

Satakunnan ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ

Taina Suvila

UNIRYHMÄMENETELMÄ TYÖNOHJAUKSEN VÄLINEENÄ

Sosiaali- ja terveysalan erikoistumisopinnot

Työnohjaajakoulutus

2009

UNIRYHMÄMENETELMÄ TYÖNOHJAUKSEN VÄLINEENÄ

Suvila, Taina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan erikoistumisopinnot
Työnohjaajakoulutus
Toukokuu 2009
Harju, Teija ja Ranne, Kaarina
Sivumäärä 30

Asiasanat: uniryhmämenetelmä, unen avaaminen, tunteet, itsetuntemus

Kehittämistehtävän aiheena oli ryhmätyönohjauksessa tutkia kokemuksellisen ullmanilaisen uniryhmämenetelmän käyttöä ohjattavien unien avaamisessa omien tunteiden ymmärtämiseksi. Kehittämistehtävän tutkimusongelmina olivat 1)Miten unet lisäävät itsetuntemusta? 2)Kuvaile kokemuksiasi uniryhmätyöskentelystä omien tunteitteesi tunnistamisessa ja hyväksymisessä. 3)Kuvaile unen merkitystä työhön liittyvien kysymysten käsittelyssä ja ymmärtämisessä. Kehittämistehtävän empiirinen osuus toteutettiin syksyn 2008 ja kevään 2009 kuluessa.

Kehittämistehtävän teoreettisessa osuudessa käsiteltiin ohjaajan systeemipsykodynaamista työnohjauksen viitekehystä, ullmanilaisen uniryhmämenetelmän teoriaa ja käytäntöä, psyyken vaikutusta uniin sekä unen käyttöä työnohjauksen välineenä.

Empiirisessä osuudessa avattiin jokaisen työnohjausryhmän jäsenen uni kokemuksellisen uniryhmämenetelmän systeemillä. Lisäksi yhden istunnon aikana käytiin läpi ohjattavien kokemuksia uniryhmäistunnoista: itsen reflektointia sekä omien tunteiden ja oivallusten muodostumista unen avaamisprosessissa.

Tuloksia tarkasteltiin ohjattavien vastauslomakkeista. Lisäksi aineistoa kerättiin äänittämällä ja kirjaamalla sekä litteroimalla tallennettua puhetta. Kehittämistehtävän johtopäätöksissä todettiin, että uniryhmätyöskentely työnohjauksessa auttoi ohjattavia jäsentämään henkilökohtaiseen elämään liittyviä kysymyksiä. Työnohjauksessa käytetty lyhytkestoinenkin, neljän istunnon uniryhmätyöskentely näytti edistävän ohjattavien kykyä käsitellä työn aiheuttamaa tunnekuormaa. Ohjattavien sisäisen maailman kysymysten jäsentäminen nousi tärkeäksi. Lopuksi todettiin, että ohjattavat oivalsivat jopa yhden uni-istunnon kuluessa merkittäviä asioita omasta itsestään. Unennäköijä löysi omia vahvuuksiaan ja tunnekokemuksen antamaa oivallusta omasta elämäntilanteestaan. Tämä vapautti sisäisesti ja antoi energiaa: ihminen tuli kokonaisemmaksi.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 TYÖNOHJAUKSEN VIITEKEHYS.....	6
2.1 Systemis-psykodynaaminen viitekehys.....	7
3 ULLMANILAINEN UNIRYHMÄMENETELMÄ.....	8
3.1 Teoriatausta.....	8
3.2 Uniryhmämenetelmä.....	10
3.2.1 Keskeisten käsitteiden selitykset.....	11
3.2.2 Uniryhmäprosessin vaiheet	12
3.3 Uni ja psykye	15
3.4 Unen käyttö työohjauksessa	17
4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN EMPIIRINEN OSUUS.....	18
4.1 Aiheen valinta.....	18
4.2 Tavoitteet.....	20
4.3 Kehittämistehtävän toteutus.....	21
4.3.1 Aineiston hankinta.....	21
4.3.2 Prosessikuvaus.....	22
5 TULOSTEN TARKASTELU.....	23
5.1 Tulokset.....	23
5.2 Johtopäätökset.....	26
LÄHTEET.....	29
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tässä kehittämistehtävässä tarkastelen unen käyttöä työnohjauksen eräänä menetelmänä, työnohjaukseen valitsemaani systeemis-psykodynaamista viitekehystä sekä kokemuspohjaista ullmanilaista uniryhmätyöskentelyä.

Työnohjaajakoulutus alkoi kiinnostaa minua oman työnohjaukseni kautta. Koin tuolloisen työnohjaukseni hajanaiseksi. En oikein saanut toimintamallista kiinni, vaikka työn sisältöjä yhdessä pohdimme. Työskentelymme aikana työnohjaaja ei määrittänyt viitekehystään emmekä asettaneet tavoitteita. Asia jäi mieleen: mitä työnohjaus oikeasti on?

Hakiessani Satakunnan Ammattikorkeakoulun työnohjaajakoulutukseen kesällä 2007 tuli jo alkuhaastattelussa vastaan tämän kehittämistehtävän aihe. Haastattelussa tuleva vastuuopettajani Teija Harju pysähtyi uniryhmätyöskentelyyni tekstissä, jonka olin kirjoittanut esittelyksi koulutukseen haettaessa. Harjun mielestä ullmanilainen työskentelytapa oli psykoanalyttisesti mielenkiintoinen. Sittemmin hän kannusti minua käyttämään uniryhmätyöskentelyä kehittämistehtävän tekemisessä. Harju nosti esiin vapaaajan harrastukseni merkittävyyden, johon olin sitoutuneesti osallistunut vuodesta 2004 lähtien, kuitenkin pohtimatta metodin syntyä ja sen viitekehystä.

Paneutuessani sittemmin opintojen kuluessa psykiatri Montague Ullmanin elämäntyöhön uniryhmätyöskentelyn kehittämisessä, aloin ymmärtää metodin psykoanalyttisiä juuria. Unien kuvat ilmentävät alitajunnan työskentelyä nukuttaessa. Unikuvia on kautta aikojen käytetty tulkitsemaan merkityksiä, kuvaamaan koettua ja näyttämään tulevaa. Unet eivät ole sattumanvaraisia vaan merkityksellisiä unikuviin verhoutuneita unennäköjen tunteita ja kokemuksia. Palkitsevinta unityöskentelyssä on se, että unien avaamisen kautta voidaan oivaltaa jotain omasta itsestä.

Näin unen: Olimme ulkona lähdössä hiihtämään. Oli pimeää. Kaikkialla oli paljon valkoista lunta. Eräs meistä lähti ensimmäisenä ladulle. Lähtöpaikka oli tien toisella puolella, jossa oli useita innokkaita. Sinne päästäkseen piti ylittää lumipenkka, sitten tie ja toisen puolen lumipenkka. Se eräs meistä meni jo latua peltoaukealla. Minä innolla pe-

rässä yli tien, kunnes huomasin rämpiväni lumessa. Eihän sillä tavalla päässyt kunnolla eteenpäin. Jouduin palaamaan takaisin tien toiselle puolelle. Sain joltakulta sukset ja sauvat, sitten lähdin nopeasti matkaan. Pimeässä illassa lumen valossa oli helppo mennä suksien kanssa latua eteenpäin. – Uni näytti työnhajaajaopiskelijalle, että pimeässäkin näkee jo jonkin verran, vaikka valo, työnhajauksen osaaminen, on vasta heijastusvaloa. Ja vaikka on intoa, on syytä hankkia välineet toteuttaakseen tehtävänsä kunnolla. Piti palata hakemaan tarvittavia välineitä.

Kehittämistehtävän empiirinen materiaali on koottu koulutukseeni liittyvän työnhajausryhmän viidessä uniryhmäistunnossa. Kehittämistehtävän unimateriaalin työstämisen tavoitteena on löytää sisältöjä tutkimusongelmiin: Miten unet lisäävät itsetuntemusta? Kuvaile kokemustasi uniryhmätyöskentelystä omien tunteitten tunnistamisessa ja hyväksymisessä. Kuvaile unen merkitystä työhön liittyvien kysymysten käsittelyssä ja ymmärtämisessä.

Työnhajaajalla on monien mahdollisuuksien markkinat erilaisten toiminnallisten menetelmien käytössä. Niiden avulla autetaan ohjattavaa oivaltamaan jotain omasta itsestä, omista ajattelumalleista. Unen käyttö työnhajauksen eräänä välineenä lienee melko yleistä. Unet kantavat kuvina tietoa itsestä, jonka ymmärtäminen antaa oivalluksia kuten myös reflektoinnissa parhaimmillaan tapahtuu. Ullmanilaista uniryhmämenetelmää työnhajauksessa käyttää psykiatri Markku Siivola, jonka kirjallisia lähteitä olen käyttänyt runsaasti tässä kehittämistehtävässä. Vuonna 2005 hän otti meidät, Satakunnan uniryhmän, lämpimästi vastaan kotonaan Töölössä, kun teimme kevätretken Helsinkiin unen avaamisen merkeissä. Olin onnekas, sillä minun uneni avattiin ja ryhmämme sai välittömän kokemuksen psykiatri Siivolan toiminnasta uniryhmän vetäjänä. Tekstissä kursiivilla kirjoitetut mietelmät unista ovat Markku Siivolan ajatuksia.

2 TYÖNOHJAUKSEN VIITEKEHYS

Työnohjaajaopintomme Satakunnan Ammattikorkeakoulussa alkoivat syksyllä 2007. Opintojemme kuluessa olemme tutustuneet useisiin eri viitekehyksiin. Jo opintojen alkuvaiheessa opintosisältöihin kuului oman viitekehysten määrittäminen. Olemme oppineet, että työnohjaajakoulutusta tarjotaan tietyn viitekehysten mukaan joissakin yliopistoissa. Nyt opintojen ollessa loppusuoralla ammattikorkeakoulussa voi pohtia mikä olisi hyvä koulutuskäytäntö työnohjaukselle. Koen oman opiskelumme olleen mosaiikki-maista. Olemme paneutuneet lukuisiin viitekehyksiin ja toiminnallisiin menetelmiin vierailevien opettajien luennoilla. Tämän runsauden keskellä on ollut vaativaa poimia sopivia välineitä työnohjaukseen, sillä valinnanvaraa on tavattoman runsaasti. Toisaalta tämän runsauden myötä olemme voineet tutustua erilaisiin katsantokulmiin ja ymmärtää työnohjauskäytäntöjen moninaisuutta.

Tuntui vaikealta nimetä oma viitekehys heti opintojen alussa, koska mielenkiintoisia viitekehyksiä on runsaasti tarjolla. Viitekehysten pohdinta koulutuksessa oli prosessina antoisaa ja kiinnostavaa. Itseäni houkutti uutena menetelmänä narratiivisuus, tarinallisuus prosessina. Valitsin lopulta kuitenkin sen viitekehysten, jonka tunsin läheisimmäksi ja tärkeäksi jo vuosien takaa: psykodynaaminen ajattelumalli ihmisen kehityksestä. Tunnen viehtymystä psykodynaamiseen lähestymistapaan ihmisen mielen tutkimiseksi. Ymmärrän, että ihminen on menneisyytensä tuote. Oma elämä taaksepäin peilattaessa tunnistan tunteita, tunnelmia ja kokemuksia, joita voi selittää ja selvittää psykodynaamisen lähestymistavan mukaisesti. Myös uniryhmätyöskentely on edesauttanut oman alitajuisen puolen löytämistä. Unen kautta on mahdollista kirkkaasti oivaltaa jotakin omasta itsestä. Unien prosessointi on antoisaa oman minän tunnistamiselle ja henkilökohtaiselle kasvulle.

2.1 Systemis-psykodynaaminen viitekehys

Harri Hyypä on tuonut suomalaiseen työnohjaukseen avointen järjestelmien teorian, josta nykymuodossaan käytetään nimitystä systeeminen malli tai systeeminen lähestymistapa. Hyypän mukaan systeemisyys toimii periaatteella: input – throughput – output eli avoin systeemi toimii transformaation tilana. Se on jatkuvassa yhteydessä ympäristöönsä vastaanottaen erilaisia inputteja ”muuntaen ne jollain tavoin” tuottaakseen outputteja. Järjestelmäajattelun eli systeemiteoreettisen ajattelun ongelma lienee siinä, että se on liian yleinen, sillä systeemisyys voidaan nähdä kaikessa toiminnassa. Avoimissa järjestelmissä toimii aina vaihtoprosessi, jolloin se on vaihdossa ympäristönsä kanssa. Tämä vaihto on järjestelmän säilymisen ja jatkuvuuden kannalta elinkysymys. Systeemin säilymisen kannalta kaikilla näillä tekijäryhmillä (input – throughput – output) on oma merkityksensä. Näin ollen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja analyysi on oleellista systeemin toiminnan ymmärtämiseksi. (Hyypä 1983, 16-19.)

Psykodynamiikan näkökulma katsoo menneisyyteen. Halusin sen lisäksi viitekehykseen mukaan selkeän systemaattista ja johdonmukaista ajattelua mielen tunnesisältöjen oheen. Näin valitsin viitekehykseeni mukaan systeemisen toimintamallin. Systeemisyys luo selkeyttä meneillään olevaan prosessiin toimien tässä hetkessä. Totron mukaan psykodynaaminen ymmärtäminen on myös systeemistä. Systeemisyys hahmottaa ilmiöitä osasysteemeistä koostuvina kokonaisuuksina, toisiin systeemeihin yhteydessä olevina vuorovaikutusjärjestelminä sekä dynaamisina tapahtumina. Samantapaisen psyykkisen dynamiikan ajatellaan kerroksellisesti toimivan ryhmissä, organisaatioissa ja kulttuureissa. Systeemisenä voidaan myös nähdä yksilön kehittyminen vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, molemmat vaikuttavat toisiinsa. Systeemisyyteen kuuluu myös tarve yhdistää esimerkiksi ulkoisen ja sisäisen maailman, tietoisien ja piilotajuisen, yksilön ja yhteisön tarkastelua. (Totro 2008,11.)

Totro hahmottelee psykodynaamista psykologiaa, jossa ihminen on haluava, tahtova ja tavoitteleva olento. Hän pohtii käsitettä *dynaaminen*, jossa ihmisen sisäisestä maailmasta nousee erilaisia toiveita, tarpeita ja pyrkimyksiä, jotka vaativat toteutumistaan. Ihmistä voi kuvata ympyrällä., jossa viiva rajaa yksilön ympäristöstään. Ympyrän sisälle jää toinen pienempi ympyrä, jonka sisällä on sisäinen maailma: tunteita, tunnemuistoja,

pyrkimyksiä – osin tietoisia, osin piilotajuisia. Sisäisen maailman toiveet ja tarpeet vaativat toteumistaan elämän alusta lähtien. (Totro 2008, 11,12.)

Ahteenmäki-Pelkosen väitöskirjassa on haastateltu kirkon neljää työnhajaajaa, jotka kuvaavat psykodynaamisen lähestymistavan merkitystä työssään: Se on ”työn perusta, välttämätön pohjarakenne”, ”runko ihmisen kehityksen tarkastelulle”, ”antaa koko ihmiskäsityksen”, sillä on ”perusteorian merkitys”. Itse miellän psykodynaamisen lähestymistavan julkiteoriaksi, jossa kokonaisvaltaisesti pyritään ymmärtämään yksilön tiedostamattoman ja tietoisien merkityssisältöjä. Tällöin ihmistä tarkastellaan monella janelalla: menneisyys/nykyisyys, piilotajuinen/tietoinen, sisäinen/ulkoinen, irrationaalinen/rationaalinen, tuhoavat/rakentavat voimat. Menneisyyden tiedostamista voidaan hyödyntää nykyisyyden ymmärtämiseksi ja tulevaisuuden kehittämiseksi. Työohjauksessa tavoitteena onkin tietoisuuden kehittäminen ja syventäminen ajatuksella, että tietoisuus työstä johtaa tietoisuuteen itsestä. (Ahteenmäki-Pelkonen 2006, 96-99; Totro 2007, 125.)

3 ULLMANILAINEN UNIRYHMÄMENETELMÄ

3.1 Teoriatausta

Montague Ullman kirjoittaa kirjansa *Paljastavat unet* johdannossa kuinka hän on aina tuntenut voimakasta teoreettista kiinnostusta unia kohtaan ja kokenut niiden kanssa työskentelyn sekä haastavana että jännittävänä kliinisessä työssään. Ajan mittaan hän tuli yhä enemmän vakuuttuneeksi siitä, että unien ymmärtämiseen tarvittavat taidot voisi jakaa myös ei-ammattilaisille. (Ullman & Zimmerman 1982, 13.)

Psykiatri, psykoanalyytikko ja unen tutkija Montague Ullman (1916-2008) on luonut kokemuksellisen uniryhmätyöskentelyn metodin pitkään kestäneen työuransa aikana. Pisimmän työuransa hän loi New Yorkissa. Vielä eläkkeellä ollessaan ja ennen kuolemaansa hän aktiivisesti ohjasi uniryhmiä ja uniryhmien ohjaajia. Ullmanin menetelmä

perustuu unennäkijän *omaan* oivallukseen unensa sisällöistä. Ullmanin kehittämä uniryhmäprosessi saattaa ryhmän avulla unennäkijän ymmärtämään unensa merkityksiä. Uniryhmäistunto etenee systeemisesti ullmanilaisen prosessin mukaan. Unien avaamiseen kokoontuu yleensä noin 4-8 hengen pienryhmä. Nimenomaan ryhmän tuottamien ideoiden kautta unennäkijä poimii niitä oivalluksia, jotka hän kokee omikseen. Näin uni avautuu unennäkijälle hänen omista oivalluksistaan ja tarpeistaan käsin. (Ullman & Zimmerman 1982, 15.)

Montague Ullman on opettanut uniryhmätyöskentelyä myös Ruotsissa. Göteborgissa 1974-1976 hän opetti psykoanalytikoiksi opiskelevia ja aloitti siellä uuden psykoanalyttisen ohjelman. Samalla hän työskenteli läheisesti Tukholman Holistisen Psykoanalyttisen Seuran kanssa. Tuolloinen päätös alkaa opettaa unia kokemuksellisen lähestymistavan kautta oli uutta sekä hänelle että työtovereille kummassakin laitoksessa. Kokemusperäinen unien avaaminen sisälsi radikaalin painopisteen muutoksen työtovereiden potilaiden unista kollegoiden omiin uniin. Ullmanin innostus oli tarttuvaa, sillä kollegat alkoivat reagoida prosessin voimaan. Uniryhmätyötä jatkettiin koko sen ajan, jonka Ullman vietti Ruotsissa. Palattuaan takaisin Yhdysvaltoihin Ullman koki olevansa alati syvenevässä unien oppimisprosessissa. Ullman vieraili myöhemmin useaan kertaan Ruotsissa. Siellä toimii edelleen Ullmanin oppilaiden perustama Drömgruppsforum (perustettu 1990), jossa koulutetaan uniryhmäohjaajia. (Ullman & Zimmerman 1982, 18; Drömgruppsforum 2009.)

Ullmanin mukaan jokainen unista kiinnostunut psykiatri on velkaa Freudille. Hänen teoksensa *Unien tulkinta* loi perustan unien terapeuttille käyttökelpoisuudelle. Ullmanin mielestä Freudin tapa nähdä unet juontuivat hänen tavastaan nähdä neuroottiset oireet. Tämän tuloksena ihmiset ovat olleet taipuvaisia yhdistämään unet ja psykoanalyttisen teorian ja uskovat – Ullmanin mielestä väärin – että vain asiantuntija voi työskennellä unien kanssa tehokkaasti. Ullmanin mielestä unien avaamiseen ei tarvita auktoriteetteja. Hänen mukaansa on väärin ajatella, että vain asiantuntija voisi työskennellä tehokkaasti unien kanssa. (Ullman & Zimmerman 1982, 15.)

Millä tavalla kuvat, niin unikuvat kuin mielikuvatkin, heijastavat omaa itseä? Ihmiset ovat oppineet muovaamaan kuvansa vertauskuviksi: ilmaisemaan tunteensa ja ajatuksensa käyttäen vertauskuvaa enemmän kuin kirjaimellista ilmaisua. Tämä ilmenee

unissa, runoudessa, kuvataiteissa ja kirjallisuudessa. Vertauskuva voi olla voimakas ilmaisumuoto, kuten runoudessa. Unissa on tämä voima. Unennäkijä muotoilee sanomansa itselleen ja on alitajuinen taiteilija. Taiteilija on tietoinen suhteestaan luomaansa työhön. Kuitenkin unennäkijältä vaaditaan ponnistusta, jotta hän pystyy tajuamaan tuon suhteen. (Ullman & Zimmerman 1982, 16,17.)

Seuraavassa kuviossa on esitetty Ullmanin havainnoimaa valvetilan ja unen vertauskuvien ilmentymiä ja yhteisiä piirteitä.

VERTAUSKUVAT		
VALVEVERTAUSKUVAT	UNIVERTAUSKUVAT	YHTEISET PIIRTEET
1. Sanallinen muoto 2. Tunnettu merkitys välittömästi ilmeinen 3. Hyväksytty kommunikatiomuoto 4. Tietoisesti muovailtu 5. Alttiina tietoiselle manipulaatiolle	1. Kuvallinen muoto 2. Tuntematon merkitys – hämävä ja epätavallinen 3. Outo ja yksityinen kieli 4. Tiedottomasti koottu 5. Armottoman rehellinen 6. Usein hylätty	1. Vertauskuvat luodaan tarpeesta välittää tunteita 2. Tarpeen syyt: a) Tunteiden voimakkuus ja vaikutus b) Tunteiden hienosyisyys, monimutkaisuus ja epätavallisuus 3. Vertauskuvan päämäärä: tunteiden havaitseminen ja tunnistaminen 4. Lähde: luova mielikuvitus

(Ullman & Zimmerman, 1982, 81).

Kuvio 1: Valve- ja univertauskuvien ilmentymät

3.2 Uniryhmämenetelmä

Uniryhmäistuntoon kuluu aikaa noin kaksi ja puoli tuntia ja tuona aikana tutkitaan vain yhtä unta. Ullmanin prosessin mukaan toimivaa ryhmää kutsutaan kokemuspohjaiseksi uniryhmäksi. Tämä tarkoittaa, että uniryhmä ei tuo käsittelytilanteeseen ulkopuolisia teorioita tai auktoriteettien käsityksiä. Ryhmän tuottaman materiaalin avulla unennäkijä kokee henkilökohtaiset elämyksensä ja oivalluksensa, jotka auttavat häntä ymmärtämään oman unensa luonnetta.

Kokemuksellinen uniryhmä todentaa käytännössä Ullmanin keskeisiä ajatuksia:

- Unet osoittavat vertauskuvallisessa muodossa unennäköijän elämästä totuuksia, jotka voidaan saattaa myös unennäköijän valvetilan ulottuville.
- Jos unennäköijä muistaa unensa, hän on valmis kohtaamaan sen sisältämän informaation.
- Kohtaamisen vaikutus on parantava, sillä unennäköijä saa yhteyden selkaiseen itsensä osaan, jota hän ei ole ennen selkeästi tunnistanut. Tällöin tapahtuu eheytymistä, kokonaisemmaksi tulemistä.
- Unet voidaan tuoda kenen tahansa ulottuville.
- Uni on henkilökohtaista kommunikaatiota unennäköijälle itselleen, mutta unen on tultava jaetuksi useamman ihmisen kesken todellistuaakseen parhaiten.

Ullman on luonut menetelmän ollen unityöskentelyn tiennäyttäjänä. Menetelmä on riippumaton terapia-ammattilaisista. Hän on antanut unet niille, joille ne todella kuuluvat: unennäköijöille itselleen. Juuri tätä tavoitetta silmälläpitäen Ullmanin prosessi on alusta alkaen suunniteltu ja rakennettu. (Siivola 2008,73-75.)

Psykiatri, psykoterapeutti ja uniryhmäkouluttaja Markku Siivola on tuonut ullmanilaisen uniryhmätyöskentelyn Suomeen. Hän toimi psykiatrina Ruotsin Bodenissa 1980-luvulla ja tutustui tuolloin Montague Ullmaniin ja tämän työskentelyyn. Siivola on edelleenkin aktiivinen unitietouden välittämisessä. Hän on ollut luomassa Suomen Uniryhmäforumia, joka aloitti toimintansa vuonna 2003. Uniryhmäforum kouluttaa uniryhmäohjaajia, luennoi unista sekä julkaisee kirjoja ja artikkeleita niihin liittyen. (Siivola 2008, 30; Suomen uniryhmäforum, 2009.)

3.2.1 Keskeisten käsitteiden selitykset

Ullman on muokannut uniryhmätyöskentelyn vaiheittain eteneväksi prosessiksi. Tässä muutamia hänen luomiaan käsitteitä:

Päiväjäänte: Valveilla koettu siirtyy uneen päiväjäänteensä. Tunnekokemus ja jännitys nivoutuu aiempiin kokemuksiin, joiden vaikutuksesta rakentuu tietynlainen emotionaalinen tasapaino.

Tunnejännite: Päivän mittaan syntyneitä tunnekokemuksia.

Tunnejäänte: Purkamatta jääneitä tunnekokemuksia, jotka käsittelemättöminä siirtyvät unen kuviksi.

Uniryhmä: Ihmiset kokoontuvat pienryhmään auttamaan toisiaan löytämään uneen sisältyvät tunteet ja vertauskuvat tukien unennäkiää oman unensa ainoana asiantuntijana.

Unen oivaltaminen: Vahva tunnereaktio, kun unennäkiä on oivaltanut unen vertauskuvan ja oman elämäntilanteensa välisen kiinteän yhteyden.

Unen avautuminen: Unennäkiä ymmärtää unikuvien olevan osa häntä ja kuvaavan hänen elämäntilannettaan tarkasti ja luovasti, jolloin tämä kokemus on eheyttävä, ihminen tulee kokonaisemmaksi.

Ryhmä ottaa unen omaksi: Keskustellaan ilman unennäkiää, jota ei häiritä edes häneen katsomalla. Ryhmä puhuu keskenään unesta minä-muodossa eläytyen sen herättämiin tunteisiin ja symboleihin.

Dialogi: Unennäkiä ja ryhmä keskustelevat keskenään. Tähän unen avaamisen vaiheeseen kuuluu tunneyhteyksien etsintä, unen toisto ja orkestrointi. Ryhmä tuo yhteisesti keskustellen materiaalia unen avaamiseksi mahdollisimman kattavasti.

Orkestrointi eli yhdistävät projektiot: Unennäkiän tuottamasta materiaalista ryhmä yhdessä luo mahdollisimman kattavia kokonaisnäkemysä, joita unennäkiä kuuntelee. Huomioidaan, mitä osia niistä unennäkiä itse vahvistaa. (Siivola 2008, 119, 135.)

3.2.2 Uniryhmäprosessin vaiheet

Uniryhmän prosessikuvaus taulukossa esittää työskentelyn rungon, jonka mukaisesti ryhmätilanteessa edetään. Prosessin kaikki vaiheet ovat tarpeellisia ja ne käydään systemaattisesti läpi uniryhmäistunnon aikana. Prosessi toimii suojakehikkona, jonka sisällä uni saa mahdollisuuden kasvaa täyteen ilmaisuunsa. Menetelmä rajaa keskustelun vain uniproessiin, eikä sen aikana keskustella mistään muusta, kuten henkilökohtaisista asioista. Uniryhmäprosessin etenemisjärjestys on alla kuvattuna siten, kuinka sitä istunnoissa käytetään. Uniryhmäistunnon kaavio ja jaottelu on Ullmanin luoma.

I A	Unennäkijä kertoo unensa, ei mitään sen ulkopuolelta.
I B	Ryhmä selventää lisäkysymyksin epäselväksi jääneitä unen kohtia.
II A	Ryhmä ottaa unen omakseen.
II B	Ryhmä eläytyy unen tunteisiin ja vertauskuviin.
III A	Unennäkijän vapaamuotoinen reaktio.
III B	Unennäkijän ja ryhmän dialogi.
1	Tunnejäänteiden etsintä unta edeltävästä päivästä.
2	Unen toisto.
3	Yhdistävät projektiot; orkestrointi.
IV	Unennäkijän lisäkommentit unesta seuraavalla kokoontumiskerralla.

Kuvio 1: Uniryhmäprosessin kulku (Siivola 2002.)

I A ja I B: Unen kertominen ja selventäminen

Unennäkijä tuo mukanaan kirjoitetun unensa, jonka jokainen ryhmän jäsen kirjoittaa unennäkijän sanelun mukaan. Tässä unen esittämissivaiheessa unennäkijä ei kerro mitään unensa ulkopuolelta, kuten omia käsityksiään unesta, siihen johtaneista tapahtumista tms. Vaiheen II rikkautta lukitsisi se, jos ryhmä lähtisi tässä vaiheessa unennäkijän viitoittamalle tielle menettäen muut, mahdollisesti paljonkin hedelmällisemmät suunnat. Ryhmä selventää muutamien kysymyksin epäselväksi jääneitä kohtia unennäkijältä.

II A ja II B: Ryhmä ottaa unen omakseen – avainsanana rikkaus

Ryhmä ottaa unen omakseen. Kukin sijoittaa itsensä unennäkijäksi syventyen unen tunteisiin, tunnelmiin ja vertauskuviin. Unennäkijä on rauhoitettu: ryhmä ei kommunikoi hänen kanssaan edes katsein. Näin unennäkijä saa häiriintymättömästi syventyä uneensa ryhmän tuottamia ideoita kuunnellen. Avainsanana on ryhmän tuottama rikkaus: kuin seisova pöytä, josta unennäkijä valitsee häntä kiinnostavat herkut. Tarkkuuteen ei unennäkijän suhteen vielä pyritä, koska se johtaisi myöhemmissä vaiheissa olennaiseksi osoittautuvan aineiston karsintaan. Nekin ryhmän tuotokset, jotka eivät unennäkijään ”kolahda” auttavat häntä huomaamaan, millä suunnalla hänen unensa avain ei ainakaan ole haudattuna. Näin unennäkijä pohtii ryhmän auttamana untaan useammista näkökulmista mihin hän yksinään pystyisi.

III A: Uni luovutetaan takaisin unennäkijälle

Monologissaan unennäkijää ei keskeytetä, kun hän sovittelee uutta aineistoa kokonaisuuteen. Tässä vaiheessa hän tuottaa yleensä huomattavaa lisäaineistoa. Aineiston pienimmätkin, vielä merkityksettömiltä tuntuvat yksityiskohdat on syytä panna mieleen. Usein ne sisältävät ratkaisun kannalta tärkeää tietoa, vaikka unen punainen lanka olisi-kin vielä hukuksissa.

III B: Dialogi – avainsana tarkkuus

III B 1: Tunnejäänteiden etsintä

Syvennyttään unta edeltäneeseen aikaan, etenkin edeltäneen päivän tunnejännitteisiin, jotka siirtyvät uneen tunnejäänteinä. Näitä tunnejännitteitä unennäkijä ei ole ennättänyt riittävästi purkaa päivän aikana. Myös aiempia kokemuksia ja menneiden päivien aikaa kannattaa pohtia, sillä sieltäkin uneen voi nousta tunnejäänteitä. Tunnejännitteiden palauttamisessa kyseisen päivän tunnetila virittyy unennäkijässä nostaan tunnetilaa lähemmäs pintaa, auttaen ymmärtämään unikuvien merkitysyhteyksiä.

III B 2: Unen toisto

Nyt käännetään katse pois päiväjäänteistä ja annetaan unelle itselleen puheenvuoro, lukemalla se ääneen unennäkijälle sopivan pituisina jaksoina. Uniryhmän jäsenet lukevat kirjoitetusta unesta osan kerrallaan. Tämä herättää unennäkijässä uusia oivalluksia. Ryhmä voi tässä myös tarkentaa unennäkijältä haluamiaan unen kohtia.

III B 3: Sävellyksen synty: orkestroivat projektiot

Uuden informaation etsintä loppuu ja on orkestraation aika. Tähän mennessä kerätyt informaatiopalaset, nuotit ja soinnut, yhdistetään orkestroivin projektioiden kokonaisuksi harmoniseksi sävellykseksi. Nyt ryhmällä on tilaisuus tarjota omat näkemyksensä unesta unennäkijälle. Edelliset vaiheet ovat tähänneet unennäkijän oman assosiaatioverkoston rikastuttamiseen. Näin unennäkijä on saanut mahdollisuuden löytää itse omat vastauksensa. Nyt orkestraation esittäjä tekee kapellimestarina omat sävellyksensä, vaikka

käyttää edelleen vain unennäkijältä saamiaan nuotteja. Kuitenkin vain unennäkijä voi unensa paikkansapitävyyden tarkistaa ja poimia tai hylätä siitä mitä tahansa. Orkestroivat projektiot ovat kaikkein vaikeimmin opittavissa. Niissä on kysymys asennemuutoksesta, joka saa ihmisen kuuntelemaan toista äärimmäisen tarkasti, aistimaan intuitiivisesti ryhmän ilmapiirin väreilyn, olemaan herkkä vertauskuville ja tyhjentämään mielensä kaikesta ennaltaopitusta. (Siivola 1998, 18 & Siivola 2002, 3.)

IV: Unennäkijän lisäkommentit ryhmän seuraavassa tapaamisessa

Seuraavalla tapaamiskerralla unennäkijä jakaa ajatuksiaan ryhmälle unensa avaamisesta. Unennäkijällä voi herätä tunnekokemuksia, lisäideoita, oivalluksia unesta tai ryhmän työskentelystä sen kanssa. (Siivola 2008, 161).

3.3 Uni ja psyyke

Mitä unennäkijässä unen aikana tapahtuu? Nukahtaessa keho irrottautuu ulkomaailmasta kytkemällä aistit siitä irti ja estämällä lihasten tahdonalaisen toiminnan. Ulkopuolisten ärsykkeiden puuttuminen aivoista luo tajunnan tilan, jossa alitajunnan luomat kuvat – unikuvat - alkavat vallita todellisen tuntuina. Valvetilassa tällaisia kuvia kutsutaan hallusinaatioiksi, mutta kun ne ilmenevät unen aikana, niitä kutsutaan unikuviksi. Nukahtamiseen liittyy runsaasti mielen muutoksia ja uudelleenjärjestelyitä. Joskus uneen vaivuttaessa nähdään kuvia valvetilan ja unitilan välimaastossa. Näitä kuvia nimitetään hypnagogisiksi kuviksi. Niissä ilmentyy mielessä pyörivät viimeiset ajatukset ennen nukahtamista. Näin ajatus muuttuu kuvaksi:

Viimeksi muistettu ajatus: Minua oli pyydetty tekemään työ, joka ei kuulunut vastuulleni, joten annoin sen Matille. Harmikseni hän sotki sen.

Hypnagoginen kuva: Pelaamme jalkapalloa. Pukkasin pallon Matille ollen varma, että tekisimme maalin. Sen sijaan hän menetti pallon. (Ullman & Zimmerman, 1982, 67,68.)

Unet ovat täynnä tunteita, jotka olet päivällä syystä tai toisesta sivuuttanut.

Ullmanin mielestä unennäön aikana luodut kuvat on tarkoitettu tutkimaan ja arvioimaan äskeisten kokemusten emotionaalista vaikutusta. Unet kertovat tunteista ja ilmentävät

niitä pukeutuen kuvien muotoon. Tuota unikuvastoa voidaan sittemmin tarkastella myös valvetilassa ja se voidaan oivaltaa ja ymmärtää. Unissa esiintyy usein toistuvasti yksi ainoa teema yhden yön aikana. Se voi esiintyä kuitenkin unikuvina, joilla ei ensi silmäyksellä ole mitään tekemistä toistensa kanssa. Unennäkijän on yleensä vaikea mieltää, että monet unikuvat voivatkin ilmaista samaa teemaa. Vasta unien oivaltamisessa harjaantunut unennäkijä alkaa ymmärtää uniensa teemoja. Uneen sopii taiteiden mukainen luovuus, sillä unennäkijä on verrattavissa tunteiden ilmaisussa runoilijaan. Unennäkijä kaivautuu omaan kuvavarastoonsa järjestellen kuviaan niin, että ne vertauskuvallisesti esittävät senhetkisiä tunteita ja huolenaiheita. Runoilijaan verrattuna uni on nopea: uni tekee työnsä tiedottomasti, vaivattomasti ja spontaanisti. (Ullman & Zimmerman 1982, 71-80, 84.)

Unet sisältävät enemmän tietoa itsestäsi kuin voit tällä hetkellä uskoakaan.

Unet valaisevat tunteittemme vahvuuksia ja heikkouksia. Unet toimivat emotionaalisen paranemisen mekanismina ja unen näkeminen on yhteydessä paranemiseen. Tämä selittyy sillä, että unikuvat ovat rehellisiä, niiden informaatioisisältö on laaja ja merkittävä. Uni mahdollistaa näin minuuden uusien puolien kohtaamisen. Voimme tulla kokonaisuemmiksi kyetessämme läpäisemään henkilökohtaiset myyttiimme, itsepetoksemme ja tietämättömyytemme, jotka ovat peittäneet asioiden todellisen luonteen. Tämä kaikki edistää unennäkijän henkistä kasvua. Muistettu uni tarjoaa parantavan tunnekokemuksen, kun unen sisältöä kykenee ainakin osin ymmärtämään. Unista on löydettävissä parantavasti vaikuttavia asioita, kuten:

- yhteys tämänhetkiseen ongelmaan
- informaation aktivoituminen menneisyydestä
- unen rehellisyys
- keskittyminen ihmissuhteisiin
- itsen kohtaaminen

(Ullman & Zimmerman 1982, 84-86.)

3.4 Unen käyttö työnohjauksessa

Työnohjauksessa unta tai uniryhmätyöskentelyä on käytetty joidenkin työnohjaajien toimesta itsetutkiskelun ja itsetuntemuksen kasvattamisen välineenä. Psykiatri Markku Siivola on uniryhmätyönohjaajana hän on vetänyt Jorvin sairaalassa hoitotyön ammattilaisille pitkäkestoisia työnohjausseminaareja ja antanut sekä erityisalojen somaattiselle henkilökunnalle että psykiatrian hoitotyöntekijöille ryhmätyönohjausta. Siivolan mukaan unien käsittely rikastuttaa jokaisen ammattitaitoa. Sen kautta kommunikaatiokyky kehittyi ja itsetuntemus kasvaa. Hoitotyön ammattilainen oppii uniryhmässä myös tärkeää kuuntelemisen taitoa, mikä taas estää häntä uupumasta. (Siivola 2005.)

Kun aidosti kuuntelee toista, niin leipiintymisen vaara vähenee ja työstä tulee ainutkertaisempaa. – Kuulluksi tuleminen on harvinaista ja kaikki tarvitsevat sitä kokemusta. (Siivola 2005, 2).

Siivola kirjoittaa siitä, kuinka työnohjauksessa voidaan käyttää tiedollisen työnohjauksen lisäksi ymmärryksellistä työnohjausta. Tiedollinen työnohjaus lisää ammatillista osaamista, joka usein siirtyy vanhemmalta kollegalta nuoremmalle. Ymmärryksellinen työnohjaus sen sijaan lisää henkistä jaksamista ja parantaa työn laatua. Sen kohteena on tiedosta ja koulutuksesta riippumaton ihmisten yhteinen sisäinen alue, jossa tavoitteena on vähitellen intuition alueelle siirtyminen. Unia tutkiva työnohjausryhmä käyttää näitä tiedollisia ja ymmärryksellisiä elementtejä. Miltei poikkeuksetta ryhmään sisältyy enemmän intuitiivista potentiaalia kuin mitä ensi näkemältä vaikuttaa. Näin päästään välittömien elämysten alueille, joiden kautta ihminen tulee ihmiselle ymmärretyksi. Arkipäivän rutiinityön väsyttämät työntekijät elävöityvät yhteisestä jakamisesta. Uniryhmät ovat soveltuneet hienosti henkilökunnan ryhmätyönohjauksen muodoksi erilaisissa terveydenhuollon yksiköissä. (Siivola 2003, 555-560.)

Unia ei voi panna mikroskoopin alle tai viljellä petrimaljoilla. Unien merkitys ei niillä avaudu sen enempää kuin musiikin merkitys pianoa punnitsemalla. (Siivola 2005, 2).

Satakunnassa ullmanilainen uniryhmä on toiminut vuodesta 2004 Markku Siivolan alullepanemana. Tässä ryhmässä olen saanut alusta lähtien olla mukana. Uniryhmätyösken-

telyn kautta yli neljän vuoden ajan olemme tutustuneet unikuviin, niiden ymmärtämiseen, unen avautumiseen ja unen oivaltamiseen. Unen oivaltaminen ja unen avautuminen on aina merkittävä ja hieno kokemus, joka kasvattaa omaa itsetuntemusta. Silloin unikuva paljastaa unennäkijälle nopeasti ja aidosti sisältönsä ryhmän tarjoaman materiaalin kautta. Uniryhmätyöskentely, kuten mikä tahansa uuden asian oppiminen, vaatii paneutumista ja opettelua unikuvien ymmärtämiseen. Harjoituksen myötä unen käyttö opettaa omien mielenliikkeiden ja tunteiden ymmärtämistä.

Työnohjaajakoulutukseni aikana olen antamassani ryhmätyönohjauksessa käyttänyt ullmanilaista uniryhmämenetelmää, jossa tarkasteltavana on ohjattavien itsetuntemuksen kasvu ja omien tunteiden tunnistaminen unen oivaltamisen kautta. Kehittämistehtävän sisältönä on kuvailla ryhmän jäsenten kokemuksia unen oivaltamisen suhteen sekä oman kasvun tunnistamista.

4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN EMPIIRINEN OSUUS

4.1. Aiheen valinta

Satakunnan ammattikorkeakoulun työnohjaajakoulutuksessa työnohjauksen antaminen aloitetaan jo opiskelun alkuvaiheessa. Jokainen opiskelija mietti sopivaa työnohjauksen muotoa oman kiinnostuksensa pohjalta. Halusin kokemuksen ryhmän kanssa työskentelestä, koska päätyössäni työskentelen yksilöiden kanssa. Tässä kiinnosti oman osaamisen laajentaminen ja ryhmädynamiikkaan tutustuminen. Ryhmän hankkiminen onnistuikin Porin terveysvirastossa työnantajani kautta. Sain ohjattavakseni kuusi terveydenhoitajaa avoterveydenhuollosta. Alun alkaen keskustelimme työnohjausryhmässä siitä, että kokoan kehittämistehtävän materiaalin ohjattavieni avulla uniryhmätyöskentelyn kautta.

Opiskelun edetessä pohdin, miten strukturoitua ullmanilaista uniryhmätyöskentelyä voisi hyödyntää työnohjauksessa. Menetelmänsä Ullman on luonut juuri ryhmän tuottaman

materiaalin kautta toimivaksi. Toki työnohjauksissa käytetään unia muutoinkin. Social dreaming –menetelmässä ryhmä assosioi jonkun jäsenen unikuvia ja omia kuviaan tuoden näin unimateriaalia ja assosiointia yhteiseen keskusteluun unen merkityssisältöjen avaamiseksi. Yksilötyönohjauksessakin voidaan unta käyttää siten, että ohjattava kertoo ohjaajalle unensa tai osia siitä. Eräs tapa on, että ohjattava pitää unipäiväkirjaa ja tuo unensa tällä tavoin yhteiseen tarkasteluun. Työnohjaajan kanssa pohdiskellen voidaan unen tunteita ja merkityksiä tutkia. Kuitenkin on hyvä, että joko ohjaaja tai ohjattava on jo aiemminkin unen avaamiseen tottunut.

Oman Satakunnan uniryhmämme työskentelyssä olin vuosien varrella useaan kertaan päässyt avaamaan omaa uniani ryhmän kanssa. On riemastuttavaa, kun unta avattaessa syntyy eheyttävä kokemus, jossa unennäkiä tajuaa unen kuvaavan luovasti ja elävästi omaa elämäntilannetta. Oli kiinnostavaa lähteä kokeilemaan samankaltaista prosessia uuden työnohjausryhmän kanssa, jolla ei ollut aiempaa kokemusta unen käytöstä. Aloittaessamme ryhmään kuului kuusi terveydenhoitajaa, joista kaksi on joutunut lopettamaan työnohjausryhmässä käymisen. Toinen ryhmästä poisjäänyt siirtyi esimiestehtäviin ja toinen jäi pitkälle sairauslomalle, jonka loppumisesta ei ole tietoa. Tällainen muutos horjuttaa ryhmän koheesiota. Kuitenkin ryhmäläisten ammatillinen kokemus ja toistensa tunteminen vuosien takaa on edesauttanut ryhmän työskentelyä muutostilanteessa. Työnohjauksen kuluessa myös kaupungin organisaatio muuttui: työnohjaus aloitettiin terveysvirastossa ja päättyi perusturvakeskuksessa.

Ryhmään on kuulunut neljä terveydenhoitajaa, kolmesta eri työyksiköstä. Jokainen ryhmän jäsen on saanut kahden ja puolen tunnin session aikana työskennellä unensa kanssa ryhmän tuella. Istunnon unennäkiän vapaamuotoinen reaktio on tallennettu ja litteroitu. Lisäksi uniryhmän jälkeisellä tapaamiskerralla on aloitettu unennäkiän palauteella. Hän on saanut kertoa edellisen kerran kokemuksistaan niin kuin itse haluaa. Tämä palaute toteutetaan aina seuraavalla tapaamiskerralla ja onkin onnistunut, unennäkiä on aina päässyt paikalle. Palaute on annettu silloinkin, kun vain osa ryhmäläisistä on ollut läsnä. Unennäkiän palaute on hänelle itselleen merkittävä, hän voi jakaa toisille kokemustaan unen avaamisesta ja siihen liittyvistä tunteista.

Työnohjausryhmän pienenemisen vuoksi aikataulumme myös muuttuivat. Alkuun oli suunniteltu ryhmän kokoavaa palautetta uniryhmätyöskentelystä huhtikuulle –09.

Teimme yhteisen palautteen jo maaliskuussa, koska saimme kehittämistehtävälle asetetut tavoitteet esiin suunniteltua aiemmin. Oli tärkeää, että tapaamisessa kaikki neljä työnohjattavaa olivat yhdessä paikalla ryhmäkeskustelussa. Tällöin jaettiin yhteisiä kokemuksia, jossa kaikki olivat samalla viivalla: unensa avaamisen kokeneina.

4.2 Tavoitteet

Kehittämistehtävän suunnittelu tuntui vuoren valloittamiselta. Miten määritellä tehtävä? Miten rajata sitä sopivan kokoiseksi? Miten löytää konkretiaa tutkimustavoitteisiin? Miten hyödyntää opponentin tuottamia ehdotuksia? Miten päästä asiassa eteenpäin.

Työskentely työnohjausryhmän kanssa alkoi marraskuussa 2007. Ryhmä on tähän mennessä kokoontunut kaksikymmentäkuusi kertaa. Kehittämistehtävän suunnitelmapaperi, jossa on esitetty kehittämistehtävän tutkimusongelmat, palautettiin tarkastettavaksi toukokuussa 2008. Sittemmin unet on nähty ja kerrottu ryhmässä. Ryhmä on avannut unet ullmanilaisen uniryhmämenetelmän avulla. Jokainen osallistuja on kokenut omat sisäiset tuntemuksensa unensa avaamisessa: joku varovaisesti, toinen innostuneesti persoonallisuutensa mukaan. Mutta miten purkaa tunnetta, oivallusta, ymmärrystä? Miten sen kaiken sanoittaa? Sanat jäävät usein pieniksi, tunnekokemukset suuriksi.

Toukokuussa 2008 asetin kehittämistehtävän tutkimusongelmat seuraavasti: Lisääkö uniryhmätyöskentely itsetuntemusta? Miten uniryhmätyöskentely edistää omien tunteiden tunnistamista ja hyväksymistä? Millä tavalla unet auttavat työhön liittyvien pulmien käsittelyä ja ymmärtämistä? Vähitellen ymmärsin, että kysymyksenasetteluni ei tällaisenaan toiminut. On vaikea selvittää, miten ja millä tavalla jotain on kokemus- ja tunnetasolla tapahtunut. Opponenttini havainnoi saman asian, joten päädyin muuttamaan tutkimusongelmien kysymyksenasettelua seuraavanlaiseksi: Lisääkö uniryhmätyöskentely itsetuntemusta? Edistääkö uniryhmätyöskentely omien tunteiden tunnistamista ja hyväksymistä? Auttavatko unet työhön liittyvien pulmien käsittelyä ja ymmärtämistä?

Suunnittelin alunperin kehittämistehtävääni projektina. Työn edetessä pohdin kuitenkin, että unta ja unen tulkintaa on hankala saattaa projektin formaaliin muotoon. Koulutus-

ryhmämme yhteisessä opponointitilaisuudessa marraskuussa 2008 sain ryhmän palautteesta tukea luopua projektistiformaatista ja käsittellä hankittua materiaalia kehittämistehtävänä. Käytän kunkin unennäköijän tuottamaa henkilökohtaista materiaalia *kuvailemaan* heidän kokemuksiaan ja tunteitaan. Tähän ratkaisuun olen kovin tyytyväinen, sillä otos tässä kehittämistehtävässä on hyvin pieni, joten on selkeää käsittellä vastauksia kuvailevasti ilman etukäteen laadittua normitusta.

Vielä kehittämistehtäväprosessin loppupuolella keväällä 2009 jouduin pohtimaan tutkimusongelmien kysymyksenasettelua. Päädyin vielä kerran muuttamaan niitä, nyt avoimiksi kysymyksiksi: Miten unet lisäävät itsetuntemusta? Kuvaile kokemustasi uniryhmätyöskentelystä omien tunteitten tunnistamisessa ja hyväksymisessä. Kuvaile unen merkitystä työhön liittyvien kysymysten käsittelyssä ja ymmärtämisessä. Avoimet kysymykset antavat väljyydessään vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä on todella mielessään. Ne eivät ehdota vastausta vaan osoittavat vastaajan tietämyksen aiheesta: mikä hänelle on keskeistä ja tärkeää. Avoimen vastauksen avulla kirjoittajan on mahdollista ilmaista asiaan liittyviä tunteita ja niiden voimakkuutta. Tämä muutoksen lisäksi luovuin aiemmin suunnittelemani monivalintakysymyksistä. Mielestäni kehittämistehtävän teema ja otoksen pienuus sallivat avoimiin kysymyksiin vastaamisen. (Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007, 196.)

4.3 Kehittämistehtävän toteutus

4.3.1 Aineiston hankinta

Kehittämistehtävän aineisto on kerätty kustakin pidetystä uniryhmäistunnosta, joita on ollut neljä. Aineiston hankinta on tehty kirjaamalla unennäköijän puhetta seuraavan tapaamisen alussa, kun hän palaa unen avaamisen kokemuksensa. Lisäksi keskusteluja on tallennettu ja litteroitu unennäköijän vapaamuotoisessa reaktiossa sekä vastattu kyselylomakkeeseen. Litteroinnissa tallennettu laadullinen aineisto on ollut tarkoituksenmukaista kirjoittaa puhtaaksi sanasanaisesti. Litterointi voidaan tehdä kerätystä aineistosta tai valikoiden teema-aineiston mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 217.)

Ryhmäläisten kokemukset uniryhmäistunnoista on koottu yhteistapaamisessa, jossa kaikki neljä ryhmän jäsentä ovat olleet paikalla. He vastasivat kirjallisesti kyselylomakkeeseen (Liite 1), jossa oli avoimia kysymyksiä.

Ryhmän neljä jäsentä osallistuivat kukin enimmäistä kertaa unensa avaamistuntoon. Olin melko yllättynyt siitä, kuinka runsasta materiaalia uniryhmäistunto tuotti kunkin unennäköijän kohdalla. Näin määrällisesti ja ajallisesti vähäisen uniryhmätyöskentelyn kautta ryhmä tuotti mielestäni rohkeasti materiaalia unennäköijälle. Itse unennäköijän roolissa ollessaan ryhmän jäsenet ilmaisivat monenlaisia tilanteissa läsnä olleita tunteita. Tämä on selvästi havaittavissa tallennetuissa puheenvuoroissa ja kyselylomakkeen vastauksissa.

4.3.2 Prosessin kuvaus

Taannoin toukokuussa 2008 kehittämistehtävien suunnitelmapaperien laatimisessa kysyttiin meiltä koulutettavilta kehittämistehtävän aihetta: ”Mitä aiot selvittää ja miksi?” Vastasin pyrkiväni selvittämään, miten unen oivaltaminen auttaa syventämään itsetuntemusta, omien tunteiden tunnistamista ja hyväksymistä, sekä sitä, miten unen kautta voidaan oivaltaa jotain oman työn pulmista. Edelleen vastasin ”miksi” –kysymykseen: ”Uskon, että oman itseen tutustumisen kautta ohjattavat ovat valmiimpia ja kestävämpiä kohtaamaan asiakkaiden tunteet: elämän ilot ja vaikeudet. Lisäksi oman itsen kohtaamisen kautta on helpompaa tukea asiakkaita ilman loppuun palamisen pelkoa.”

Kehittämistehtävän kohdejoukkona on ollut työnohjausryhmä, jonka kanssa on käytetty ullaanilaista uniryhmätyöskentelyä. Työskentelyn kautta saatua materiaalia, sekä suullista että kirjallista, on kuvattu tapaustutkimuksen mukaisesti. Tapaustutkimus sisältää yksityiskohtaista ja intensiivistä tietoa pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevista tapauksista, kuvaillen ryhmän jäsenten kokemuksia unityöskentelystä. Kehittämistehtävässä esitetään tarkkoja kuvauksia henkilöiden puheesta ja tekstistä. Aineiston hankinnan metodeina on ollut havainnointi keskustelujen kirjaamisessa, tallennettujen keskustelujen litterointi sekä kyselylomakkeen avointen vastausten purkaminen. Tavoitteena on ollut dokumentoida ilmiötä eli uniryhmäistunnon synnyttämiä keskusteluita, puheen-

vuoroja sekä kirjallisista vastauksista saatuja keskeisiä kiinnostavia piirteitä. (Hirsjärvi ym. 2007, 130, 135.)

Ryhmä on vastannut laadittuun kyselylomakkeeseen, jossa se on saateltu pohtimaan ja kuvaamaan tunteita ja ajatuksia, joita uniryhmätyöskentely ja oman unen avaaminen on herättänyt. Kyselylomakkeen ohjeistuksen tavoitteena on ollut kohdentaa vastaajan huomio omiin tunnekokemuksiin ja itsereflektointiin.

5 TULOSTEN TARKASTELU

5.1 Tulokset

Työnohjausryhmän jäsenet ovat kirjoittaneet vastaukset kyselylomakkeelle. Ensiksi he ovat kertoneet kokemuksensa aiemmasta unityöskentelystään. Tulosten mukaan jokainen vastaaja on käsitellyt uniaan. Unen tapahtumista on keskusteltu perheen tai ystävien kanssa miettien mitä uni, usein kummallisena näyttäytyvä, voisi tarkoittaa. Joku on luenut unikirjoja ja itsekseen miettinyt unen merkitystä. Eräs unennäkijä on miettinyt tapahtumia unen näkemistä edeltävänä aikana ja pohtinut mikä unessa viittaa todellisiin tapahtumiin tai onko itse mukana vai ulkopuolinen. Mielenkiintoista on, että yksi vastaaja kirjoitti, että ei ole aiemmin tehnyt unityöskentelyä vaikka seuraavassa vastauksessaan kertoikin, että joskus on puhuttu unesta ja mietitty mitä se mahtaa merkitä. Eli unen maailma oli kaikille vastaajille tuttu oman kokemuksen kautta ja niin merkittävä, että jokainen oli keskustellut unista ja unien merkityksestä.

Kyselylomakkeen avulla palattiin myös unennäkijän kokemukseen, jossa uni-istunnon jälkeen, seuraavassa tapaamisessa, unennäkijällä oli ensimmäinen puheenvuoro. Tämä anti omassa odotuksissani oli merkittävä. Tässä vaiheessa yleensä ilmenee Ullmanin kuvaamaan puhdistavaan kokemukseen liittyviä tunnekokemuksia ja oivalluksia omasta tilanteesta. Unennäkijät kuvasivat tunnekokemustaan unensa avaamisen jälkeen näin:

- *odottava ilmapiiri, hämmentävää, vaivaantunut olo oman itsen kanssa*
- *jännittynyt ja utelias olo, kiusallinenkin, hyvä, avautunut, hieman hämmentynyt*

- herätti uusia lähestymissuuntia uneen
- mielenkiintoista, hirveen kevyt olo, illan ajan hyvä tunto

Edelleen unen avaamiseen liittyviä ajatuksia kuvailtiin:

- Erittäin mielenkiintoista mitä merkityksiä muut löysivät unestani ja miten osa tapahtumista tuli kauempaa menneisyydestä ja osa oli juuri elettyä.
- Unen avaus herätti laajempaa tulkintaa unen tapahtumista. Unessa oleva yksittäinen henkilö kuvasi kokonaisia tapahtumia. Unessa olevat tilat ja tunnelmat avautuivat asioiksi, esim. sotkuinen huone kuvasi elämäntilanteen moninaisuutta.
- Hämmäntävää miten unelle löytyi yhteys tapahtuneisiin asioihin, joita ei itse olisi välttämättä oivaltanut.
- Oli hieman kiusallinen olo, kun toiset kyselivät. Unen avaamispäivänä lopuksi oli kuitenkin hyvä, avautunut ehkä hieman hämmäntävä olo. Seuraavalla kerralla tunsin, että olin ymmärtänyt unen avaamisen pohjalta itsestäni uutta, samoin käytöksestäni.
- Tunne jää unesta päällimmäiseksi. Itseluottamus, usko itseensä, uskoa omaan intuitioon.
- Miksi en pue sanoiksi ajatuksiani ja toiveitani. Sitä vaan olettaa, että muut tietää.

Merkittäviä tunnekokemuksia kuvasi kaksi vastaajaa. Siivolan (2008, 119) mukaan unennäköjä ymmärtää unikuvien olevan osa häntä ja kuvaavan hänen elämäntilannettaan tarkasti ja luovasti, jolloin tämä kokemus on eheyttävä, ihminen tulee kokonaisemmaksi.

- Helpotus, hyvä olo.
- Kun lähdin kotiin minulla oli hyvin kevyt ja rauhallinen olo kuin olisin terapiassa käynyt - vaikka en koskaan ole.

Kehittämistehtävän kolmeen tutkimusongelmia vastaaviin kysymyksiin ryhmän jäsenet kirjoittivat omasta kokemuksestaan nousevia ajatuksia ja tunteita:

1. Miten unet lisäävät itsetuntemusta?

- Uni tuo esille syvällä sisimmässä olevia tunteita, pelkoja, onnistumisen tunteita. Yllättäviä asioita itsestä tulee esiin – samoin tunnistettavia. Oman toiminnan selkeyttämistä tietyissä tilanteissa.
- Itseni kohdalla unen avaamisen jälkeen tiedostin itsessäni tiettyjä piirteitä ja ne ymmärrettyäni olen oppinut kääntämään asioita positiivisiksi, vahvuudeksi. Näin ollen se on tuonut itsetuntemusta. Lisännyt myös itsensä tarkastelua.
- Unen tulkinta on lisännyt omaa itsevarmuutta/epävarmuutta, lisännyt uskoa omaan tulkintaan asioista. Lisännyt luottamusta omiin tunteuksiin.

- *Varmaan niillä on suuri merkitys. Enemmän pitäisi olla mahdollisuuksia niitä purkaa – yksin en osaa. Ennustavatko unet jotain ja miten??*

2. Kuvaile kokemuksiasi uniryhmäyöskentelystä omien tunteidesi tunnistamisessa ja hyväksymisessä.

- *Luulen, että esille tulee odottamattomia tunteita ja tunnetiloja. Joutui tai sai avautua ja avata itseään – jotain hyvin henkilökohtaista. Ehkä vähän pelottavaakin – mitähän ne tästä löytää!*
- *Usko omaan intuitioon on vahvistunut. Yritän hyväksyä huonot ja hyvät asiat.*
- *Joskus saattaa laittaa tunteita/asioita itsestään muistin viimeiseen nurkkaan eli aina halua tunnistaa tiettyjä asioita. Unen avaamisvaiheessa tunteet tulee esiin. Välttämättä niitä ei tuo ryhmään mukaan, mutta itsekseni on hyvä pohtia asioita. On tärkeää, että tunnistaa asioita. Hyväksyminen tulee tarvittaessa.*
- *Kokemukset olleet henkilökohtaisia, positiivisia asioita, mielenkiintoisia – helpottavaa kuulla muiden mielipiteitä. Se selventää ja tarkentaa tunteita. On lupa hyväksyä itsensä sellaisena kuin on.*

3. Kuvaile unen merkitystä työhön liittyvien kysymysten käsittelyssä ja ymmärtämisessä.

- *Työn tuomat stressit, paineet toistuvat unessa monesti – niiden tunnistaminen ei aina helppoa. Uniryhmä tuonut tähän ymmärrystä. Joskus olisi hyvä rauhassa tutkistella omia uniaan mikä yhteys – mikä merkitys omaan työhön.*
- *Minua ainakin auttoi näkemään, että rohkeasti kokeillaan ”uusua tuulia”. Tärkeintä on auttaminen. Työ vie aina loppuun. Toinen asia on, että työstä tulee saada kiitosta, palautetta. Kiitos on sekin, kun näkee, että on auttanut ja asiakkaat ovat iloisella mielellä.*
- *Minusta tuntuu, että työhön liittyvä uni kuvaa kuitenkin melko paljon kohdallani työn ulkopuolista elämää. Eli ei niinkään liity varsinaiseen työelämään.*
- *Oma uneni ei liittynyt työhöni. Muiden kohdalla hyvin mielenkiintoista.*

Unennäkijän vapaamuotoisessa reaktiossa kukin unennäkijä kuvaa omia kokemuksiaan unestaan ja reaktio on litteroitu. Kerronta on hyvin konkreettisesti unikuviin liittyvää, sillä ensimmäisen unen avaamiseen liittyy luonnollisesti menetelmän käytön kokemattomuus. Oma kokemukseni on, että vasta useamman unityöskentelyistunnon jälkeen alkaa ymmärtää syvempää, unikuvien alla olevaa tunnetta tai piilevää merkitystä. Materiaalia näistä unennäkijän vapaamuotoisista reaktioista tuli hyvin runsaasti. Poimin tähän jokaiselta unennäkijältä yhden pohdiskelun unensa prosessoinnista, joka kuvaa sitä,

kuinka unennäkijä puheellaan avaa untaan ja pyrkii löytämään merkityksiä unikuvis-
taan. Myös unen tunneilmasto välittyy puheenvuoroissa:

- *Et me ymmärrettiin toisiamme nii kauhee hyvin ku me keskusteltii ja että englantti suju nii hienosti. Et tää oli ny elokuvatähti. Ei M. ole elokuvatähden näköne. Sen kans oli helppo istuu ja puhuu. Et jotenki ymmärsi ihan kaiken tän. Et se kuunteli ihan rauhas ko mä kerroin kaiken tän. Tuli semmone olo, että hyvin tää täst meni tää päivä vaikka hirveet oliki välillä.*
- *Ja sit tämä tuntu et siin porukas ain välil mä olen erilaine. Sit mua vähä ärsyttää ko mä olen erilaine. Silti vaik mul oli ne nuorisovaatteet ni se ei ollu nuoruustilanne. Soli silti ihan niinku mä olin aikune. Halusinko mä sit olla nuori? Enkä mä voinu niis olla iha niinku nuorempana tietysti. Ja se tuntu ihan, se tuntu tosi mukavalta ku sai sitä positiivista palautetta. Soli semmone mikä sopi. Ja et asiat tulee kunto.*
- *Kotikäynti, tullaa johonkin tai tullaan jonkun kotiin niin tabu rikkoutuu. Elikkä täs on jotain semmosta. Et joku tabu täs rikkoutuu sit täs unessa. Ja tää vastasyntynyt ko tää puhdas ja herkkä uusi tulokas, et on ehkä niinku joku herkkä uus asia, mikä tulee tapahtumaan tai on tapahtunut. Ja sit siin tarvitaan hoivaa ja tukea. Jotenkin mä aattelen et täs kyl on joku ihme alakulo joka huoku täs. Tästä niinku ittelle tulee semmonen tunne vaikka mä oon siinä itte ulkopuolisena, etten mä oo siinä itte mukana häsäämässä.*
- *Mut tosiaa ni tää tilanne sit tää että et ei ollu niinku mitää surua et se oli vaa semmost kauhee tavallist se olo. Ja et siin ei järjestetty niinko mitää hautajaisii eikä mitää että se vaa tapahtu siin sivus. Et ko tämäki arkku täytytys niinko saada täst poies, poies. Ja mäki pidi varmaa sit tilannett vähä semmosen et kun ei siin ol ny ketää erityisesti kutsuttu eikä mitää, et onk se ny tarpeellista ylipäättää et mä meen sinne. Mut sit mää jotenki ajattelin et kyl mun varmaa kuuluu mennä. Ja mää sitä vaatetustaki ajatteli, et melkee sama mitä mu o päällä. Mut sit mää tosiaa laitoi sit sen semmosen kaunii, kaunii puseron, joka minust se oli tosi kaunis. Semmone valkone ja siin on vähä pitsiiki täs (rinnuksilla). Ja mää aatteli sit et mää, et tää on hyvä nyt sinne.*

5.2 Johtopäätökset

Uniryhmätyöskentely on prosessi, jossa vähitellen uni unelta paneudutaan systeemisen työskentelyn kautta unikuvisi verhoutuneiden tunteiden maailmaan. Ryhmän työskentelyssä uni otetaan omaksi ja syvennyttään unen tunteisiin, tunnelmiin ja vertauskuviin. Unennäkijä poimii lopulta itselleen tärkeitä oivalluksia ja merkityksiä unen avaamisen aikana, paras palkinto on unen avautuminen.

Tutkimusongelma 1. -kysymys Miten unet lisäävät itsetuntemusta? sai hyvän vastakäytön. Hieno mielestäni oli se, kuinka monen vastauksissa viljeltiin ilmaisuja, jotka kuvaavat itsen hyväksymistä ja itseen tai omaan intuitioon luottamista. Mielestäni uniryhmäläiset, itseään havainnoiden, löysivät runsaasti tunteita ja kokemuksia, joita uniryhmätyöskentely heille avasi. Vastauksissa kerrottiin pääosin positiivisia kokemuksia. Niukemmin ilmaistiin pelon kokemusta ja epävarmuutta. Toisaalta monet ilmaukset olivat väljiä ja jättivät kokemuksia auki ilman tarkkaa sanoittamista.

Tutkimusongelma 2: Kuvaile kokemuksiasi uniryhmätyöskentelystä omien tunteittesi tunnistamisessa ja hyväksymisessä. Jokainen vastaaja ilmaisi kokemuksiaan oman itsen havainnoimisesta. Kukin vastaajista nosti esiin omia prosessejaan ja tunnekokemuksiinsa uniryhmätyöskentelystä. Joku rohkeasti itsestään puhuen, toinen ilmaisten asian etäännyttävästi passiivimuodossa. Iloitsin vastaajien puolesta, että he löysivät uskoa itseensä: intuitioon, tunteisiinsa, itsensä hyväksymiseen sellaisena kuin on sekä itsensä avaamisen, avautumisen uskaltamista. Odottamattomia sekä pelottavia tunnetiloja kuvattiin ja ryhmän kanssa jakaminen koettiin helpottavaksi, toisten mielipiteet lujittivat hyväksynnän kokemusta.

Tutkimusongelma 3: Kuvaile unen merkitystä työhön liittyvien kysymysten käsittelyssä ja ymmärtämisessä. Työhön liittyvät asiat olivat vastaajien kirjaamisissa melko niukkoja. Pari vastaajaa kertoi, ettei nähty uni ollut työuni, eivätkä kommentoineet tutkimusongelmaa sen enempää. Eräs unennäkijä taas näki työunen, joka kuitenkin unen avaamisessa näyttäytyi omaa yksityiselämää peilaavaksi. Näin uni siis verhoutui työprosessien muotoon ilmaisten unennäkijän elämässä työn ulkopuolista kokemusta.

Kehittämistehtävässä saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että uniryhmätyöskentely työnohjauksessa näyttää auttavan ohjattavia jäsentämään henkilökohtaiseen elämään liittyviä kysymyksiä. Tutkimusongelmissa pyrittiin havainnoimaan omia tunteita ja omaa itseä. Tämä reflektointi antoi tutkimusongelmiin vastauksia helposti. Välittömästi työhön liittyvät pohdiskelut olivat vastaajien kirjaamisissa asioissa niukkoja. Oma havaintoni on, että työkysymyksen vähäinen huomioiminen toimi toisinpäin: ohjattavan sisäisen maailman kysymysten jäsentäminen nousi tärkeäksi. Vaikka sisäisen maailman kysymykset eivät liity työyhteisön käyttäytymiseen tai työtunteiden kokemiseen, uniryhmätyöskentely näyttäisi edistävän ohjattavien kykyä käsitellä tunnekuormaa. Siis

myös työn aiheuttamaa tunnekuormaa. Tästä herää se havainto, että ohjattavien kokemus henkilökohtaisesta kokonaisvaltaisesta tasapainosta muuntuu työhyvinvoinniksi ja siirtyy sen kautta työsuoritukseen. Voidaan ajatella, että puhuttaessa työnohjauksessa työyhteisöstä, jäsenetäänkin oman elämän kysymyksiä. Tarjoamalla tähän jäsentämiseen tukea, työnohjauksen avulla, edistetään työyhteisön toimivaa vuorovaikutusta. Unityöskentely auttaa osaltaan tunnistamaan niitä tunnelukkoja, jotka ihmisen kokonaisvaltaisessa olemuksessa estävät toimivaa vuorovaikutusta sekä työ- että yksityiselämässä. Näin ollen voi ajatella, että työnohjauksessa on hyvä tutkia tarkkaan työkäyttäytymisen ja yksityisen elämän rajapintaa - tunteita, jotka kuormittavat työntekijää kummallakin alueella. Löytämällä nämä voidaan tehdä diagnoosi ja löytää ratkaisu.

Olisi ollut mielenkiintoista vielä tarkentaa kokemusten sisältöjä. Vastauksissa ilmaistiin kokemuksia, joita sanoitettiin väljästi: ”olin ymmärtänyt itsestäni uutta”, ”yllättäviä asioita itsestä tulee esiin”, ”tiedostin itsessäni tiettyjä piirteitä”. Vastauksissa näkyy uniryhmätyöskentelyn tuoreus: kokemus menetelmästä on vähäistä ja luottamus ryhmään henkilökohtaisen unen käsittelyssä on vasta alkanut löytyä. Näin ollen ryhmän jäsenten on tärkeää suojata omaa minää, omaa tärkeää kokemusta. Ryhmässä luottamus kasvaa vähitellen yhteisessä työskentelyssä. Tässä työnohjaukseen sisältyneessä lyhyessä uni-prosessissamme ryhmän jäsenet pääsivät kokemaan ullmanilaista uniryhmätyöskentelyä. Ja kuten eräs unennäköjä vastasi – ”Olisi hyvä rauhassa tutkistella omia uniaan, mikä yhteys, mikä merkitys omaan työhön löytyisi”.

Kehittämistehtävä antoi tietoa siitä, että henkilökohtaisen unen ja sen avaamisen kautta unennäköjä oivaltaa, jopa yhdenkin uni-istunnon kuluessa, merkittäviä asioita omasta itsestään. Voin päätellä, että ullmanilainen uniryhmätyöskentely auttaa ihmistä löytämään omia vahvuuksiaan ja tunnekokemusten antamaa oivallusta omasta elämäntilanteestaan. Tämä vapauttaa sisäisesti ja antaa energiaa, ihminen tulee kokonaisemmaksi.

LÄHTEET

- Ahteenmäki-Pelkonen, L. 2006. Mikä ohjaa kirkon työnohjaajaa? Haastattelututkimus työnohjaajien teoreettisista lähestymistavoista. Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Keuruu. Otava.
- Hämäläinen, A. & Kiiskilä, P. 2007. Työnohjauksen viitekehykset. Tampere. Cityoffset.
- Hyypä, H. 1983. Avointen järjestelmien teoria työnohjauksen viitekehyksenä. Oulun yliopiston kasvatustieteellisen tiedekunnan tutkimuksia 17/1983.
- Ruotsin uniryhmäforumin sivut [verkkodokumentti]. [Viitattu 21.3.2009]. Saatavissa: <http://www.drömgruppsforum.org.se>
- Siivola, M. 1998. Uni tuttu tuntematon. [verkkodokumentti]. [Viitattu 7.3.2009]. Saatavissa: <http://www.netlife.fi/users/msiivola/uni/uni-tutt.html>
- Siivola, M. Suggestoterapian monet mahdollisuudet [verkkolehti]. Hypnologia, 2002. Vol. 4 [viitattu 22.2.2009]. Saatavissa: www.hypnologia.com
- Siivola, M. 2003. Tiedon sanat, ymmärryksen kuvat. Ymmärryksellisen ryhmätyönohjauksen erityispiirteitä. Suomen lääkärilehti 5/2003 vsk 58.
- Siivola, M. 2005. Työnohjausryhmän unet tuovat herätteitä potilastyöhön. Verkko-Husari [verkkolehti] 1/2005 [viitattu 20.11.2008]. Saatavissa: www.hus.fi/default.asp?path=1;46;14828;14829;7967;7962;7963;7966
- Siivola, M. 2008. Unien opissa. Unet itseymmärryksen palveluksessa. Helsinki. Kirjapaja.
- Suomen uniryhmäforumin sivut [verkkodokumentti]. [Viitattu 7.2.2009]. Saatavissa: <http://siivola.org/surf/>
- Totro, T. 2007. Nykyisyys, menneisyys ja tulevaisuus työnohjauksessa – teorianäköaloja. Teoksessa Työnohjaus. Suomen työnohjaajat ry:n 25-vuotisjuhlakirja. Oulu. Suomen työnohjaajat ry. 118-130.
- Totro, T. 2008. Johdanto. Teoksessa Näkyvään kätkeytynyt. Puheenvuoroja konsultoinnista ja yhteisödynamiikasta. Metanoia instituutti. 6-21.
- Ullman, M. & Zimmerman, N. 1982. Paljastavat unet. Hämeenlinna. Karisto.

LIITE 1

Olet käynyt läpi unesi avaamisen uniryhmässä. Toivon sinulta pohdiskelua seuraaviin kysymyksiin. Mieti rauhassa ja muistele kokemaasi. Ole herkkänä niitä tunteita ja ajatuksia kohtaan, joita koit unesi avaamisen yhteydessä.

Oletko tätä aiemmin tehnyt jonkinlaista unityöskentelyä?

Jos vastasit kyllä, kuvaile millä tavalla olet unta työstänyt. (Esim. kotona puhuttu nähdystä unesta.)

Palaa ajatuksissasi tilanteeseen, jossa uniasi avattiin. Sekä siihen kokemukseen, joka mielessäsi oli, kun kerroit seuraavassa tapaamisessa unikokemuksestasi. Mitä muistat? Kuvaile tunteita ja ajatuksia, joita sinulla heräsi.

Toivon pohdintaasi vielä näihin lopputyöni sisältöihin oman kokemuksesi pohjalta:

1. Miten unet lisäävät itsetuntemusta?
2. Kuvaile kokemustasi uniryhmätyöskentelystä omien tunteidesi tunnistamisessa ja hyväksymisessä.
3. Kuvaile unen merkitystä työhön liittyvien kysymysten käsittelyssä ja ymmärtämisessä?

Kiitos vastauksistasi. Käytän niitä ja istunnon äänitystä kehittämistehtävässäni tulosten tarkastelussa.