömät naiset ovat usein kiinnostuneempia kuntoilusta. Perheellisten kohdalla liene kyse on siitakin, että aikaa tai mahdollisuuksia liikuntaharrastukselle ei juuri ole, eivätkä he siksi ota asiaa puheeksi. Esittelenkin seuraavaksi tutkimustuloksia, jotka valottavat syitä vähäiselle liikunnalle, ja vahvistavat alkuperäistä oletustani liikunnan haasteista.

Mandana Vahabi, Heather Beanlands, Souraya Sidani ja Suzanne Frederick ovat tutkineet Etelä-Aasiasta kotoisin olevien maahanmuuttajanaisten asenteita liikuntaan ja he paikansivat useita syitä siihen miksi edellä mainittu ryhmä liikkuu vähemmän kuin kantaväestö. Yksi suurimmista syistä oli kulttuuri, jossa miehiä perinteisesti arvostetaan enemmän kuin naisia ja yksilön autonomia katsotaan vähemmän arvokkaaksi. Hyvä nainen uhrautuu perheensä eteen ja asettaa perheensä tarpeet ennen omia tarpeitaan. Urheiluharrastaminen voi olla myös taloudellinen haaste, ja naiset käyttivät rahat mieluummin lastensa tai perheen tarpeisiin. Tutkimuksessa selvisi, että naiset eivät välttämättä aina tienneet kuinka suuri hyöty liikunnasta voi olla heidän terveydelleen tai he eivät hahmottaneet kulttuurisia tekijöitä, jotka rajoittavat urheilua. Tutkimuksessa huomattiin, että perinteiset tanssit olivat yleisesti hyväksytyt ja pidetty liikuntamuoto naisten parissa. Tanssia ei välttämättä edes pidetty liikuntamuotona vaan se nähtiin kaikille sopivana sosiaalisena toimintana, josta jokainen voi nauttia. Naisille tärkeää oli ylipäänsä se, että liikuntaa voitiin harrastaa ryhmässä tai kumppanin kanssa; yksin harrastaminen nähtiin pitkästyttävänä eikä se motivoinut liikkumiseen. Uskonto asetti jossain määrin reunaehdoja liikkumiselle, esimerkiksi muslimi- ja sikhinaiset pystyivät harjoittamaan liikuntaa vain naisten ryhmissä. Lisäksi tärkeää oli, että ryhmää ohjasi naisohjaaja, mieluiten oman yhteisön sisältä. (Mandana ym. 2012.)

Punam Mehta on kehittänyt inklusiivisen joogan, josta hän käyttää nimeä feministinen jooga. Mehta haluaa tuoda joogan saavutettaviksi naisille, joilla ei ole perinteisesti ollut mahdollisuutta harrastaa joogaa. Mehta on kehittänyt feminististä joogaa Kanadassa, jossa pääpaino on ollut joogatuntien ohjaamisessa alkuperäisväestön raskaana oleville naisille ja pienten lasten äideille, joilla monilla on päihdetausta. Mehta peräänkuuluttaa tarvetta marginaaliryhmille suunnattuun joogaa, kuten alkuperäisväestö, värilliset naiset, turvapaikanhakijat, pakolaiset sekä sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt. Joogan on oltava helposti saavutettavissa myös niille, joilla ei ole varaa maksaa kalliista joogatunneista ja joiden vartalo ei asetu perinteiseen hoikan ja valkoihoisen naisjoogin malliin. Mehtan feministinen jooga kytkeytyy empowermettiin ja yhteiskunnallisiin teemoihin, sillä hänen kehittämänsä joogan tarkoitus ja päämäärä on voimaannuttaa naisryhmiä, joilla ei perinteisesti ole ajateltu olevan runsaasti valtaa. (Mehta 2016.) Yksinkertaiset jooga-asennot sekä meditaatio- ja hengitysharjoitukset ovatkin melkein kaikkien hyödynnettävissä ja kohtalaisen kustannustehokas harjoitus- ja terapiamuoto.

3 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Työni teoreettinen viitekehys paikantuu empowermentiin eli voimaantumiseen. Empowermentin valintaa voitaisiin ehkä kritisoidakin, sillä se on hyvin laajasti käytetty teoreettinen linssi, jonka läpi asioita tarkastellaan (Rigaud 2020). Pohdin tämän työn alussa pitkään, että onko empowerment puhki kulunut lähestymistapa ja voinko sen vuoksi valita sitä. Oivalsin kuitenkin, että voimaantumisen teemaan on mahdollista saada uusi ja tuore näkökulma yhdistämällä se kehomieliyhteyteen tai kehomielihenkisyteen, jotka liittyvät joogaan. Lisäksi empowerment on liitetty feministisiin näkemyksiin ja tämän tutkimuksen yksi päämäärä onkin ollut turvapaikanhakijanaisten voimaannuttaminen joogan avulla.

3.1 Empowerment

Empowermentin synty voidaan paikantaa radikaaleihin, kriittisiin ja sortoa vastustaviin liikkeisiin (Kuronen 2004, 279–280). Kirsi Juhilan mukaan empowerment on suomennettu ainakin sanoilla voimavaraistuminen, voimaantuminen, valtauttaminen ja valtautuminen. Juhila väittää, että empowerment on hankala termi määriteltäväksi, koska siitä on tullut suosittu sekä tutkimuksessa että käytännössä, ja termi on levinnyt sosiaalityötä laajemmalle. (Juhila 2006, 120.) Marjo Kuronen (2004, 288–289) on taasen kritisoinut empowermentia väittäen termin olevan liian abstrakti ja liian idealistinen ammattilaisten ja maallikkojen välisestä tasa-arvosta sekä siitä, että se on sivuuttanut monimutkaisten voimasuhteiden vaikutuksen.

Joseph Rigaud arvioi, että empowerment on yksi suosituimmista teoreettisista viitekehyksistä ja sitä on hyödynnetty runsaasti useilla eri tieteenaloilla, kuten psykologiassa, hoitotieteessä, poliittisissa tieteissä, sosiologiassa, yhteisökehityksessä ja naistutkimuksessa. Rigaud painottaa, että sosiaalityöllä on kuitenkin kaikista tieteenaloista suurin mielenkiinto empowermentia kohtaan, sillä sosiaalityö on keskittynyt marginalisoitujen ihmisryhmien kanssa työskentelyyn. Sosiaalityön ydinarvot ovat empowermentin eli valtaistamisen lähtökohdista nousevaa, sillä sosiaalityö pyrkii paitsi lisäämään ihmisten hyvinvointia ja varmistamaan perustarpeiden täyttymisen, mutta myös valtaistamaan, etenkin haavoittuvia, köyhyudessa eläviä ja sorrettuja ihmisryhmiä. Lisäksi sosiaalityö pyrkii lisäämään asiakkaiden päämäärätietoisuutta, toimintakykyä ja muutosmahdollisuutta, heidän omien päämäärien hyväksi. (Rigaud 2020, 138–139.) Mann

Hyung Hur (2006, 523) paikallistaakin empowermentin juuret Paulo Freiren (1970) pedagogiikkaan, jonka tarkoituksena oli sorrettujen valtaistaminen ja mobilisointi koulutuksen avulla.

Robert Adams (2008, 17) on määritellyt empowermentin yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen kyvyksi vaikuttaa elinoloihinsa, muuttaa niitä, kyvyksi saavuttaa haluamiaan asioita, parantaa elämänlaatua ja auttaa muitakin näissä pyrkimyksissä. Läheinen termi empowermentille on emansipaatio, joita käytetään välillä synonyymisti. Empowerment eli valtaistuminen tai voimaantuminen voidaan kääntää kantasanojen valta ja voima kautta. Kantasanan valinta on merkityksellinen, sillä se ilmaisee käyttäjänsä valintaa ja toisaalta myös empowermentin luonnetta. (Kuronen 2004.) Liisa Hokkanen on erotellut kansainvälisen empowerment keskustelun mukaisesti termin valta- ja voima-kantasanojen mukaan kahteen erilaiseen teoreettiseen lähtökohtaan: voimaantuminen viittaa yksilölliseen empowermentiin ja valtaistuminen yhteiskunnalliseen. Hokkanen muistuttaa, että sosiaalityö ei voi kuitenkaan tehdä eroa yksilö- tai yhteisötasolla tehtävään empowermentiin, vaan sen on liikuttava molemmilla tasoilla. Käytettyjen termien valinnalla voidaan kuitenkin tuoda esiin, mihin kohtaan sosiaalityö kulloinkin paikantuu. (Hokkanen 2009, 329.)

Jo Rowlands on tarkastellut feministisiä tulkintoja vallasta, jotka laajentavat käsitystä empowermentista. Rowlands väittää, että feministiset valtakäsitykset ylittävät formaalin ja institutionaalisen vallan käsityksen, sillä yksilötasollakin oleva valta luokitellaan poliittiseksi. Huomio kiinnittyy syrjäytymisen dynamiikkaan ja sisäistettyyn syrjäytyneisyyden malliin. Syrjäytyneillä ihmisryhmillä on vähemmän vaikutusvaltaa sekä muodollisessa että epämuodollisessa päätöksenteossa. Tämä vaikuttaa ryhmien näkemykseen sen omasta sisäisestä luonteesta, toimintamahdollisuuksista ja vaikutusvallasta suhteessa muihin. Empowerment ei voi siksi olla vain syrjittyjen päätöksenteon mahdollistaja; sen täytyy sisältää prosesseja, jotka varmistavat, että ihmiset sisäistävät näkemyksen itsestä oikeutettuina päätöksen tekoon sekä että heillä on todellista kykyä tehdä päätöksiä. (Rowlands 1995, 102.)

Päihdeongelmaisten vankien kuntoutumista ja voimaantumista tutkinut Vuokko Karsikas kiinnittää tutkimuksessaan huomion yhteiskunnan rakenteisiin. Karsikas (2005, 139–144) painottaa, että valtautuminen edellyttää paitsi yksilön omaa muutosta myös yhteiskunnan vastaanottavaa asennetta eli riittäviä palveluja, aineellisia resursseja sekä työllistymismahdollisuuksia. Mervi Kaukon näkemyksen mukaan turvapaikkaa hakevilla

todelliset vaikuttamismahdollisuudet ja voimavaraistuminen ovat institutionaalisen kontekstin ja statuksen rajoittamia. Asumispaikka eli vastaanottokeskus rajaa vaikuttamisen ja voimaantumisen mahdollisuuksia koska tila ja käytettävissä olevat resurssit ovat rajalliset. Vaikka vastaanottokeskuksen asukkaat ovat yleensä vapaita liikkumaan voi keskuksessa asuminen ja oleskelu olla heille ainoa vaihtoehto muiden vaihtoehtojen ollessa ulottumattomissa: Vastaanottokeskuksia on usein sijoitettu syrjäisiin paikkoihin tai ainakin etäälle kaupunkien keskuksista. Paikasta toiseen liikkumiseen tarvitaan kuljetus, joka yleensä maksaa. Toiminnan mahdollisuutta rajaa myös puutteellinen kielitaito, sosiaaliset suhteet ja vieras yhteiskunta. (Kaukko 2013, 205.)

Empowermentin laajasta suosiosta huolimatta teoria on kerännyt kriittisiä kannanottojakin, joita esittelen seuraavaksi. Jo Rowlands paikantaa empowermentin sekavuuden johtuvan termin kantasanan ”power” eli voima monimerkityksellisyydestä: voima tai valta tarkoittaa eri ihmisille eri asiaa ja se koetaan eri tavalla. Valta voi olla terminä ”neutraali”, jolloin se ei ota kantaa, miten valta on yhteiskunnassa jakautunut. Tällöin se ei huomioi esimerkiksi sukupuolen, rodun tai yhteiskuntaluokan valtasuhteita. Perinteisesti, valta voidaan luokitella yksilön tai ryhmän vaikutusmahdollisuudeksi toiseen yksilöön tai ryhmään, jolla saada toinen osapuoli tekemään jotakin eli ”power over”. Tämäntyyppinen vallankäyttö on ilmeistä esimerkiksi päätöksenteossa, konflikteissa tai voimankäytössä. Tyypillistä on myös miesten power over -vallankäyttö suhteessa naisiin, valtavirran sosiaalisten, poliittisten, taloudellisten tai kulttuuristen ryhmittymien vallankäyttö suhteessa marginalisoituihin ryhmiin. Kun alistetut ihmisryhmät joutuvat tarpeeksi pitkään vallankäytön kohteeksi ilman vaikutusmahdollisuuksia voivat he lopulta sisäistää aseman ja näkemyksen itsestä ilman vaikutusmahdollisuuksia tai valtaa. (Rowlands 1995, 101–102.)

Adams kiinnittää huomioita empowermentin paradoksaaliseen luonteeseen, sillä sama teoria, jonka on tarkoitus valtaistaa palvelun käyttäjiä, asiakkaita tai syrjittyjä määritellään, ja väistämättä myös vääristyy, intressiryhmien, tutkijoiden ja sosiaalialan ammattilaisten lähtökohdista. Teoria on ristiriitainen, sillä asiakkaita valtaistavan teorian lähtökohdat ja työ syntyvät sosiaalialan ammattilaisten käsissä, jotka tekevät työtä organisaatiolähtöisesti ja edustavat byrokraattista viranomaista toiminnassaan. Työn lähtökohdat siis muodostuvat valtiovallan lakipykälästä käsin eivätkä asiakkaiden tarpeista. (Adams 2008, 6.)

Malcom Payne kokoa kriittisessä teoriassa esiintyvän väitteen, jonka mukaan voimaantumisen teoria ei tarjoa rakenteellista selitystä sosiaalisille ongelmille, ja teoria on

siksi vajavainen. Yksilöiden tai ryhmien voimaantuminen ei puutu rakenteellisten ongelmien juurisyihin. Se voi auttaa tietoisuuden kasvattamisessa, kun on kyse syrjintää aiheuttavista prosesseista, mutta ei tarjoa lopullisia vastauksia epätasa-arvon ongelmiin ja syrjintää luoviin elementteihin. Siksi kyse ei lopulta ole todellisesta voimaantumisesta vaan lähinnä syrjintää aiheuttavien mekanismien paljastamisesta. (Payne 2014, 296.) Pease (2002) sen sijaan kritisoi vanhanaikaista valtasuhteiden selitysmallia, jossa vallan uskotaan olevan kasaantunut vain harvoille sosiaalisille ryhmille ja siten marginalisoitujen tai haavoittuvien sosiaalisten ryhmien ulottumattomissa Boehm ja Staplesin (2002) tutkimuksessa taasen todettiin, että empowerment saa erilaisia määrittäjiä eri ihmisille ja ihmisillä on erilaisia tarpeita heidän voimaantumisprosesseissaan. Siksi empowerment ei voi olla yleispätevä, kaikkiin tilanteisiin sopiva teoria.

Empowerment jättää myös huomioimatta, että kaikki yksilöt tai ryhmät, kuten laitoksissa asuvat vaikeasti kehitysvammaiset eivät ole kykeneväisiä itse käyttämään valtaa tai hankkimaan valtaa, ja osa sosiaalityön asiakkaista on suojelun tarpeessa tai tarvitsevat asianajoa heidän puolestaan. (Payne 2021, 365.) Käsittääkseni kuitenkin, asiakkaiden itsemääräämisoikeutta ja asiakkaiden kykyä osallistua omaa elämäänsä koskeviin asioihin arvotetaan nykyään huomattavasti enemmän, ja itsemääräämisoikeus on asetettu tärkeäksi tavoitteeksi myös laitoksissa asuvilla. Voisiko valtaantuminen olla asiakkaan tilanteesta ja kyvyistä riippuen pienempää voimaantumista, jolloin tavoitellaan asiakkaan suurempaa osallisuutta hänen elämäänsä koskevia päätöksiä, olkoonkin sitten niin, että kyseessä olevat asiat olisivat pienempiä ja arkipäivän elämää koskevaa päätöksentekoa?

Payne esittää, että koska empowerment on helposti lähestyttävä, laajalle levinnyt ja pohjautuu positiiviseen ideaan, sitä unohdetaan usein tarkastella kriittisesti. Voidaan esimerkiksi väittää, että empowerment on keskittynyt enemmän ihmisten välisiin suhteisiin, kuten asiakkaiden ja heidän (omais)hoitajien voimaannuttamiseen ja vastavuoroiseen apuun enemmän kuin itse päämäärään, joka on ihmisryhmiä vapauttava. Teoriaa voidaan siis kritisoida siitä, ettei se tavoittele sosiaalista muutosta vaikkakin se pyrkii luomaan sosiaalista edistystä ja kehittämään yhteisöjä. (Payne 2021, 374–375.)

3.2 Joogafilosofia ja sen ankkuroituminen empowerment ajatteluun

Joogan määrittelemine on olennaista tälle pro gradu -tutkielmalle, mutta toisaalta se on yksi työn haastavimmista asioista, sillä määritelmät ovat moninaisia. Pyrin seuraavaksi kuitenkin määrittelemään mitä jooga on, avaamaan joogafilosofiaa ja pohtimaan sen yhteyksiä empowerment ajatteluun. Joogan alkuperäiset sanskritinkieliset sanat olen pitänyt kieliasussa, joka istuu suomalaiseen kirjoitustapaan. Tässä luvussa esittelen myös lyhyesti kansainvälisiä tutkimustuloksia joogan hyödyntämisestä eri sosiaalityön asiakassegmenteille.

Jooga on yksi Intian kuudesta filosofisesta koulukunnasta. ”Yoga” on monimerkityksellinen sanskritinkielinen sana ja se merkitsee muun muassa yhteen liittämistä. Jooga tarkoittaa harjoitusta tai ruumiillista harjoitusta tai edellä mainittujen asioiden päämäärää. Nykyään jooga usein ymmärretään harjoituksena (joka sisältää asennot, hengitysharjoitukset, meditaation ja niin edelleen). Joogaan liittyvissä teksteissä käsitys joogasta nojaa useammin kuitenkin siihen päämäärään – joka tosin saattaa vaihdella doktriinin painotuksen mukaan – jonka voimme saavuttaa harjoituksen kautta. (Mallinson & Singleton 2017, x-xi, xxii, 4–11.) Joogan synty tai esihistoria saa erilaisia määritelmiä riippuen siitä mikä luetaan joogaksi. Hindulaisuuden varhaisimmissa teksteissä noin 1200 ennen ajanlaskun alkua mainitaan askeeteista, jotka toimivat joogan harjoittajien tapaan. Varsinainen joogan synty voidaan ajoittaa todennäköisemmin Veda-kaudelle eli noin 1000–350 jälkeen ajanlaskun alun. (Broo 2010, 9–17) Fyysinen asanaharjoittelu on alun pitäen ollut joogassa vähemmän merkittävää. Yogasutrassa asana, joka tarkoittaa istuinta, onkin mainittu hyvin lyhyesti; asanan tulee olla vakaa ja mukava. Asanan ensisijainen tarkoitus on ollut valmistaa joogia eli joogan harjoittajaa pranayamaan, mantran resitointiin ja meditointiin. Joogi tarvitsee terveen ja voimakkaan kehon, jotta hän pystyy harjoittamaan joogan tärkeimpiä osia, pranayamaa ja meditaatiota. (Mallinson & Singleton 2017, 86–93.)

Joogafilosofia on ollut alati muuttuvaa, vailla yhtä ja kiinteä opin ydintä siitakin huolimatta, että joogafilosofia pohjautuu muutamaan ydinteokseen. Ensimmäisen vuosituhannen lopussa teksteissä mainitaan hathajooga, jonka nykyään ajatellaan usein olevan yleisnimi joogalle, joka sisältää fyysiset harjoitukset (asana) ja hengitysharjoitukset (pranayama). Viimeisten 150 vuoden aikana hathajooga on haaraantunut yhä useampaan eri joogatyylisiin, kuten bikram, astanga tai iyengar. Nykyään länsimaissa hatha mielletään yleensä

rauhallisemmaksi joogaksi ja on eräänlainen yleisnimi joogalle. (Mallinson & Singleton 2017.) Elizabeth De Michelis (2008, 17–20) kertoo, että tutkimuskirjallisuudessa nykyisestä joogasta käytetään nimeä moderni jooga. Modernilla joogalla on juurensa Etelä-Aasian kulttuureissa, etenkin hindulaisuudessa, mutta se on suurelta osin syntynyt intialaisen nationalismiin, länsimaisen mystisyyden ihailun, neo-Vedanta-filosofian ja nykyisen liikuntakulttuurin yhteisvaikutuksesta. Kun jooga luokitellaan moderniksi joogaksi, painottaa se eroa siihen joogan perintöön, joka nojaa askeettisiin juuriin. Tärkeää on huomioida, että joogan eri variaatiot ovat syntyneet useiden eri maailmankuvien, kulttuuristen käytäntöjen, aikakausien, maantieteellisten paikkojen ja yksilöiden yhteisvaikutuksessa. Siksi voidaan kritisoida sellaista puhetapaa, jossa erotetaan ”aito” jooga muusta joogasta.

Joogan teoreettisen taustan ja ohjenuoran on koonnut Patanjali-tietäjä teokseen Yoga Sutras, joka koostuu laskutavasta riippuen 185–196 mietelauseesta eli joogasutrasta. Varmuutta Patanjalin olemassaolosta ei ole, mutta modernin joogan ajatellaan usein pohjautuvan juuri Patanjalin joogaan. Joogan toisessa sutrassa joogan todetaan olevan olemukseltaan ”chitta vrtti nirodhah” joka voitaisiin kääntää mielen vaeltelun tai -harhailun lopettamiseksi tai loppumiseksi. Tämä on se syy miksi harjoitteleme joogaa, ja mikä on joogan lopullinen päämäärä. Joogassa tarkoitus on vapautua välinpitämättömyydestä, mielen kahleista ja jatkuvasta ajattelusta, joka sumentaa meidän todellisen olemuksemme. (kts. esim. Broo 2010; Mallinson & Singleton 2017.)

Yogasutran tunnetuin osio käsittelee kahdeksanosaista joogamenetelmää nimeltä ashtanga (sanskritin kielellä ”ashta” tarkoittaa kahdeksaa ja ”anga” haaraa tai jäsentä). Ashtangaa ei tule kuitenkaan sekoittaa Patabhi Joisin kehittämään suosittuun joogatyylisiin, josta käytetään Suomessa nimeä astanga(jooga). Patanjalin joogassa voidaan ajatella olevan kahdeksan haaraa tai ”jäsentä” joka kuvaa samalla joogin kehitystä. Yleensä harjoittelu alkaa fyysisestä asentoharjoittelusta, ja terveen fyysisen ruumiin ajatellaan valmistavan kokonaisvaltaiseen joogaharjoitteluun. Joogaharjoittelun ”jäsenet” ovat nimeltään yamas (eettiset ohjeistukset), niyamas (kehon ja mielen puhdistautumisohjeet), asana (fyysinen asentoharjoittelu), pranayama (hengitysharjoitus), pratyahara (aistien sulkeminen ja katseen kääntäminen ulkoisesta maailmasta sisäiseen), dharana (aistien keskittyminen), dhyana (meditointi) ja samadhi (vapautuminen). Harjoittelun avulla pystymme vetäytymään pois epäolennaisesta

ja ympäristön ärsykkeistä, kääntämään katseen sisälle päin ja näkemään todellisen minämme. (Mallinson & Singleton 2017.)

Avinash Patwardhan väittää, että joogaan liittyvä tutkimus ja mielenkiinto ovat lisääntynyt huomattavasti viime vuosina, koska joogalla ajatellaan olevan merkittäviä terveysvaikutuksia. Joogan aikaansaamia terveysvaikutuksia on tutkittu medikaalisen mallin viitekehyksessä, joka poikkeaa perinteisestä käsityksestä joogasta, hengellisestä traditiosta juontavana harjoituksena. Haasteena joogan terveysvaikutuksia tutkittaessa on kuitenkin ollut esimerkiksi vaikeus määritellä joogaa tai joogan käyttömäärää. Myös joogaan pohjautuva teorialuokitus on nähty puutteelliseksi. Patwardhan on jaotellut eri tutkijoiden näkemyksiä joogan määritelmästä, mikä selventää joogan määrittämisen vaikeutta: Jooga voidaan nähdä mielen ja kehon harjoitteena, joka koostuu fyysistä asennoista, hengitystekniikoista ja meditaatiosta. Eräs tutkimus käsitteli pelkästään meditoimiseen liittyvää karmajoogaa ja toinen taas ainoastaan hengitysharjoituksia (pranayama). Patwardhan paikansi yhden tutkimuksen, jossa (Hatha) jooga määriteltiin pelkästään asentojen (asana) kautta. Viimeiseksi mukana oli myös naurujooga, jossa ei ollut mukana mitään perinteistä joogan osa-alueista (asennot, meditaatio ja hengitysharjoitus). Erilaisista määrittelyistä huolimatta yhteistä kaikille tutkimuksille oli, että joogalla todettiin olevan hyödyllisiä terveysvaikutuksia. (Patwardhan 2017.)

Intiassa joogaa on hyödynnetty menestyksekkäästi jo vuosisatoja erilaisten fyysisten ja psyykkisten oireiden käsittelyssä. Lääketieteessä on tehty runsaasti tutkimuksia, joissa on todettu, että jooga voi toimia ei-tarttuvien tautien estäjänä. Jooga paitsi vähentää riskiä sairastua ei-tarttuviin tauteihin, kuten sydänsairaudet, syöpä ja reumasairaudet, mutta se myös muuttaa neurohormonaalisia tekijöitä, jotka tuottavat tulehdusta ja lopulta saavat aikaan sairauden. Lääketieteessä ymmärretään lisäksi joogan rooli stressipohjaisten sairauksien lievittäjänä ja poistajana, sillä joogan stressiä hävittävästä ominaisuudesta on runsaasti tutkimustuloksia. (Basu-Ray 2021, 152–157.)

Joogan myönteiset vaikutukset ulottuvat psyykkiseen-, fyysiseen- ja henkiseen (olo)tilaan, joten hyödyt voivat olla laajemmat kuin pelkästään psyykkisen voiminnan parantuminen. Joogan kautta opitaan kehotietoisuutta rauhallisessa ja turvallisessa tilassa. Trauma-asiantuntija Bessel van der Kolk on tutkinut traumaperäisestä stressioireyhtymästä kärsiviä potilaita, ja painottaa kehon tuntemusten tarpeellisuutta; traumasta kärsivät pyrkivät välttelemään kehon viestejä, vaikka ruumiillisten tarpeiden ja tunteiden tunnistaminen ja

tietoisuus ovat ihmisen elinehtoja. Tutustuminen oman kehon tunnetiloihin esimerkiksi hengitysharjoitusten muodossa on myöhemmin avuksi mielen tunnetilojen tunnistamisessa ja tulkitsemisessa. Traumapotilailla ”lukkojen” avaamiseen voidaan siis lähteä varovaisella kehotietoisuuden kasvattamisella, ja myöhemmin siirtyä käsittelemään traumakokemuksia psyyken tasolla. Joogan ja pranayaman eli hengitysharjoitusten avulla traumasta kärsivien kohotietoisuutta voidaan kasvattaa hiljalleen. Rauhallinen hengitys on helposti lähestyttävä ja tehokas keino, sillä se tutkitusti rauhoittaa parasympaattista hermostoa. (van der Kolk 2014.) Yksinkertaisia hengitysmetodeja on mahdollista hyödyntää sosiaalityön asiakkaidenkin kanssa. Hengitysharjoituksen omaksuminen ja opettaminen ei vaadi pitkiä koulutuksia, ja näin sosiaalityöntekijällä on käytössä yksinkertainen kehomieliyhteyttä hyödyntävä metodi, joka voidaan opettaa asiakkaalle, joka kärsii ahdistuneisuudesta tai stressistä.

Beth Berila väittää, että länsimaat ovat joogalla ja joogabisneksellä kyllästettyjä, sekä hyvässä että pahassa, sillä populaari jooga voi toimia myös erottelijana ja ulos sulkevana intersektionaalisen feministisen teorian mukaan. Joogan harrastajat, jotka eivät mahdu median muokkaamaan ihannekuvaan hoikasta, notkeasta, kauniista ja valkoisesta länsimaisesta naisjoogista voidaan luokitella ”toiseksi” ja ulossuljetuiksi median representaatioista ja joogasaleilta. Berila kritisoi joogatuntien ja -koulutusten hintoja ja muodikkaita joogasaleja, joissa on tärkeää näyttäytyä kalliit ja tyylikkää joogatrikoot päällä ja olla ”oikean” näköinen. Hän jatkaa, että länsimaista joogaa vaivaa moninaisuuden puute ja esimerkiksi joogan piirteet tai vaikutteet, jotka tulevat Aasiasta tai Afrikasta peitetään helposti. Länsimainen jooga voi siten toimia jopa sorron ja alistamisen välineenä. Joogan olisi huomioitava marginaaliryhmätkin, jotta se voisi toimia voimaantumisen välineenä erilaisille ryhmille. Berila ehdottaa, että länsimaiset, pelkästään fyysisyyteen tai asanaan perustuvat joogatunnit saisivat vahvemmin rinnalleen perinteisen joogan, joka sisältää meditaatiota, hengitysharjoittelua, joogatekstien lukua ja itseopiskelua (svadhyaya). Perinteisiin nojaava jooga vastustaa myös joogan länsimaalaistumista ja tuotteistamista. Kuitenkin Berilan mielestä joogalla on valtava potentiaali toimia muutoskatalysaattorina ja voimaannuttavana harjoituksena sekä yksilötasolla että laajemmaltikin yhteiskunnassa. Jooga tarjoaa muun muassa keinon itsetietoisuuden kasvuun, itsestä huolehtimiseen, resilienssin lisääntymiseen ja vapautumiseen sekä yksilötasolla, että kollektiivisesti. Jooga voi tarjota keinoja sorron nujertamisen ja siten se voi toimia marginalisoitujen väestöryhmien voimaannuttajana. (Berila 2016, 1–4.)

Maggie Walter, Sandra Taylor ja Daphne Habibis ovat tutkineet sosiaalityön valkoisuusnormia ja he esittävät, että syy joogan vähäiseen hyödyntämiseen piilee sen historiassa, joka nojaa länsimaiseen kulttuuriperintöön ja ihmiskäsitykseen. Sosiaalityön juuret ja -opetus ovat edelleen vahvasti eurosentrisistä lähtökohdista kumpuavaa. Vaihtoehtoiset paradigmat, joissa tiedon muodostus ja tietämisen lähtökohdat tulevat eri kulttuuripiireistä, ovat vielä vähemmistössä. (Walter ym. 2011.) Vaihtoehtoisia katsantotapoja voidaan löytää paitsi alkuperäiskansojen maailmankatsomuksista, myös idän kulttuureista. Siu Ng ja Cecilia Chan tuovat esiin vaihtoehdon länsimaalaiselle ihmiskäsitykselle itämaisestä lääketieteestä, jossa ihmisen tunteita ei luokitella hyviksi (kuten onnellisuus) ja pahoiksi (esimerkiksi suru), vaan kaikki tunteet nähdään luonnollisina ja tarpeellisina. Sen sijaan joidenkin tunteiden liiallinen määrä voi horjuttaa elimistön tasapainoa ja terveyttä. (Ng & Chan 2005, 74.)

Joogan periaatteisiin kuuluu ajatus joogaharjoituksesta yksilöllisenä prosessina; harjoitus on muokattavissa yksilön tarpeiden mukaan. (Iyengar 2001). Samalla tavalla, sosiaalityön tarpeet ja metodit nousevat yksilöstä. Asiakkaiden kanssa tehtävän sosiaalityön lähtökohdat tulevat palvelutarpeenarviosta, joka on sosiaalihuoltoa toteutettaessa tehtävä jokaiselle asiakkaalle, ellei kyseessä ole tilapäinen neuvonta ohjaus tai suunnitelman laatiminen on muutoin ilmeisen tarpeetonta (laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 7 § 22.9.2000/812). Koska sosiaalityön työskentelyn lähtökohdat nojaavat yksilöllisyyteen, soisi työskentelytapojenkin kirjon moninaistuvan.

Arielle Dylan ja Kody Muncaster ovat tutkineet astangajoogan kahdeksanosaisen haaran tai polun periaatteita nimeltä yamas ja niyamas ja verranneet niitä sosiaalityön eettiseen ohjeistukseen ja henkisytyteen. Yamas ja niyamas ovat ikään kuin henkilökohtaisia ja universaaleja eettisiä ohjeistuksia tai -säännöksiä, jotka kertovat meille, miten meidän tulisi elää ja käyttäytyä suhteessa toisiinsa. Jooga on paitsi henkilökohtainen, oman henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kasvupolku, mutta toisaalta jooga antaa ohjeita myös siihen, miten me olemme vuorovaikutuksessa muun maailman kanssa ja miten esimerkiksi käyttäydymme työelämässä. Dylan ja Muncaster haluavat painottaa, että he puhuvat tutkimuksessaan nimenomaan joogasta henkisenä harjoituksena eivätkä joogalajista nimeltä astanga(jooga). Yamas-säännökset pitävät sisällään seuraavat periaatteet: ahimsa (väkivallattomuus), satya (totuudellisuus), asteya (varastamattomuus), brahmacharya (pidättäytyvyys) ja aparigraha (omistamattomuus). Niyamas ovat: sauca (puhtaus), santosha (tyytyväisyys), tapas

(itsekuri), svadhyaya (pyhien kirjoitusten lukeminen tai itseopiskelu) ja isvarapranidhana (jumalalle omistautuminen tai henkisyydelle omistautuminen). Tutkijat esittävät, että joogafilosofia on yhteneväinen sosiaalityön eettisten periaatteiden ja eettisen pohdinnan vaatimuksen kanssa. Sosiaalityölle keskeistä on sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja sortoa aiheuttavien rakenteiden näkyväksi tekeminen ja purkaminen. Joogafilosofian mukainen eettisten asioiden pohdinta voi olla avuksi asiakastilanteiden pohdinnassa, joille ei ole olemassa yksinkertaisia ratkaisuja. (Dylan & Muncaster 2021.) Joogaa on tietenkin mahdollista tehdä myös puhtaasti fyysisenä harjoitteena, mutta useilla joogeilla joogan fyysinen ja henkinen puoli liittyvät läheisesti toisiinsa ja harjoittelusta haetaan sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia ja usein myös henkisyyden kokemuksia. Aloittelevilla joogeilla tyypillistä onkin, että fyysisen harjoittelun myötä joogan henkinen ulottuvuus ja kiinnostus joogaan ei pelkästään fyysisenä harjoitteena kasvavat.

Joogaa on käytetty hyödyksi useiden eri sosiaalityön asiakasryhmien kanssa, ja tutkimustulokset ovat olleet lupaavia. Ugandassa esimerkiksi toimii joogamalli nimeltä Healing and Resilience after Trauma (Hart) Yoga, jossa ihmiskaupan uhreiksi joutuneet naiset harjoittelevat paitsi joogan fyysisiä asentoja, mutta myös hengitysharjoituksia, visualisaatiota, mindfulness-harjoituksia ja teemakeskusteluja. Tutkimustulosten mukaan ryhmään osallistuneiden naisten masennusoireet vähenivät, heidän fyysinen ja tunnetason (emotional) hyvinvointi paranivat. Ryhmä koettiin myös kustannustehokkaaksi sosiaalityön toimintamalliksi, jota oli mahdollista järjestää ilman vaativia tilajärjestelyjä. (Namy & Carlson & Morgan & Nkwanzu & Neese 2022.) USA:sta lähtöisin oleva vankijooga (Prison Yoga) on jo ympäri maailman levinnyt ilmiö. Olen tutustunut Prison Yoga Projectiin lyhyellä kurssilla Lontoossa, josta mielenkiintoni levisi Minded Institutin järjestämään traumainformatiiviseen joogaan, jota voidaan tarjota traumaperäisestä stressistä kärsiville. Traumainformatiivinen jooga on lähestymistapa, jota voidaan soveltaa joogan harjoittajiin, jotka kärsivät traumaista, kuten sotilaat, ihmiskaupan tai seksuaalisen hyväksikäytön tai rikoksen uhrin. Esimerkiksi Yhdysvalloissa sotaveteraaneille suunniteltu jooga vaikuttaa lyöneen lopullisesti läpi ja tutkimustuloksia joogan hyödyistä traumaperäisestä stressireaktiosta kärsiville veteraaneille on olemassa jo useammastakin tutkimuksesta (kts. esim. Cushing & Braun & Alden & Katz 2018.) Tutkimustietoa on saatavilla myös joogan vaikutuksista traumaperäisestä stressireaktiosta kärsiville naisille (Rhodes & Spinazzola & van der Kolk 2016), matalan sosioekonomisen alueen asukkaille (Liévano-Karim 2019),

syöpää sairastaville (Strauss & Northcut 2014) sekä laitoksissa asuville traumatisoituneille nuorille, joilla riski joutua rikoksen tekijöiksi on kohonnut (Spinazzola ym. 2011).

Joogan hyödyntämismahdollisuudet sosiaalityön eri asiakassegmenteille ovat siis lähes rajattomat. Tarvitaan lisää rohkeita kokeiluja, joissa sosiaalityön lähtökohdat ja työskentelyperiaatteet yhdistetään toiminnalliseen ja ruumiilliseen harjoitukseen, jotka kumpuavat joogatraditiosta. Joogan vähäinen hyödyntäminen sosiaalityössä voi johtua myös ennakkoluuloista, koska ajatellaan, että jooga ei kuulu sosiaalityöhön. Joe Mensinga on kuitenkin tutkinut australialaisten sosiaalityöntekijöiden näkemyksiä joogan integroimisesta sosiaalityöhön. Eräs haastateltava totesi, että sosiaalityö on aina lainannut oppeja muilta tieteenaloilta. Tämän vuoksi joogan yhdistäminen sosiaalityöhön ei tuottaisi hänelle vaikeuksia. Sosiaalityön luonne soveltavana ja kontekstuaalisena tieteenalana mahdollistaakin tiedon tuomiseen käytäntöihin, jotka eivät välttämättä ole aina perinteisiä, mutta toimivat kuitenkin. (Mensinga 2021, 140.) Healyn näkemys on samansuuntainen, sillä hän huomauttaa, että sosiaalityö on varsin monimuotoinen tieteenala. Sosiaalityön ammatillinen tarkoitus ja lähestymistavat ovat vaihdelleet paitsi ajallisesti myös maantieteellisesti ja institutionaalisen kontekstin mukaan. Sosiaalityöllä ei ole vain yhtä tietopohjaa ja hyväksytyä tietämisen tapaa, vaan teoriamuodostus on monimuotoista ja kontekstiin sidonnaista. Lisäksi sosiaalityöntekijät työskentelevät hyvin vaihtelevissa tehtävissä ja tehtävät ovat kontekstiin sidonnaisia. (Healy 2014, 12–13.)

Nykyään sosiaalityöltä vaaditaan uusia ja tehokkaampia keinoja, jolla sosiaalityötä tehdään näkyväksi ja toisaalta legitiimiksi, osoittaen kustannustehokkuuden tai sosiaalityön tuoman hyödyn. Esimerkiksi Aulikki Kananojan raportissa lastensuojelun kehittämisestä todetaan, että tulevaisuudessa tarvitaan entistä monialaisempaa työtä, jossa sosiaalityötä yhdistetään esimerkiksi erilaisiin ryhmiin, taidemuotoihin ja urheiluun (Kananoja & Ruuskanen 2019). Uskon, että samaa periaatetta voidaan hyödyntää paitsi lastensuojelunuoriin, myös muihin asiakassegmentteihin. Sosiaalityössä tarvitaan uusia toimintamalleja, joissa yhdistetään käytäntöä perinteiseen sosiaalityön vaikuttavuuteen.

3.3 Kehomieliyhteys ja henkisyys sosiaalityössä

Mo Yee Lee, Cecilia Chan, Siu-Man Ng ja Pamela Leung (2009, xxix) paikantavat useita syitä sosiaalityön eetokseen, jossa mieltä ja kehoa käsitellään toisistaan erillisinä kokonaisuuksina. He väittävät länsimaisen, dualistisen mielenlaadun ja pyrkivän tieteen autaksi tekemiseen siten, että osat rikotaan pienimmiksi mahdollisiksi osiksi, joita sitten pyritään tutkimaan, kontrolloimaan ja ymmärtämään. Sosiaalityön luonne on ollut samanlaista, ja vallalla on ollut mielen lokeroiminen omaksi osaksi, jossa psyykeen ja mielen sisäisten prosessien tutkiminen ovat pääasiassa. Hienovaraisten, ja vaikeammin todettavissa olevien prosessien tutkiminen eivät ole saaneet sosiaalityössä juurikaan jalansijaa. Erin Gardner, Loretta Pyles, Jo Mensinga, Laurie DeJong Zuverink sekä Craig Fizzell ovat tutkineet ruumiillisuuden (embodiment) käsitettä sosiaalityössä. He paikantavat sosiaalityön ongelmallisen kehosuhteen muun muassa juutalais-kristilliseen perinteeseen, jossa keho nähdään epäluotettavana, pahimmillaan jopa syntisenä. Tieteellisessä keskustelussa vastakkain ovat kaksi koulukuntaa, jossa pohditaan, tuleeko kehollisuuteen suhtautua objektiivisesti vai riittääkö subjektiivinen katsantokanta. (Mt. 2023.) Myös Lee Keekok (2017) kritisoi länsimaisesta ajatusta, jossa ihmistä ei hoideta kokonaisuutena. Keekok antaa esimerkin kehomielihenkisyttä yhdistävästä kiinalaisesta lääketieteestä, jossa prosessinomaisuus ja holistisuus ovat keskeisiä. Yksilöä ei voi irrottaa ympäristöstään ja siksi hoidon tai ratkaisujen täytyy perustua kokonaisarvioon ja kokonaisvaltaisiin hoitokeinoihin.

Kiinnostukseni kehomieliyhteyteen kumpuaa joogasta, jossa olen omakohtaisesti havainnut ihmisen olevan kokonaisuus, jossa keho, mieli ja henkisyys kulkevat käsi kädessä. Kansainvälisessä tutkimuksessa löytyy jo runsaasti kehomieli(henkisyys)-aiheista sosiaalityön tutkimusta ja monin paikoin sosiaali- ja terveydenhoitoalan asiakas- ja potilastyössä käytetään harjoitteita, jossa yhdistyvät keho, mieli ja henkisyys. Yllätyksekseni kotimaisesta sosiaalityön tutkimuksesta kehomieli-teema sen sijaan puuttui tyystin. Terveydenhoitoalalla ja psykiatrian puolella sen sijaan löytyi jo huomattavasti enemmän materiaalia ja tutkimustietoa kehon ja mielen harjoitteiden yhdistämisen hyödyistä.

Haluan tässä mainita kuitenkin joitakin esimerkkejä kehomieliyhteyden hyödyntämisestä kotimaan sosiaalityön kirjallisuudesta. Ne ovat rohkaisevia esimerkkejä siitä, että sosiaalityön keinot ja metodit voivat laajentua perinteisestä kahdenkeskeisestä ratkaisukeskeisestä työotteesta koskemaan myös toiminnallista ja luovaa toimintaa. Esimerkiksi Helsingin kaupungin ryhmämuotoisessa aikuissosiaalityön toiminnassa omaa elämää on jäsennetty ryhmässä valokuvien kautta tarkoituksena asiakkaiden

voimaantumisen (Jouttimäki 2011, 93–118). Lastensuojelussa on löydetty moninaisia taidelähtöisiä menetelmiä rapmusiikin tekemisestä kuvataiteeseen, joita Päivi Känkänen (2013) tuo väitöskirjassaan esiin. Joogan lisäksi toiminnallisuutta on tuotu esiin etenkin tanssin avulla, kuten esimerkiksi Matti Martiskaisen (2019) pro gradu -tutkielmassa, joka pohjautuu hänen järjestämäänsä katutanssityöpajaan, mutta myös sirkuksen (Åstrand 2011, 96–97) kautta. Lisäksi päihdetyön asiakkaat ovat kokeneet hyötyvänsä taideterapiasta (Hietala 2013, 265.)

Satu Ranta-Tyrkön Intiaan sijoittuvassa väitöskirjassa taasen tuodaan esiin varsin mielenkiintoinen ja perinteisestä sosiaalityöstä poikkeava ajatus, jossa teatteri nähdään osana sosiaalityötä. Natya Chetana -teatteriseurue toimii sekä teatterin että sosiaalityön areenoilla ja risteyksessä. Näyttelijät itse kuin myös sen katsojat lukevat teatterin kuuluvan osaksi sosiaalityötä, vaikka näyttelijöillä ei muodollista sosiaalityön koulutusta olekaan; näytelmät käsittelevät yhteiskunnallisia teemoja sekä sosiaalista oikeudenmukaisuutta ja haluavat herätellä katsojat pohtimaan näytelmän sisältöä ja omaa, vastuullista roolia yhteiskunnassa ja kansalaisyhteiskunnan toimijana. Teatteriseurueen toiminnan ja olemuksen kautta Ranta-Tyrkkö haluaa tutkimuksensa avulla kiinnittää huomiomme sosiaalityön moninaiseen luonteeseen ja olemukseen oli kyse sitten sosiaalityöstä ammattina, yhteiskunnallisena liikkeenä tai tieteenalana. Hän peräänkuuluttaa sosiaalityön eri areenoiden ja toimijoiden yhteistyötä vaikkakin ne näennäisesti ovat kaukana perinteisistä sosiaalityön toimijoista. Ranta-Tyrkön mukaan emme saa myöskään aliarvioida vapaaehtoisten ja ei-professionaalisten toimijoiden osuutta sosiaalityön tekijöinä. (Mt. 2010.)

Sosiaalityö, joka yhdistää kehon, mielen ja henkisyyden tasoja pyrkii holistiseen orientaatioon, joka nojaa itämaisiiin filosofioihin ja terapiatekniikoihin. Keskeistä on kehomielihenkisyyden painotus ja asiakkaan laajemman ympäristön huomioon ottaminen, kun mietitään asiakkaan prosesseja tai sosiaalityön suunnitelmaa. Tämä integroiva sosiaalityö ei kiellä modernin tieteen saavutuksia ja merkitystä, jossa osien lokerointi ja eriytyminen ovat tyypillistä, mutta se haluaa huomioida ja painottaa kokonaisuuden merkitystä niin yksilötasolla kuin systeemin tasolla. Muutoin hyvää tarkoittavat, mutta eriytyneet auttamisyrietykset voivat olla esteinä asiakkaan muutosyrityksille. Tarkoitus on saada aikaan tehokasta, positiivista ja transformatiivista muutosta yksilöissä ja perheissä. (Lee & Chan & Ng & Leung 2009, 5.)

Siu-Man Ng ja Cecilia L.W. Chan määrittelevät holistisen hyvinvoinnin seuraavasti: holistisuus viittaa siihen kokonaisuuteen, jonka muodostavat fyysinen keho, kognitiivisen ja tunteet käsittävä mieli sekä henkisyys, joka pitää sisällään mielenrauhan ja elämän tarkoituksen. Hyvinvointi viittaa positiiviseen mielentilaan ja -kasvuun eikä ongelmien tautioppiin. Interventio kohdistuu siis ihmiseen kokonaisuutena, ja voimavarakeskeisesti, eikä ongelmista lähtien. Intervention tarkoitus on saavuttaa henkistä kasvua ja muutosta, joka syntyy kehomielihenkisyys (mind-body-spirit) harmonian saavuttamisella. Tutkijakaksikko kritisoi valtavirran sosiaalityön näkemystä, jossa holistisuus nähdään epäkäytännöllisenä, idealistisena tai kaukaisena. Holistinen ja muutokseen tähtäävä sosiaalityön interventio voi nopeuttaa asiakkaiden parantumista ja vähentää ongelmakeskeistä näkemystä. (Ng & Chan 2005, 70.)

Samaten australialainen sosiaalityön professori ja joogaopettaja Jo Mensinga näkee hyödyn kehomieliyhteyden hyödyntämisessä sosiaalityössä ja sosiaalityön opetuksessa. Mensinga kertoo, että neurotieteet ovat paljastaneet länsimaillekin viimein tämän yhteyden, joka on idässä tunnettu jo pitkään. Mensinga ihmettelee miksi sosiaalityössä ei ole havahduttu kehomieliyhteyden tutkimukseen ja opetukseen, vaikka esimerkiksi psykologiassa sosiologiassa ja opetustieteissä suuntaus on vahvistunut. Sosiaalityössä tuodaan julki nonverbaalisen kommunikoinnin merkitys asiakastyössä, mutta muutoin kehollisuus jää taka-alalle. Mensinga kritisoi myös sitä, että sosiaalityöntekijöiltä vaadittu refleksiivisyys ei ulotu kehon viestien reflektointiin, vaikka kehon viestit vaikuttavat mieleemme. Mensinga viittaa tässä van der Kolkiin (2014) joka on tehnyt tunnetuksi trauman varastoitumisen kehoon ja toisaalta havaintoihin siitä, että trauman purkaminen voidaan aloittaa kehotietoisuuden kasvattamisella esimerkiksi joogan avulla.

Sosiaalityössä holistisuus ja kehomieliyhteyden hyödyntäminen ovat siis olleet marginaalissa. Terveystieteiden tutkimuksessa länsimainen lääketiede on perinteisesti keskittynyt yksittäisten oireiden hoitoon eikä potilaaseen kokonaisuudessaan, väittävät Cecilia Chan, Petula Sik Ying Ho ja Esther Chow (2002, 262). Kuitenkin paradigmanmuutos on ollut havaittavissa, sillä lääketieteessä integroivallakin lääketieteellä on nykyään paikkansa. Aikaisemmin sitä saatettiin kuvailla sanoilla holistinen, vaihtoehtoinen tai täydentävä. Hiljalleen sanat ”vaihtoehtoinen” tai ”täydentävä” ovat kuitenkin jääneet pois, ja integroiva lääketiede on siirtynyt marginaalista tai vaihtoehtoista lähestymistavasta kohti lääketieteen keskiötä. Integriivisyys kuvastaa sitä muutosta, jossa lääketiede on laajentunut fyysisestä

tai biomekaanisesta sairaudenkuvasta ja tieteeseen pohjautuvasta terveystieteestä ja hyväksyy myös muinaisen viisauden ja holistisuuden toimintaa ohjaaviksi periaatteiksi. (Lee & Chan & Ng & Leung 2009, xxxii.)

Maahanmuuttajien ja turvapaikanhakijoiden mielenterveysasioihin perehtyneen erikoislääkärin Tapio Hallan mielestä kidutettujen ja vaikeasti traumatisoitujen hoidossa tärkeää on fysioterapian lisäksi laaja-alainen yhteistyö sosiaali- ja terveydenhuollon sekä työvoimaviranomaisten kesken. Halla perään kuuluttaa koko sosiaalisen toimintaympäristön huomioon ottamista ja erilaisia toiminta- tai liikuntaryhmiä sekä taide- ja musiikkiterapioita, jotka voivat olla tärkeä osa kuntoutusta. (Halla 2007, 473.)

Omakohteisesta kokemuksesta tiedän, että turvapaikanhakijoiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä merkittävää osaa näyttää yhteistyö sairaanhoitajatyöparin kanssa. Sosiaali- ja terveydenhuollossa työskentelevillä on usein ainakin jossain määrin erilaiset näkemykset asiakkaan tai potilaan tarpeesta ja työntekijän huolenpitovelvollisuudesta. Tällöin yhteistyöpalaverissa on selitettävä auki mitä sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalityöntekijän huolenpitovelvollisuus tarkoittaa tai mikä on sosiaalityöntekijän näkemys asiakkaan erityisen tuen tarpeesta. Parhaimmillaan kuitenkin yhteistyö oman sairaanhoitajaparin kanssa on lähes saumatonta, jolloin pienistäkin asioista tai muutoksista asiakkaan tilasta puhutaan ja ratkaisuja etsitään yhdessä, asiakkaan hyväksi.

Näenkin joogan ja kehomieliyhteyden hyödyntämisen sosiaalityössä mahdollisuutena sillanrakentamiseen terveydenhuollon kanssa. Jooga ja etenkin traumainformoitu ote joogassa yhdistävät ruumiillisuuden, fyysisen terveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin merkityksen sosiaalityössä, ja se voi siten olla askeleen lähempänä yhteisen kielen löytymisessä sosiaali- ja terveydenhuollon integraatiossa. Anu-Riina Svenlin, Aila-Leena Matthies ja Kati Turtiainen (2021, 9) tukevat näkemystäni ja esittävät ajatuksen, että aikuissosiaalityön tulisi rakentaa siltaa terveydenhuollon ja sosiaalihuollon erilaisten tiedon paradigmojen välillä. Terveydenhuolto odottaa sosiaalityöltä näyttöön perustuvia tuloksia ja vaikuttavuutta ja interventioiden vaikutusten tulisi olla tieteellisesti todistettuja.

Joogainterventiojaksolla ja tutkimushaastattelussa en tuonut henkisyyden teemaa erityisemmin esille. Tämä liittyi sekä aikataulullisiin että käytännöllisiin syihin. Turvapaikanhakijat tulevat eri uskonnoista ja kulttuuripiireistä, ja osa saattaa olla syvästi uskonnollisia. Monille jooga ja joogafilosofia eivät ole ennalta tuttuja. En halunnut painottaa

henkisyyttä joogaintervention aikana muun muassa väärinkäsitysten välttämiseksi. Joogaa pidetään kuitenkin lähtökohtaisesti sopivana kaikille, vaikka sitä on käytetty etenkin hindulaisuudessa ja buddhalaisuudessa. Aika ajoin kuitenkin esimerkiksi konservatiivisten kristittyjen piireissä pohditaan sopiiko jooga kristittyjen harjoitukseksi (kts. esim. Rautalahti 2018.) Tämän tutkielman edetessä olen löytänyt runsaasti lisätietoa henkisyyden vaikutuksesta hyvinvointiin ja olen oppinut lisää sosiaalityön ja henkisyyden yhdistämisen eduista. Olen siis joutunut jossain määrin kriittisesti tarkastelemaan alkuperäistä rajaustani, jossa halusin pitää henkisyyden teeman minimissä. Opinnäytetyön yhtenä tehtävänä on kuitenkin myös harjaannuttaa omaa tutkijapositionia, joten siinä mielessä itserefleksio osoittaa kasvua tutkimuksen teon alkutaipaleella.

Moderni sosiaalityiede on pitkälti pyrkinyt perustumaan rationaalisuuteen, ja tieteellisyyden painotus on ollut vahva. Karen Healy tuo esiin, että sosiaalityö on uudempi oppiaine verrattuna esimerkiksi laki- ja lääketieteeseen ja siten se on siten joutunut vakuuttelemaan omaa oikeutustaan ja tiedepohjaansa yliopistomaailmassa. Sosiaalityöllä ei ole myöskään yhtä ja yhtenäistä tietopohjaa, kuten lääketieteellä, ja teorianmuodostus on ollut eri tieteenaloilta lainauksen tulosta. (Healy 2014, 13, 35–39). Sosiaalityön juuret juontavat kuitenkin kristillisestä avustustyöstä, jolloin henkisyys on kuulunut luontevasti osaksi sosiaalityötä (Kananoja & Lähteinen & Marjamäki 2011, 21). Henkisyyden mukaan ottaminen sosiaalityöhön voi siten olla mielestäni paluuta sosiaalityön juurille. Nyky-yhteiskuntaa leimaa tietynlainen epävarmuus tulevasta. Rationaalisuus ja lisääntynyt tietoperusta ja tarve henkisyyden kasvulle voivat olla mielestäni olla rinnakkaisia ja toinen toistaan täydentäviä kehityskulkuja.

Sosiaalityön kirjallisuudessa henkisyys saa erilaisia määritelmiä (Boynton 2014, 244). Michael Sheridanin (2004, 10) määritelmä henkisyydestä vapaasti suomennettuna on merkityksellisyyden, päämäärän ja yhteyden etsimistä itseän, toisiin, maailmankaikkeuteen ja todellisuuteen, ja sillä voi olla yhteys, tai voi olla olematta uskonnollisiin instituutioihin ja -muotoseikkoihin. Sheridan (2004) näkee henkisyyden teeman sosiaalityössä tarpeellisenä Malcolm Paynen (2011, 170–174) tavoin. Payne puolustaa henkisyyden merkitystä sosiaalityössä kahdesta eri syystä, vaikka perinteisesti puhuminen uskonnosta tai henkisyydestä on ollut sosiaalityöntekijöille vaikeaa. Ensiksi henkisyys on materiaalin vastakohta. Henkisyys linkittyy ihmiselämiin ja kokemuksiin, jotka eivät välttämättä liity materiaan. Se on erillinen aineellisista arvoista, kuten rahasta ja varakkuudesta. Monet

uskonnot kautta aikojen ovat arvostaneet vaatimattomasti elämistä ja hyväntekeväisyyttä hyveenä. Toiseksi henkisyys antaa monille ihmisille energiaa ja suuntaa elämälle. Se voi siten olla elämänviisauden tai suunnannäyttäjän meille itsellemme tai antaa tietoa meitä ympäröivästä maailmasta. Henkisyudesta puhutaan suomalaisessa sosiaalityön viitekehyksessä vähän, ottaen huomioon, että Joe Wong, Lynn Rew ja Kristina Slaeikeu (2006) ovat koostaneet yhteenvedon 20:sta henkisyyttä käsittelevästä tutkimuksesta, jossa havaittiin, että 90 prosenttia nuorten masennusta ja henkisyttä/uskonnollisuutta käsittelevässä tutkimuksista henkisyys korreloi positiivisesti mielenterveyden kanssa. Myös Jim Ife 2012, 64–65 peräänkuuluttaa henkisyyden aspektia, jotta sosiaalityö voi olla tehokas yhteisötasolla. Walkerin (2005) mielestä henkisyyden tärkeys korostuu etenkin turvapaikanhakijoilla ja pakolaisilla, jotka joutuvat ylittämään paitsi maantieteellisiä, myös kulttuurisia rajoja ja perinteisten identiteettien murenemisen.

Yhdysvalloissa on tutkittu bhutanilaisten pakolaisten käsityksiä hyvinvoinnista ja heille kehomieliyhteys on keskeinen osa hyvinvoinnin koostumista. Järjestötoiminnassa vertaistukiryhmät itse pyrkivät valtaistumaan käyttäen keinoja, joissa kehon ja mielen yhteys oli keskeistä. Osallistujat painottivat terveyden holistista määritelmää sekä kehon ja mielen yhteyttä. Lääkehoitoa tai sairaanhoitoa ei nähty yhtä tehokkaina sairauden poistajina. Fyysiset aktiviteetit, kuten jooga, tanssi sekä luova toiminta, kuten kirjoittaminen ja laulaminen sekä ryhmäkeskustelut ja sosialisointi koettiin vaikuttavimpina. Jooga ja mindfulness rinnastettiin lääkkeenomaisiksi ja niiden uskottiin olevan toimivia terapiatekniikoita, jotka pystyvät lievittämään somaattisia oireita. Osallistujat kokivat yleistä fyysisen hyvinvoinnin parantumista, kuten parempaa unenlaatua, lisääntynyttä notkeutta sekä päänsäryn ja kipujen vähenemistä, jotka saatiin aikaan mindfulness-menetelmiä käyttäen. Positiiviset saavutukset hyvinvoinnissa lisäsivät myös yleistä elämänlaatua. (Krause & Masalehdan & Block & Aizenman & Salib & Greeno 2021.)

Mindfulness on joogan lisäksi helposti omaksuttava metodi, jota sosiaalityössä voidaan hyödyntää. Mindfulnessin avulla pyritään olemaan tietoisesti läsnä hetkessä. Mindfulness pyrkii joogan tavoin luomaan mielentilaa, joka ei arvostele ja on läsnä tässä ja nyt. Harjoitteiden avulla lisätään tietoisuutta omasta itsestä sekä hengityksestä. Mindfulnessin avulla voidaan oppia hyväksyvää asennetta paitsi itseä, myös muita kohtaan, luomaan rauhaa ja myötätuntoa. (Robyn & Mensinga 2015.)

Yhdysvaltalainen sosiaalityöntekijä Matthew S. Boone on päätnyt tutkimaan mindfulness-menetelmän käyttöä sosiaalityön asiakkaille. Boone paikantaa mindfulnessin juuret buddhalaisuuteen, mutta toteaa, että mindfulnessin piirteitä löytyy monesta muustakin uskonnosta ja kulttuuripiiristä. Boone uskoo, että mindfulness- ja hyväksymispohjaiset (acceptance-based) interventiot ovat vahvistaneet asemaansa viime vuosikymmenten aikana terveydenhuollon palveluissa. Boone pelkää, että mindfulnessin räjähtäneen suosion takia, muuallakin kuin pelkästään tieteellisessä keskustelussa, mindfulness-tekniikat saatetaan ottaa käyttöön vain kaikista vaikeimpina hetkinä. Boonen mukaan tämä olisi suuri vahinko, sillä kuten myös sosiaalisten ongelmien käsittelyssä, terveys- ja mielenterveysongelmissa helppoja ja nopeita ratkaisuja ei ole olemassa. Siksi yksilöiden, ryhmien ja sosiaalityön olisi omaksuttava mindfulnessista lähtöisin olevia ajatusmalleja elämän ja työn lähtökohdaksi. (Boone 2014, 2–3.)

3.4 Toimintatutkimus joogasta sosiaalityön menetelmänä

Käytännöntyötä tekevät sosiaalityöntekijät kokevat akateemisen teoriamuodostuksen usein vieraaksi ja vaikeaksi tietokannoista. (kts. esim. Enroos & Mäntysaari 2017, 18, 22; Kempainen & Ojaniemi 2012, 49–50). Itse jo useamman vuoden sosiaalityön käytännöntyötä eripituisina sijaisuuksia tehneenä allekirjoitan väittämän. Sosiaalityön teorian ja käytännön suhdetta on pidetty jopa ristiriitaisena. Syyt tähän ovat moninaisia. Usein esitetään, että käytännöntyössä aikaa tutkimuskirjallisuuden lukemiselle ei ole eikä alan kirjallisuutta ole edes helposti saatavilla, sillä suurin osa kirjallisuudesta on maksullista, usein englanninkielistä ja löytyy etupäässä yliopistojen tietokannoista. (Enroos & Mäntysaari 2017, 18, 22.) Kun teoria ei ole osa sosiaalityön arkea, niin myös kynnys käyttää ja soveltaa sitä asiakastyössä nousee korkeaksi. Toimintatutkimus voi mielestäni madaltaa kynnystä sosiaalityön tutkimuksenteekoon, kun tutkimuksen lähtökohdat nousevat pitkälti arjen ja käytännön kehittämisen tarpeesta.

Toimintatutkimuksen koulukunnat eroavat toisistaan niin menetelmien valossa kuin tavoittein ja taustaoletuksineen. Toimintatutkimuksella ei ole siis yksiselitteistä määritelmää ja sitä sovelletaan monilla eri tieteenaloilla. Yhteistä kaikille on kuitenkin kiinnostus toimimiseen, sen havainnointiin, reflektointiin ja tilanteen muuttaminen. Myös toimijoiden ja tutkijan yhdessä osallistuminen on ominaista toimintatutkimukselle.

Toimintatutkimuksen alku paikallistetaan usein Kurt Lewiniin tai John Deweyhin. Lewin kehitti 1940-luvulla menetelmän, joka sisälsi toimintaa ja sen reflektointia palautteiden ja keskustelun avulla. Lewinin toimintatutkimuksen perusmallissa toiminta etenee spiraalinomaisesti eteenpäin, ja toimintaa voidaan tarvittaessa reflektoida ja muokata niin pitkään kuin on tarvetta. (Jyrkämä 2023.) Deweyn ajattelun kulmakiviä olivat toiminnan, kokeilun ja vähitellen kasautuvan kokemuksen rooli tiedon perustana. Dewey kritisoi eurooppalaista tieteenfilosofiaa, jossa tiede ja käytäntö oli erotettu toisistaan. Deweyn mielestä tämä oli johtanut rationaalisen tiedon -ja ajattelun ylivaltaan, jossa käytännöstä opittu järki ja viisaus oli menettänyt merkitystään. Dewey halusi tuoda esiin, että arjessa tarvittava tieto, ongelmanratkaisukyky ja arjesta nouseva kokemus ovat yhtä merkityksellisiä, kuin tieteenfilosofian tuottamat vastaukset. (Juuti & Puusa 2020, 267–269.)

Toimintatutkimuksessa tuotetaan tietoa käytännön kehitystyöhön ja käytännön hyödyksi. Toimintatutkimusta käytetään perinteisesti tutkimus- ja kehittämisprojekteissa, kun halutaan kokeilla uusia toimintatapoja ja saada käytännössä hyödynnettävää tietoa. (Heikkinen 2007, 16–19.) Toiminnallinen sosiaalityö ja ajatus joogasta voimaannuttavana sosiaalityön metodina sopivat yhteen toimintatutkimuksen perusajatuksen kanssa, jossa tarkoitus on kokeilla innovatiivisia toimintatapoja. Toisaalta toimintatutkimus kohdistuu etenkin sosiaaliseen toimintaan ja vuorovaikutukseen. Heikkisen (2007, 16–17.) mukaan toiminta on yhteisesti sovittua ja sillä on yhteinen merkitys toimijoiden kesken. Vaikka joogatunnit tapahtuvat ryhmässä ja ryhmän ympärille voi muodostua sosiaalista toimintaa, on jooga kuitenkin mielestäni etupäässä sisäinen ”matka”; jooga antaa työkaluja tarkastella oman itsen syvintä olemusta ja toisaalta myös suhdetta kanssaihmiisiin. Tässä mielessä joogaintervention ympärille rakentuva toimintatutkimus eroaa perinteisestä toimintatutkimuksesta. Yhtymäkohtia taasen löytyy siitä, että tutkija tekee tarkoituksellisen, muutokseen tähtäävän väliintulon eli tutkimuksessani joogaintervention.

Heikkinen huomauttaa, että työtehtävät edellyttävät lähes aina yhteistyötä muiden kanssa, vaikka toimintatutkimus voi pienimuotoisimmillaan olla yhden henkilön työn kehittämistä. Työn kehittäminen vaatii ihmisten välistä vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa. Tämä vaatii toimintaympäristön ja organisaation rakenteen ja toiminnallisuuksien huomioimista laajemmin sekä keskustelua muun henkilöstön kanssa. Huomasin jo hyvin aikaisessa suunnitteluvaiheessa, että tarvitsen työyhteisöni apua, neuvoja sekä hyväksymistä konkreettiseen lupaprosessiin. Työyhteisöni on onneksi kehitysorientoitunut ja

innovatiivinen, ja ideani joogaintervention järjestämisestä otettiin mielenkiinnolla vastaan. Erja Saurama ja Ilse Julkunen esittävätkin käytäntötutkimuksesta lähtöisin olevaa kolmatta tietämisen tapaa, jossa akateeminen tieto ja käytännön kokemuksista saatu asiantuntijatieto toimivat keskinäisessä ja dialogisessa yhteydessä. Kumpikin tiedonmuodostamistapa hyväksyy toisensa ja antaa arvon toiselle osapuolelle. Asiantuntijoilta vaaditaan sektorikohtaisen tiedon rajojen ylittämistä ja kykyä yhdistää eri elementtejä nyky-yhteiskunnan muuttuviin tarpeisiin. (Saurama & Julkunen 2009, 302–303.)

Toimintatutkimus saattaa vaatia tutkijan tekemien valintojen ja perusteluiden selventämistä ja auki kirjoittamista enemmän verrattuna muihin menetelmiin. Toimintatutkimuksessa on myös huomioitava tieteen tekemisen kriteerit ja toisaalta se, ettei tutkija etäänny liikaa itse toiminnasta. Toimintatutkimusta kuvaa myös syklisyys. Tutkimusta ja toimintaa seuraa jatkuva toiminnan hiominen ja parantaminen. Toimintatutkimusta on usein esitetty spiraalinmuotoisella kaaviolla, jossa kokeilut ja tutkimus limittyvät toisiinsa, ja jossa kehittäminen on alati läsnä. (Korhonen 2007.)

Toimintatutkimus poikkeaa perinteisestä tutkijalle asetetusta vaatimuksesta olla objektiivinen ja ulkopuolinen; toimintatutkija on aktiivinen vaikuttaja sekä toimija eikä hänen oleteta olevan neutraali tai tutkimuksesta ulkopuolinen. Toimintatutkijalle tyypillinen lähestymistapa on empowerment-henkinen, ihmisten valtauttaminen ja voimaannuttaminen. Tutkijan tehtävä on toimia muutoskatalysaattorina ja saattaa ihmiset toimimaan, jotta he saavat parempia ja paremmin sopivia palveluja itselleen. Toimintatutkija käyttää omaa välitöntä kokemustaan ja havaintojaan osana aineistoa, tutkimusaineiston sijaan tai osana sitä. Tutkija ei siis analysoi aineistoa ulkopuolisesta näkökulmasta käsin. Tutkijan vähittäistä ymmärtämisen ja tulkinnan prosessia kuvataan hermeneuttiseksi kehäksi. (Heikkinen 2007, 20–21.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käyn läpi tutkimukseni toteutusta. Aloitan tutkimustehtävän määrittelystä ja esittelen tutkimukseni keskeiset käsitteet. Työ jatkuu tutkimusaineiston ja sen keräämisen kuvailuun. Analyysiosiossa peilaan tutkimusaineistoa tutkimukseni teoreettiseen

viitekehukseen eli empowermentiin ja kehomieliyhteyteen. Päätän luvun eettiseen pohdintaan, jossa arvioin tutkijapositioni ja tutkimukseni eettisyyttä.

4.1 Tutkimustehtävä

Tutkimuksen tehtävänä on selvittää voiko jooga toimia kehomieliyhteyttä hyödyntävänä sosiaalityön metodina, jossa yksilö kokee fyysisen ja psyykkisen vointinsa parantumista sekä siten valtaistumista, joka siten lisää hänen oman elämänsä subjektiviteettia. Tutkimuksessa haluan selvittää minkälaisena turvapaikanhakijanaiset kokevat heidän psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin joogainterventioon osallistumisen jälkeen, ja mitä he ajattelevat joogainterventiosta sosiaalityön metodina. Haluan myös selvittää kokevatko he oman toimintakykyyn ja vaikutusmahdollisuuksien parantuneen omaa elämää koskevissa päätöksissä, toisin sanoen, kokevatko he voimaantumista joogan myötä. Tutkimuksellani haluan lisäksi lisätä tietoisuutta kehomieliyhteydestä ja joogan hyödyntämisen mahdollisuudesta sosiaalityössä, sillä suomalaisessa sosiaalityön keskustelussa edellä mainitut teemat eivät juurikaan esiinny.

Tutkimuskysymykseni ovat:

Minkälaisena turvapaikanhakijanaiset kokevat joogaintervention?

Mitkä ovat joogaintervention vaikutukset heidän subjektiiviselle hyvinvoinnilleen?

John Grahamin ja Michael Shierin mukaan subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteen avulla voidaan arvioida ihmisten tyytyväisyyttä elämään. Mittareina voidaan käyttää muun muassa tyytyväisyyttä elämään, ahdistuneisuuden ja masennuksen puutetta sekä positiivista mielialaa ja –tunnetilaa. (Graham & Shier 2010, 758.) Interventiolla sen sijaan viitataan tässä väliintuloon tai toimenpiteeseen, jolla pyritään vaikuttamaan ryhmän terveydentilaan tai käyttäytymiseen (Terveyskirjasto 2023).

Keskeisiä käsitteitä tutkimuksessani on empowerment, voimaantuminen, jooga, kehomieliyhteys tai kehomieliyhennyys, toiminnallinen sosiaalityö sekä turvapaikanhakijat tai turvapaikanhakijanaiset. Tutkimukseni kiinnittyy kriittis-emansipatoriseen tiedonintressiin. Tarkoitus on tarkastella yhteiskunnan rakenteiden, mutta myös yksilöiden tuottamia esteitä, jotka kahlitsevat heidän käytöstään, ja vapauttaa heidät näistä kahleista ja yhteiskunnan pakotuksesta. Emansipatorinen tiedonintressi pyrkii lisäämään haastateltavien itsereflektiota, osallisuutta ja omaa merkityksenantoa heidän tärkeinä pitämille asioille. (Palsanen & Kääriäinen 2016, 186.)

4.2 Tutkimusaineisto ja sen kerääminen

Käytän tässä tutkielmassa tutkimukseen osallistujista termejä tutkittava, haastateltava ja nainen. Kaksi ensimmäistä eivät ole voimaantumisen näkökulmasta parhaita valintoja, sillä termien kautta ne piirtyvät ylhäältä päin tapahtuvan tutkimuksen kohteiksi (Laitinen 2004, 58). Toisaalta käsitteet ovat varsin vakiintuneita, eikä niihin siten kohdistu erityistä arvolatausta (Karsikas 2005, 49). Tutkimusmetodinä olen käyttänyt puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua. Olin koostanut valmiin haastattelurungon ja kysymykset, mutta teemojen painotus ja kysymysten järjestys poikkesivat jonkun verran haastateltavien kanssa, mikä on teemahaastattelussa mahdollista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88). Haastateltaville korostettiin haastattelun alussa, että vastaaminen on vapaaehtoista.

Olin alustavasti suunnitellut pitäväni joogaintervention nuorille, joilla on haasteita mielenterveyden kanssa. Aikataulullisesti tämä osoittautui kuitenkin haasteelliseksi ja huomasin, että olisi helpompi pitää joogatunnit työpaikkani eli vastaanottokeskuksen asiakkaille. Näin liikkumiseen paikasta toiseen menisi vähemmän aikaa ja tutkimuslupaprosessikin oli työpaikallani yksinkertaisempi kuin alkuperäisellä valinnallani. Olin tietoinen myös haasteesta, joka liittyi tutkittavien rekrytoimiseen tutkimusta varten; turvapaikanhakijoiden ollessa kyseessä olin lähes varma, että ryhmän täytyisi koostua pelkästään naisista. En usko, että suurin osa naisista olisi halunnut tai pystynyt osallistumaan sekaryhmään, ja toisaalta, en tiedä olisiko miehissä ollut tarpeeksi joogasta kiinnostuneita. Lisäksi koen, että turvapaikanhakijanaiset ovat lähtökohtaisesti haavoittuvammassa asemassa kuin turvapaikkaa hakevat miehet. Tämän vuoksi halusin järjestää ryhmän naisille.

Vastaanottokeskuksessamme tarjoaa sekä keskusmajoitusta että yksityismajoittujien sosiaali- ja terveystalvet. Keskusmajoittajat asuvat jaetuissa huoneissa ja heille tarjotaan ateriat sekä sosiaali- ja terveystalvet. Yksityismajoittajat asuvat yleensä tutujen tai sukulaisten luona ja he saavat sosiaali- ja terveystalvet vastaanottokeskuksen yksityismajoitustalvelupisteestä. Vastaanottokeskuksessamme on yleensä enemmän miehiä kuin naisia. Halusin tähän tutkimukseen löytää englantia puhuvia naisia, koska joogan ohjaaminen ilman yhteistä kieltä olisi ollut haastavaa eikä minun itse olisi ollut mahdollista kustantaa tulkkien palkkioita. Englanninkielentaitoisten naisten, tai vähintäänkin auttavasti englantia osaavien, löytyminen oli haasteellista. Lisäksi ongelmana olivat muut aikataulutekijät, kuten turvapaikanhakijoiden kiireinen arki, esimerkiksi työskentely tai kielikurssit sekä perhetilanne; osa potentiaalisista osallistujista oli raskaana ja muutamassa tapauksessa ehdokas oli yksinhuoltaja eikä hänen siten ollut mahdollista osallistua tunneille.

Tiedustelin potentiaalisia osallistujia lähimmiltä kollegoilta ja muulta henkilökunnalta. Keskusmajoituksen puolella ohjaajat auttoivat rekrytoinnissa ja he kävivät puhumassa asiakkaille ja pyysivät heiltä allekirjoituksen suostumuslomakkeeseen. Yksityismajoituksen puolella kollegani kävivät läpi omia asiakkaitaan ja tekivät minulle ehdotuksia mahdollisista osallistujista. Osa jouduttiin hylkäämään kielitaitovaatimusten vuoksi tai koska lastenhoitajaa ei ollut mahdollista järjestää. Omasta asiakaspiiristäni mielessäni oli kolme henkilöä, joilta halusin tiedustella osallistumishalukkuutta. Yksi näistä putosi pois jo alkuun, koska hän oli saanut oleskeluluvan vastikään. Kahdelta tiedustelin osallistumishalukkuutta, ja molemmat halusivat osallistua tutkimukseen. Toisen asiakkaan kohdalla jäin kuitenkin miettimään oliko hän vilpittömästi kiinnostunut asiasta vai oliko kyseessä myös miellyttämisenhalua sosiaalityöntekijää kohtaan. Loppujen lopuksi tämä asiakas osallistui tunneille kaksi kertaa. Hän kertoi pitävänsä tunneista, mutta ei ollut täysin valmis sitoutumaan tunteihin joogaintervention aikana. Päädyin olemaan haastattelemaan häntä, vaikka toisaalta uskon, että hänelläkin olisi saattanut olla mielenkiintoista kommentoitavaa joogainterventiosta. Myös eräs toinen osallistuja päätti jättää ryhmään kesken. Oman tutkimuksen kannalta tämä aiheutti tietenkin huolta, että saanko joogaryhmään tarpeeksi osallistujia. Tutkimuksenteon keskeisimpiä periaatteita on kuitenkin osallistujien vapaaehtoisuus, joten tutkijan on tyydyttävä siihen tilanteeseen, joka on käsillä tai muokattava tutkimussuunnitelmaa.

Päätin pitää joogaryhmän avoimena eli kaikki halukkaat saivat osallistua tunneille. Eräs tutkimukseen rekrytoituista henkilöistä toimi ikään kuin katalysaattorina ja hän pyysi muitakin naisia ryhmään mukaan. Näin onnistuin saamaan kolme naista tutkimukseen lisää. Huomasin kuitenkin hyvin nopeasti, että naisten kielitaito ei olisi välttämättä tarpeeksi hyvä, jotta pystyisimme käymään syvällisiä tutkimushaastattelukeskusteluita. Päätin kääntyä vastaanottokeskuksen johtajamme puoleen ja kysyä olisinko minun mahdollista saada käyttää puhelintulkkausta kahden haastateltavan kanssa, vastaanottokeskuksen laskuun. Sain luvan tähän ja toinen haastattelu tehtiin puhelimen välityksellä siten, että soitimme tulkille haastateltavan kanssa. Toisen haastateltavan kanssa tilanne oli mutkistunut, sillä kyseinen henkilö oli ehditty siirtää toiseen vastaanottokeskukseen ennen haastattelua. Pelkäsin, että haastattelu saattaisi olla vaikea suorittaa siten, että sekä tulkki että haastateltava olisivat puhelimesta, etenkin kun aihepiiri olisi todennäköisesti molemmille kohtalaisen uusi. Tämän vuoksi pyysin tulkkia toimistolle, jotta pystyisin käymään läpi joitakin teemoja etukäteen. Tulkki vaikutti pätevältä, mutta joidenkin kysymysten kohdalla jäin epävarmaksi osasiko tulkki tulkata asiat siten kuin olin ne tarkoittanut. Huomasin pohtivani tulkin käytön haasteita samalla tavalla kuin Annika Lillrank (2013, 71–72) hänen tutkimuksessaan liittyen pakolaisnaisten synnytyskokemuksiin. Lillrank muistuttaa, että haastattelijan on luotava hyvä suhde myös tulkkiin, sillä kommunikaatioon liittyy verbaalisen informaation lisäksi nonverbaalinen ja emotionaalinen informaatio. Tulkki toimii haastattelutilanteessa myös kulttuuritulkkina ja pystyy selventämään haastattelijan ja haastateltavan kulttuurien merkityseroja.

Loppujen lopuksi haastattelin seitsemää naista. Naiset olivat mielestäni hyvällä tavalla erilaisia, jolloin vastauksissakin näkyi erilaisia näkökantoja. Nuorimmat olivat vasta hiljattain ylittäneet 20-vuotta ja vanhin oli yli 50-vuotias. Yhdellä oli kokemusta säännöllisestä joogaamisesta, kahdella vähän ja muille jooga oli uusi tuttavuus. Naiset olivat viidestä eri maasta. Joogatuntien puhekieli oli englanti.

Haastattelut venyivät välillä pidemmäksi tai ne erkaantuivat varsinaisista haastattelu-urista naisten yksilöllisiin tilanteisiin. Oli haastavaa kuulla heidän vaikeista ja surullisistakin elämäntilanteista ilman että sosiaalityöntekijänä puuttuisin tilanteisiin ammatillisessa mielessä. Eeva Puumala ja Anitta Kynsilehto (2017, 364) väittävät, että on varsin tavanomaista, että turvapaikanhakijat haluavat vaikuttaa haastattelun kulkuun ja saada oman äänensä kuuluviin haastatteluissa. Haastatteluun voidaan osallistua myös siksi, että halutaan

tuoda esiin toisenlaisia näkökulmia ja siten vaikuttaa vallitsevaan keskusteluun. Pystyn samastumaan Puumalan ja Kynsilehdon väittämiin, sillä etenkin haastatellessani kahta perheenäitiä, he toivat perheidensä vaikeaa tilannetta painokkaasti esiin.

Suurin osa naisista ei kuitenkaan ollut omia asiakkaitani ja olisi saattanut olla epäammattimaista puuttua muiden työntekijöiden asiakassuhteisiin tai toisaalta resurssipulaan eli siihen, että sosiaalityöntekijöitä ei yksinkertaisesti ollut riittävästi vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin. Toinen syy oli se, että mikäli en olisi rajannut rooliani tutkimuksen tekijänä, olisin kasvattanut omaa työtaakkaa ja stressitasoja, jotka olivat jo valmiiksi koholla tilanteessa, jossa jouduin tekemään tutkimusta töiden ohella. Puumala ja Kynsilehto (2017, 373–374) huomauttavatkin, että tutkimustyötä turvapaikanhakijoiden ja paperittomien kanssa leimaa haastateltavien erittäin haastavat elämäntilanteet. Tutkijan on siksi syytä tunnistaa omat voimavaransa ja kehittää keinoja, joilla voi purkaa haastatteluiden aiheuttama emotionaalinen lataus, sillä myötätuntouupumus ja sijaistraumatisoituminen ovat mahdollisia tutkijan kohtaamia tunnetiloja.

Joogainterventio tapahtui huhti-toukokuussa 2023 noin 30 vuorokauden ajan. Alustava ajatukseni oli pitää joogaa viiden tai kuuden viikon ajan, mutta aikataulusyistä viikkojen määrä väheni reilu neljään viikkoon. Ensimmäisellä viikolla tunteja oli vain yksi, viimeisellä viikolla kolme ja muutoin kaksi. Kaksi joogatuntia viikossa on mielestäni ihanteellinen määrä, jotta joogan hyödyt tulevat esiin. Yksi tunti viikossa on hieman liian vähän vaikutusten esiin saamiseksi ja toisaalta, monella ei olisi mahdollisuutta osallistua kolmelle tunnille viikossa. Päivät oli vakioitu tiistaihin ja torstaihin, ja viimeisellä viikolla ylimääräinen tunti oli perjantaina. Olin aluksi ajatellut, että joogatunnit alkaisivat työaikani jälkeen, noin kello 16. Itselleni tuli kuitenkin hieman yllätyksenä vastaanottokeskuksen puolella asuvien aikataulurajoitukset; heillä oli ruoka-aika useamman kertaa päivässä ja tämä oli huomioitava tunnin aikataulutuksessa. Näin ollen tunti alkoi kello 15 jonka jälkeen keskuksessa alkoi ruoka-aika. Joogatunnin pituus oli tunti ja vartti, mutta tunnint saattoivat hieman venyä, koska en halunnut kiirehtiä ja toisaalta koska etenkin alkuun monet tulivat tunnille myöhässä ja tunti päästiin aloittamaan aikataulusta jäljessä.

Joogaintervention alussa kertosin vielä tutkimukseni peruspiirteissään, ja osa allekirjoitti vasta silloin suostumuslomakkeen. Muistutin osallistujia useaan kertaan, että on tärkeää

saapua tunnille ajoissa, mutta silti täsmällisyys tuotti haasteita usealle. Osallistujille painotettiin, että joogatunnilla ei katsota puhelinta, mutta tämä ei onnistunut kaikilta osallistujilta. Vastaanottokeskuksessa asuvilla äideillä omat lapset tulivat myös välillä keskeyttämään tunnin. Välillä lapsilla oli ikävä äitiä, välillä kyse saattoi olla niin sanotusti hädästä, jos jotakin oli tapahtunut.

Ohjaamani jooga oli sekoitus eri tyylejä, vaikka pääpaino oli yinjoogassa. Yinjooga on erityisesti alaraajoihin keskittynyttä joogaa, jossa pääpaino on pitkissä ja rauhallisissa venytyksissä, jossa mielikin rauhoittuu. Tarkoitus on vaikuttaa lihaksiakin syvemmälle kehon sidekudoksiin; niveliin, ligamenteihin ja faskiaan. Yinjooga pohjautuu paitsi perinteiseen hathajoogaan myös taolaisuuden oppiin, jossa yin- ja yang-voimat vuorottelevat, ja asioiden keskellä on tasapaino. Yinjoogan ajatellaan täydentävän nykyajan ihmisten kiireellistä elämää ja täydentävän yang-tyyppisiä dynaamisempia joogalajeja. (Clark 2012, 1–18.) Yinjoogan valintaa puolsi myös se, että asennot ovat riittävän yksinkertaisia eikä asentojen välillä liikuta flowmaisesti asennosta toiseen sulavasti liikkuen, joka olisi vaatinut parempaa kehon koordinaatiota ja liikkeiden sanoittamista.

Tunnit olivat traumainformoituja eli pyrin puheessani tiedostamaan lempeään otteen, joka kutsuu kokeilemaan ja havainnoimaan joogan aiheuttamia tunteita kehossa ja mielessä uteliaisuudella, pakottamatta kuitenkaan mihinkään. Tarkoitus on kasvattaa kehotietoisuutta, joka voi lopulta olla avuksi tunteiden käsittelyssä. Traumainformoidussa joogassa joogaopettaja ei lähtökohtaisesti myöskään kosketa oppilaitaan vaan mahdolliset korjausehdotukset annetaan suullisesti ja puhe on oppilaiden itsemääräämisoikeutta korostava. (Braun ym. 2021.) Asetin joogatunnin joogamatot ympyrään, jossa jokainen läsnäolija on tasa-arvoinen ja kaikki näkevät toisensa. Mikäli joogaopettaja puhuu ja ohjeistaa liikaa tunnin aikana voidaan sen ajatella häiritsevän oppilaiden keskittymistä, rentoutumista tai joogasta lähtöisin olevia henkisiä prosesseja. Koska osallistujat tulivat eri kulttuuripiireistä enkä tiennyt kuinka paljon he tietävät joogasta halusin siksi kertoa jokaisella tunnilla jonkun verran joogasta. Teimme tunnilla varsinaisten asento- eli asanaharjoitusten lisäksi hengitys- eli pranayamaharjoituksia, rentoutusharjoituksia ja meditaatiota.

Rentoutusharjoituksena teimme useammalla kerralla niin kutsutun body scan -rentoutuksen, jossa ruumiinosat käydään järjestyksessä läpi päästä varpasiin ja keho yritetään kohta

kohdalta rentouttaa. Meditaatiossa teimme loving kindness -meditaation, jossa pyritään luomaan tietoista hyväksyntää itseen ja muihin. Jokaisen tunnin rakenne oli samanlainen, vaikka sisältö saattoi poiketa jossain määrin. Tunti alkoi hengitysharjoituksilla, johon käytimme aikaa noin 5–10 minuuttia. Joogaintervention alussa hengitysharjoitusosuus oli lyhyempi ja loppua kohden pidempi, kun hengitysharjoitus oli tullut tutummaksi. Tunnilla korostin oman kehon kuuntelemista ja vapaaehtoisuutta. Hengitysharjoitusten jälkeen teimme varsinaiset asento- eli asanaharjoitukset, joissa painotus oli alaraajoissa yinjoogalle tyypilliseen tapaan. Joka tunnilla oli mukana myös yksi keskivartalon voimaa kehittävä liike ja vaihtelevasti ylävartaloon kohdistuvia asanoita tai tasapainoliike. Tunnin lopussa oli meditaatioharjoitus tai body scan -rentoutus. Meditaatioharjoitus päättyi kuitenkin aina savasana-asanaan eli selinmakuulla tehtyyn loppurentoutukseen 5-10 minuutin ajan. Viimeisellä kerralla osallistujat saivat äänimaljarentoutuksen, kun soitin tiibetiläisiä kulhoja loppurentoutuksen aikana. Tuntien aikana soi pehmeä ja rauhallinen musiikki. Koin tärkeäksi tehdä joogatilan miellyttäväksi, joten sisustin joogatilaa rekvisiitilla, jota yleensäkin näkee joogasaleilla. Myös äänimaljat toimivat eräänlaisena rekvisiittana. Aloitimme joogatunnit vastaanottokeskuksen yläkerran valoisassa ja tilavassa kokoushuoneessa, joka sijaitsi rauhallisessa paikassa käytävän päädyssä. Sain vastaanottokeskuksen henkilökunnalta kuitenkin toiveen vaihtaa joogatilan paikkaa, sillä tunnille myöhässä saapuvat joogaajat teettivät lisätyötä henkilökunnalle; vastaanottokeskuksen ulkopuolella asuvilla ei ole pääsyä yläkerroksiin ja siksi heidän piti tulla tunnille erikseen, jos he eivät olleet aulassa ajoissa odottamassa minua. Joogainterventiojakson puolivälissä siirryimme ensimmäisen kerroksen aulan lähetyvillä olevaan luokkahuoneeseen. Luokkahuone ei ollut yhtä tilava kuin yläkerran kokoushuone ja käytävältä kantautui jonkun verran hälinää. Suurin osa naisista kuitenkin piti siitä, että luokkahuoneen valaistus pystyttiin himmentämään sopivan hämäräksi, jonka monet kokivat rauhoittavaksi.

Tutkimushaastattelut aloitettiin heti joogaintervention jälkeen. Halusin tehdä haastatteluista mahdollisimman rentoja ja mukavia tapahtumia, joten järjestin kahvi- ja teetarjoilut sekä pientä makeaa haastatteluja varten. Kaksi haastattelua tehtiin kirjastossa ja loput vastaanottokeskuksessa. Jokaiselle haastateltavalle sopi haastatteluiden nauhoittaminen. Ensimmäinen haastateltavista halusi käydä kysymykset läpi käänösaplikaation kautta, jonka jälkeen hän käänsi vastaukset minulle kirjallisesti englanniksi. Haastateltavalla oli jonkun verran englannin taitoa, mutta ymmärsin hyvin myös sen, että hän halusi rauhassa

varmistaa, että ymmärsi kysymykset ja vasta sitten vastasi niihin. Tein haastateltavalle jonkun verran tarkentavia kysymyksiä, mutta jälkikäteen ajateltuna enemmänkin olisin voinut tehdä. Uskoakseni olisin tarvinnut enemmän aikaa vastausten reflektointiin, jotta olisin onnistunut jatkokysymysten teossa paremmin. Ensimmäisen haastattelun kohdalla olin eniten jännittynyt, joka vaikutti osaltaan siihen, etten uskaltanut reagoida tarpeeksi jatkokysymyksillä. Toisen haastateltavan kohdalla huomasin, että hänen englantinsa ei ollut erityisen vahva, mutta hän sai silti sanoitettua vastaukset tavalla, joka oli erittäin rikasta ja mielenkiintoista tutkimuksen kannalta. Koska eräs vastaanottokeskuksen henkilökunnasta puhui haastateltavan äidinkieltä, sovimme haastateltavan luvalla, että kysymme joitakin tarkennuksia vastauksiin tältä työntekijältä.

Vain yhden haastateltavan kanssa käytimme haastattelussa suomea, ja sitäkin yhdessä englannin kanssa. Käänsin haastattelut suomeksi mahdollisimman pian haastatteluiden jälkeen. Samalla jätin pois täytesanat, joita en kokenut merkityksellisiksi tutkimuksen kannalta. Joissakin sitaateissa jouduin pohtimaan suomennosta tarkemmin, koska haastateltavan kertoman olisi voinut tulkita useammalla kuin yhdellä tavalla. Tällaisissa tilanteissa päädyin peilaamaan kertomaa suhteessa siihen kokonaisuuteen, jonka haastateltava oli kertonut ja valitsin vaihtoehdon, joka vaikutti mielestäni todennäköisimmältä.

4.3 Analyysitapa

Tutkimusaineistoni on laadullinen eli aineistosta ei voi tehdä yleistettävissä olevia, tilastollisia johtopäätöksiä. Tarkastelen aineistoa kokonaisuudessa tutkimuskysymyksiini vastaten ja pyrin tavoittamaan jotain olennaista tutkittavaan ilmiöön liittyen. (Alasuutari 2011, 38.) Pertti Alasuutari jaottelee laadullisen analyysin kaksiosaiseksi, jossa kumpikin osa kuitenkin nivoutuu toiseen, eikä niitä ole siten mahdollista tehdä toisistaan täysin erillisenä. Havaintojen pelkistämisessä aineistoa tarkastelleen tietystä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta käsin. Tällöin tekstimassa pelkistyy, jolloin tutkijan on helpompi tehdä tekstistä nousevia havaintoja. Tämän jälkeen yhdistetään havaintoja siten, että etsitään havaintojen yhteinen piirre tai nimittäjä tai muodostetaan sääntö, joka pätee koko aineistoon. Tarkoitus ei kuitenkaan ole löytää tyyppitapauksia tai keskivertoyksilöitä. Mikäli aineistosta löydetään poikkeus, joka kumoo säännön, tulee tutkijan tarkastella

teoreettista viitekehystä tai näkökulmaa uudelleen. Laadullisen analyysin toisessa vaiheessa ratkaistaan arvoitus eli tulkitaan tutkimustulokset. Alasuutarin mukaan tuotettujen johtolankojen ja käytettävissä olevien vihjeiden pohjalta tehdään merkitystulkinta tutkittavasta ilmiöstä, jossa aineistoa peilataan jo olemassa olevan tutkimuskirjallisuuden kautta. (Alasuutari 2011, 404–8.)

Analyysimenetelmäni on sisällönanalyysi, jota voidaan Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven mukaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysin avulla pyritään saamaan tiivis, mutta kattava kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysi voidaan nähdä paitsi yksittäisenä metodina myös väljänä teoreettisena viitekehysenä. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui teoriaohjaava analyysi, jolloin teoria toimii pohdinnoissa apuna, mutta analyysini ei pohjaudu suoraan teoriaan. Analyysissa yhdistyy aikaisemman tiedon vaikutus, mutta tarkoitus ei ole testata aiempaa teoriaa vaan pikemminkin tuottaa uusia ajatuksia. Läheistä sukua teoriaohjaavalle analyysille on teorialähtöinen analyysi, joka on voimakkaammin sidottu johonkin tiettyyn teoriaan, malliin tai auktoriteetin ajatteluun; tutkittava ilmiö määritellään jo olemassa olevan teorian mukaisesti ja analyysi ohjautuu myös tästä käsin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103, 109–110.)

Eskola ja Suoranta (1998, 152) muistuttavat, että tutkijan on syytä tuntea aineisto perinpohjaisesti, ennen kuin varsinainen analyysivaihe voi alkaa. Ensimmäiseksi luin tutkimusaineiston eli litteroidut haastattelut läpi. Tarkoitus oli tässä vaiheessa saada yleiskäsitys tutkittavasta aineistosta. Seuraavalla lukukerralla kävin kunkin haastatteluaineiston yksitellen läpi, hieman yksityiskohtaisemmin aineistoon tutustuen. Vasta kolmannella lukukerralla pysähdyin tutkimaan aineistoa syvällisemmin: kun löysin aineistosta jotakin huomion arvoista tai jonka arvioin olevan merkityksellistä tutkimuksen kannalta, tein siihen merkintöjä. Kyse on Tuomen ja Sarajärven mukaan sisällönanalyysin ensimmäisestä vaiheesta, jossa aineisto pelkistetään ja siitä karsitaan epäolennainen pois. Pelkistäminen voi tapahtua kuten tutkimuksessani, jossa samaa kuvaavat ilmiöt alleviivataan ja merkitään eri väreillä. Sen jälkeen pelkistetyt ilmaukset kerätään allekkain. Tämän jälkeen vuorossa oli aineiston ryhmittely eli klusterointi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124.) Tässä kohtaa koin, että minulla oli jo hyvä käsitys aineistosta ja pystyin aloittamaan varsinaisen sisällönanalyysin.

Aineistosta alkoi hahmottua joogan hyödyt, jotka paikantuivat fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle olemispuolelle. Nämä olivat siis jaottelut, jonka mukaan voimaantumisenkin

tasot esiintyivät. Useimmiten mainittiin joogan aiheuttamat hyödyt psyykkisellä tai henkisellä tasolla. Alkuperäinen tarkoitukseni oli tutkia nimenomaan kehomieliyhteyttä, vaikka olenkin kuljettanut henkisyuden teemaa teoriaosuudessa mukana. Päätin yhdistää psyykkisen ja henkisyuden tasot psyykkis-henkiseksi voimaantumiseksi, koska en ollut varsinaisesti pitänyt henkisyuden teemaa esillä joogaintervention aikana tai haastatteluissa. Kaksi muuta luokkaa olivat fyysinen voimaantuminen ja sosiaalinen voimaantuminen. Tekemäni jaottelut käyvät yhteen Pauli Niemelän kolmiulotteisen ihmiskäsityksen kanssa. Ihmiskäsitteitä on voitu kuvailla esimerkiksi fyysis-psyykkis-sosiaaliseksi. Jokainen olemispuoli on ihmiselle merkityksellinen ja perustavanlaatuisen. (Niemelä 2009, 213.)

Haastateltavat saivat nimimerkin anonymiteetin säilyttämiseksi. Pohdin toisena vaihtoehtona, että olisin nimennyt haastateltavat pelkästään kirjainnumeroyhdistelmällä H1, H2 ja niin edelleen. Koin kuitenkin helpommaksi nimetä haastateltavat peitenimillä, jotta osaisin mielessäni yhdistää oikean henkilön haastatteluvastauksiin. Lisäksi haastateltavien nimeäminen pelkästään kirjainnumeroyhdisteellä olisi mielestäni tuottanut kolkon vaikutelman, jota en halunnut omaan pro gradu -tutkielmaani. Vastakkaiseen johtopäätökseen on taasen päätyneet Arja Kuula (2006, 216), joka on kritisoinut keksittyjen nimien käyttöä, koska peitenimi voi olla jonkun muun tutkimusjoukkoon kuuluva oikea nimi tai se voi muistuttaa tutkimuskohteen edustajan nimeä. Marja Tiilikainen (2003, 110) lisää, että peitenimien käyttö on aiheuttanut joissakin maahanmuuttajayhteisöissä ongelmia, koska peitenimet on virheellisesti liitetty oikeisiin henkilöihin yhteisöissä.

4.4 Tutkimuksen eettisyys

Turvapaikanhakijat, ja etenkin turvapaikanhakijanaiset ovat usein erittäin haavoittuvassa asemassa olevia, ja tämän vuoksi tutkimuksen eettisyyteen on kiinnitettävä erityisesti huomiota. Tämä tutkijan on tiedostettava läpi tutkimusprosessin. Tutkijalta vaaditaan eettismoraalista puntarointia tutkimuksen jokaisessa eri vaiheessa useasta eri näkökulmasta. Tutkimuksen tavoite ei voi olla ihmisten arjen tirkistely tai ilmiöiden kauhistelu vaan tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tutkimustietoa tutkittavasta aiheesta ja valjastaa tämä tieto hyötykäyttöön eettismoraalisesti kestäväällä tavalla.

Karen Block, Elisha Riggs, ja Nick Haslam (2013) ovat koonneet joukon eettisiä haasteita, jotka liittyvät turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten parissa tehtävään tutkimukseen, ja joilla on vaikutusta myös tutkimuksen metodologisiin lähtökohtiin. Tutkimuksen teossa on huomioitava osallistujien luottamuksen voittaminen ja tutkimusluvan saaminen heiltä, osallistujien vaihteleva lukutaito ja ymmärrys tutkimuksesta, logistiset haasteet, jotka liittyvät eri kieliryhmien kanssa tehtävään tutkimukseen, tutkijan sekä osallistujan valtasuhteiden epätasapaino sekä toimijuuden ja inklusion vaatimus tutkimusprosessissa. Lisäksi tutkijan tulee huomioida poliittinen ympäristö, jossa tutkimusta tehdään, sillä pakolaisaihe on yhteiskunnallisesti erittäin latautunut. Jännitteitä voi muodostua etenkin pakolaisten asianajon ja toisaalta tutkimuksen teon täsmällisyyden välillä. Mackenzie ym. (2007) lisäävät, että väriin käsiin päätynyt pakolaistutkimus voi entisestään vaarantaa haavoittuvassa asemassa olevia turvapaikanhakijoita, etenkin jos he elävät turvattomissa pakolaisleireissä tai ilman valtion virallista suojelua.

Heidi Ellis, Maryam Kia-Keating, Siraad Aden Yusuf, Alisa Lincoln ja Abdirahman Nur tuovat artikkelissaan esiin perustavanlaatuisen eron länsimaisessa ajattelussa ja muissa kulttuuripiireissä: länsimaisessa ajattelussa yksilö nähdään autonomisena ja vapaana toimijana, joka kykenee tekemään itsenäisesti päätöksiä. Tutkimuksenteon keskeisimpiä periaatteita onkin tutkimuksen vapaaehtoisuus tutkittavalle ja tutkittavan täytyy ymmärtää mitä tutkimukseen osallistuminen käytännössä tarkoittaa. Turvapaikanhakijat voivat kuitenkin olla kulttuuripiiristä, jossa painotetaan päätöksen teon kollektiivisuutta tai miesten tai vanhempien päätösvaltaa naisten ja nuorten henkilöiden puolesta. Turvapaikanhakijat voivat myös kokea vainoa kotimaansa viranomaisten taholta ja siksi he ovat tottuneet peittämään todellisen mielipiteensä. Lisäksi tutkijat tuovat esiin, että turvapaikanhakijoilla ja pakolaisilla on usein taustalla traumaattisia kokemuksia, ja näiden kokemusten avaaminen uudelleen voivat laukaista vanhat traumat esiin ja potentiaalisesti heikentää tutkittavan mielenterveyttä. Siksi turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten kanssa tehdyssä tutkimuksessa on tärkeää pohtia tutkimuksen eettistä arviointia, jossa läsnä ovat hyödyn saaminen ja toisaalta tutkittavien hyvinvointi. (Mt., 2007, 465–469)

Olen joutunut pohtimaan omaa tutkijanpositioni objektiivisuutta, koska tutkimukseen osallistuu myös oma sosiaalityön asiakkaani. On ehdottoman tärkeää painottaa etenkin omalle asiakkaalleni, että tutkimukseen osallistuminen ei vaikuta arkipäivän sosiaalityöhön, asiakkuuteen tai palveluihin vastaanottokeskuksessa millään tavalla. Pirkko-Liisa Rauhala

ja Elina Virokannas (2011, 238–241) pohtivat kirjoituksessaan sosiaalityön tutkimuksen etiikkaa ja haluavat kiinnittävät huomion opiskelijan tai tutkijan asemaan henkilökuntaan kuuluvana tutkijana: Tutkijan asema on tällöin otettava kriittiseen tarkasteluun ja reflektoinnin kohteeksi. Etenkin sensitiivisiä aiheita tutkittaessa tutkijan on syytä reflektoida omaa vaikutustaan ja asemaansa suhteessa tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkijat kirjoittavat, että eettisesti kestävä sosiaalityön tutkimus ei ainoastaan pyri välttämään vahingon aiheuttamista, vaan se pyrkii olemaan hyödyllistä ja rakentavaa tutkittaville. Joogan hyödyt omakohtaisesti kokeneena, toivon vilpittömästi, että tutkimukseen osallistuvat löytävät joogaharjoituksen ja saavat kimmokkeen jatkaa harjoittelua. Uskon siis, että tutkimukseen osallistujat voivat joogan myötä saada tärkeitä työkaluja oman hyvinvoinnin harjoittamiseen ja parantamiseen, ja tutkimukseen osallistuminen on siten heille hyödyllistä.

Sain jokaiselta haastateltavalta kirjallisen luvan tutkimuksen tekoon. Tästä huolimatta pohdin lupakaavakkeen merkitystä, koska välillä minusta tuntui siltä, ettei tutkimuksen sisältö ja merkitys ollut kaikille naisille täysin selvä. Osaltaan tähän varmasti vaikutti lupakaavakkeen kieli ja kieliasu, joka oli kirjoitettu akateemiseen kieliasuun englanniksi. Koin lupakaavakkeen formaalista kieliasusta ristiriitaisia tunteita, sillä teksti oli selvästi suunniteltu akateemiseen tarkoitukseen eikä haastateltavien moninaisuutta silmällä pitäen. Tiedostin kuitenkin edellä mainitun ongelman ja siksi halusin jokaisen naisen kanssa käydä läpi tutkimuslomakkeen ja tutkimuksen tarkoituksen suullisesti. Tämä antoi naisille mahdollisuuden esittää tarkentavia kysymyksiä, vaikka loppujen lopuksi tiedusteluja tutkimukseen liittyen ei juurikaan tullut. Mahdolliset kysymykset koskivat lähinnä käytännön kysymyksiä joogatuntien järjestelyistä.

Tutkimuksessani olen noudattanut tieteellisen tutkimuksen eettisiä ohjeistuksia. Yleisiä periaatteita ovat muun muassa tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattaminen, huolellisuus sekä tarkkuus työn kaikissa vaiheissa ja muiden tutkijoiden työn ja saavutusten huomioiminen. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan periaatteiden mukaan olen pyrkinyt parhaani mukaan kunnioittamaan tutkittavien itsemääräämisoikeutta, yksityisyyttä, tietosuojaa sekä olemaan vahingoittamatta heitä. Olen käyttänyt lähteitä, jotka täyttävät tieteellisen tutkimuksen kriteerit ja olen arvioinut lähteiden alkuperää kriittisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

5 TUTKIMUSTULOKSET

Esittelen tässä luvussa tutkimukseni keskeisiä tuloksia. Vaikka olen luokitellut voimaantumisen tasot kolmeen eri luokkaan, koin välillä, että voimaantumisen tasot olivat vahvasti liitoksissa toisissaan; voimaantumisen syy ja seuraus muodostivat kehän, jolloin oli vaikea sanoa kumpi oli seurausta kummasta. Tutkijalle tämänkaltainen tilanne voi olla haastava, sillä se jättää asioita avoimeksi. Tässä tutkielmassa keskeistä on kuitenkin kehon ja mielen, ja jossain määrin myös henkisyiden välinen yhteys sekä niiden välinen vuorovaikutus. Sen vuoksi en kokenut voimaantumisen tyypittelyn haasteita harmillisina, vaan tyydyin toteamaan, että tietyissä kohdin kehon ja mielen vuorovaikutus on niin vahvaa, että voi olla vaikea tehdä rajanvetoa onko voimaantuminen ollut psyykkistä (tai henkistä) vai fyysistä.

5.1 Haastateltavien kokemuksia joogainterventiosta

Tutkittavilla oli joogainterventiosta lähinnä positiivista sanottavaa. Monet haastateltavat kiittivät siitä, että heille oli järjestetty joogaa. Vastauksissa näkyi sen arvostus, että vastaanottokeskus ja sen henkilökunta aktiivisesti pohtivat turvapaikanhakijoiden hyvinvointia, koska vastaanottokeskuksessa halutaan järjestää hyvinvointia lisäävää toimintaa. Aisha sanoo, ettei hänellä ollut minkäänlaisia odotuksia joogainterventiosta ja toisaalta että hän tuli joogaan, koska hänellä ei ollut muutakaan tekemistä. Monen turvapaikanhakijan arkea leimaa odottaminen. Työnteko ei ole välttämättä mahdollista tai oikeus työntekoon ei ole vielä alkanut. Kielikurssitkin ovat yleensä kahtena tai enintään kolmena päivänä viikossa. Tämä jättää turvapaikanhakijoiden arkeen paljon vapaa-aikaa ja pitkästyminen on mahdollista. Aishan vastauksesta selviää, että on tärkeää pitää mieli avoinna uusille kokemuksille, koska koskaan ei voi tietää, mitä se tuo tullessaan:

”Rehellisesti sanottuna, minä ajattelin ihan alussa, että nyt menen näille tunneille, koska minulla ei ole mitään muuta tekemistä. Mutta sitten kun aloin käymään, niin kiinnostuin tosi paljon.” (Aisha)

Aishan vastaus heijastaa mielestäni myös sitä, että sosiaalityössä voitaisiin rohkeammin kokeilla toiminnallisuutta ja kehomieliyhteyttä hyödyntäviä harjoituksia. Mahdolliset hyödyt jäävät saamatta, mikäli emme uskalla mennä tavanomaisuuden yli. Työntekijöiltä uudet toimintamallit ja perinteisestä totutut kaavat vaativat toki asiakkaiden motivointia ja aktivointia, mikä voi olla työlästä ja stressaavaa. Aishan kommentti kuitenkin antaa uskoa ja toivoa, että välillä ”riskinotto” kannattaa ja hyödyt sosiaalityön asiakkaille voivat olla suuret.

Positiiviset mielipiteet joogainterventiosta eivät ole yllättäviä, ottaen huomioon sen, että suurin osa koki hyötynensä joogasta ja kertoi voivansa paremmin. Jälkikäteen ajateltuna, olisi ollut hyödyllistä kysyä haastateltavilta parannusehdotuksia joogainterventiojaksoon. Olisin siten saanut laajemmin erilaisia näkökantoja ja todennäköisesti jotain korjausehdotuksiakin. Koska tämän tutkimuksen tarkoitus oli pohtia myös joogan ja joogaintervention soveltuvuutta sosiaalityön metodiksi, tiedustelin tutkittavien näkemystä perinteisestä sosiaalityöstä ja voisiko heidän mielestään jooga olla yksi sosiaalityön metodeista.

Petra, Maria ja Irena olivat kaikki olleet Suomessa turvapaikanhakijoina jo jonkun aikaa. Kaikki kolme olivat tavanneet sosiaalityöntekijän jo useamman kerran ja he kokivat, että sosiaalityöstä oli heille apua. Kaikki olivat sitä mieltä, että jooga voisi olla hyvä lisä sosiaalityön palveluvalikkoon vastaanottokeskuksissa. Helga ja Aisha olivat taasen saapuneet Suomeen vasta hiljattain, joten heillä oli vain vähän omakohtaista kokemusta sosiaalityöstä. Helga ja Aisha uskoivat

”Joogan ja sosiaalityön yhdistäminen on hieno idea, koska minä tiedän, että jooga on todella auttanut minua. Kun tapaan ihmisiä, joilla on masennus, kannustan heitä aloittamaan joogan. Tiedän, että vastaanottokeskuksissa asuvilla ihmisillä on paljon ongelmia. Siksi joogan ja sosiaalityön yhdistäminen olisi hyvä idea. Toisaalta, en tiedä ovatko kaikki valmiita kokeilemaan joogaa. Ehkä nuoret saattaisivat olla siitä enemmän kiinnostuneita. Vanhemmat ihmiset eivät välttämättä tiedä mitä jooga on tai mitä joogatunnilla pitäisi tehdä. Mutta jooga ei ole vain fyysistä harjoittelua, se tapahtuu myös sinun mielessäsi.” (Maria)

Maria pystyi omakohtaisen joogakokemuksen ansiosta kertomaan näkökantansa selkeästi: Hän uskoi vakaasti joogan hyötyihin ja uskoi siitä olevan apua turvapaikanhakijoille heidän vaikeassa elämäntilanteessa. Toisaalta Marian vastaus oli rehellinen ja hän totesi, etteivät kaikki välttämättä innostu joogasta.

Petra taas kertoo kokemuksistaan seuraavasti:

”Odotin aina joogatuntia innolla. Jooga on tärkeää minulle, sillä se on rentouttava ja turvallinen paikka minun kiireellisen elämäni keskellä. Niin, ja tietysti ryhmän antama tuki.” (Petra)

Vaikka Petra ei suoraan vastauksessaan mainitse fyysisen joogatilan rauhallisuutta tai turvaa, koen vastauksen välillisesti kuitenkin kertovan siitä: Jotta ihminen voi kokea turvallisuutta ja olla oma itsensä, tarvitsee hän siihen turvallisen tilan. Joogasali toimi fyysisenä turvallisen tilana ja tämä mahdollistaa turvallisuuden kokemuksen myös mielen tasolla. Vastaanottokeskuksissa asutaan tyypillisesti kohtalaisen ahtaasti, jolloin omaa, rauhallista tilaa ei välttämättä ole. Edellä mainitussa sitaatissa Petra kertoo myös odottavansa joogatuntia innolla. Eila Jantunen (2008, 68) on tutkinut vertaistuen merkitystä masentuneilla, ja hän kertoo, että ryhmän odottaminen viittaa katseen suuntautumista tulevaisuuteen. Odotettavissa on jotain itselle tärkeää, esimerkiksi vertaisryhmän tuki. Tulevaisuuteen suuntautuva ajattelu on Jantusen mukaan merkki voimavarojen kasvusta.

Mielestäni Helgan käsitys joogasta ja kokemus joogainterventiosta kuvailee joogaa hyvin. Hänen kokemuksensa joogasta on suurin piirtein sellainen, mitä olin toivonutkin, että tutkittavat saisivat.

”Minun mielestä kaikissa liikuntaharjoituksissa on oma tunne. Joogassa myös oli se oma tunne. Kaikki kiikunta tuo enemmän itsevarmuutta. Muut urheilulajit tuottavat enemmän fyysistä tunnetta, mutta tämä jooga tuo minulle henkistä tunnetta. Tunsin rauhaa ja turvallisuutta.” (Helga)

Väitän, että etenkin turvapaikanhakijoilla tarve turvallisuuden tunteelle on erittäin vahva. Mielenrauha on tärkeää jokaiselle, mutta mielestäni jälleen turvapaikanhakijoilla tarve korostuu heidän taustansa ja mahdollisten traumakokemusten myötä. Sosiaalityössä voidaan

käsitellä elämän solmukohtia ja sitä kautta elämälle voidaan saada suuntaa ja mielekkyyttä. Länsimainen sosiaalityö painottuu mielestäni kuitenkin rationaalisuudelle ja jossain määrin ongelmanratkaisulle. Väitän kuitenkin, että Helgan kuvaama rauhan ja turvallisuuden tunne on paitsi psyykkistä turvallisuuden tunnetta, se on myös henkisyttä huokuvaa, joka perinteisestä sosiaalityöstä usein puuttuu.

Perheellisten Leylan ja Nesrinen tilanne oli haastavampi kuin muilla naisilla. Heillä oli hieman kokemusta sosiaalityöstä vastaanottokeskuksesta, mutta he toisaalta myös kritisoivat sitä, ettei heitä oltu ehditty kuulla tarpeeksi. Leylan ja Nesrinen puheessa korostui naisten ja äitien erityistarpeet. Kumpikin painotti sitä, että joogainterventio ja joogatunnit olivat olleet heille erittäin hyödyllisiä ja olivat suoneet heille rentouttavan lepo hetken perhearjen ja stressaavan vastaanottokeskuksessa asutun elämän keskellä. Leyla ja Nesrine toivoivat lastenhoidon järjestämistä joogatuntien ajaksi, jotta jooga mahdollistuisi perheellisille äideille ja yksinhuoltajaäideille. Olen samaa mieltä heidän kanssa.

5.2 Haastateltavien voimaantuminen

5.2.1 Psykkinen ja henkinen voimaantuminen

Tutkittavat toivat vastauksissa useimmiten esille joogasta saadun psyykkisen hyvinvoinnin tai henkisyden lisääntymisen. Joogaa aloittaessa monilla joogan fyysiset hyödyt saattavat nousta päällimmäisenä esiin ja monet aloittavatkin joogan lähinnä fyysisten terveysvaikutusten toivossa. Näin olen itsekin aikoinaan aloittanut joogan. Vaikka toki toiveeni oli jo alussa, että jooga vaikuttaisi positiivisesti tutkittavien psyykkiseen hyvinvointiin, en kuitenkaan ollut varautunut siihen, että nämä hyödyt tulivat huomattavasti painavammin esiin kuin fyysiset hyödyt.

Petra vastaa joogan hyödyistä näin:

”Aloin voida paremmin joogan jälkeen. Mielialani todellakin paranee joogan jälkeen. Olen paljon rauhallisempi ja tunnen oloni turvalliseksi. Myös stressitasoni laskee.” (Petra)

Voimaantuminen kävi selvästi ilmi, kun kysyin, onko Petra nähnyt muutoksia elämäntilanteessaan:

”Kyllä, olen huomannut muutoksia. Olen rennompi ja turvallisuudentunteeni on lisääntynyt. Olen saanut uusia ideoita ja olen alkanut päästä pois masentuneisuudesta.” (Petra)

Tulkitsen tätä niin, että turvapaikkaprosessi ja sen tuoma epävarmuus voivat aiheuttaa jähmettymistä, sekä fyysisesti että psyykkisellä tasolla. Jähmettymisen myötä yksilön kyvyt ja voimavarat heikentyvät ja näköalattomuus lisääntyy. Bessel van der Kolk toteaa, että lamaantuminen on kehon luonnollinen reaktio. Koettu trauma ilmenee paitsi taistele tai pakene -reaktiona myös sulkeutuneisuutena ja nykyhetkestä irtaantumisena. (van der Kolk 2017, 101–104.) Voimaantumisenäkökulmasta Somerkivi (2008, 178) taas esittää, että voimaantunut ihminen ottaa aktiivisesti vastuuta omasta elämästään ja on oman elämänsä paras asiantuntija.

Kysyttäessä Petralta, että onko joogaharjoittelu tuonut mukanaan hallinnan tunnetta vai tuntuuko hänestä yhä ikään kuin hän ajelehtisi elämässä, hän vastasi näin:

”Kyllä, joogaharjoitus on tuonut minulle hallinnan tunnetta. Olen ottanut paremman hallinnan elämästäni.” (Petra)

Karsikas (2005, 40) kuvaa, että voimaantuminen on yhteydessä itsetunnon kohoamiseen ja kykyyn asettaa ja saavuttaa päämääriä. Petran vastauksesta ilmenee voimaantumisen myötä tullut hallinnan tunne hänen omasta elämästään ja vastuunotto oman elämän prosessista. Meditaatio auttaa omien ajatusten tunnistamisessa ja analysoinnissa, ilman että takertuu haitallisiin kaavoihin tai ajatusmalleihin toistuvasti. Sosiaalityön asiakas pystyy tulemaan tietoiseksi haasteistaan, eikä hän vain antaudu olemaan olosuhteiden uhri. Tämä voi toimia hyvin voimaannuttavana kokemuksena

”Sanotaan rehellisesti, kuten sanotaan, kun minä tulín tänne, se oli niin hankalaa minulle ja oli paljon pelkoa. Yön aikana en pystynyt nukkumaan,

mutta sen jälkeen, kun olen harjoitellut tätä joogaa, erityisesti se hengitysharjoitus ja se mitä meille opetetaan siellä, niin yön aikana minä toistan samat jutut ja se on auttanut minua henkisesti. Sen takia minulla on nyt enemmän voimavaroja. Jotenkin tämä jooga on auttanut minua aika paljon.”
(Aisha)

”Oikeasti, se on auttanut minua niin paljon. Ennen minä en pystynyt nukkumaan. Nyt nukun paljon paremmin ja olen paljon rauhallisempi. Toivoisin, että joogaa olisi enemmän kuin kaksi kertaa viikossa.” (Aisha)

Aisha on saanut joogasta turvallisuuden tunnetta; ennen nukkumaanmenoa tehdyt hengitysharjoitukset rauhoittavat häntä epävarmuuden keskellä. Vastaanottokeskuksessa asutaan yleensä ahtaasti, ja hengitysharjoitukset saattavatkin olla niitä harvoja harjoituksia, jota voi tehdä pienessäkin tilassa. Hengitysharjoituksen avulla ja hermoston rauhoittumisen kautta voidaan saavuttaa sisäinen rauha ja toisaalta löytää yhteys omaan sisimpään. Ulkoiset olosuhteet voivat olla epävarmoja, mutta rauha on mahdollista löytää tässä hetkessä, yksinkertaisten hengitysharjoitusten avulla.

Helga ajatteli joogan tuovan turvallisuuden tunnetta ja rauhaa. Hän kertoi myös arvostavansa sitä, että vastaanottokeskuksessa järjestetään joogaa ja halutaan siten huolehtia turvapaikanhakijoiden hyvinvoinnista. Kukaan muu haastateltavista ei tuonut vastauksissa esiin sitä, että joogan tarjoaminen olisi vastaanottokeskuksen järjestämää palvelua tai huolenpitoa, joka tähtää asukkaiden hyvinvointiin. Tulkitsen Helgan kertomaa siten, että vastaanottokeskuksen tarjoamat palvelut ja henkilökunnasta lähtöisin oleva välittäminen toimivat voimaannuttavina elementteinä. Turvallisuuden tunne ja usko siihen, että on “hyvissä käsissä” luovat luottamusta tässä hetkessä ja antavat uskoa tulevaisuuteen. Helgan vastaus on sijoitettu psyykkisen voimaantumisen alle. Koen, että vastaukseen sisältyy myös sosiaalisen voimaantumisen elementtejä. Vastaanottokeskuksen henkilökunnasta välittyvä huolenpito ja välittäminen luovat yhteisöllisyyden kautta tapahtuvaa voimaantumista. Väitteeni vahvistuu Susanna Kallakorven (2019, 288) tutkimuksessa liittyen pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden käsityksiin psyykkisestä sairastumisesta ja psykiatrisesta hoidosta Suomessa. Tutkimuksessa selvisi, vaikka lääkitys mainittiin yhtenä toimivimmista hoidosta, niin myös osa potilaista koki hoitohenkilökunnan huolenpidon eli välittämisen,

lohduttamisen ja voinnin kyselyn yhtenä hoitomenetelmänä. Myös esimerkiksi ryhmämuotoinen toiminta, tiimityö ja keskusteluryhmät mainittiin voimaannuttavina.

”Joogasta tulee se turvallinen ja rauhallinen olo. Ja minä ajattelin, että te annatte arvoa meille, että te järjestätte tällaista. Se on tärkeää.” (Helga)

Helga oli toisaalta saapunut vastaanottokeskukseen aika hiljattain ja ehkä siksi vastaanottokeskuksessa asumisen huonoimmat puolet eivät olleet päällimmäisinä mielessä. Pidempään vastaanottokeskuksessa asuvilla tilanteen stagnaattisuus ja haastavien olosuhteiden tuomat ongelmat tulevat näkyvimmiiksi arjessa. Toisaalta Helga oli myös joukon vanhin, joten mahdollisesti iän tuoma kokemus tai kärsivällisyys saattoivat heijastua hänen vastauksissaan. Vaikka Helga ei suoraan vastauksessaan mainitse joogatilanrauhallisuutta tai turvaa, koen vastauksen välillisesti kuitenkin kertovan siitä: Jotta ihminen voi kokea turvallisuutta ja olla oma itsensä, tarvitsee hän siihen tilan. Joogasali toimi fyysisenä turvallisen tilana ja tämä mahdollisti turvallisuuden kokemuksen myös mielen tasolla. Aisha koki myöskin saaneensa joogan ja erityisesti hengitysharjoitusten myötä henkistä rauhaa, koska painajaiset ja asioiden jatkuvat “kelaaminen” tai murehtiminen olivat väistyneet. Keskustelimme Aishan kanssa siitä, että joogan yksi keskeinen tehtävä tai olemus on mielen hiljentyminen ja hän vastasi näin:

”Kyllä näin on! Olen huomannut myös sen, että aiemmin illalla minä vain olin sängyssä ja mietin kaikkia asioita huonolla tavalla. Nyt kun olen oppinut hengitysharjoituksia, niin harjoittelen sitä melkein joka ilta. Sitten saan ihan automaattisesti unta. Ei tule enää niitä pahoja ja huonoja ajatuksia mieleen. Ja minä todella tykkään tästä asiasta, tästä hengitysharjoituksesta.” (Aisha)

Olen laittanut Aishan kommentin paremmasta unenlaadusta myös fyysisen voimaantumisen alle, koska riittävä uni auttaa häntä voimaan fyysisesti hyvin ja toisaalta, unettomuus on somaattinen oire. Yllä mainittu kommentti painottaa psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymistä siltä kannalta, että painajaiset ja jatkuva asioista murehtiminen ovat poistuneet. Aishan esimerkki tuo kuitenkin hyvin esiin sen, kuinka keho ja mieli ovat jatkuvassa

vuorovaikutuksessa: ylivilkas mieli ja murehtiminen aiheuttavat ahdistusta ja nukkuminen on vaikeaa. Kehollisten harjoitteiden eli hengitysharjoitusten kautta on mahdollista taltuttaa ylivilkas mieli ja rauhoittaa hermostua, jolloin nukahtaminenkin helpottuu.

Helga toi esiin mielenkiintoisen vastauksen, jossa näkyy muutoksen - ja elämän välitilan eli aseman turvapaikanhakijana - hyväksyminen joogaharjoittelun myötä. Arvelen Helgan tunteen johtuvan useammastakin asiasta. Ensiksi, kun on itse tasapainossa, on haasteiden vastaanottaminen ja käsittely helpompaa. Tasapainoinen ihminen pystyy käsittelemään elämän vastoinkäymisiä, hänellä on resilienssiä. Joogan avulla on mahdollista lisätä psyykkistä hyvinvointia ja tasapainoa. Helga löysi lisääntyntä tasapainoa myös fyysisistä tasapainoharjoitteista, jotka hän alkuun koki haastavina. Helga ei ollut aiemmin kokeillut joogaa, ja joogatuntien edetessä fyysiset asennot tulivat hänelle helpommiksi. Kun harjoitteleme uusia taitoja, ja lopulta kehitymme harjoituksessa, koemme mielihyvää ja itsevarmuutta kasvaneista taidoista. Jooga on matka, joka ei tule koskaan valmiiksi. Se tarjoaa elinikäisen polun oppimiseen ja henkiseen kasvuun, kykyjen käyttöön ja voimaantumiseen.

”Se on antanut hallinnan tunnetta. Se, että täällä on uusi elämä, uusi maa enkä osaa kieltä. Se antoi tunteen, että pitää kotoutua tähän tilanteeseen ja ottaa vastaan tai hyväksyä tämä tilanne.” (Helga)

Maria oli ainoa naisista, jolla oli enemmän joogataustaa. Hän oli aiemmin tehnyt joogaopettajaopintoja verkko-opintoina ja harjoitteli epäsäännöllisen säännöllisesti. Hän oli tietoinen joogan hyödyistä: jooga tuo mukanaan psyykkistä hyvinvointia ja mielenrauhaa sekä kehon hyvinvointia. Hän oli huomionnut säännöllisen harjoituksen merkityksen eli hyödyt tulevat näkyviksi vain, mikäli joogaharjoitusta jaksaa tehdä säännöllisesti.

”Kun teen joogaa, pystyn rentoutumaan ja pahat asiat menevät pois mielestäni. Se tuntuu hyvältä. Mutta vain jos jatkan joogan harjoittamista (naurua).” (Maria)

Joogan hyödyt säilyvät vain, mikäli harjoituksen tekoa jatkaa. Samaten voimaantumisessa on kyse prosessissa, joka muuttuu ajassa ja paikassa (Karsikas 2005, 40). Prosessinomaisuus tuo esiin myös empowermentiin liittyvän subjektiuden: voimaantumista ei voi antaa toiselle, vaan se vaatii aktiivisia tekoja kohteeltaan. Kun kysyin Marialta huomaako hän, että jooga olisi tuonut hänelle positiivisia muutoksia ja että vaikuttavatko muutokset siihen, miten hän näkee itsensä tai tulevaisuudennäkymänsä hän kertoi näin:

”Joo, uskon näin, koska ennen joogaa olin eri henkilö; joogan jälkeen minusta tuntuu, että ymmärrän ihmisiä enemmän, niin kuin paremmin. Minusta jooga auttaa kaikkiin näihin.” (Maria)

Kysyin tarkentavan kysymyksen, ja tiedustelin, että auttaako jooga siihen, miten hän näkee oman elämäntilanteen tai itsensä ja hän vastasi, että jooga auttaa molempiin. Ehdotin sen jälkeen, että voiko kyseessä olla se, että joogan avulla hyväksyy itsensä helpommin ja on itselleen anteeksiantavaisempi.

”Kyllä. Tai siis se vaikuttaa näin joskus, koska en aina joogaa säännöllisesti (naurua). Tiedän sataprosenttisesti, että joogassa on nämä hyödyt, mutta joskus masennukseni pysäyttää minut, enkä voi tehdä mitään.” (Maria)

Aisha esitti mielenkiintoisen kommentin, joka mielestäni kuvastaa paitsi joogasta saatua henkisyyden tai ylimaailmallisen kokemusta, mutta myös kehomieliyhteyttä:

”Anteeksi, kun minä sanon näin, mutta oikeasti sen tunnin jälkeen minusta oikeasti tuntui kuin olisin käyttänyt päihkeitä (naurua). Tunsin niin kuin maailman tilan, niin sen takia sanon, että tuntuisi, kuin olisin käyttänyt päihkeitä. Jooga on auttanut minua todella paljon. Tuntuu, että kaikki on järjestyksessä. Minä opin paremmin, ja voin tehdä ihan mitä vaan. Se antaa voimavaroja.” (Aisha)

Tulkitsen Aishan kertomaa siten, että hän on joogatunneilla kokenut jotain tavanomaisesta hyvin poikkeavaa. Koska kokemus ylittää arkisen kokemuksen, kuvaa Aisha kokemaansaakin poikkeuksellisilla sanoin. Maailman tilan tunteminen viittaa suurempaan yhteisöllisyyden kokemukseen, empatian tuntemiseen ja toisaalta taianomaisuuteen. Joogassa henkisyyden tunteetkin ovat varsin tyypillisiä. Klas Nevrin esittää, että joogasta seuraa usein aistien herkistyminen (heightened sensitivity) joka voi aiheuttaa uusia ja poikkeuksellisia aistimuksia. Aishan vastauksessa heijastuu mielestäni Nevrinin mainitsema aistien herkistyminen.

5.2.2 Fyysinen voimaantuminen

Fyysinen voimaantuminen ilmeni osallistujilla parempana fyysisenä terveytenä. Fyysiset hyödyt mainittiin kuitenkin selvästi harvemmin kuin psyykkiset mikä oli itselleni jossain määrin yllätys. Arvelen tämän johtuvan osittain siitä, että turvapaikanhakijoilla psyykinen rasitus ja oireilu ovat yleensä keskeisemmällä sijalla ja alati läsnä, koska elämäntilanne on niin epävarma. Heikko fyysinen terveys ei välttämättä korostu samalla tavalla ja tutkimuksen naiset olivatkin fyysisesti perusterveitä. Tämä selittyy myös sillä, että vastaanottokeskuksissa asuvilta turvapaikanhakijoilta vaaditaan kohtalaista fyysistä toimintakykyä. Erittäin vakavasti sairaat tai vaikeavammaiset sijoitetaan yleensä palveluasumisyksikköön tai sairaalaan, jossa heidän avuntarpeeseensa voidaan vastata riittävin resurssein.

Joissain tapauksissa fyysinen voimaantuminen ilmeni negaationa eli joidenkin somaattisten oireiden vähenemisenä tai kokonaan pois jäämisenä, joka siten paransi kehon vointia. Päätin kuitenkin luokitella nämä negaatiot fyysisen tai somaattisuuden alle.

Tyypillisin vastaus liittyi parantuneeseen unenlaatuun. Riittävä yöuni on ihmisen perustarve ja erilaiset unihäiriöt- ja ongelmat ovat yhteydessä muun muassa oppimiskykyyn (Sallinen 2013). Vastaanottokeskuksissa suositellaan suomen kielen opiskelua, jos vain turvapaikkaa hakevan terveydentila tämän mahdollistaa. Monilla epävarma elämäntilanne ja traumatausta aiheuttavat ahdistusta, ja siksi oppiminen tai työnteko ei ole sillä hetkellä mahdollista. Siksi niin arkipäiväisellä asialla kuin unenlaadulla on suuri merkitys turvapaikanhakijoiden arkeen. Opiskelu, työnteko ja omien kykyjen käyttö taasen lisäävät positiivista minäkuvaa

ja antavat toivoa muutoksesta. Siksi Aishan kommentti unenlaatuun liittyen kantaa mukanaan potentiaalisesti kauaskantoisia, positiivisia seuraamuksia.

”Oikeasti, jooga on auttanut minua niin paljon. Aikaisemmin en pystynyt nukkumaan. Nyt nukun paljon paremmin ja olen paljon rauhallisempi. Toivoisin, että jooga olisi enemmän kuin kaksi kertaa viikossa.” (Aisha)

Kysyin Aishalta tarkentavan kysymyksen, että onko jooga antanut hänelle tunnetta, että elämä olisi paremmin hallinnassa eikä hän vain ajelehtisi päämäärättömästi:

”En tiedä vastaako tämä antamaasi kysymykseen, mutta sitten kun nukun hyvin, ja nyt nukun hyvin, niin tuntuu, että kaikki asiat minun elämässä menee paremmin ja elämä on kunnossa. Sitten kun ihminen ei nuku, niin sitten tuntuu, ettei mikään mene hyvin. Urheilu todellakin varmasti auttaa kaikkien elämässä, että se on suuri asia.” (Aisha)

Helga oli kokenut kehollisen muutoksen, joka säteili hänen mieleensä asti. Vastauksessa heijastuu siten kehon ja mielen yhteys erittäin konkreettisella tavalla. Tietoisuus omasta hyvinvoinnista ja siitä, että omaa kehoa on rakastettava ja siitä on pidettävä hyvää huolta, tuotti Helgalle itsevarmuutta ja henkistä- sekä fyysistä hyvinvointia. Siu-Man Ng ja Cecilia L.W. Chan (2005, 71) pitävät kehollisia harjoitteita hyödyllisinä sosiaalityön asiakkaille, koska harjoitteiden avulla he auttavat itseään fyysisesti tai psyykkisesti ja kokevat voimaantumista. Sosiaalityön asiakkaille tulisi myös antaa mahdollisuus urheilun harrastamiseen ja itselle sopivan lajin löytämiseen. Käytännötyössä haasteeksi muodostuu kustannukset, koska harrastukset yleensä maksavat jotakin. Ryhmämuotoisen liikuntaharrastuksen tarjoaminen sosiaalipalveluiden järjestämänä voisi kuitenkin olla asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia lisäävä tekijä. Kun kysyin Helgalta, että näkeekö hän muutosta elämäntilanteeseensa sen jälkeen, kun hän alkoi tekemään joogaa Helga vastasi näin:

”Todellakin! Se oli ylpeys minulle, että katsoin myös minun vartaloani ja aloin pitämään siitä huolta.” (Helga)

Tein jatkokysymyksen Helgalle ja kysyin, että onko hänellä aiemmin ollut tuntemuksia, ettei hän ole jaksanut pitää huolta hyvinvoinnistaan tai että hänen kehonsa ei ole voinut hyvin. Tähän Helga vastasi kielteisesti. Joogaintervention jälkeen hän koki kuitenkin vahvemmin tunteen, että hänen olisi alettava pitämään itsestään enemmän huolta:

”Aloin pitämään itsestäni enemmän huolta ja tykkäsin itsestäni enemmän.”

(Helga)

Maria kertoi varsin tyypillisen hyödyn, joka voidaan saavuttaa joogan avulla. Nyky-yhteiskunnassa selkäkivut ovat varsin yleisiä, mutta joogan avulla selkäkivut voidaan pitää poissa.

”Kyllä, voin joogan jälkeen paremmin. Kun venyttelen, se auttaa selkäkipuun.

Kun joogaan, selkäkipu pysyy poissa.” (Maria)

Petra oli huomannut joogan vaikutuksen fyysiseen hyvinvointiin, vaikka hän oli kokenut osan joogaharjoituksista haastavinakin, sillä jooga oli hänelle uusi tuttavuus:

”Pidän todellakin joogasta, vaikka alkuun se oli vähän vaikeaa. Se on hyväksi keholleni. Voin paremmin hengitysharjoitusten ja venyttelyn jälkeen. Tunnen itseni notkeammaksi ja pidän siitä.” (Petra)

Jooga toimi energisoivana elementtinä osalle naisista. Energisyys voitaisiin mielestäni luokitella psyykkisen voinnin alle, mutta päädyin tässä kohtaa kuitenkin luokittelemaan sen kehollisuuden alle, jossa energisyys kuvaa toiminnallisuutta. Petra oli kuitenkin kuvaillut aiemmin, että hän oli joogaintervention myötä alkanut ottamaan vastuuta elämästään ja tilanteestaan ja alkanut tekemään asioita. Tämä kuvastaa mielestäni tilaa, jossa toiminnallisuus ja toimeliaisuus ovat lisääntyneet.

”Voin todella hyvin, minulla on paljon energiaa ja mielialani on parantunut.” (Petra)

Maria toi myöhemmin, haastattelun jälkeen vastauksessaan esille fyysisen tilan eli vastaanottokeskuksen kielteisen vaikutuksen voimaantumiseen. Hän ei itse asunut vastaanottokeskuksessa ja sai sosiaalipalvelut yksityismajoituspalvelusteestä, joka oli vastaanottokeskuksen viereinen rakennus. Maria kertoi, että hän koki ahdistusta, kun vieraili vastaanottokeskuksessa, joka muistutti häntä hänen epävarmasta tilanteesta turvapaikanhakijana. Näin joogatunti, jonka tarkoitus oli toimia stressinpoistajana, toimi paradoksaalisesti myös muistutuksena hänen vaikeasta elämäntilanteesta ja epävakaasta statuksesta.

”En tiedä miksi, mutta vastaanottokeskus tekee minut vähän hermostuneeksi. Kun näen vastaanottokeskuksen alan miettimään liikaa. Mietin elämäni ja ongelmiani eli se muistuttaa minua vaikeasta tilanteestani; minun elämä, oleskelulupa, kaikki. Tämä lisää stressiä.” (Maria)

Maria ehdottikin, että tunnit saattaisivat olla rentouttavampia, jos ne pidettäisiin muualla kuin vastaanottokeskuksessa. Ehdotus onkin ymmärrettävä niiden asiakkaiden joukossa, jotka eivät asu vastaanottokeskuksessa. Vastaanottokeskuksen asukkaille taas pidän järkevänä sitä, että tunnit järjestetään samassa rakennuksessa kuin missä he asuvat. Tämä madaltaa kynnystä osallistua tunneille.

Maria huomasi kehon ja mielen yhteyden selvästi. Kun kysyin häneltä vaikuttaako stressi ja huoli enemmän kehoon vai mieleen hän vastasi näin:

”Joskus se on ihan fyysistäkin, koska en halua silloin tehdä mitään. Menen vaan makaamaan.” (Maria)

minä: *”Niin, tarkoitatko, että tavallaan halvaannut siinä?”*

”Joo, tavallaan niin kuin ”kuolen”. En halua mennä minnekään, en halua nähdä ketään. Joskus tunnen fyysisesti näin.” (Maria)

Kivun kokemus aiheuttaa ihmiselle kokoon käpertymistä ja itseen vetäytymistä. Kivun tehtävä on myös suojata ihmistä. Kipu voi kaventaa tietoisuutta ja siten se vähentää ihmisen toimintakykyä ja hyvinvointia. (Häkkinen.) Marian vastauksissa näkyy kehon ja mielen vahva yhteys toisiinsa. Psykkisenä pidetyt oireet huoli, murheet ja masennus ruumiillistuvat ja siten aiheuttavat lamaanumista, jolloin hänen kehonsakaan ei toimi.

Irenalla joogan tuoma muutos sekä henkisellä että fyysisellä tasolla oli ehkä kaikista suurin. Irenan kokema, varsin käänteentekevä muutos, oli itselleni täysi yllätys, sillä se ei ollut paljastunut hänen habituksestaan joogatunneilla. Lisäksi hän tuli tunneille usein myöhässä, joten olin ajatellut, että ehkä hän ei ollut kokenut tunteja niin hyödyllisiksi tai tärkeiksi. Seuraavassa kappaleessa hän kertoo voinnista ja terveydentilasta ennen joogaintervention alkua.

”Ennen joogaa minulla oli masennus. Minulla oli ihottumaa, allergiaa kaikkialla. Kun minulla on jotain ongelmaa, niin ihottuma alkaa. Olen odottanut Migrin vastausta pitkään. Yhtenä päivänä, ennen kuin olin aloittanut joogan, istun vain junassa, kuuntelen musiikkia. Näen lapsia äitinsä kanssa ja tulee paniikkikohtaus. Alan itkeä. Soitan sosiaalityöntekijälleni, alan itkeä. Puhun sosiaalityöntekijän kanssa ja hän sanoo, että nyt sinulle voisi olla joogaa, joka voisi olla sinulle hyväksi. Kun tulen joogaan, minulla on tuolloin allergia ja minulla on lääkettä uneen. Kolmena, neljänä, viitenä iltana en saa unta, ajattelen kaikkea. Sitten otan tämän unilääkkeen, se on niin vahva. Ja sitten vihdoin nukun. Mutta sitten herään aina myöhään iltapäivällä klo 14–15, se ei ole hyvä. Otan lisää lääkettä ja kun haluan herätä tai syödä, se ei ole mahdollista ja päätäni huimaa.” (Irena)

Irena jatkaa varsinaiseen muutokseen, jonka hän on kokenut joogan myötä:

”Todella kiitos niin paljon sinulle Pauliina, koska kun aloitin joogan, on mahdollista nukkua, eikä minulla ole edes lääkettä, ei ole allergiaa kehossani. Ja tuntuu hyvältä, onnelliselta kaikesta, se tekee minusta vahvemman. Kun

näen lapsia esimerkiksi junissa tai kaupoissa, muistan lapseni, mutta tunnen oloni normaaliksi. Kun laitan musiikkia ja teen töitä, tuntuu niin hyvältä. Kun minulla on aikaisemmin ollut ajanvaraus kriisityöntekijän kanssa, itkin joka kerta. Viime kerralla, kun jo tein joogaa, kriisityöntekijä katsoo minua ja sanoo Irena, mitä sinulle on tapahtunut; kasvoillesi ja kaikelle, näytät niin hyvältä.” (Irena)

Irenan kertomaa muutosta voidaan tarkastella usealla tasolla. Ensinnäkin somaattiset oireet eli allergia ja unettomuus ovat hävinneet. Toiseksi, Irena kertoo psyykkisen ja henkisen voinnin parantuneen. Myös kriisityöntekijä on huomannut hänen voivan paremmin. Hän kokee vointinsa tasapainoiseksi eikä ole voimakkaiden tunnereaktioiden vallassa, kuten aiemmin. Irena on aiemmin kuvaillut allergian esiintyvän psyykkisesti kuormittavien tapahtumien aikana. Koska hän ei ollut käyttänyt allergialääkettä joogaintervention aikana, on oletettavaa, että psyykkisen voinnin parantuminen paransi ihottuman. Irenan tapauksessa mielen ja kehon yhteisvaikutus toisiinsa on selvästi havaittavissa. Tulkitsen asiaa myös niin, että voimakkaiden tunnereaktioiden vähentyminen on toiminut voimaannuttavana tekijänä Irenalle. Hän pystyy elämään nykyisessä tilanteessa haastavista olosuhteista huolimatta ja olemaan tyytyväinen elämäänsä. Joogassa korostetaan usein hetkessä elämistä, ei menneessä eikä tulevaisuuden suunnitelmassa.

Kysyin Irenalta miltä hänestä tuntui heti joogatunnin jälkeen:

”Yhden kerran, luulen, että minulla on ongelmia kuukautisten kanssa ja luulen etten mene joogaan. Kun minulla on kuukautiset, minulla on paljon kipua. Kaikesta huolimatta, päätän mennä joogaan. Kun menen, jo joogaa aloittaessani tunnen oloni syvästi rentoutuneeksi. Kun soitat tiibetiläisiä laulukulhoja, sama taika. Kun menen kotiin, junassa koen saman taian, tunnen tämän. Kipu on poissa. Kun palaan kotiin, siivoan kaiken; keittiöni, huoneeni, teen ruokaa, laitan musiikkia. Se on niin mukavaa, niin hyvää!” (Irena)

Tiedustelin häneltä, että oliko hänellä siis enemmän energiaa joogatunnin jälkeen:

”Joo, (innostunut ääni), enemmän energiaa! Samaa energiaa, vaikka join vain vettä. Tuona yönä nukuin niin rentoutuneena. Todellakin, se on super! Eräänä päivänä kuntosalin jälkeen soitan sosiaalityöntekijälleni ja sanon kiitos, kiitos paljon joogasuosituksesta. Se on erittäin mukavaa. Tunnen saman taian, tunnen niin paljon energiaa, kun menen ja minä haluan mennä joka päivä joogaan!” (Irena)

Irenan tapauksessa fyysinen energisyys ilmenee toimeliaisuutena eli hän jaksaa tarttua asioihin ja tehdä arkipäiväisiäkin asioita, kuten siivousta, joka saattaa monelle olla arkinen ja pitkästyttävä rutiini, jonka tekemistä lykätään, koska sitä ei koeta niin mielekkäänä. Toisaalta Irena koki energisyyden poikkeuksellisen kohonneena mielentilana ja kuvaili mielenlaatua jopa taianomaiseksi. Irena toi taianomaisuuden esiin joogakerran jälkeen, jolloin soitin tiibetiläisiä äänimaljoja. Voimaantuminen ilmenee oman elämän ja muutosprosessin hallinnan tunteena sekä toivona tulevaisuutta kohtaan. Voimaantunut ihminen pystyy näkemään toivon ja hän on luova, uskoen mahdollisuuksiin ja itseensä. Sen lisäksi, että voimaantunut ihminen uskoo omiin vahvuuksiinsa, pystyy hän myös analysoimaan omia puutteitaan ja keskeneräisyyttään. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 103–146.) Toipumisorientaatiota tutkinut Esa Nordling näkee toivon merkityksen samansuuntaisesti: toipumisen kannalta tärkeää on toivo sekä elämän ja päämäärän merkityksen löytyminen. (Nordling 2018, 1477.)

Laulukulhot tai tiibetiläiset äänimaljat ovat eri taajuuksin värähteleviä, metalliseoksista valmistettuja soitinkulhoja. Niitä käytetään terapiatarkoituksissa ja äänimalja voidaan asettaa henkilön vartalon päälle tai sitä voidaan soittaa vierestä. Keho resonoi äänimaljojen ääniaaltoihin ja usein vaikutus koetaan rentouttavana. Euroopassa äänimaljatyön pioneerina pidetään saksalaista Peter Hessiä, joka on kehittänyt äänimaljahieronnaksi nimetyn äänimaljatyöskentelyn ja hänen instituutinsa on ollut mukana lukuisissa tutkimuksissa, joissa on tutkittu äänimaljahoidon vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Äänimaljahoido voidaan lukea holistisen eli kokonaisvaltaisen hoidon piiriin. Sillä sanotaan olevan useita hyvinvointia lisääviä vaikutuksia, kuten verenpaineen ja sydämen lyöntinopeuden lasku (Landry 2014), masennuksen ja ahdistuksen lievittyminen sekä henkisen hyvinvoinnin lisääntyminen (Goldsby & Goldsby & McWalters & Mills 2016). Myös Aisha mainitsi äänimaljat haastattelun yhteydessä yhdeksi parhaista asioista joogatunnilta:

”Se kulhon soitto, se on aika makea juttu ja rauhoittava. Se on tosi kiva.”
(Aisha)

Irena kokee saavansa joogasta paitsi energiaa, mutta toisaalta myös mielen ja hermoston rauhoittumista, koska hän on pystynyt nukkumaan paremmin. Irena kertoo myös taianomaisesta tunteesta, jonka on saanut äänimaljarentoutuksesta ja joogasta. Taianomaisuus voi mielestäni kuvastaa paitsi joogasta saatua mielenrauhaa, myös henkisyiden kokemusta, joka ylittää arkipäiväisen kokemuksen. Irena luotteli joogan hyödyiksi myös kehotuntemuksen parantumisen. Hän kertoi minulla muiston yhdeltä tunnilta, jolloin olin erityisesti kehunut Irenan iloista ja hyvinvoivaa olemusta. Irena kertoi, että pystyi tuolloin tuntemaan yhteyden kehoonsa, jonka hän koki erityisen voimauttavana.

”Tunnen kaiken kehossani ja tämä on super! Tunnen yhteyden kaikkeen.”
(Irena)

Bessel van der Kolk painottaakin sen ymmärtämistä, että modernin neurotieteen yksi selvimmistä opeista on se, että ihmisen käsitys omasta itsestä on tiukasti sidoksissa siihen millainen yhteys hänellä on omaan kehoonsa. Jos ihminen ei osaa tulkita ruumiillisia tuntemuksiaan, ei hän voi tuntea itseäkään kunnolla. Itsetuntemusta ja omien tunteiden analysointia tarvitaan elämän haastavimpien vaiheiden aikana. Terve ihminen pystyy luovimaan karikkojen läpi. Traumatisoitunut ihminen sen sijaan pyrkii turruttamaan tuntemuksensa tai jossain tapauksissa he pyrkivät elämishakuisuuteen, jolloin ikäviä tuntemuksia pyritään tukahduttamaan esimerkiksi päihteillä. (van der Kolk 2014, 328–336.)

5.2.3 Sosiaalinen voimaantuminen

Sosiaalinen voimaantuminen eli ryhmän antama tuki oli toiseksi usein mainittu teema joogasta saatuna hyötynä. Sosiaaliset suhteet ja niistä saatu tuki ovat keskeisiä mielenterveydelle ja toimintakyvylle (kts. esim. Somerkivi 2000, 69; Spearman 2005, 50; Törrönen 2016, 39–56), kun taas eristäytyminen ja yksinäisyys sen sijaan on linkitetty keskimääräistä huonompaan terveydentilaan (Leigh-Hunt & Bagguley & Bash & Turner &

Turnbull & Valtorta & Caan 2017). Mainitsin aiemmin, että kehon ja mielen yhteys eli fyysinen ja psyykkinen voimaantuminen eivät aina olleet selvärajaisesti toisistaan erotettavissa. Sama näkyi myös sosiaalisen ja psyykkisen voimaantumisen vastauksissa, jossa vuorovaikutus oli liukuvaa ja syy- ja seuraussuhde ei aina ollut selvästi erotettavissa.

”Ennen joogaa en tunne oloani hyväksi muista ihmisistä enkä uskonut muihin ihmisiin. Suomessa minulla ei ole perhettä, olen aivan yksin. En uskonut ihmisten hyviin aikomuksiin. Minulla on vain 2 ystävää täällä Suomessa, sama kotimaassani. Joskus ennen en tuntenut oloani hyväksi tilanteeni vuoksi. Join vain yksin baarissa ja kerran joku tuli puhumaan minulle ja näytän niin vihaiselta, enkä halua puhua. Olen suljettu ihminen sen vuoksi, mitä minulle on tapahtunut. Nyt joogan jälkeen en todellakaan tiedä mitä tapahtui. Nyt kun laitan vain musiikkia töihin, menen ulos, käyn uimassa ja kuntosalilla. Nyt ihmiset nähdessään minut ovat kuin hei, ok, mitä kuuluu, mitä kuuluu? Minulla on enemmän turvallisuutta sisälläni, koska ymmärrän muita ihmisiä ja itseäni enemmän, minulla ei ole enää paniikkikohtauksia. Joskus nykyään käyn kävelyllä myöhään illalla, en voi tehdä sitä kotimaassani, koska se on vaarallista. Tein muurin ympärilleni suojellakseni itseäni. Hyvin nopeasti, tässä kuussa, uusi minä, uusi elämä. Olen avoin kaikelle.” (Irena)

Irenan vastauksesta ilmenee sosiaalisen ja henkisen voimaantumisen vuorovaikutus; aiemmin hän oli ollut sulkeutunut ja kuoreensa kärehtynyt sen vuoksi mitä hän on joutunut kokemaan. Joogan myötä hänen uskonsa ja luottamuksensa, niin muihin ihmisiin kuin myös itseensä, on kasvanut. Irena kertoo myös siitä, että nyt hän kokee turvallisemmaksi mennä kävelyllä illalla, koska hän luottaa enemmän itseensä ja muihin. Irena on saanut lisää uskoa siihen, että ihmiset lähtökohtaisesti ovat hyviä, eivätkä halua hänelle pahaa. Olen työssäni huomannut, että naisilla, kenellä on takana traumaattisia tapahtumia voi olla pelkotiloja eivätkä he uskalla mennä pimeään jälkeen ulos. Van der Kolk selventää, että traumasta kärsivien on opittava lopulta hallitsemaan tuntemuksiaan, joita vanhat pelkotilat saattavat teettää. Ulos meno tai usko muiden hyviin aikomuksiin vaatii asioihin totuttelua hiljalleen, ja sen oivaltamista, että muut eivät välttämättä halua tehdä pahaa. (van der Kolk 2014.) Jooga on siis vaikuttanut paitsi häneen Irenaan itseensä, myös sosiaalisiin suhteisiin; Irenan sosiaalisten tilanteiden pelko ja välttely vähenivät, ja hän on luottavaisempi. Irena ystäväystyi

joogatunnilla erään naisen kanssa, jonka kanssa he vaihtoivat puhelinnumerot ja jatkoivat tutustumista joogaintervention jälkeen. Haastattelussa Irena kertoi minulle, että hän on hyvin iloinen uudesta ystävästään. Henkinen hyvinvointi ja tasapaino mahdollistavat sosiaalisten suhteiden synnyn, jotka taas lisäävät tai suojaavat hyvinvointia. Annika Lillrank kuvaileekin sosiaalisten suhteiden tärkeyttä tutkimuksessaan liittyen pakolaisäitien synnytyskokemuksen. Lillrank esittää, että vastavuoroiset ja tukea antavat ihmissuhteet ovat elintärkeitä, sillä ne kasvattavat ymmärrystä sekä luovat coping-mekanismeja ja siten auttavat ymmärtämään haastavia elämäntilanteita. (Lillrank 2013, 83.)

”Kun aloitin nämä joogatunnit, niin en aluksi ymmärtänyt, että näillä muilla naisilla on samanlainen tilanne kuin minulla, ehkä vielä jopa vaikeampi, kuin minun. Kun olemme kaikki yhdessä, tunnen positiivisen energian.” (Irena)

Ymmärrän Irenan vastauksen siten, että alkuun hän on keskittynyt omaan tilanteeseensa ja kokee oman elämänsä poikkeuksellisen vaikeaksi. Vähitellen joogan avulla tietoisuus laajenee omasta itsestä myös muihin. Irena havahtuu ajatuksiinsa, jossa hän kokee olevansa omien vaikeuksien kanssa yksin tai että hänen tilanteensa on poikkeuksellisen vaikea. Mielestäni joogan avulla voimmekin tulla avoimmemmaksi, huomioida kanssaihmiset ja kokea myötätuntoa. Aistien herkistyminen pätee paitsi omaan itseen myös kanssaihmiisiin. Lisäksi Irena painottaa yhdessä olemisen positiivista energiaa ja ryhmän tukea. Jantusen käsityksen mukaan mahdolliset kielteiset käsitykset itsestä vaihtuvat ymmärrykseen, kun ryhmätoiminnan ja vertaistuen myötä voidaan havaita, että muillakin on vastaavanlaisia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. (Jantunen 2010, 63, 94–95.)

”Minusta on kiva opetella joogaa yhdessä ryhmän kanssa ja mielenkiintoisen sekä kivan opettajan johdolla. Luulen kyllä, että voisin tehdä joogaa yksinkin, vaikka YouTube-videoiden avulla. Minusta tuntuu kuitenkin, että kun joogaan ryhmän kanssa ja opettajan johdolla, se antaa minulle enemmän motivaatiota ja halua joogata, koska teemme sen yhdessä.” (Petra)

Ryhmän tuki auttaa siis jatkamaan harjoitusta, jolla voi olla hyödyllisiä vaikutuksia. Klas Nevrin on tutkinut modernin joogatyylin sosiaalista empowermentia, ja esittää, että joogaharjoittelun ympäristö itsessään tuottaa voimaantumisen kokemuksia, ja se rohkaisee

harjoittelijoita olemaan oma itsensä ja välttämään itselle haitallisia tapoja tai tekijöitä, kuten päihteitä tai myrkyllisiä ihmissuhteita. Joogasalin harjoitteluympäristö tarjoaa henkistä tukea ja mahdollisuuden tunteiden aitoon esittämiseen, ilman muiden tuomitsevia kannanottoja. (Nevrin 2008, 132–133.)

”Ryhmän ilmapiiri on mukava ja rentouttava. Voisi jopa sanoa, että se inspiroi tekemään jotakin; muuttamaan elämäsi paremmaksi.” (Petra)

Ryhmän tuki ja kannustus käy selvästi ilmi seuraavasti Aishan kommentista. Ryhmän jäsenet pitivät huolta toisistaan ja kannustivat joogan harrastamiseen. Se kertoo myös sitä, että ryhmä ja jooga koetaan hyödyllisenä: harjoituksen tuoma hyöty halutaan jakaa muiden kanssa, ja muidenkin halutaan hyötyvän joogasta. Turvapaikanhakijan elämä voi olla erittäin kuormittavaa. Sosiaaliset suhteet voivat kannatella haastavan elämäntilanteen aikana ja ne auttavat jaksamaan.

”Kun tässä ryhmässä on myös minun ystäviä ja me asutaan kaikki samassa rakennuksessa, niin senkin takia pidän tästä. Jos joku sanoi, ettei jaksakaan jonakin päivänä tulla joogaamaan, niin me kaikki sanottiin yhdessä hänelle, että tunnilla on paljon kivempaa, että tule nyt vaan. Me kaikki tuimme toisiamme ja oli välillä sellaisiakin päiviä, että jos joku joutui tulemaan myöhässä, niin me sanottiin aina, että odotetaan häntä, ennen kuin aloitetaan.” (Aisha)

Kysyin Helgalta, että aikooko hän jatkaa joogaa joogainterventiojakson jälkeen ja hän antoi seuraavanlaisia vastauksia:

”Tykkään tehdä harjoituksia ryhmässä. On mukavampi tehdä joogaa yhdessä ja saat ryhmä tuen samalla.” (Helga)

”Joogaryhmän henki oli todella hyvä. Ja se että ollaan yhdessä ja ne on minun kavereita, niin se oli todella hyvä ja olin todella iloinen siitä. (Helga)

”Olen kiittollinen joogaryhmästä. Leyla oli mielestäni tosi innostunut joogasta, koska hänellä on pieniä lapsia ja lapset vaativat paljon äidin huomiota sekä energiaa. Leyla tarvitsi enemmän joogaa ja sen tuomaa rauhaa.” (Helga)

Helgan vastauksesta ilmenee myös herkkyyttä ja kyky asettua toisen asemaan. Jooga voikin parhaimmillaan parantaa myötätuntoa itseä, mutta myös toisia kohtaan.

Sarah Krause, Azadeh Masalehdan Block, Leslie Aizenman, Yesmina Salib ja Catherine Greeno (2021) ovat tutkineen bhutanilaisten pakolaisten terveystietoa. Eri etnisten ryhmien terveys- ja hyvinvointikäsitteet saattavat hyvinkin poiketa länsimaisesta ajattelutavasta. Bhutanilaiset painottivat kehomieliyhteyden tärkeyttä vastauksissaan ja toimintaa ensisijaisena hoitona sairauksiin. Liikunta nähtiin lääkkeenä, joka on sairauksien ennaltaehkäisijä, kivunlievittäjä ja terveyttä ylläpitävä voima. Länsimainen lääketiede ja sairaalahoito koettiin toissijaisina sairauden hoidossa eikä niiden tehoon uskottu. Tärkeimpänä pidettiin kehon ja mielen yhteyttä korostavia harjoituksia, kuten joogaa ja vertaistukiryhmiä. Tutkijat haluavatkin muistuttaa, että pakolaisten sosiaaliset suhteet ja oman etnisen ryhmän tuki ovat tärkeitä resursseja, jotka vahvistavat yhteisön psyykkistä hyvinvointia ja lisäävät käytettävissä olevia resursseja.

”Jos käyn joogassa ja harjoittelen ryhmän kanssa, niin minulle tulee parempi mieli, ja on helpompi mennä ryhmätunnille. Ryhmästä saa tukea. Joskus olen niin laiska, etten oikein jaksa tehdä mitään. Tunnen itseni usein yksinäiseksi. En tunne kovinkaan montaa henkilöä, joka joogaisi. Tykkään käydä kirjastossa ja joogassa, mutta ystäväni ja perheeni eivät ole näistä niin kiinnostuneita. Sitten kun näen ihmisiä joogaamassa, niin innostun joogaamaan, koska muistan, että minulla on ystäviä joogatunnilla.” (Maria)

Maria ei asunut vastaanottokeskuksessa ja hänellä oli jo ennalta tiedossa joogan hyödyt. Ymmärrän hänen vastauksensa niin, että ryhmän tuki ensisijaisesti motivoi häntä jatkamaan joogaa, ei niinkään sitä, että hän osallistuisi tunnille sen tarjoaman sosiaalisuuden tai henkisen tuen takia. Maria kertoi myös aiemmin, että joogan hyödyt pysyvät vain, mikäli hän jatkaa harjoittelua. Ryhmän tuki voi olla merkittävä motivaattori harjoituksen jatkamiseen. Toisaalta Maria vaikutti kaipaavaan joogaavia ihmisiä ympärilleen, mikä on luonnollista. Etsimme usein ympärillemme ihmisiä, joilla on samat harrastukset ja

mielenkiinnonkohteet. Maria oli asunut jo jonkun aikaa Suomessa ja hänellä oli täällä omat sosiaaliset verkostot. Lisäksi Maria koki vastaanottokeskuksen jossain määrin ahdistavana paikkana, ja ehkä siten sosiaalisten suhteiden syntyminen olisi vaikeampaa, koska hän ei mielellään viipynyt tiloissa pidempään kuin joogatunnin keston.

Turvapaikanhakuvaihetta leimaa yleensä epävarmuus tulevasta, pelko kielteisestä oleskelulupapäätöksestä ja pahimmillaan palautuksesta kotimaahan. Prosessit ovat yleensä pitkiä, ja tämä voi vähentää turvapaikanhakijoiden elämänhallintaa ja lisätä laitostumisriskiä. Hyvinvointia suojaavia tekijöitä ovat psykososiaalinen tuki, opiskelu, kielen oppiminen, työnteko sekä vertaistuen antaminen ja saaminen. (Castaneda ym. 2018, 53.) Perheellisen Nesrinen vastauksessa on nähtävissä edellä mainitun kaltaisia ongelmia, jotka ovat seurausta pitkittyneestä turvapaikkaprosessista: Tilanne vaikuttaa noidankehältä, jossa laitostuminen, stressiä aiheuttava elämäntilanne, unettomuus, ja toisaalta unilääkkeiden käyttö ovat laskeneet hänen toimintakykyänsä. Kun toimintakyky ja voimavarat heikentyvät voi mieleen hiipiä elämän näköalattomuus. Vastaanottokeskustyön arjessa pyrimme lähtökohtaisesti rohkaisemaan asiakkaita opiskelemaan suomea ja etsimään mielekästä tekemistä, mutta joissakin tilanteissa on huomioitava asiakkaan psyykinen vointi ja voimavarat. Välillä voimavaroja opiskeluun tai aktiviteetteihin ei yksinkertaisesti ole. Tällöin sosiaalityötä ja usein moniammatillista työtä terveydenhuollon kanssa tarvitaan, jotta asiakkaan vointi paranee toimintakykyiselle tasolle. Jooga voi olla myös esimerkki matalan kynnyksen palvelusta, jonka avulla asiakas voi rakentaa toimintakykyään ja psyykkistä hyvinvointiaan.

”Joskus minä käyn koulussa, joskus jään vain kotiin enkä tee mitään. Käyn suomen kielen kurssilla, mutta koska minun täytyy syödä unilääkkeitä, että saan nukuttua, en pysty heräämään aamulla. Minulla on paljon stressiä, koska minut voidaan karkottaa toiseen maahan. Olen jatkuvasti hermostunut, enkä saa unta.” (Nesrine)

Vaikka kummankin perheellisen naisen vastauksista ilmeni vähemmän toivoa ja voimaantumista kuin muilla, en silti kokenut, että voimaantuminen olisi ollut täysin olematonta. Pikemminkin vastauksissa ilmeni joogan suoma lyhyt hengähdys hetki arkeen, joka oli varmasti molemmille tarpeen. Kun tiedustelin Leylalta ja Nesrineltä miltä heistä tuntui heti joogan jälkeen, sain seuraavat vastaukset:

”Minulle joogatunti oli erittäin hyvä, koska sain kerrankin olla ilman lapsia ja sain aikaa itselleni, ilman stressiä tai muita huolia. Olin muiden naisten kanssa yhdessä ja meillä oli kivaa. Joogatunnin jälkeen olo oli parempi. Kyllä, joogatunnin jälkeen oli parempi olla ja pystyin nukkumaan paremmin.”
(Leyla)

Erään joogatunnin loppurentoutuksen jälkeen Leyla oli nukahtanut joogamatolle ja heräili hiljaiseen, kun herättelin häntä. Hän huudahti:

”Voi että, rakastan tätä! Ei lapsia. Voisin nukkua tässä ikuisesti!” (Leyla)

Leylan huudahduksen jälkeen kaikki joogatunnin naiset nauroivat hyväntahtoisesti Leylan kommentille ja juuri heränneen olemukselle. Todennäköisesti kaikki ryhmän naiset, joilla oli kokemusta pikkulapsiarjesta, pystyivät samaistumaan Leylan tunteeseen. Joogan tuomat hyödyt eivät siis olleet koko elämäntilannetta ja elämän päämäärää voimaannuttava, kokonaisvaltainen kokemus. Joskus voimaantuminen voi olla pieni ja kannatteleva hetki arjen keskellä, joka auttaa jaksamaan haasteiden keskellä. Myös Nesrineen tuntemukset olivat samanlaisia:

”Minusta tuntui samalta. Olimme yhdessä joogatunnin ajan ja se teki minulle hyvää. Olin ilman lapsia, ilman meteliä, ilman mitään huolia ja sain aikaa itselleni.” (Nesrine)

Nesrine ja Leyla eivät päässeet kaikille tunneilla perhevelvoitteiden takia. Leyla kertoi, että hän tulisi joogaan mielellään useammin, mutta lasten takia se ei ole aina mahdollista. Tutkimukset vahvistavatkin tämän, että perheellisillä naisilla lastenhoidon on merkittävä tekijä sille, että he pystyvät osallistumaan vapaa-ajan aktiviteetteihin tai liikuntaan (Vahabi ym. 2012, 155). Kun kysyin naisilta ovatko he huomanneet merkittäviä muutoksia joogaintervention jälkeen, he vastasivat näin:

”Ei, tunti viikossa ei riitä. Mikään ei ole muuttunut. Minun tilanteeni on niin vaikea.” (Leyla)

”Minusta tuntuu samalta. Kaikki nämä ongelmat ja vain yksi tunti joogaa viikossa. Yksi tunti joogaa viikossa ei muuta tilannetta. Tilannetta ei voi muuttaa.” (Nesrine)

”Joka päivä, kun me olemme täällä, on stressaava.” (Leyla)

Leylan ja Nesrinen vastauksissa voi nähdä tietynlaista realismia; pelkkä jooga ei voi olla lopullinen vastaus tai helpotuksen tuoja heidän vaikeaan tilanteeseensa, vaikka se tarjoaakin heille pienen hengähdystauon arkeen.

6 POHDINTA

Olen tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastellut joogan soveltuvuutta kehomieliyhteyttä hyödyntävänä sosiaalityön metodina turvapaikanhakijanaisille. Keskeistä tutkielmalle on ollut turvapaikanhakijanaisten kokemukset joogainterventiosta ja voimaantumisen kokemukset psyykkis-henkisellä-, fyysisellä- ja sosiaalisella tasolla.

Tutkimusmenetelmäni oli teoriaohjaava sisällönanalyysi, jossa teoreettisena viitekehyksenä toimivat empowerment, joogafilosofia ja kehomieliyhteys. Haastatteluaineistoa analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla. Suurin osa haastateltavista koki hyötyneensä joogasta, vaikka erittäin vaikeiden sosiaalisten ongelmien edessä jooga ei voi antaa lopullisia ratkaisuja. Suomalaisessa sosiaalityön keskustelussa ei liiemmästi ole kirjoitettu kehomieliyhteydestä (tai kehomielihenkisyydestä) eikä joogan hyödyntämisen mahdollisuuksista. Tämä oli itselleni suuri hämmästyks, sillä joogasta on tullut erittäin suosittu laji Suomessakin (Puustinen & Rautaniemi & Halonen 2013, 22). Kansainvälisessä sosiaalityön keskustelussa jooga on selkeästi herättänyt kiinnostusta, sillä joogaa on hyödynnetty useiden eri sosiaalityön asiakasryhmien kanssa. Terveystieteissä, etenkin terapiatyössä, jooga taasen näyttäisi jo vakiinnuttaneen asemansa perinteisen lääketieteen ja kuntoutuksen rinnalla. Ajattelen niin, että tämä luo lohtua meille, jotka uskomme vakaasti joogan hyötyihin. Uskon, että jooga ja muut kehomieliyhteyttä hyödyntävät menetelmät tulevat lähitulevaisuudessa lyömään läpi sosiaalityössäkin.

Kotimaisen tutkimuskirjallisuuden vähyys tarkoitti sitä, että jouduin etsimään tietoa joogasta ja kehomieliyhteyden hyödyntämisestä kansainvälisestä keskustelusta. Välillä tämä tarkoitti sitä, että en saanut kaikkea aineistoa käsiini, mitä olisin halunnut. Jouduin tällöin tyytymään aineistoon, mitä oli saatavilla. Toinen lähteisiin liittyvä haaste oli tutkimusaiheen valita, joka ei ole se perinteisin sosiaalityössä. Joogan historiasta on toki paljon tutkimusta ja lääketieteessä joogan hyödyllisistä terveysvaikutuksista on kirjoitettu paljon. Väliin jää kuitenkin harmaata aluetta, liittyen esimerkiksi joogan asemaan sosiaali- tai yhteiskuntatieteissä. Välillä oli haastavaa miettiä mikä aineisto kulloinkin täytti tieteellisen aineiston kriteerit tai oliko edes mahdollista löytää vertaisarvioitua materiaalia, jos halusin yleisesti kertoa jotain joogasta. Lääketieteen maallikkona kohtasin myös haasteita, kun yritin tulkita aineistoa omalla vähäisellä lääketieteen tietämykselläni.

Toinen haaste liittyi joogaan tieteenalana. Vaikka koin, että tiedän siitä hieman, ja etsin lisämateriaalia tietysti tätä tutkielmaa varten, törmäsin riittämättömyyden tunteeseen. Mielestäni jooga on ilmiötasolla jotain niin valtavan suurta, että sitä on hankala tavoittaa, ellei omista hyvin suurta osaa elämästään joogalle ja sen opiskelulle. Olen itse osallistunut muutamiin joogaohjaajakoulutuksiin, mutta viime vuosina en ole muutoin erityisemmin ehtinyt opiskelemaan jooga filosofiaa. Tämän vuoksi koin epävarmuuden tunteita aiheesta kirjoittaessa. Toisaalta, koska olen todennut joogan hyödyt omakohtaisesti, uskon, että joogan sanoman levittäminen antaa oikeutuksen tälle tutkielmalle ja sille, että tässä siitä kirjoitetaan vain hyvin suppeasti.

Kriittistä tarkastelua vaatii myös se, että ymmärsivätkö haastateltavat ja kahdessa tapauksessa myös tulkit mitä heiltä kysyin. Jooga oli aiheena suurimmalle osalle haastateltavista melko tuntematon, joten on mahdollista, että tunnilla naiset eivät välttämättä ymmärtäneet kaikkea mitä heille kerroin ja siten osa haastattelukysymysten termeistäkin on voinut tuntua vieraalta. Kokonaisuudessaan, olen kuitenkin tyytyväinen suurimpaan osaan haastatteluista. Muutamassa kohdassa jouduin harmittelemaan omaa kokemattomuuttani haastatteluissa, koska en palannut takaisin haastateltavan vastaukseen, mikäli se oli monitulkintainen. Tällöin jouduin tulkitsemaan vastausta siten, kuin itse sen ymmärsin, mikä voi laskea tutkimuksen luotettavuutta. Haastateltavahan on saattanut tarkoittaa asian eri tavalla. Olen joutunut pohtimaan sitäkin, että ovatko vastaukset reliaabeleja loppuvuodesta 2023, kun haastattelut on pidetty keväällä 2023. Tiedän, että joidenkin haastateltavien tilanteissa on tapahtunut isoja muutoksia tänä aikana. Epäilen, että he saattaisivat nyt vastata haastattelukysymyksiin eri tavalla. Toisaalta elämäntilanteet ovat alati muuttuvia, ja eletty elämä vaikuttaa siihen, miten näemme tai koemme asiat. Siten haastateltavien vastaukset ovat olleet valideja senhetkisessä elämäntilanteessa.

Olisin toivonut, että olisin saanut joogaryhmään ja tutkimukseen vielä muutaman henkilön lisää. Mainitsin aiemmin siitä, että haastattelin perheellisiä Nesrineä ja Leylaa yhdessä, ja Nesrinen vastaukset jäivät osittain ”varjoon” tai hän vastasi hyvin samalla tavalla kuin Leyla. Olin pohtinut ennen haastattelua, että tämä on mahdollinen riski. Ilman Leylan tulkkausapua, olisin todennäköisesti saanut Nesrinestä vielä vähemmän irti. Toisaalta sitäkin voi pohtia kriittisesti, että kuinka voin edes tietää, miten tarkasti Leyla käänsi haastattelukysymykset Nesrinelle ja hänen vastauksensa minulle.

Tutkimuksen aikana huomasin konkreettisesti ne haasteet, jotka seuraavat tutkimuksen teosta kielellä, jota useat haastateltavat eivät puhuneet äidinkielenään tai lähes natiivitasolla. Uskon silti, että haastatteluaineisto on rikas ja siinä on tunnetta mukana. Esimerkiksi Irenan puhuttu englanti ei ollut kieliopillisesti välttämättä kovin oikeaoppista, mutta hänen puheestaan välittyi vahva tunne, ja vastaukset olivat erittäin kuvailevia sekä täynnä yksityiskohtaista kerrontaa. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan aineiston saturaatiosta eli siitä, että aineistossa alkaa esiintyä samanlaisia vastauksia eivätkä ne enää tuota uutta tutkimustietoa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99). Koen, että tässä työssä aineisto ei päätenyt saturaatiopisteeseen asti. Olisin mielelläni ottanut vielä muutaman naisen lisää joogaryhmään ja haastatteluihin, mutta sopivia tai kiinnostuneita ei yksinkertaisesti ollut enempää tarjolla. Suurimmat rajoittavat tekijät olivat kielitaito tai se, että nainen toimi yksinhuoltajana eikä lastenhoitajaa ollut tarjolla.

Aineiston luotettavuutta voi laskea se, että joogaryhmään valikoitui naisia, jotka pitivät joogasta. Todennäköisesti he siis myös kokivat hyötyneensä joogasta, ja siten ovat vahvistaneet alkuperäistä työhypoteesiani joogan hyödyistä ja voimaannuttavasta vaikutuksesta. Alkuperäisestä joogaryhmästä yksi nainen lopetti kesken ja toinen osallistui vain pari kertaa. Jos olisin haastatellut heitäkin, olisin varmasti saanut erilaisia näkemyksiä joogan harjoittamisesta ja joogan hyödyistä.

Turvapaikanhakijoiden kuormitusta lisää tulevaisuuden epävarmuus ja monet muut tilanteeseen liittyvät stressitekijät. Turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten kanssa työskennellessä olisikin tärkeää hyödyntää moniammatillista asiantuntijuutta, jossa eri ammattikuntien edustajat työskentelevät yhdessä asiakkaan kanssa ja asiakkaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Moniammatillisessa työssä myös vastuu asiakkaan tilanteesta jaetaan yhdessä ja kuormitus jakautuu. (Castaneda ym. 117–118.) Kehomieliyhteyttä hyödyntävä jooga on varsin sopiva toiminnan muoto, jossa yhdistyvät muun muassa liikunnan hyöty, vertaistuki, hiljentyminen, mielekäs tekeminen ja voimavarojen kasvu.

Olen jo aiemmin maininnut ihmetykseni siitä, että suomalaisesta sosiaalityön keskustelusta puuttuu lähes kokonaan kehomieliyhteyden ja joogan hyödyntämisen teemat. Vaikka pro gradu -tutkielmani on vain opinnäytetyö toivon silti, että tämä voisi toimia keskustelunavauksena ja inspiraation lähteenä sosiaalityöntekijöille ja niille, jotka suunnittelevat sosiaalityön sisältöä ja hyvinvointialueiden palveluja. Koen, että järjestämäni joogainterventio ja tutkittavien positiiviset kokemukset joogasta voivat toimia esimerkkinä

siitä, että sosiaalityössäkin voidaan käyttää kehomieliyhteyttä hyödyntäviä harjoitteita, kuten joogaa. Joogaohjaajan ei ole mielestäni välttämätöntä olla sosiaalityöntekijä, joka on käynyt joogaopettajakoulutuksen. Tärkeämpää olisi, että joogaohjaajalla on muutoin riittävä kokemus joogasta ja sen opettamisesta sekä traumainformoitu työskentelyote. Toisaalta, mikäli halutaan pohtia sosiaalityöntekijöiden jaksamista ja viihtyvyyttä työssään, voisivat toiminnalliset ryhmät olla yksi työn monipuolisuutta ja mielekkyyttä lisäävä tekijä. Sosiaalityö raamittuu mielestäni liikaa perinteiselle keskustelevalle otteelle, joka lähinnä paikantuu sosiaalitoimistoihin. Alallani monet sosiaalityöntekijät kokevat myös työuupumusta. Olisiko mahdollista, että halukkaat sosiaalityöntekijät voisivat suunnitella ja järjestää toiminnallisia asiakasryhmiä oman erityisen mielenkiinnon, lisäkoulutuksen tai taitojen mukaan? Näin sosiaalityöntekijöiden toimenkuvaa voitaisiin laajentaa ja monipuolistaa. Tämä voisi potentiaalisesta olla työssä viihtyvyyttä lisäävä tekijä, jolloin niin sanottu pyöröoviefekti sosiaalityön parissa saataisiin vähenemään.

Tätä kirjoittaessa sote-kentän keskustelua leimaa pitkälti ongelmakeskeisyys ja budjettihuolet, sillä nykyhallitus on ilmoittanut leikkaavansa hyvinvointialueiden budjeteista, jotka ovat jo valmiiksi äärimmilleen venytettyjä (Lassila 2023). Vastapainoksi tarvitaan hivenen optimismia, uusien ja toimivien menetelmien kokeiluja ja innoituksen hakemista. Muutoin on vaarassa, että sosiaali- ja terveystalvueluita ja sen työntekijöitä vaivaa kentän näkeminen ongelmakeskeisenä, jossa budjettiratkaisut raamittavat työtoimenkuvaa.

Pauli Niemelä ehdottaakin, että sosiaalityöstä voidaan puhua hyvinvointityönä, sillä hyvinvointi on olennainen osa ihmisen toiminnallisuutta, sen päätarkoitus (Niemelä 2009, 209–212). Yhdyn Niemelän kommenttiin sosiaalityöstä hyvinvointityönä. Se tukee ajatusta, että sosiaalityö on muutakin, kuin sosiaalisten ongelmien ratkaisua. Sosiaalityö hyvinvointityönä antaisi sosiaalityön tehtäväkuvalle mahdollisuuden laajenemiseen: Hyvinvointityö viittaa hyvinvoinnin edistämiseen, jolloin tarkoitus on psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi tuottaa fyysistä hyvinvointia. Näin sosiaalityön toiminnallisuus ja kehomieliyhteyden hyödyntäminen tulisivat keskeiseksi osaksi sosiaalityötä.

Ajatus joogasta sosiaalityön metodina sopii muutenkin yhteen ajatuksen kanssa, jossa asiantuntijuus ei ole varattu pelkästään ammattilaisille. Vaikka joogaryhmän ohjaamisessa ja sosiaalityön tekemisessä tarvitaan kummassakin asiantuntijatieta, on joogassa omaksuttu tieto myös asiakkaasta lähtöisin olevaa tietoa, asiakkaan kokemaa ja tekemää (itse)muutostyötä. Sosiaalityöntekijä voi olla apuna muutosprosessissa, kun pohditaan

joogan myötä opittuja asioita itsestä tai omasta suhtautumisesta muihin tai elinympäristöön. Esimerkiksi Synnöve Karvinen-Niinikoski on tutkinut sosiaalityön tiedontuottamista ja huomannut, että perinteinen, suljettu asiantuntijuus on muuttumassa avoimemmaksi ja sosiaalityön tiedontuotanto on laajentumassa erilaisissa toiminta- ja neuvotteluyhteyksissä rakentuvaksi. Sosiaalityössä arvoa annetaan kumppanuudelle, osallisuudelle ja voimaantuvista rakentaville ammattikäytännöille ja tiedontuotannolle. (Karvinen-Niinikoski 2005, 80–82.)

On syytä huomioda, että omakohtainen ja erittäin myönteinen näkemykseni joogasta on varmasti jollain tasolla vaikuttanut siihen, miten tutkimusta teen ja miten tutkimustuloksia tulkitseen. Samaten oma liikunnallisuuteni ohjaa minua ajattelemaan positiivisesti toiminnallisen sosiaalityön mahdollisuuksista. On hyvä muistaa, että kaikki eivät varmasti allekirjoita näkemyksiäni, ja monet ovat varsin tyytyväisiä nykyiseen sosiaalityöhön, jossa työskentely tapahtuu sosiaalitoimistoissa asiakkaan kanssa keskustellen.

Nesrinen ja Leylan kommentit tiivistävät kuitenkin hyvin näkökannan joogan soveltuvuudesta sosiaalityön metodiksi. Mikäli asiakkaan ongelmat ovat liian monimutkaisia ja vaikeita, joogan avulla tilanteita ei pystytä ratkaisemaan. Jooga voi kuitenkin toimia pienenä, voimaannuttavana hetkenä arjen keskellä, ja mikäli joogaharjoitusta jatkaa voivat hyödyt kasaantua ja hyvinvoinnin kokemus lisääntyä merkittävästi.

Näen useita mahdollisia jatkotutkimuksen kohteita joogan ja sosiaalityön yhtymäpinnoilta. Koska jooga sopii lähes kaikille, voi joogaa hyödyntää melkein minkä tahansa asiakasryhmän kanssa. Toivoisin jatkossa myös näkeväni tutkimusta, jossa jooga liitettäisiin säännölliseksi osaksi eri sosiaalityön asiakkaille. Minkälaisia hyvinvoinnin hyötyjä nähtäisiin esimerkiksi turvapaikanhakijoilla, joille järjestettäisiin joogaa viikoittain osana sosiaalityön palveluja? Entä voitaisiinko yksinhuoltajavanhemmille järjestää joogaryhmä ja lastenhoito joogatunnin ajaksi osana lastensuojelua palveluvalikkona? Mahdollisuudet ovat rajattomat, ja se tekeekin aihepiiristä niin mielenkiintoisen. Lisäksi tämänhetkinen poliittinen ilmapiiri vaatii kustannustehokkaiden ja vaikuttavien palveluiden kehittämistä, kuten jo työni johdannossa esitin. Voisiko siis olla kannattavaa kokeilla ja tutkia joogan mahdollisia terveysvaikutuksia, sillä potentiaaliset hyödyt eri sosiaalityön asiakasryhmille tulevat esiin sekä yksilötasolla että koko yhteiskunnalle yleisestikin, mikäli tuotettavan

palvelun avulla ihmiset voivat paremmin ja käyttävät sosiaali- ja terveystalvcluja vähemmän?

Lähteet

Adams, Robert (2008) *Empowerment, Participation and social work*. Palgrave Macmillan Hampshire. 4. uudistettu painos. 1. painos 1990.

Alasuutari, Pertti (2011) *Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino*. Tampere.

Andersen L., Maja (2020) Involvement or empowerment - assumptions and differences in social work practice, *Nordic Social Work Research*, 10(3), 283–298, DOI: 10.1080/2156857X.2018.1526104. Viitattu 6.11.23.

Basu-Ray, Indranill (2021) A Mechanistic Model for Yoga as a Preventative and Therapeutic Modality. *International Journal of Yoga* 2021, vol. 14, 152–157.

Berger, Deborah L. & Silver, Ellen Johnson & Stein, Ruth E. K. (2009). Effects of yoga on inner-city children's well-being: A pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 15(5), 36–42.

Berila, Beth (2016) Introduction – What's the link between Feminism and Yoga. Teoksessa Berila, Beth & Klein, Melanie & Jackson Roberts, Chelsea (toim.): *Yoga, the body, and embodied social change: an intersectional feminist analysis*. Lexington Books. Lanham, Maryland, 1-12.

Block, Karen & Riggs, Elisha & Haslam, Nick (2013) *Ethics in Research with Refugees and Asylum Seekers: Processes, Power and Politics*. Teoksessa Block, Karen & Riggs, Elisha & Haslam, Nick (toim.): *Values and Vulnerabilities: The Ethics of Research with Refugees and Asylum Seekers*. Australian Academic Press. Toowoong.

Boehm, Amnon & Staples, Lee H. (2002) The Functions of the Social Worker in Empowering: The Voices of Consumers and Professional. *Social Work*, 47(4), 449-460. DOI: 10.1093/sw/47.4.449. Viitattu 7.8.23.

Boynton, Heather Marie (2014) The HEALTHY Group: A Mind–Body–Spirit approach for Treating Anxiety and Depression in Youth, *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 33(3-4), 236-253. DOI: 10.1080/15426432.2014.930629. Viitattu 6.9.23.

Braun, Tosca D. & Uebelacker, Lisa A. & Ward, Mariana & Glanton Holzhauer, Cathryn & McCallister, Kelly & Abrantes, Ana (2021) “We really need this”: trauma-informed yoga for Veteran women with a history of military sex trauma. *Complementary Therapies in Medicine* *Complementary Therapies in Medicine* 59 (2021), 102729. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102729>. Viitattu 8.9.23.

Busetta, Annalisa & Mendola, Daria & Wilson, Ben & Cetorelli, Valeria (2021) Measuring vulnerability of asylum seekers and refugees in Italy. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 47(3), 596-615. DOI: 10.1080/1369183X.2019.1610368. Viitattu 7.11.23

Castaneda, Anu E. & Mäki-Opas, Johanna & Jokela, Satu & Kivi, Nina & Lähtenmäki, Minna & Miettinen, Tanja & Nieminen, Satu & Santalahti, Päivi & PALOMA-asiiantuntijaryhmä, 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa. PALOMA-käsikirja. Ohjaus, 5/2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja.

Challenger, Holly (2013) *Abused No More: The Voices of Refugee and Asylum-Seeking Women*. Iars Publications. London.

Chan, Cecilia & Ho, Petula Sik Ying & Chow, Esther (2002) A Body-Mind-Spirit Model in Health, *Social Work in Health Care*, 34(3-4), 261-282. DOI: 10.1300/J010v34n03_02. Viitattu 8.8.23.

Clark, Bernie (2012) *The Complete Guide to Yin Yoga: The Philosophy & Practice of Yin Yoga*. White Cloud Press. United States.

Cushing, Robin & Braun, Kathryn & Alden, Susan, & Katz, Alan (2018) Military-tailored yoga for veterans with post-traumatic stress disorder. *Military Medicine*, 183(5-6), e223–e231. <https://doi.org/10.1093/milmed/usx071>. Viitattu 18.11.23.

De Michelis, Elizabeth (2008) *Modern Yoga: History and Form*. Teoksessa Singleton, Mark & Byrne, Jean (toim.): *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*. Routledge. New York, 17-35.

Dylan, Arielle & Muncaster, Kody (2021) The yamas and niyamas of ashtanga yoga: relevance to social work practice. *Journal of religion & spirituality in social work: social thought* 2021, vol. 40(4), 420-440.

Dominelli, Lena (2018) *Anti-Racist Social Work*. Palgrave Macmillan, London. 4. uudistettu painos. 1. painos 1988.

Elfving Ström, Eeva & Kärkkäinen, Sari (2018) Sosiaalityön asiantuntijuus vastaanottopalveluissa. *Janus* vol 26.(4) 2018, 361–369.

Ellis, Heidi B. & Kia-Keating, Maryam & Aden Yusuf, Siraad & Lincoln, Alisa & Nur, Abdirahman. Ethical Research in Refugee Communities and the Use of Community Participatory Methods. *Transcultural Psychiatry* 2007 44(3), 459–481. <https://doi-org.libproxy.helsinki.fi/10.1177/1363461507081642>. Viitattu 17.11.23.

Enroos, Rosi & Mäntysaari, Mikko (2017) Sosiaalityön tutkimuksen mielekkyydestä ja missiosta. Teoksessa Enroos, Rosi & Mäntysaari, Mikko & Ranta-Tyrkkö, Satu (toim.): *Mielekäs tutkimus: Näkökulmia sosiaalityön tutkimuksen missioihin*, 7–38. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0606-9>. Viitattu 19.12.2022.

Eräsaari, Leena (2017) Sosiaalityö markkinoilla. Teoksessa Haverinen, Riitta & Kuronen, Marjo & Pösö, Tarja (toim.): *Sosiaalihuollon tila ja tulevaisuus*. Vastapaino. Tampere, 125-140.

Fineman, Martha (2013) Equality, Autonomy, and the Vulnerable Subject in Law and Politics. Teoksessa Fineman, Martha Albertson & Gear, Anna (toim.): *Vulnerability:*

reflections on a new ethical foundation for law and politics. Ashgate Publishing Limited. Farnham, Surrey, 13-27.

Freedman, Jane (2018) The uses and abuses of «vulnerability» in EU asylum and refugee protection: Protecting women or reducing autonomy? *International Journal on Collective Identity Research*, no. 1, 1-15, 2019 DOI: <https://doi.org/10.1387/pceic.19525>. Viitattu 14.11.23.

Freedman, Jane (2012) Analysing the Gendered Insecurities of Migration: A Case Study of Female Sub-Saharan African Migrants in Morocco. *International Feminist Journal of Politics*, 14(1) 36-55. DOI: 10.1080/14616742.2011.631281. Viitattu 17.11.23.

Freire, Paulo (2005) *Sorrettujen pedagogiikka*. Suom. Kuortti, Joel. Alkuperäinen 1970. Vastapaino. Tampere.

Gardner, Erin & Pyles, Loretta & Mensinga, Jo & DeJong Zuverink, Laurie & Fizzell, Craig (2023) A systematic review of qualitative social work articles: Exploring embodiment from 2000 to 2019. *International Social Work*, 66(6), 1887-1901. <https://doi-org.libproxy.helsinki.fi/10.1177/00208728221148908>. Viitattu 2.11.23.

Goldsby, Tamara L. & Goldsby, Michael E. & McWalters, Mary & Mills, Paul J. (2016) Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being: An Observational Study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(3), 401-406. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2156587216668109>. Viitattu 2.11.23.

Graham, John & Shier, Micheal (2010) Social work practitioners and subjective well-being: Personal factors that contribute to high levels of subjective well-being. *International Social Work* 53(6), 757–772. DOI: 10.1177/0020872810368394. Viitattu 2.11.23.

Granfelt, Riitta & Kiuru, Hanna (2023) Psykososiaalinen käsitteenä ja haavoittuvien elämäntilanteiden kehityksenä. *Janus* 31(2), 163–181.

Halla, Tapio (2007) Psykkisesti sairastuneiden maahanmuuttajien lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 2007; 123 (4), 469–475.

Healy, Karen (2014) *Social work theories in context*. Palgrave Macmillan, Hampshire. Toinen uudistettu painos. 1. painos 2005.

Heikkilä, Jorma & Heikkilä, Kristiina (2005) *Voimaantuminen työyhteisön haasteena*. WSOY. Porvoo

Heikkilä, Mikaela & Mustaniemi-Laakso, Maija (2019) Turvapaikanhakijoiden haavoittuvuuden huomioiminen Suomen ulkomaalaisoikeudessa ja -käytänteissä. Teoksessa Lyytinen, Eveliina (toim.): *Turvapaikanhaku ja pakolaisuus Suomessa. Siirtolaisuusinstituutti, Turku* 65–87.

Heikkinen, Hannu L. T. (2007) *Toimintatutkimuksen lähtökohdat*. Teoksessa Heikkinen, Hannu L. T. & Rovio, Esa & Syrjälä, Leena (toim.): *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Kansanvalistusseura. Helsinki.

Hietala, Outi (2013) A-klinikan asiakaskahvilassa – etnografinen tutkimus asiakkaiden juomiselle ja ammattiavulle antamista merkityksistä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Hokkanen, Liisa (2009) Empowerment ja valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Mäntysaari, Mikko & Pohjola, Anneli & Pösö, Tarja (toim.): Sosiaalityö ja teoria. PS-kustannus. Jyväskylä, 315-337.

Hur, Mann Hyung (2006) Empowerment in terms of theoretical perspectives: Exploring a typology of the process and components across disciplines. *Journal of community psychology*, 34 (5), 523-540. DOI: 10.1002/jcop.20113. Viitattu 17.11.23.

Häkkinen, Lotta (2023) Turun kriisikeskuksen luento. Paloma-päivät 6.9.2023.

Ife, Jim (2012) *Human Rights and Social Work – Towards rights-based practice*. Cambridge University Press. 3. uudistettu painos. 1. painos 2001.

Iyengar, B.K.S (2001) *Light on Yoga*. Muut painokset 1966, 1968, 1976, 1991. Thorsons. London.

Jantunen, Eila (2008) Osalliseksi tuleminen - masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Tampereen yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Lisensiaatintutkimus.

Jouttimäki, Päivi (2011) Voimavaraistavaa sosiaalityötä ryhmässä. Teoksessa Jouttimäki, Päivi & Kangas, Saija & Saurama, Erja (toim.): Uudistuva ja voimaannuttava aikuissosiaalityö - Visio vahvasta aikuissosiaalityöstä -hankkeen loppuraportti. Socca - Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Työpapereita 2011:1, 93–143.

Juhila, Kirsi (2006) Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina - Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Vastapaino. Tampere.

Juhila, Kirsi (2008) Aikuisten parissa tehtävän sosiaalityön yhteiskunnallinen paikka. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi (toim.): Sosiaalityö aikuisten parissa. Vastapaino. Tampere, 48–81.

Juuti, Pauli & Puusa, Anu (2020) Toimintatutkimus – sekä toimintaa että tutkimusta. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus, 267–281. 2. uudistettu painos.

Jyrkämä, Jyrki (2023) Toimintatutkimus. Teoksessa Vuori, Jaana (toim.): Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen verkkoarkisto. www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus. Viitattu 27.9.23.

Kallakorpi, Susanna (2019) Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden psyykinen sairastuminen ja psykiatriset hoitokokemukset Suomessa. Teoksessa Lyytinen, Eveliina (toim.): Turvapaikanhaku ja pakolaisuus Suomessa. Siirtolaisuusinstituutti, Turku 279–299.

Kananoja, Aulikki & Lähteinen, Martti & Marjamäki, Pirjo (toim.) (2011) Sosiaalityön käsikirja. Tietosanoma Oy. Helsinki 3. uusittu painos.

Kananoja, Aulikki & Ruuskanen, Kristiina (2019) Selvityshenkilön edellytykset lastensuojelun toimintaedellytysten ja laadun parantamiseksi. STM julkaisuja 2019:4 Selvityshenkilön ehdotukset lastensuojelun toimintaedellytysten ja laadun parantamiseksi: Loppuraportti - Valto (valtioneuvosto.fi).

Karsikas, Vuokko (2005) Selvinpään olosta tulee hyvä fiilis. Päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen. Helsinki: Rikosseuraamusviraston julkaisuja 3/2005.

Karvinen-Niinikoski, Synnöve (2005) Sosiaalityön opetus, tutkimus ja kehittyvä asiantuntijuus. Teoksessa Satka, Mirja; Karvinen-Niinikoski, Synnöve; Nylund, Marianne & Hoikkala, Susanna (toim.): Sosiaalityön käytäntötutkimus. Palmenia-kustannus. Helsinki, 73-96.

Kaukko, Mervi (2013) Everyday choices, meaningful activities and reliable adults. Teoksessa Törrönen, Maritta & Borodkina, Olga & Samoylova, Valentina & Heino, Eveliina (toim.): Empowering Social Work: Research and Practice. Palmenia. University of Helsinki, Kotka Unit. 200–221.

Kemppainen, Tarja & Ojaniemi, Pekka (2012) Tieto ja vaikuttavuuden arviointi käytännön sosiaalityössä. Teoksessa Pohjola, Anneli & Kemppainen, Tarja & Väyrynen, Sanna (toim.): Sosiaalityön vaikuttavuus. Juvenes Print. Tampere, 43–64.

Korhonen, Vesa (2007) Tietoa toimintatutkimuksesta tutkivalla otteella. Aikuiskasvatus 27(3), 231–233.

Kuronen, Marjo (2004) Valtaistumista vai voimavaraistumista – Feministisiä näkökulmia empowermenttiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa Kuronen, Marjo & Granfelt, Riitta & Nyqvist, Leo & Petrelius, Päivi (toim.): Sukupuoli ja sosiaalityö. PS-kustannus. Juva, 277–296.

Krause, Sarah & Masalehdan Block, Azadeh & Aizenman, Leslie & Salib, Yesmina & Greeno, Catherine (2021) Yoga as medicine: Understanding Bhutanese refugee perspectives on health and healthcare, *Social Work in Health Care*, 60(4), 319–333, DOI: 10.1080/00981389.2021.1894306. Viitattu 7.11.23.

Kuula, Arja (2006) Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino. Jyväskylä.

Känkänen, Päivi (2013) Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia. Väitöskirja. Helsingin yliopisto Valtiotieteellinen tiedekunta sosiaalitieteiden laitos.

Laitinen, Merja (2004) Häväistyt ruumiit, rikutut mielet. Tutkimus lapsina läheissuhteissa seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten ja miesten elämästä. Vastapaino. Tampere.

Landry, Jayan Marie (2014) Physiological and Psychological Effects of a Himalayan Singing Bowl in Meditation Practice: A Quantitative Analysis. *American Journal of Health Promotion*, 28(5), 306-309. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.4278/ajhp.121031-ARB-528>. Viitattu 10.9.23.

Lassila, Anni (2023) Kuntien talouteen tulossa yli 400 miljoonan euron yllätysleikkaus: ”Olemme ällikällä lyötyjä”. Helsingin Sanomat 18.11.23

Leigh-Hunt, Nicholas & Bagguley, Paul & Bash, Kristin & Turner, Victoria & Turnbull, Stephen & Valtorta, Nicole & Caan, Woody (2017) An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 2017, 157-171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>. Viitattu 16.11.23.

Lee, Mo Yee & Ng, Siu-Man & Leung, Pamela & Chan, Cecilia (2009) *Integrative Body–Mind–Spirit Social Work: An Empirically Based Approach to Assessment and Treatment*, Oxford University Press, New York.

Lee, Keekok (2017) *The Philosophical Foundations of Classical Chinese Medicine: Philosophy, Methodology, Science*. Lexington Books, Lanham. Ebook

Linner-Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (2022) *Traumainformoitu työote*. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Liévano-Karim, Laura (2019) Peacebuilding Through Yoga? Qualitative Assessment of a Yoga Program in a Social Housing Complex in Santa Marta, Colombia. *International Journal of Yoga Therapy* 2019(29). doi: 10.17761/2019- 00033. Viitattu 18.11.23.

Lillrank, Annika (2013) Empowerment and resistance resources for immigrant women – A case study of implementing salutogenic theory in practice. Teoksessa Törrönen, Maritta & Borodkina, Olga & Samoylova, Valentina & Heino, Eveliina (toim.): *Empowering Social Work: Research & Practice*. University of Helsinki, Palmenia Centre for Continuing Education. Kotka unit, 66-87.

Mackenzie, Catriona & McDowell, Christopher & Pittaway, Eileen (2007) Beyond ‘Do no harm’: The challenge of constructing ethical relationships in refugee research. *Journal of Refugee Studies*, 20(2), 299–319. doi.org. /10.1093/jrs/fem008. Viitattu 5.10.23.

Mallinson, James & Singleton, Mark (2017) *Roots of Yoga*. Penguin Books. London.

Man Ng, Siu & Chan, Cecilia (2005) Intervention. Teoksessa Adams, Robert & Dominelli, Lena & Payne, Malcolm (toim.): *Social Work Futures: Crossing Boundaries, Transforming Practice*. Palgrave Macmillan. Hampshire, 68-82.

Martiskainen, Matti (2019) *Metamorphosis-menetelmä – Kaksisuuntaista kotoutumista katutanssiringissä sosiaalityön keinoin*. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto.

Mehta, Punam (2016) Embodiment through Purusha and Prakriti – Feminist Yoga as a Revolution from Within. Teoksessa Berila, Beth & Klein, Melanie & Jackson Roberts, Chelsea (toim.): *Yoga, the body, and embodied social change: an intersectional feminist analysis*. Lexington Books. Lanham, Maryland, 2272–41.

Mensinga, Jo (2021) A Narrative Inquiry Exploring Social Workers’ Understanding of Yoga and Its Application in Professional Practice. *Australian Social Work*, 74:2, 134–145.

Mensinga, Jo & Pyles, Loretta (2021) Embodiment: A Key to Social Workers' Wellbeing and Attainment of Social Justice. *Australian Social Work*, 74:2, 131–133, DOI: 10.1080/0312407X.2021.1858472. Viitattu 8.8.23.

Namy, Sophie & Carlson, Catherine & Morgan, Kelsey & Nkwanz, Violet & Neese, Jessica (2022) Healing and Resilience after Trauma (HaRT) Yoga: programming with survivors of human trafficking in Uganda, *Journal of Social Work Practice*, 36(1), 87–100. DOI: 10.1080/02650533.2021.1934819. Viitattu 5.6.23.

Nevrin, Klas (2008) Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga. Teoksessa Singleton, Mark & Byrne, Jean (toim.): *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*. Routledge. New York, 119–139.

Niemelä, Pauli (2009) Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana. Teoksessa Mäntysaari, Mikko & Pohjola, Anneli & Pösö, Tarja (toim.): *Sosiaalityö ja teoria*. PS-kustannus. Jyväskylä, 209–236.

Nordling, Esa (2018) Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 134 (15), 1476–1483. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14435.pdf>. Viitattu 9.11.23.

Palsanen, Kati & Kääriäinen, Aino (2016) Asiakkaiden ja ammattilaisten yhteistoiminnallisen työskentelyn merkitykset ja seuraukset. Teoksessa Satka, Mirja & Julkunen, Ilse & Kääriäinen, Aino & Poikela, Ritva & Yliruka, Laura & Muurinen, Heidi (toim.): *Käytäntötutkimuksen taito*. Heikki Waris -instituutti ja Mathilda Wrede -institutet 2016, 184–207.

Patwardhan, Avinash, R. (2017) Yoga Research and Public Health. *Journal of Primary Care and Community Health* 2017 Jan; 8(1): 31–36. DOI: 10.1177/2150131916664682. Viitattu 10.8.23.

Payne, Malcolm (2011) *Humanistic Social Work – Core Principles in Practice*. Palgrave Macmillan. Hampshire.

Payne, Malcom (2014) *Modern Social Work Theory*. Palgrave Macmillan. 4. uusittu painos. 1. painos 1990. Hampshire.

Pease, Bob (2002) Rethinking Empowerment: a postmodern reappraisal for emancipatory practice. *British Journal of Social Work*. Mar 2002, 32(2), 135–147. DOI: 10.1093/bjsw/32.2.135. Viitattu 15.11.23.

Puumala, Eeva & Kynsilehto, Anitta (2017) Turvapaikanhakijoiden ja paperittomien haastattelu. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.): *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino. Tampere, 357–377.

Prisonyoga.org. Viitattu 30.10.23.

Puustinen, Liina & Rautaniemi, Matti & Halonen, Lauha (2013) Enemmän kuin liikuntaa. *Media & viestintä*, 2013, 36(2), 22–39

Ranta-Tyrkkö, Satu (2010) At the intersection of theatre and social work in Orissa, India: Natya Chetana and its theatre. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Rauhala, Pirkko-Liisa & Virokannas, Elina (2011) Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa Pehkonen, Aini & Väänänen-Fomin, Marja (toim.): Sosiaalityön arvot ja etiikka. PS-kustannus. Jyväskylä, 235–256.

Rhodes, Alison & Spinazzola, Joseph & van der Kolk, Bessel (2016) Yoga for adult women with chronic PTSD: A long-term follow-up study. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 22(3), 189–196. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0407>. Viitattu 5.6.23.

Robyn, Lynn & Mensinga, Jo (2015) Social Workers' Narratives of Integrating Mindfulness into Practice. *Journal of Social Work Practice*, 2015, 29(3), 255–270, <http://dx.doi.org/10.1080/02650533.2015.1035237>. Viitattu 18.11.23.

Rowlands, Jo (1995) Empowerment Examined. *Development in Practice*, 5(2), 101–107. <http://www.jstor.org/stable/4028929>. Viitattu 16.6.23.

Sallinen, Mikael (2013) Uni, muisti ja oppiminen. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 2013, 129(21), 2253–9.

Sarah, Krause & Azadeh, Masalehdan Block & Leslie Aizenman & Yesmina Salib & Catherine Greeno (2021) Yoga as medicine: Understanding Bhutanese refugee perspectives on health and healthcare, *Social Work in Health Care*, 60(4), 319–333, DOI: 10.1080/00981389.2021.1894306. Viitattu 1.10.23.

Saurama, Erja & Julkunen, Ilse (2009) Lähestymistapana käytäntötutkimus. Teoksessa Mäntysaari, Mikko, Pohjola, Anneli & Pösö, Tarja (toim.): Sosiaalityö ja teoria. PS-kustannus. Jyväskylä, 293–314.

Sheridan, Michael J. (2004) Predicting the use of spiritually-derived interventions in social work practice. A survey of practitioners. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*, 23(4), 5–25.

Snellman, Olli & Seikkula, Jaakko & Wahlström, Jari & Kurri, Katja (2014) Aikuisten turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten mielenterveyden ja psyykkisten ongelmien erityispiirteet. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti Duodecim* 2014, 51(3), 203-222.

Spence, Joanne (2021) Social Work and Yoga: The Evolution of Practice From Talking to Moving. *Australian Social Work*, 74(2), 235–242. DOI: 10.1080/0312407X.2020.1849334. Viitattu 6.6.23.

Spinazzola, Joseph & Rhodes, Alison M. & Emerson, David & Earle, Ellen & Monroe, Kathryn (2011) Application of Yoga in Residential Treatment of Traumatized Youth. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association* 2011, 17(6), 431–444.

Strauss, Rebecca J. & Northcut, Terry B. (2014) Using Yoga Interventions to Enhance Clinical Social Work Practices with Young Women with Cancer. *Clinical Social Work* 2014, 42, 228–236. DOI 10.1007/s10615-012-0430-1. Viitattu 31.8.23.

Suikkanen, Sirkku (2010) Selvitys kidutettujen ja vaikeasti traumatisoituneiden turvapaikanhakija- ja pakolaislasten ja -nuorten määrästä sekä heidän psykiatristen palvelujen tarpeesta. Helsingin Diakonissalaitos.

Rautalahti, Heidi (2018) Joogan teologiassa keho on osa luomakuntaa. <https://teologia.fi/2018/05/joogan-teologiassa-keho-on-osa-luomakuntaa/>. Viitattu 25.11.23.

Rhodes, Alison & Spinazzola, Joseph & van der Kolk, Bessel (2016) Yoga for adult women with chronic PTSD: A long-term follow-up study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(3), 189–196.

Spearman, Len (2005) *A Developmental Approach to Social Work Practice in Mental Health: Building on Strengths*. Canadian Scholars' Press Inc. Toronto, Ontario, 45–64.

Spinazzola, Joseph & Rhodes, Alison & Emerson, David & Earle, Ellen & Monroe, Kathryn (2011) Application of Yoga in Residential Treatment of Traumatized Youth. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, Volume 17(6), 431–444. <https://doi.org/10.1177/1078390311418359>. Viitattu 6.11.23.

van der Kolk, Bessel (2014) *Jäljet kehossa: trauma parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla*. Suom. Hartikainen, Teija. Alkuperäinen 2014. Viisas Elämä Oy. Helsinki.

Terveyskirjasto (2023) <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt01376>. Viitattu 17.11.23.

Tiilikainen, Marja (2003) *Arjen islam. Somalinaisten elämää Suomessa*. Vastapaino. Tampere.

Timmer, Alexandra (2013) *A Quiet Revolution: Vulnerability in the European Court of Human Rights*. Teoksessa Fineman, Martha Albertson & Gear, Anna (toim.): *Vulnerability: Reflections on a new ethical foundation for law and politics*. Ashgate Publishing Limited. Farnham, Surrey, 147–170.

Törrönen, Maritta (2016) Vastavuoroisuuden yhteisöllinen luonne. Teoksessa Hänninen, Kaija & Jouttimäki, Päivi & Lehto-Lunden, Tiina & Salovaara, Petra & Törrönen, Maritta & Veistilä, Minna (toim.): *Vastavuoroinen sosiaalityö*. Gaudeamus. Helsinki, 39–56.

Somerkivi, Pirjo (2000) "Olen verkon silmässä kala". *Vammaisuus, kuntoutuminen ja selviytyminen sosiaalisen tuen verkostoissa*. Sosiaalityö- ja sosiaalisen tuen tutkimuskeskus. Vammaistutkimusyksikkö. Kuopion yliopisto.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. 1. painos 2002. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019) *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. https://tenk.fi/sites/default/files/202101/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf. Viitattu 9.11.23.

Vahabi, Mandana & Beanlands, Heather & Souraya, Sidani & Fredericks, Suzanne (2012) South Asian Women's Beliefs About Physical Activity and Dancing as a Form of Exercise. *Journal of Immigrant & Refugee Studies* 10, 139–161. DOI:10.1080/15562948.2012.674002. Viitattu 27.11.23.

Walker, Steven (2005) Towards culturally competent practice in child and adolescent mental health. *International Social Work* 48(1), 49–62. DOI: 10.1177/0020872805048708. Viitattu 2.11.23.

Walter, Maggie & Taylor, Sandra & Habibis, Daphne (2011) How White is Social Work in Australia? *Australian Social Work.*, 64(1), 6–19.

Wong, Y. Joel & Rew, Lynn & Slaikeu, Kristina D. (2006) A Systematic review of recent research on adolescent religiosity/spirituality and mental health. *Issues in Mental Health Nursing*, 27, 161–183. DOI: 10.1080/0161284050043694. Viitattu 10.11.23.

Åstrand, Riikka (2011) Sosiaalinen sirkus Euroopassa. Teoksessa Kakko, Sofia Charlotta & Karkkola, Piia (toim.): Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas. Tampereen yliopisto. Viestinnän, median ja teatterin yksikkö, Tutkivan teatterityön keskus, 96–98.

EU vastaanottodirektiivi artikla 21

SHL Sosiaalihuoltolaki (laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 7 § 22.9.2000/812).

Vastaanottolaki (laki kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta sekä ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta 17.6.2011/746).

Liite: Infokirje ja suostumuslomake

Motivation letter and consent for participation in the study

Dear madam,

I am a Master's student at the University of Lapland in Rovaniemi completing a dissertation in Social Sciences. The aim of my research is to see if yoga could be considered an empowering tool for social work clients and, in this research, female asylum seekers particularly. I am interested to hear how the participants have found the yoga lessons and if they considered them to be beneficial for their mental and physical well-being.

There has been a growing interest for the use of yoga in the social and health care sectors in the last few decades. In my opinion, though, yoga has much more potential, and I wish there would be even a bigger demand for yoga and yoga therapy in the aforementioned fields. My dissertation aims to increase the awareness of the yoga-related possibilities that could potentially improve the service users' health and well-being.

This dissertation is based on a month-long yoga intervention for female asylum seekers at the reception center of Robert Huberintie, in April 2023. The yoga classes are twice a week, approximately 75 minutes per session. The yoga class consists of easy yoga poses, breathing exercise, meditation and relaxation. The classes will be in English and yoga mats will be provided. For those living outside the reception center travel expenses to the class and back home will be provided.

After one month of yoga classes there will be individual interviews in which the idea is to find out if participants have found the classes empowering and if their overall mental and physical well-being has increased. The interviews are strictly confidential and what is being told in the interview will not go to any third party. Your identity will not be shared to any third parties either.

You are a participant in this research at your own will and you have the right to terminate the participation at any given time by informing this to me. Should you want to finish the participation it will not affect your rights nor services in the reception center in any way.

Any information gathered in the process will only be used for this dissertation. You will only be asked questions that are relevant to the research. Should there be a question you do not wish to answer you have the right to decline to answer. The interviews will be recorded and after that transcribed to a text format. The material is stored in my laptop which has a password and it will not be accessible to anyone else. In the text format, all personal information is anonymized to protect identities. Hence, your identity will not be recognizable from the answers you give. Once the dissertation is finalized all the interview material will be destroyed. The dissertation will be ready approximately in the late autumn 2023. Participants will be given a copy of the research.

I would be very grateful if you would be willing to participate in this study. It is a way for you to also voice your opinions about the health and well-being of asylum seekers and yoga as a possible method for social workers to use in their work. I am also hoping that I could offer you some useful tools or methods through yoga and meditation that could have positive impact on your overall health and mental well-being, and could empower you in your everyday life.

By submitting this form you are indicating that you have read the description of this research and that you agree to the terms as described.

If you have any questions or would like to get a copy of this letter, please email me
arinapaaun@utu.fi (my University email)

date:

name:

I agree to participate in the research study. I understand the purpose and nature of this study and I am participating voluntarily. I understand that I can withdraw from the study at any time, without any penalty or consequences.

yes

no

Sincerely,

Pauliina Paananen