
**TAPAUSKUVAUS KIRJALLISUUSTERAPEUTTISTEN
MENETELMIEN KÄYTÖSTÄ JA KÄYTÖN VAIKUTUKSISTA
KUNTOUTUJIENTOIMINTAKYKYYN
AIKUISPSYKIATRISSESSATOIMINTATERAPIASSA**

Irja Jonsson

Opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulututkinto



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Irja Jonsson	
Työn nimi Tapauskuvaus kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käytöstä ja käytön vaikutuksista kuntoutujien toimintakykyyn aikuispsykiatrisessa toimintaterapiassa.	
Päiväys 17.11.2011	Sivumäärä/Liitteet 27/1
Ohjaaja(t) Anne Kanto-Ronkanen, Lehtori TtM	
Savonia ammattikorkeakoulu	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata yhden kirjallisuus- ja toimintaterapeutin käyttämiä kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä sekä niiden käytön vaikutuksia toimintakyvyn eri osa-alueisiin aikuispsykiatristen kuntoutujien toimintaterapiassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttömahdollisuuksista aikuispsykiatriassa toimintaterapian näkökulmasta sekä lisätä kiinnostusta menetelmien käyttöä kohtaan yhtenä aikuispsykiatrisen toimintaterapian kuntoutusmenetelmänä.</p> <p>Haastateltava kirjallisuus- ja toimintaterapeutti haettiin kirjallisuusterapiayhdistyksen internet-sivuilta, joista löytyi yhteystietoja kirjallisuusterapeutin täydennyskoulutuksen suorittaneista toimintaterapeuteista sekä Google-haun avulla hakusanoilla toimintaterapia ja kirjallisuusterapia. Aineisto kerättiin puhelinhaastattelun avulla. Haastattelussa esitettyjen kysymysten asettelu tapahtui toimintaterapiassa käytössä olevan viitekehyksen Model of Human Occupationin määrittämien käsitteiden kautta.</p> <p>Haastatellun toimintaterapeutin mukaan aikuispsykiatrisilla kuntoutujilla, joiden kanssa oli käytetty kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä, oli tapahtunut toimintakyvyn eri osa-alueilla kehitystä ja myönteistä muutosta. Toimintakyvyn muutokset olivat tapahtuneet kuntoutujien tahdon, tottumusten, suoriutumisen ja oppimiskyvyn sekä aktiivisen toiminnan ja sosiaalisen vuorovaikutuksen osa-alueilla. Tulokset tukevat kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttöä aikuispsykiatristen kuntoutujien toimintaterapiassa.</p> <p>Opinnäytetyöstä saadun tiedon perusteella kirjallisuusterapia voisi kuulua toimintaterapiaopintoihin yhtenä toiminnan muotona.</p>	
Avainsanat toimintaterapia, kirjallisuusterapia, aikuispsykiatria	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Occupational therapy			
Author(s) Irja Jonsson			
Title of Thesis A Case Description of the Use of Bibliotherapeutic Methods and their Effect on Ability with Adult Psychiatric Rehabilitators in Occupational Therapy.			
Date	17.11.2011	Pages/Appendices	27/1
Supervisor(s) Senior Lecturer Anne Kanto-Ronkanen			
Project/Partners Savonia university of applied sciences			
Abstract <p>The purpose of this thesis is to depict bibliotherapeutic methods and their effects on different sectors of ability in the occupational therapy of adult psychiatric rehabilitators as used by one biblio- and occupational therapist. This study aims at increasing awareness of the possibilities of the use of bibliotherapeutic methods in adult psychiatry from the point of view of occupational therapy and at raising interest in the use of these methods in adult psychiatric occupational therapy.</p> <p>The interviewee was found by consulting the Internet pages of the Association for Bibliotherapy in Finland (Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry) that contained contact information of occupational therapists who have completed the further education for bibliotherapy. In addition, the Google search engine was used with the search words 'occupational therapy' and 'bibliotherapy'. The data were gathered by a telephone interview. The interview questions were generated by applying the concepts defined in the Model of Human Occupation, a framework used in occupational therapy.</p> <p>This study points to a marked development and positive change in many sectors of ability for those rehabilitators with whom bibliotherapeutic methods were used by the interviewed occupational therapist. The changes in ability had come about in the sectors of will, habits, coping, learning abilities, activity and social interaction. These results endorse the use of bibliotherapeutic methods in the occupational therapy of adult psychiatric rehabilitators.</p> <p>The results of this thesis speak for a place for bibliotherapy in the training of occupational therapists.</p>			
Keywords occupational therapy, bibliotherapy, adult psychiatry			

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	1
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	2
2.1 Model of Human Occupation toimintaterapian viitekehyksenä.....	2
2.2 Kirjallisuusterapia terapiamenetelmänä.....	5
2.3 Kuntoutus aikuispsykiatriassa.....	6
3 TUTKIMUSMENETELMÄ.....	7
4 TULOKSET.....	9
4.1 Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttö.....	9
4.2 Toimintakyvyn muutokset.....	12
5 TUTKIMUKSEN EETTISYYS, USKOTTAVUUS JA LUOTETTAVUUS.....	14
6 POHDINTA.....	16
6.1 Tulosten tarkastelua.....	16
6.2 Kirjallisuusterapian käyttö toimintaterapiassa käytettäväksi.....	23
6.3 Oma oppiminen.....	25
LÄHTEET.....	27
LIITTEET	
Liite 1 Haastattelykysymykset	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttö aikuispsykiatristen kuntoutujien toimintaterapiassa. Lähtötilanne aihevalinnalle oli kiinnostus kirjallisuusterapiaan ja sen menetelmien käyttömahdollisuuksiin toimintaterapiassa. Aiheesta on olemassa erittäin vähän tietoa ja kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttö toimintaterapiassa on toistaiseksi hyvin vähäistä. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata yhden kirjallisuus- ja toimintaterapeutin käyttämiä kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä ja niiden käytön mahdollistamia toimintakyvyn muutoksia aikuispsykiatristen kuntoutujien toimintaterapiassa. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttömahdollisuuksista aikuispsykiatriassa toimintaterapian näkökulmasta sekä lisätä kiinnostusta menetelmien käyttöä kohtaan yhtenä aikuispsykiatrisen toimintaterapian kuntoutusmenetelmänä. Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä vaihtelevissa määrin käytäviä toimintaterapeutteja on maassamme tiedossa alle kymmenen ja vuoden kestävässä kirjallisuusterapiakoulutuksessa heitä on ollut erittäin vähän.

Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttö toteutuu vuorovaikutuksellisenä ryhmä- tai yksilöterapiatilanteena, kuten toimintaterapiakin. Se on luovuusterapeuttista toimintaa, jonka tavoitteena on itsetuntemuksen ja itseilmaisun kehittäminen. Sen tavoitteena on myös vuorovaikutustaitojen ja itseilmaisun edistäminen. Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien ohjaajan suositellaan olevan siihen koulutuksen saanut henkilö. Suomessa kirjallisuusterapeutiksi voi täydennys kouluttautua yhden vuoden kestävässä yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskuksen alaisissa opinnoissa.

Toimintaterapeutti on kuntoutuksen asiantuntija, jonka työskentely perustuu kuntoutujan kanssa tehtävään yhteistyöhön ja toiminnan terapeuttiseen käyttöön. Toimintaterapeutiksi valmistuu ammattikorkeakoulussa 3,5 vuodessa, 210 opintopisteen laajuisissa opinnoissa. Aineisto koottiin haastattelemalla ja viitekehystenä toimi Model of Occupation, jonka määrittämät käsitteet ihmisen toimintakyvyn osa-alueista jakautuvat tahdon, tottumusten, suoriutumisen ja oman ympäristön hallinnan osa-alueisiin.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyötä ohjaa olemassa oleva toimintaterapian, kirjallisuusterapian ja aikuispsykiatrian teoriatieto sekä tutkimustieto kirjallisuusterapian monialaisesta käytöstä. Keskeisinä käsitteinä ovat toimintaterapia, kirjallisuusterapia ja aikuispsykiatria.

2.1 Model of Human Occupation toimintaterapian viitekehyksenä

Toimintaterapia on kuntoutusta, joka perustuu toiminnan terapeuttiseen käyttöön, toimintaterapeutin ja asiakkaan väliseen yhteistyöhön sekä vuorovaikutukseen ja sen tavoitteena on asiakkaan itsenäisyys toiminnassa ja elämänhallinnassa. Toimintaterapeutti on korkeakoulutettu kuntoutuksen asiantuntija, joka pystyy osaamisensa ja tietotaitonsa avulla mahdollistamaan asiakkaalle merkityksellisiä toiminnan muotoja. Toimintaterapian käyttö mielenterveyskuntoutujien kanssa on virallisesti saanut alkunsa Yhdysvalloissa 1800-luvun lopussa. Suomessa toimintaterapia on kehittynyt 1900-luvun alkupuolella mielenterveyskuntoutujien työterapiasta sekä lasten virkistys- ja askartelutoiminnasta. (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2008.) Opinnäytetyössäni hankin haluamaani tietoa toimintaterapiassa käytössä olevan viitekehyksen Model of Human Occupationin kautta, jonka määrittelemien keskeisten käsitteiden avulla on mahdollista selittää ja ymmärtää ihmisen valintoja, toiminnan organisointia ja erilaisten toimintojen toteuttamista. (Kielfofner 2008, 12-13.)

Model of Human Occupation määrittää pääkäsitteidensä kautta ihmisten valintoja, toiminnan suunnittelua ja tekemistä eri ympäristöissä neljän toimintakyvyn osa-alueen avulla. **Tahdon** osa-alue määrittää, onko kuntoutujilla havaittavissa arvojen muutosta, muuttuuko heidän olemassaolon kokemisensa ja onko heidän tulevaisuuden suunnitelmissa sekä tavoitteiden asettamisessa havaittavissa muutosta. Tahdon (volition) osa-alue määrittää myös, onko kuntoutujilla havaittavissa muutosta oman elämän kontrollissa ja ohjaamisessa sekä lisääntykö ja tuleeko heille uusia kiinnostuksen kohteita. Elämänkaarensa aikana ihminen omaksuu käsityksensä oikeasta ja väärästä sekä tärkeäksi kokemansa toiminnan. Ihmisten toimiessa ryhmässä, on mahdollista jakaa heidän arvojaan ja mielenkiinnon kohteitaan. Ryhmässä toimiminen vaikuttaa myös osallistujien arvoihin ja tekemiseen. (Hautala ym. 2011, 237-242.) **Tottumusten** osa-alue määrittää syntykö kuntoutujille uusia tapoja päivittäisiin toimintoihin sekä miten muutokset näkyvät heidän rooleissaan elämän eri osa-alueilla. Tottumukset (habituation) jäsentävät henkilön arkea rutiineiksi eli totutuiksi tavoiksi tehdä asioita ja toteuttaa omaa elämäntyyliään sekä erilaisiksi rooleiksi, joita voivat olla esim. puoliso, vanhempi,

työntekijä tai opiskelija. Uuden roolin omaksuminen vaikuttaa siihen miten käytämme aikaamme. Sisäistetyt roolit (internalized roles) muuttavat tapaamme ajatella ja toimia. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen ym. 2011, 238.) Kirjoittavalla minällä on vapaus valita itselleen rooli oman mielenkiinnon ja intohimon pohjalta. Rooli saattaa kestää vain tuon kirjoitushetken, mutta henkilön eläytyessä siihen, se voi jättää jälkeensä kokemuksen ja tunteen, muuttaen henkilön käyttäytymistä. Kirjoittavalla minällä voi olla voimaa ja vaikutusvaltaa. (Nieminen 1993, 30.)

Suoriutumisen osa-alue määrittää onko kuntoutujilla havaittavissa muutoksia motorisissa, prosessi- ja kommunikointitaidoissa sekä oppimiskyvyssä. Henkilön motoriset taidot, joita tarvitaan itsensä ja esineiden siirtämiseen, sisältävät kehon asennon (posture), liikkuvuuden (mobility), koordinaation (coordination), voiman käytön (strength and effort) ja näihin toimintoihin tarvittavan energian (energy). Prosessitaitoja henkilö tarvitsee edetäkseen tehtävässään loogisesti eli johdonmukaisesti vaiheesta toiseen, valiten tehtäväänsä tarkoituksenmukaisia työvälineitä ja materiaaleja sekä ratkaisemaan ongelmatilanteita. Kommunikointitaidot sisältävät ei-kielellisen eli non-verbaalin viestinnän, tiedon vaihtamisen ja vastavuoroisuuden. (Hautala ym. 2011, 350-351.)

Henkilön oppimiskykyyn vaikuttavat psyykkiset tekijät, kuten muisti, hahmottaminen ja kognitio eli tietämiseen ja tiedonhankintaan tähtäävä toiminto sekä näiden muodostamat järjestelmät kuten verenkiertojärjestelmä. Nämä ovat perustana suorituksen mahdollistumiselle. Kognitiivisiin valmiuksiin kuuluvat vireystila, orientaatio, tilaan orientoituminen, tarkkaavaisuus ja sen säätely. Lisäksi siihen kuuluvat oman toiminnan ohjaus, joka sisältää toiminnan aloittamisen ja jatkamisen sekä loppuun saattamisen. Myös muisti, jaksottaminen, kyky luokitella ja muodostaa käsitteitä sekä kyky oppia ja ratkaista ongelmia ovat luovuuden, mielikuvituksen, arvioinnin ja riskien välttämisen, hahmotuksellisen prosessoinnin, kommunikointikyvyn ja numeeristen valmiuksien sekä laskutaidon lisäksi kognitiivisiin valmiuksiin kuuluvia osa-alueita. (Hautala ym. 2011, 350-351.)

Henkilön kokemus omasta suorituskyvystä kuitenkin muokkaa käyttäytymistä, jonka perusteella ajatellaan jokaiseen suoritukseen vaikuttavan ulkoinen eli objektiivinen ja sisäinen eli subjektiivinen sekä ympäristöön liittyvät tekijät. Henkilön viestintä ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen edistää omien tarpeiden ilmaisua ja helpottaa sosiaalisen vuorovaikutuksen järjestämistä ja sopuisasti yhteen saattamista eli koordinoitua. Toimintaympäristö (occupational settings) eli tila esineineen, sosiaalinen ryhmä ja toiminnan muoto houkuttelevat osallistumiseen ja muokkaavat ihmisen toimimista. (Hautala ym. 2011, 243, 246.) **Oman ympäristön hallinnan mahdollistumisen** osa-alue määrittää millaisia muutoksia kuntoutujilla on havaittavissa osallistumisen, aktiivisen toiminnan

ja sosiaalisen vuorovaikutuksen osa-alueilla. ((Hautala ym. 2011, 239-246, Kielhofner 2008, 12-21, 426.)

Taitoja tarvitaan havaittaviin päämääräsuuntautuneisiin tekoihin (actions). Henkilön taidot jakautuvat motorisiin, viestintä- ja vuorovaikutus- sekä prosessuaalisiin taitoihin, joita tarvitaan, jotta henkilö pystyy etenemään toiminnassa loogisesti ja tarkoituksenmukaisesti, pystyen ratkomaan mahdollisia ongelmatilanteita. Henkilön taitojen avulla mahdollistuu toiminnallinen osallistuminen, josta ajan myötä kehittyy henkilön toiminnallinen identiteetti (occupational identity). Toiminnallisen identiteetin kehittyminen antaa ihmiselle käsityksen siitä millainen hän on toimijana ja tekijänä sekä millaiseksi toimijaksi haluaa kehittyä. Toiminnallinen mukautuminen (occupational adaptation) tapahtuu henkilön myönteisen toiminnallisen identiteetin rakentuessa. Tällöin henkilöllä on mahdollista saavuttaa toiminnallinen pätevyys (occupational competence), joka mahdollistaa tyytyväisyyden, onnistumisen, oman elämän kontrollin ja täyttymyksen tunteita. (Hautala ym. 2011, 244-247, Kielhofner 2008, 106-107.)

Viitekehys Model of Human Occupationin mukaisesti toteutetussa toimintaterapiaprosessissa kuntoutujalle tarjotaan muutoksen mahdollisuutta yhdeksän vaiheen avulla. Terapian valinta- ja päätöksentekovaiheessa (choose/decide) kuntoutujalle annetaan mahdollisuus valita tekemisensä ja miettiä samalla mitä, miten ja miksi haluaa toteuttaa kyseistä toimintaa. Tätä kautta mahdollistuu henkilön tahdon vahvistuminen ja terapiaan sitoutuminen. Itselleen merkityksellisen toimintaan osallistumisen kautta henkilöllä on mahdollisuus sitoutua (commit) elämälleen tärkeisiin tavoitteisiin ja päämääriin. Seuraavassa vaiheessa henkilöllä on mahdollisuus tutkia (explore) valitsemaansa toimintaa ja saada uusia kokemuksia materiaaleista, tiloista ja mahdollisista ryhmistä. Tunnistamalla (identify) osallistumisen ja tekemisen kautta mahdollisuuksiaan ja taitojaan, huomaten mahdollisesti uusia asenteita ja tunteita henkilö usein havaitsee jotakin itselleen tiedostamatonta. Muutoksen edistäjänä tämä vaihe antaa henkilölle tietoa siitä, mitä tehdä ja millaisia päätöksiä siihen tarvitaan. (Hautala ym. 2011, 251-252.)

Neuvottelemalla (negotiate) henkilön kanssa toteutuu asiakaslähtöinen terapia, joka kehittää hänen luottamustaan omaan selviytymiseensä myös terapian ulkopuolisissa päätöksentekotilanteissa. Yhdessä toimiminen ja toiminnan suunnittelu (plan) voi vähentää epäonnistumisen pelkoa, kun vanha tapa toimia ei ole enää mahdollista. Harjoittelemalla (practice) itselle merkityksellisten tehtävien tekemistä ja niihin tarvittavia taitoja henkilöllä on mahdollisuus toistojen avulla vahvistaa omaan tahtoon, tottumuksiin ja suorituskyykyyn vaikuttavia tekijöitä. Näin hänelle mahdollistuu tehokas ja itseään tyydyttävä tapa suoriutua ja osallistua. Uudelleentulkinnan (reexamine) avulla henkilöllä on

mahdollisuus uudelleen harkita, tarkastella ja muokata nykytilanteessa toimimattomia uskomuksia, tapoja, rooleja ja tunteita. Muutos vaatii henkilöltä aina ponnisteluja. Joskus edistyminen on hidasta ja tavoitteiden saavuttamiseksi voi ilmaantua esteitä. Terapian haasteina on tällöin yrittämisen jatkaminen terapeutin tuen ja kannustamisen avulla, jotta henkilö saavuttaisi tunteen omasta tehokkuudesta ja voisi iloita uuden oppimisesta. (Hautala ym. 2011, 251-253.)

2.2 Kirjallisuusterapia terapiamenetelmänä

Kirjallisuusterapia eli sanataideterapia, jota tapauskuvauksessa käytetään toimintaterapian sisällä toteutettavana toiminnan muotona, toteutuu toimintaterapian tavoin myös terapeutin vuorovaikutusprosessina. Kirjallisuusterapiassa käytetään joko itse tuotettua tekstiä tai valmista kirjallista aineistoa. Esimerkiksi kirjat, lehdet, äänitteet, valokuvat, videot tai elokuvat voivat toimia keskustelun ja kirjoittamisen pohjana. Tärkeimpinä psykologisina taustateorioina pidetään psykoanalyttista teoriaa, joka perustuu ihmisen mielen tiedostamattomien prosessien tutkimiseen (Suomen Ryhmäpsykoterapia ry 2010) ja Gestalt-terapiaa, jonka menetelmien avulla on mahdollista saada apua mm. kriisien, traumojen ja neuroosien hoitoon. Gestalt-terapiassa kehon viestit, alitajunta ja intuitio ovat arkitodellisuuden lisäksi tärkeitä. Terapiassa haetaan oireelle tai ongelmalle työskentelyn lähtökohdaksi esimerkiksi jokin nimi, henkilö, materiaali tai maalaus. (Suomen Hahmoterapia ry 2010.) Sanojen parantava voima on tunnettu kautta ihmiskunnan historian, mutta varsinaista kirjallisuusterapiatoimintaa on alettu hyödyntää 1930-luvulla Yhdysvalloissa sairaaloissa ja hoitolaitoksissa. Suomessa kirjallisuusterapiaryhmät otettiin käyttöön pääosin mielenterveyspalveluissa 1970-luvulla. Kirjallisuusterapiaryhmän ohjaajana saattoi toimia esimerkiksi kirjastonhoitaja hoitohenkilökunnan avustamana. (Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry 2010.)

Kirjallisuusterapiaprosessissa keskeistä ovat sen vaiheet. Ensimmäisenä vaiheena on tunnistaminen eli jokin kiinnittää huomiota, muttei vielä tiedetä miksi. Toisena vaiheena on tutkiminen eli lähdetään kirjoittamaan itseään puhuttelevasta aiheesta. Kolmantena vaiheena on jakaminen ja rinnakkain asettelu eli puhutaan tekstiä auki, jakaen se ryhmässä. Näin saadaan uusia näkemyksiä omasta tekstistä ja toisten kirjoituksista sekä tulkinnoista. Neljäntenä vaiheena on omaan elämään soveltaminen eli oivallus synnyttää muutoksen halun koskien jotakin asiaa omassa elämässä, jonka seurauksena muutos pannaan liikkeelle. (Mc Carthy-Hynes & Hynes-Berry 1986, 44-54.)

Kirjallisuusterapia luetaan kuuluvaksi luovuus- ja ilmaisutaideterapioihin, ja sen menetelmät soveltuvat käyttöön monipuolisesti ammatilliseen työskentelyyn mm. hoitoon ja

kuntoutukseen sekä ihmissuhteiden ja itsetuntemuksen kehittämiseen (Lehtovuori 2008). Ratkaisukeskeisten toiminnallisten menetelmien, joihin kirjallisuusterapia kuuluu, määrittää lähtökohtanaan ja tausta-ajatuksenaan ihmisen oman elämänsä parhaaksi asiantuntijaksi. Sen mukaan ihminen itse osaa parhaiten tunnistaa voimavaransa, ongelmansa tai kehittämisen kohteensa ja myös ratkaista ne itse. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan mahdollistaa lähimmäistä löytämään itsensä, oma tiensä ja voimavaransa sen taivaltamiseen. (Heiskanen & Hiisijärvi 2010.) Kirjoittamisessa ja kirjoitetun tekstin tuottamisessa havainnoissa kaikki yksilölle tärkeä on merkityksellistä (Linnainmaa 2005, 24).

2.3 Kuntoutus aikuispsykiatriassa

Aikuispsykiatria voidaan määritellä 18 – 64 -vuotiaiden työikäisten mielenterveyden häiriöitä tutkivaksi ja hoitavaksi lääketieteen erikoisalaksi. Psykiatria voidaan määritellä myös opiksi mielenterveyden häiriöistä. Aikuispsykiatriset kuntoutujat, jotka tapauskuvauksessa ovat kohderyhmänä, määritellään nykyaikana omista asioistaan vastuussa oleviksi henkilöiksi, jotka tekevät asiantuntijoiden kanssa yhteistyötä. (Lönngqvist & Lehtonen 2007, 14-16.) Psykiatrisina hoitomuotoina käytössä ovat lääkehoidot, aivojen sähkö- ja valohoidot, magneettihoidot sekä psykoterapeuttiset hoidot. Psykoterapeuttiin hoitoihin luetaan kuuluvaksi psykodynaamisen teorian sovellukset esim. Gestalt-terapia, jonka pyrkimyksenä on eri tekniikoiden avulla tapahtuva tunnesuhteiden hahmottaminen ja tunneilmaisun helpottaminen, sekä luovaa ilmaisua hyödyntävät taideterapiat. (Partonen, Lönngqvist & Syvälahti 2007, 737-741; Pylkkänen 2007, 749-750.) Gestalt-terapia on myös useiden taideterapioiden taustateoria (Linnainmaa 2005, 15).

Mielenterveyden häiriöissä kuntoutusta voi kuvata psykiatrisen, psykososiaalisen ja psyykkisen kuntoutuksen käsitteillä. Henkilön kuntoutuminen on ainutlaatuinen, yksilöllinen prosessi, jonka tavoitteena on edistää kuntoutujan valmiuksia saavuttaa ja ylläpitää elämälleen asettamia tavoitteita sekä lisätä kuntoutujan kykyä toimia menestyksellä ja tyytyväisenä elinympäristössään ja valitsemissaan rooleissa. Henkilön kuntoutuminen on kuntoutujan toimintaa oman elämän puolesta. Kuntoutumisen prosessissa tapahtuu muutosta kuntoutujan tavoissa toimia sekä itseen kohdistuvissa asenteissa, tunteissa ja ajatuksissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002b.)

3 TUTKIMUSMENETELMÄ

Käytän opinnäytetyössäni laadullista tutkimustapaa, koska tarkoituksena on koota tarvitsemäni tieto luonnollisessa, todellisessa tilanteessa, jossa tiedon keruun välineenä on haastatettava ihminen. Laadullisten tutkimusmenetelmien yksi menetelmä on teema-haastattelu, jossa yksilön näkökulma ja tulkinta pääsevät esille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.) Laadullisen tutkimusmenetelmän yhtenä keskeisenä merkityksenä on ihmisen oman kuvauksen perusteella tapahtuva ymmärryksen lisääminen tutkittavasta ilmiöstä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 57). Tutkimussuuntauksena käytän tapaustutkimusta, jonka luonne on kuvaileva (Yin 2003). Tapaustutkimus (case study) sisältää yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa yksittäisestä tapauksesta tai pienestä, toisiinsa suhteessa olevista tapauksista (Hirsjärvi ym. 2007, 130-131). Opinnäytetyöni tapauskuvauksen pyrkimyksenä on tutkittavan asian tai ilmiön kuvaaminen ja ymmärtäminen (Eisenhardt 1989, 532-550).

Haastateltavaa kirjallisuus- ja toimintaterapeutteja lähdin etsimään kirjallisuusterapiayhdistyksen internet-sivuilta. Sieltä löysin yhteystietoja kirjallisuusterapeutteihin, jotka olivat koulutukseltaan myös toimintaterapeutteja. Etsin haastateltavaa myös Google-haun avulla käyttäen hakusanoina toimintaterapia ja kirjallisuusterapia. Mahdollisia haastateltavia löysin 5 henkilöä, joille lähetin sähköpostia. Haastattelupyyntöni vastasi myöntävästi yksi aikuispsykiatriassa työskentelevä kirjallisuus- ja toimintaterapeutti. Sovimme sähköpostitse puhelinhaastatteluajan ja haastatteluteemat hänen työssään käyttämän viitekehyksen Model of Human Occupationin määrittämien teemojen kautta.

Lähetin tarkennetut haastatteluteemat (liite 1) haastateltavalle sähköpostitse ennen puhelinhaastattelun ajankohtaa, jotta hänellä olisi aikaa perehtyä niihin rauhassa. Varasin puhelinhaastattelulle rauhallisen tilan ja riittävästi aikaa. Vaihdettuamme puhelun aluksi yleisiä kuulumisia haastateltava kertoi valmistuneensa toimintaterapeutiksi toukokuussa 1993 ja päivittäneensä tutkintonsa ammattikorkeakoulututkinnoksi vuonna 2008. Hän totesi täydennyskouluttaneensa työuransa aikana jatkuvasti. Aihealueina olivat olleet toiminta muutosvoimana aikuisten toimintaterapiassa, ryhmänohjaaja, kirjallisuusterapia, Model of Human Occupationin arviointimenetelmät Worker Role Interview (WRI) eli työroolia arvioiva haastattelu, Occupational Self Assessment (OSA) eli toimintamahdollisuuksien itsearviointi ja Model of Occupational Screening Tool (MOHOST) eli Inhimillisen toiminnan mallin seulonta-arviointi – koulutukset.

Haastateltava kertoi työnsä olevan hyvin laaja-alaista aikuispsykiatriaa, sekä hieman nuorisopsykiatriaa. Hänen työskentelyalueitaan ovat ryhmänohjaukset sairaalan poliklinikalla, toimintamahdollisuuksien arvioinnit sekä muutamat yksilötoimintaterapiat. Lisäksi hänen työhönsä kuuluivat osallistuminen poliklinikan, päiväosaston ja yleissairaalapsykiatrian poliklinikan tiimeihin sekä hoitoneuvotteluihin. Kirjallisuusterapiaa oli kuulunut haastateltavan opintoihin jo toimintaterapiakoulutuksessa kaikkiaan 19 tuntia. Haastateltava oli suorittanut opinoja myös Sibelius-akatemiassa, jossa opintoihin sisältyivät kuvataiteen ja kirjallisuuden käyttäminen terapian välineinä (7,5 opintopistettä) sekä yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen kurssilla kirjallisuusterapian perusteet (30 opintopistettä). Puhelinhaastattelu kesti yhteensä 1,5 tuntia. Litteroituani nauhoittamani haastattelun aineistoa kertyi yhteensä 8 sivua. Analysoidessani aineistoa ryhmittelin asiat taustatietoihin sekä Model of Human Occupationin määrittämien pääkäsitteiden mukaisesti.

4 TULOKSET

4.1 Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttö

Haastateltavan kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä hyödyntävään toimintaterapiaryhmään tulevat kuntoutujat ovat erikoissairaanhoidon potilaita, jotka tulevat hoitoon psykiatrian poliklinikalle. Sen kautta he ohjautuvat toimintaterapiaan, päiväosastolle, sairaalan osastoille tai nuorten aikuisten päiväkuntoutukseen. He ohjautuvat poliklinikalle perusterveydenhuollosta tai ensiavusta. Ennestään tutut kuntoutujat voivat soittaa suoraan poliklinikalle. Kuntoutujat ovat työikäisiä, heidän ikäjakaumansa on 18 vuodesta kansaneläkeikään. Joskus arviointiryhmissä on 17-vuotiaitakin. Diagnooseista yleisin on keskivaikea tai vaikea depressio eli masennus sekä erilaiset persoonallisuushäiriöt. Mukana on myös bipolaarihäiriöitä eli kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsofreniaa sairastavia henkilöitä. Kaksoisdiagnooseja on yhä useammalla, eli joku edellä mainituista sairauksista yhdessä adhd:n (attention deficit hyperactivity disorder) eli aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriön, Aspergerin oireyhtymän, joka näkyy poikkeavuuksina esim. sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja ei-kielellisen viestinnän alueilla tai alkoholi- ja huumausaineriippuvuuden kanssa.

Toimintaterapia on osa henkilöiden kokonaishoitoa ja -kuntoutusta. Haastateltava tekee yhteistyötä psykiatrien ja hoitajien sekä psykologien, kuntoutusohjaajan ja sosiaalityöntekijöiden kanssa. Joskus toimintamahdollisuuksien arvioinnista saatujen tietojen perusteella kuntoutuja jää yksilölliseen kirjallisuusterapiaan, jatkaen siinä rinnalla keskusteluterapiaansa. Joskus yksilöterapeutti ottaa toimintaterapeuttiin yhteyttä ja kysyy kuntoutujan osallistumismahdollisuutta kirjallisuusterapiaan. Mikäli tulokkaita on enemmän, haastateltava kertoo kartoittavansa tilannetta ja pohtivansa hoitajien kanssa, sopisiko kuntoutujalle ryhmämuotoinen kirjallisuusterapia? Joskus lääkäriltä tulee suora pyyntö kuntoutujan kirjallisuusterapiaan osallistumisesta. Kuntoutujan kirjallisuusterapiaan osallistumismahdollisuudesta saattaa tulla pyyntö myös joltakin muulta edellä mainituista yhteistyökumppaneista. Lääkäriin lähete vaaditaan haastateltavan mukaan kuitenkin aina.

Ryhmää varten kaikki tarjokkaat haastatellaan, kysellen jo alustavasti kuntoutujien omia tavoitteita ja mitä he odottavat kirjallisuusterapian tuovan tilanteeseensa. Haastattelujen tarkoitus on selvittää kuntoutujalle sitä, mihin on mahdollisesti sitoutumassa ja ohjaajalle sitä, miten mahdollinen kokoonpano toimii ryhmänä. Kirjallisuusterapiaan tulijoilla on usein oma kirjoittamistausta, mutta se on ehkä jäänyt tai heillä voi olla asioidensa käsit-

telyssä joku "tulppa". Asiat eivät ole keskusteluterapiassa edenneet, ollaan tultu "jumi-pisteeseen" ja haetaan kirjallisuusterapian keinoin mahdollisuutta edetä kuntoutujalle ajankohtaisten asioiden käsittelyssä. Keskustelu- ja kirjallisuusterapian menetelmät voivat parhaassa tapauksessa olla toisiaan tukevia. Persoonallisuushäiriötä sairastavien henkilöiden kohdalla haastateltava miettii tarkkaan, millaisia ilmiöitä he saattavat ryhmään tuoda. Hän toteaa persoonallisuushäiriötä sairastavien henkilöiden aiheuttavan usein erilaista ajeerausta eli impulsiivista toimintaa, jonka taustalla voi olla piilotajuisia tekijöitä ja klikkiytymistä eli osallistujien jakautumista erilaisiin ryhmittymiin. Myös paranoidinen eli harhainen potilas on haastateltavan mukaan ryhmässä hankala ja hän toteaa harkitsevansa todella tarkkaan tällaisen henkilön ryhmään ottamista.

Yhtenä tapausesimerkkinä yksilöterapiasta haastateltava kertoo merkityksellisestä kokemuksestaan, jossa kuntoutujana oli erittäin vaikeasti lukihäiriöinen 24-vuotias nuori nainen. Toimintaterapeuttinen lähestymistapa tässä oli, että kuntoutuja halusi kirjoittaa, mutta hän oli aikaisemmin saanut kirjoittamisestaan erittäin huonoa palautetta joiltakin opettajiltaan. Osa opettajista oli kuitenkin sanonut, että hänellä oli todella hyviä tarinoita. Kuntoutujan kirjoittaminen oli erittäin huonoa, hän teki paljon kaksoiskonsonanttivirheitä ja tekstistä puuttuivat kaikki välimerkit. Tämän kuntoutujan kanssa he kävivät yhdessä miettimään, miten hän pääsisi toteuttamaan kirjoittamista, tehden siitä samalla huomioita. Tämän jälkeen he kävivät yhdessä tekstin läpi, haastateltavan viedessä hiiren virhekohtaan, kuntoutujan itse päätellessä, mikä kohdassa on vikana, lopuksi korjaten virheensä. Työskentelyyn kuului myös tarvittavien välimerkkien lisääminen. Ajan myötä kuntoutujan teksti selkiytyi ja puhdistuikin jonkin verran. Kyseisessä haastavassa tilanteessa haastateltavan mielestä toimintaterapeutin koulutuksen omaavan henkilön ongelmanratkaisukyky ja keinojen keksiminen tuli selkeästi esille.

Kirjallisuusterapiaprosessissa haastateltava kertoo käyttävänsä ensimmäisenä työvaiheena tunnistamista, jolloin jokin asia kiinnittää huomiota, muttei vielä tiedetä miksi. Seuraavaksi tutkitaan aihetta eli lähdetään kirjoittamaan puhuttelevasta, huomion kiinnittäneestä asiasta. Kolmantena vaiheena aihe jaetaan ryhmässä, asetellen asioita rinnakkain ja puhuen teksti auki, saaden uusia näkemyksiä oman tekstin pohjalta ja toisten kirjoituksista sekä tulkinnoista. Viimeisenä vaiheena sovelletaan saadut oivallukset omaan elämäänsä, jonka seurauksena voi syntyä halu ja mahdollisuus muutokseen jollakin elämän alueella ja muutoksen liikkeelle laittamiseen. Ohjaaminen toteutuu yleensä yksin, haastateltavan ollessa aikuispuolen ainoa toimintaterapeutti. Hoitaja voi joskus olla mukana havainnoijana. Toimintaterapiataustasta johtuen haastateltavan työskentelytapa on toiminnallinen, eli yleensä menetelmänä on kirjoittaminen. Työskentely etenee ryhmäprosessin mukaan, samalla tukien kirjallisuusterapiaprosessin etenemistä. Usein

aloittavassa ryhmässä haastateltava teettää "uusiorunon", tuoden mukanaan pari arkkia runoja eri runoilijoilta. Runot voivat olla erimittaisia, symbolisia eli vertauskuvallisia tai suoraan kerronnallisia. Näistä runoista kukin saa alleviivata sanoja ja lauseita, jotka puhuttelevat. Tämän jälkeen annetaan ohje kirjoittaa näiden sanojen pohjalta runo. Runoihin saa lisätä ja taivuttaa sanoja tai niissä voi käyttää vain poimittuja sanoja ja lauseita. Lopuksi ryhmäläiset antavat runolleen otsikon.

Aloittavassa ryhmässä aikaa käytetään myös tutustumiseen kirjoittamalla jokaisesta etunimen kirjaimesta jokin ominaisuus joka kuvaa henkilöä itseään. Esimerkkeinä S=suulas, A=avulias, T=tanssiva, U=unelias syksyisin. Osallistujat voivat myös miettiä kolme asiaa, jotka ovat hänen mielestään totta, valetta ja täysin absurdia eli järjen vastaista asiaa hänestä itsestä. Sen jälkeen heitä pyydetään kirjoittamaan itsestään tarina käyttäen kyseisiä ilmaisuja. Haastateltava käyttää työvälineinä myös taidepostikortteja, Kaj Stenvallin ankkakortteja ja lehdistä leikattuja kasvokuvia eri ilmeillä. Käytetystä materiaalista osallistuja valitsee itseään puhuttelevan kuvan ja kirjoittaa siitä. Joskus ryhmään osallistujat kirjoittavat ohjaajan tuomasta musiikkikappaleesta. Jokaisen ryhmäkerran yhteydessä haastateltava kirjaa ylös ryhmän jäsenten kirjoitusten herättämiä asioita, teemoja ja tunteita. Niiden perusteella hän kertoo mieltävänsä, miten voisi viedä liikkeelle lähtenyttä prosessia eteenpäin.

Työskentelyn lähtökohtana ovat siis osallistujien valitsemat teemat sekä heidän tarpeensa ja toiveensa, joihin haastateltava ryhmän ohjaajana reagoi. Joskus ryhmässä luetaan alkuun jonkin edelliskerran teksteihin liittyvä asia. Se voi olla runo, novelli tai aforismi eli ajatelma, jota käytetään kirjoittamisen lähtökohtana. Joillakin kerroilla haastateltava teettää ryhmärunon piirissä istuen niin, että paperia kierrätetään myötöpäivään, jokaisen kirjoittaessa paperille lauseen. Tämä työskentelytavan hän kertoo lisäävän ryhmän kiinteyttä ja yhteenkuuluvuutta. Yksilöosallistujien kanssa saatetaan lukea jopa romaani. Lukukertojen välillä osallistuja on saanut kirjoittaa päiväkirjaan ajatuksiaan tai tehdä kuvia. Musikaalisesti orientoituneen ihmisen kanssa terapiassa saatetaan operoida laulun sanoilla.

Toimintaterapeutin koulutuksensa haastateltava kertoo näkyvän työskentelyssään kokonaisvaltaisena lähestymistapana. Hän sanoo työskentelevänsä paljon kirjallisuusterapiaistunnoissa motivoivien asioiden, arvojen ja tahdon puitteissa ja sieltä nousevan toimintaterapiassa käytössä olevan viitekehyspohjan Model of Human Occupationin. Haastateltavan mukaan jokaisella on oma rytminsä ja tapansa kirjoittaa. Kun jokainen löytää yksilöllisen tapansa kirjoittaa, se vahvistaa voimakkaasti itsetuntoa ja minuutta. Kirjoittamiseen liittyy myös paljon kriittisyyttä ja epäonnistumisen kokemuksia. Uusilla

kirjoittamiskokemuksilla hän kertoo voitavan murtaa niitä ja saatavan itselleen uudenlaista hallinnan tunnetta.

4.2 Toimintakyvyn muutokset

Haastateltavan mukaan muutoksia on tapahtunut kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä käytettäessä kuntoutujien toimintakyvyn eri osa-alueilla tahdon, tottumusten, suoriutumisen ja oman ympäristön hallinnan eri osa-alueilla. Muutoksia on tapahtunut haastateltavan mukaan kaikilla **tahdon** osa-alueilla. Hän kertoi ryhmässä asioita jaettaessa tulevan esille yhtä monta näkökulmaa kuin ryhmässä olevan jäseniä. Näin oman ajattelun muutokset mahdollistuvat ja perspektiivin asioihin saattavat muuttua vahvastikin. Kun ryhmäläiset puhuvat kokemuksistaan ja elämänkaarestaan, on mahdollista ”zuumata” eli ”kuvata liukuobjektivilla” miten ovat ajatelleet asiasta ennen, miten ajattelevat nyt ja miten he haluaisivat asian olevan tulevaisuudessa. Ryhmäläisten on ollut mahdollista kirjoittaa kirje itselleen viiden vuoden päähän tai sieltä viiden vuoden päästä kirje tähän päivään. Haastattelun perusteella tahdon osa-alueilla vaikuttaisi ryhmäläisissä tapahtuvan arvojen muutosta, muutoksia olemassaolon kokemisessa ja tulevaisuuden suunnitelmassa sekä tavoitteiden asettamisessa. Oman elämän kontrollissa ja ohjaamisen hallinnassa vaikuttaisi myös tapahtuvan myönteistä muutosta ja kuntoutujien kiinnostuksen kohteiden lisääntyessä.

Kuntoutujien **tottumusten** osa-alueilla haastateltava totesi jo itse ryhmään osallistumisen toimivan arjen rytmittäjänä. Haastateltava kertoi ihmisten saattavan olla pitkäänkin oireittensa kanssa kotona, pienissä piireissä. Heidän aktivoituessa ryhmään, se voi aluksi kovasti väsyttää ja jopa heikentää muuhun arkielämään osallistumista. Kuitenkin voimistuttuaan ryhmäläiset ovat saaneet kaivattua itsevarmuutta ja uusia oivalluksia, saaden näistä lämpöä hoitaa oman elämänsä vastuutehtäviä. Oivallusten hän sanoi saattavan liittyä myös velvoitteisiin ja vastuuseen. Saatettiinkin ymmärtää, että vastuun jako oli vinksautanut tai saada kiinni liiallisesta kiltteydestä, itseen kohdistuvista odotuksista. Yleisesti ottaen ryhmäläisten roolit olivat lisääntyneet. Kuntoutujilla oli tapahtunut haastattelun perusteella muutoksia tottumuksissa. Heille syntyi uusia tapoja päivittäisiin toimintoihin ja heidän roolinsa elämän eri osa-alueilla lisääntyivät.

Kuntoutujien **suoriutumista** kysyttäessä haastateltava kertoi yhden yleisesti kirjallisuusterapialle asetetun tavoitteen olevan itseilmaisun paraneminen. Ryhmiin hän kertoi ohjautuvan paljon sosiaalisesti estyneitä ihmisiä. Ryhmään osallistumiseen sisältyi hänen mukaansa paljon jännitteitä, epävarmuuden sietämistä ja itsensä altistamista toisille ihmisille. Kuitenkin, kun ryhmäläiset huomaavat pärjäävänsä, niin kommunikointi toisten

kanssa helpottuu. Kirjoittamisen haastateltava kertoi olevan monille helpompaa kuin suoran sanallisen puheilmaisuun. Ryhmässä osallistujat sopivat, että itselle liian henkilökohtaista tekstiä ei tarvitse lukea ääneen, mutta jokaisella on mahdollisuus kertoa vapaasti kirjoitustehtävän herättämiä tunnelmia. Ihminen rohkaistuu kuultuaan vertaistarinoita. Näin omienkin asioiden kertominen toisille helpottuu. Yleisesti ryhmän toiminnalle asetetun tavoitteen mukaisesti viestintä- ja vuorovaikutustaitoihin kuuluvan itseilmaisuun paranemista tapahtui haastateltavan mukaan kaikilla osallistujilla.

Asioiden käsittely kirjoittamalla toimii haastateltavan mukaan monella kanavalla, sekä itse tuotettuna kirjoittaen, luettuna ja jakaen, lisäksi kuullen toisten mielipiteet. Hän kertoi näillä keinoin asioille saatavan skeemoja, niiden asettuessa kyseisessä elämän tilanteessa oikeaan lokeroon, jolloin myös prosessitaidot paranevat. Kirjallisuusterapiaan osallistumisen haastateltava mainitsi vaativan melko paljon kognitiivista valmiutta kuten keskittymiskykyä ja ajattelua. Kuntoutujien suorituskkyyn kuuluvat prosessitaidot olivat parantuneet osallistuneilla, joskin kuntoutujilta vaadittiin lähtökohtaisesti jo melko paljon kognitiivisia valmiuksia. Koostettuna kuntoutujien suoriutumisen osa-alueilla vaikuttaisi tapahtuneen muutoksia motorisissa, prosessi- ja kommunikointitaidoissa sekä oppimiskyvyssä.

Kuntoutujien **oman ympäristön hallinnasta** kysyttäessä haastateltava totesi kotiin ja pieniin piireihin eristäytymisen olevan tyypillistä mielenterveyskuntoutujille. Osallistumisen ryhmään hän kertoi jo avaavan yhden kanavan sosiaaliselle vuorovaikutukselle. Kirjoittamisen kautta ilmaisemisen hän totesi olevan yleensä helpompaa, kun asioita on mahdollista etäännyttää ja piilottaa niitä fiktion eli kuvitteelliseen. Ryhmäkokemuksen ansiosta osallistujien on ollut helpompi ottaa seuraava askel kohti avopalveluita ja esim. harrasteryhmiin osallistumista. Ryhmässä tapahtui usein myös ystäväystymistä ja verkostoitumista. Kaikille ei haastateltavan mukaan puheen kautta kommunikointi ole se itselle paras ja luontevin tapa toimia. Myönteisiä muutoksia kuntoutujien oman ympäristön hallinnassa vaikuttaisi tapahtuneen sekä osallistumisen, aktiivisen toiminnan että sosiaalisen vuorovaikutuksen osa-alueilla.

5 TUTKIMUKSEN EETTISYYS, USKOTTAVUUS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen uskottavuus ja tutkijan eettiset ratkaisut kulkevat täysin käsi kädessä. Uskottavuuden pohjana on tutkijan noudattama hyvä tieteellinen käytäntö eli ”good scientific practice”. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 129.) Erityisesti ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen tekeminen edellyttää tutkijalta hyvää tutkimuskäytäntöä, jolloin on kunnioitettava ensisijaisesti tutkittavan ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. (Pelkonen & Louhiala 2002, 129.) Tapauskuvauksessa käyttämäni haastateltavan osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja mielenkiintoon käsiteltävää aihetta kohtaan sekä haluun antaa tapauskuvaukseen tarvittava tieto. Haastateltavan mukaan aihetta on tutkittu valitettavan vähän. Hän koki kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käytön toimintaterapiassa merkittäväksi työvälineeksi, vaikka kertoi sen käytön olevan edelleen hyvin vähäistä. Luottamuksellisuus ja anonymiteetti eli yksityisyyden kunnioittaminen ovat kaksi keskeistä käsitettä tutkimustietojen käsittelyssä (Yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen tietosuojaja 1987, 16-19). Tapauskuvaukseen tarvitsemani tiedon luottamuksellisuuden säilyttämiseksi ja haastateltavan sekä aikuispsykiatristen kuntoutujien yksilösuojan takaamiseksi poistin aineistosta haastateltavan henkilön nimen sekä hänen työpaikkansa nimen ja sijainnin.

Validiteetti eli pätevyys laadullisessa tutkimuksessa ymmärretään lähinnä uskottavuudeksi ja vakuuttavuudeksi eli miten hyvin tutkijan konstruktiot eli yksilön ajatteluprosessien kautta muotoutuva ja rakentuva tieto koostuu. Oppimistilanteessa syntyvään konstruktion vaikuttavat paitsi aistein havaitut seikat, myös oppijan eli tässä yhteydessä tapauskuvauksen laatijan omat ennako-oletukset ja aikaisempi tieto, ympäröivä kulttuuri sekä oppimiskontekstin eli ympäristön fyysiset, sosiaaliset ja emotionaaliset eli tunteisiin liittyvät tekijät. Merkittävää tutkimuksen luotettavuuden kannalta on, kuinka hyvin edellä mainitut tekijät vastaavat tutkittavan tuottamaa tietoa ja kuinka hyvin oppija eli tapauskuvauksen laatija tuottaa nämä konstruktiot ymmärrettäväksi myös muille. (Oulun Yliopisto 1997.)

Tapauskuvauksen uskottavuutta ja vakuuttavuutta tukivat haastateltavan opiskelun teorian ja käytännön kautta saatu tieto ja ymmärrys toimintaterapiasta, haastateltavan toiminta- ja kirjallisuusterapeutin koulutus sekä pitkä työkokemus. Haastattelijan kirjoittamistausta ja kirjallisuusterapiasta hankittu teoriatieto sekä haastateltavan ja haastattelijan samankaltaiset kulttuuritaustat tukivat myös tapauskuvauksen uskottavuutta ja vakuuttavuutta. Haastattelija ja haastateltava olivat huolellisesti valmistautuneita, motivoituneita ja kiireettömiä, oppimiskonteksti oli rauhalliseksi ja häiriöttömäksi

luotu tila. Haastattelu tallentui nauhurille, josta se litteroitiin sanatarkasti tapauskuvaukseen käytettäväksi aineistoksi.

Laadullisen tutkimuksen reliabiliteettia eli toistettavuutta voidaan arvioida kolmen pääkohdan avulla, joita ovat kieleen ja totuuteen suhtautuminen, ajallisessa reliabiliudessa historia ja luonnolliset muutokset sekä tulosten johdonmukaisuudessa eri välineillä samaan aikaan saatujen tulosten toisistaan poikkeavuus. Tällöin tutkija joutuu pohtimaan, miten moninaiset tutkimukset samasta ilmiöstä voivat olla paikkansa pitäviä. (Kirk & Miller 1986, 41-42.) Tapauskuvauksen luotettavuutta tuki haastateltavan ja haastattelijan yhteinen kieli- ja käsitemaailma. Haastattelussa esitettyjen kysymysten asettelu tapahtui toimintaterapiassa käytössä olevan viitekehyksen Model of Human Occupationin (Kielhofner, G. 2008) määrittämien käsitteiden kautta.

Viitekehys oli haastateltavalla työssä käytössä ja sekä haastattelijan että haastateltavan mielestä sopivin lähestymistapa haastattelulle. Lähetin haastattelukysymykset haastateltavalle etukäteen sähköpostitse, jolloin haastateltavalle jäi aikaa perehtyä niihin ennen sovittua puhelinhaastattelun ajankohtaa. Jos halutaan tehdä puhelinhaastattelu ihmistä tapaamatta, on suositeltavaa lähestyä haastateltavaa etukäteen kirjeitse. Puhelinhaastattelun suurimpia etuja on kaukana asuvan henkilön tavoitettavuus ja sitä pidetään hyvänä vaihtoehtona myös tehtäessä puolistrukturoitua haastattelua. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 64-65.)

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelua

Haastattelun perusteella saatu tieto kuntoutujien toimintakyvyssä tapahtuneista muutoksista tukee toimintaterapiassa toteutettujen kirjallisuusterapeuttisten menetelmien soveltuvuutta käytettäväksi aikuispsykiatristen kuntoutujien kuntoutusmenetelmänä. Kuntoutujien toimintakyvyssä tapahtui kehitystä ja myönteistä muutosta tahdon, tottumusten, suoriutumisen ja oppimiskyvyn sekä osallistumisen, aktiivisen toiminnan ja sosiaalisen vuorovaikutuksen osa-alueilla. Haastateltavan mukaan kuntoutujissa tapahtui myönteistä muutosta olemassaolon kokemisessa ja tulevaisuuden suunnittelussa sekä tavoitteiden asettamisessa. Kuntoutujien arvoissa tapahtui muutosta sekä oman elämän kontrolli ja ohjaus parani. Heille syntyi myös uusia kiinnostuksen kohteita. Kuntoutujille syntyi uusia tapoja päivittäisiin toimintoihin, heidän arkensa rytmittyi uudella tavalla. Kuntoutujien päättelykyky ja itsevarmuus lisääntyi, jonka myötä he saivat myös voimavaroja hoitaa arkeen liittyviä veloituksia ja vastuita. Myös kuntoutujien elämän roolit lisääntyivät. Heidän viestintä ja vuorovaikutustaitonsa kehittyivät, edistäen samalla omien tarpeiden ilmaisua ja heidän sosiaalinen vuorovaikutuksensa helpottui. Kuntoutujien looginen ja tarkoituksenmukaisesti toiminnassa eteneminen parantui ja kyky ratkaista ongelmatilanteita kehittyi. Ryhmäkokemuksen ansiosta kuntoutujien oli helpompi ottaa seuraava askel kohti avopalveluita ja esim. harrasteryhmiä. Ryhmässä tapahtui myös ystäväystymistä ja verkostoitumista.

Aikaisempien tutkimustulosten internet-haun perusteella löytyi kaksi suomalaista opinäytetyötä, joissa käsiteltiin kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttöä toimintaterapiassa. Toimintaterapeutti ja kirjallisuusterapeutti Satu Nieminen totesi vuonna 1993 toimintaterapiaopintojen tutkielmassaan ”Runon keinoin eheään vanhuuteen”, toimintaterapeutilla olevan hyvät valmiudet analysoida runoa toimintamuotona sekä soveltaa ja porrastaa sen käyttöä. Kirjallisuusterapiaprosessilla ja ”inhimillisen avoimella systeemillä” on Niemisen mukaan paljon yhteneviä rakenteita. Niemisen mukaan syöte ja huomiointi kuvaavat samoja asioita. Hän totesi tutkielmassaan tiedon käsittelyssä vaikuttavan tutkimisen, rinnakkain asettelun ja itseen sovittamisen prosessin vaiheina. (Nieminen 1993, 37.)

Toiminnallisen käyttäytymisen Nieminen toi tutkielmassaan esille toteutuvan kahta kautta niin, että kun asia on läpikäyty, se muuttuu kiinnostavuutensa menettäneenä rutiiniksi. Prosessien vertailun hän totesi todistavan sen, että runo kirjallisuusterapian alalajina

soveltuu hyvin toimintaterapiaan toimintamuodoksi. (Nieminen 1993, 37.) ”Inhimillisen avoimella systeemillä” Nieminen viittasi filosofian tohtori Gary Kielhofnerin kehittämään Inhimillisen toiminnan mallin 1990-luvun tulkintaan yksilön toiminnallisuudesta. Kielhofner on jatkuvasti kehittänyt mallia alkuperäisestä 1985 ilmestyneestä Model of Human Occupation- teoksestaan uusimpaan vuonna 2008 ilmestyneeseen 4. painokseen asti, jonka nykyaikaistettua tulkintaa ihmisen toiminnallisuudesta käytän opinnäytetyössäni viitekehyksenä.

Toimintaterapian opiskelija Tuuli Mähönen toimi vuonna 2003 Satu Niemisen ohjaamassa mielenterveysyhdistyksen kirjoittajaryhmässä apuohjaajana. Kokemuksestaan Mähönen kirjoitti opinnäytetyössään kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käytöstä toimintaterapiassa, ryhmässä mahdollistuneen kirjallisuusterapian ajatusten ja toimintaterapian filosofian että teorian mukaisen mallin yhdistäminen. Mähösen mukaan kirjallisuusterapian teoria ja menetelmät ovat sovellettavissa toimintaterapiaan. (Mähönen 2003, 35.)

Tutkijan, kirjallisuusterapeuttisten menetelmien kouluttajan ja työnohjaajan Gillie Boltonin mukaan terapeuttinen kirjoittaminen voi auttaa ihmistä ymmärtämään itseään ja elämäntilannettaan paremmin sekä antaa välineitä mm. ahdistuksen, tuskan ja masennuksen käsittelyyn (Bolton 2009, 138). Itseymmärryksen parantuminen kirjoittamisen kautta voi haastateltavankin mukaan olla vahvistamassa itsetuntoa ja minuutta. Kirjoittajaohjaaja ja kirjailija Heli Hulmi taas kertoi teoksessaan Saattaen vaihdettava amerikkalaisen psykologin James W. Pennebakerin (1999) Dallasissa tekemästä yliopistotasoisesta, tieteellisestä tutkimuksesta, jossa hän todisti biolääketieteen menetelmin, että kokemusten purkaminen kirjoittamalla tekee ihmisestä onnellisemman ja terveemmän. Pennebakerin tutkimuksessa tutkittavien terveyttä oli seurattu pidemmällä aikavälillä, jolloin oli todettu kroonisen kivun lievittymistä, syöpään, nivelreumaan ja astmaan liittyvien oireiden lievittymistä sekä immunivasteen parantunutta toimintaa. (Hulmi 2010, 111).

Tarinan kirjoittamisen tuottamia terveysvaikutuksia hän toi esille lehdessä Journal of Clinical Psychology vuonna 1999 julkaistussa artikkelissa. Pennebakerin tutkimuksen mukaan merkityksellisistä tunnekokemuksista kirjoittaminen 15 minuutin ajan kolmena päivänä toi parannusta sekä fyysiseen että psyykkiseen terveydentilaan. Yhdysvalloissa Texasin yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa kyseinen tulos tarinan kirjoittamisen hyödyistä pysyi samana riippumatta henkilöiden iästä, sukupuolesta, kulttuuritaustasta, yhteiskuntaluokasta ja luonnetyyppistä. (Pennebaker & Seagal 1999, 1243-1254.) Myös haastateltava koki kirjallisuusterapeuttisten menetelmien vaikuttavan hyvin myönteisesti

kuntoutujien terveyteen, näkyen psyykkisesti sairaiden kohdalla parantuneessa toimintakyvyssä ja lisääntyneessä osallistumisessa.

Myös Floridan yliopiston sosiaalityön professori Nicholas Mazza (2003) on tutkinut, harjoittanut ja opettanut runoterapiaa lähes 30 vuotta (Linnainmaa 2005, 18). Teoksessaan ”Poetry therapy - theory and practise hän totesi, kirjoittamisella olevan syvää terapeutista arvoa. Hän kertoi ihmisillä olevan luontainen tarve kirjoittamiseen kokiessaan hylkäämistä ja menetyksiä, ollessaan mieli maassa tai masentuneita, työnsä menetettyään tai saatuaan tietää kroonisesta, hoitoa vaativasta tai henkeä uhkaavasta sairaudestaan. Mazza totesi kirjoittamisella olevan taipumus viedä ihminen asioiden ytimeen ja yhdistettynä kirjoittamisen sydämen sykettä tai tuutulaulua muistuttavan rytmiin, saavan aikaan voimakkaan vaikutuksen. (Mazza 2003.) Haastateltavakin totesi kirjallisuusterapiaryhmässä kirjoittamisen ja osallistumisen kautta saatujen tulosten toimivan psyykkisesti sairastavien kohdalla uusia oivalluksia ja itsevarmuutta lisäävinä tekijöinä.

Keskenään ristiriitaisia tuloksia on saatu kahdesta ilmaisevan kirjoittamisen vaikuttavuudesta tehdystä meta-analyysistä. Psykologian professorin Joshua M. Smythin (1998) tutkimustulokset kertovat, että tunnepitoinen, ilmaiseva kirjoittaminen lisää terveyttä, henkistä hyvinvointia sekä fyysistä ja yleistä toimintakykyä. Huomattavimmat vaikutukset saavutettiin tutkimustulosten mukaan henkisen hyvinvoinnin ja fyysisen toimintakyvyn osa-alueilla. Meta-analyysin tuloksia käsittelevässä artikkelissa Smyth totesi, että tutkimustulosten yhteenvedon ja niiden keskenään vertailun perusteella kirjoittamalla tuotetuilla tunneilmauksilla olevan huomattavia terveysvaikutuksia. Terveysvaikutukset näkyivät lisääntyneenä fyysisenä ja psyykkisenä hyvinvointina sekä fyysisen ja yleisen toimintakyvyn parantumisena. Terveystottumuksiin sillä ei todettu olevan vaikutusta. Kirjoittamisen kerrottiin myös voimistavan stressioireita ja ahdistusta juuri ennen ja jälkeen kirjoittamisen. Tämän ei todettu kuitenkaan vaikuttavan terveyteen. (Linnainmaa 2009, 307-309; Smyth 1998, 174-184.) Myös haastateltava totesi kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käytön näkyvän kuntoutujien kohdalla kokonaisvaltaisena toimintakyvyn parantumisena sekä tahdon, tottumusten, suoriutumisen että oman ympäristön hallinnan osa-alueilla.

Saksalainen tutkija Carolin Mogk (2006) ryhmineen tekemien tutkimusten mukaan taas traumaattisten kokemusten ilmaiseminen kirjoittamalla ei tuottanut merkitseviä terveysvaikutuksia tutkittavien fyysisessä ja henkisessä toimintakyvyssä. Meta-analyysin tuloksia käsittelevässä artikkelissa todettiin, että tutkimustulokset johtivat päätelmään, että tunnepitoisella ja kokemuksellisella kirjoittamisella oli hyvin vähäisiä tai ei lainkaan terveysvaikutuksia. (Linnainmaa 2009, 307-309; Mogk, Otte, Reinhold-Hurley & Kröner-

Herwig 2006, 1-9.) Haastattelemani henkilön aikuispsykiatristen kuntoutujien ryhmäläiset hyötyivät selkeästi kirjallisuusterapeuttien menetelmien käytöstä, mutta millainen niiden vaikutus kuntoutujien toimintakykyyn olisi ollut ainoana kuntoutusmenetelmänä? Olisiko kuitenkin niin, että ainakin aikuispsykiatristen kuntoutujien kohdalla menetelmien käyttö vaikuttaisi heidän toimintakykyynsä ja osallistumiseensa myönteisesti muiden kuntoutusmenetelmien, kuten keskusteluterapian lisänä, muttei itsessään olisi riittävä keino kuntoutumiseen?

Tina Walshin vuonna 2010 julkaistussa Nursing Standard-lehden artikkelissa kerrotaan, että tieto kirjojen hyvinvointia lisäävästä vaikutuksesta on ollut olemassa kauan. Jo antiikin ajan kreikkalaisten filosofien Platon ja Aristotelen kerrotaan tunnustaneen kirjojen terapeuttisen ja parantavan arvon. Artikkelissa kerrotaan myös Englannissa toteutetusta projektista, joka synnytti enemmän kuin 230 kirjallisuusryhmää ympäri maata. Kirjallisuusryhmät kokoontuivat lukemaan ääneen tai kuuntelemaan toisten lukemista sairailoissa, mielenterveyskeskuksissa, akuuteilla psykiatrisilla osastoilla, sekä myös kouluissa, kirjastoissa ja vankiloissa. Näin haluttiin saada kirjallisuusryhmien tuottamaa käytännön hyötyä mahdollisimman monille. Konsultoiva oikeuslääketieteeseen erikoistunut psykiatri David Fearnley totesi artikkelissaan, että ryhmässä lukeminen voi auttaa ihmisiä rakentamaan luottamusta ja kiinnittymään helpommin elinympäristöönsä, vaikeasta psyykkisestä sairaudesta huolimatta. Hän totesi myös, että kirjallisuusryhmään osallistuminen vaatii keskittymistä ja haastaa ihmisen ajattelemaan sekä refleктоimaan. (Walsh 2010, 20-21.)

Yksilöterapiaistunnot voivat Fearnleyn mukaan olla pelottavia, sen sijaan kirjallisuusryhmään osallistuminen voi olla turvallinen ja tehokas tapa kasvattaa rohkeutta osallistua sekä kehittää vuorovaikutus- ja kommunikointitaitoja. Ryhmään osallistuminen avaa haastateltavankin mukaan kanavan sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja kasvattaa rohkeutta osallistua. Keskittymiseen ja ajatteluun vaaditaan kuitenkin Fearnleyn mukaan kuntoutujalta lähtökohtaisesti jo melko paljon kognitiivisia valmiuksia. Monilla osallistujilla oli ollut myös kirjoittajataustaa, mutta se ei ollut ollut kuitenkaan vaatimuksena ryhmään osallistumiselle, vaan pelkkä kiinnostus kirjallisuusterapeuttien menetelmien käyttöön riitti. (Walsh 2010, 20-21.) Haastateltavakin totesi monilla ryhmään osallistujilla olevan kirjoittamistausta, mutta osallistumiseen riittävän myös pelkästään kiinnostus menetelmien käyttöön. Hänkin totesi osallistujilta kuitenkin vaadittavan jonkin verran kognitiivisia valmiuksia.

Fearnleyn mukaan positiivisen palautteen avulla voidaan tukea henkilön myönteisen itsetunnon kehittymistä ja kokemuksia jakamalla ihmiset voivat rohkaistua puhumaan

asioistaan. Hän kertoo nähneensä työssään lukutaidottomia ihmisiä, joilla koulut ovat jääneet kesken. Aikuisena he ovat innostuneet kirjallisuusryhmien avulla opiskelemaan ja lukevat nyt innostuneesti ja itseensä luottaen ääneen. Merkittävänä asiana haastateltavakin totesi olevan kokemuksensa siitä, että myös lukihäiriöinen kuntoutuja hyötyy kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käytöstä, saadessaan myönteistä palautetta ja mahdollisuuden harjoitella kirjoittamista toimintaterapeutin ohjauksessa. Walshin artikkelissa kerrottiin lukemisen helpottavan harhaluuloja ja ahdistusta. Erästä psykiatrista kuntoutujaa ei oikein saatu osallistumaan mihinkään toimintaan ja yksilöterapiassaan hän oli hyvin sulkeutunut. Hän rohkaistui kuitenkin osallistumaan kirjallisuusryhmään, nauttien siitä alusta lähtien. Alussa hän istui hiljaa kuunnellen, kunnes alkoi osallistua kommentoiden luettuja kertomuksia. Lopulta hän alkoi lukea ääneen ja alkoi myös osallistua enemmän, huomattaessaan ihmisten tekevän virheitä ilman, että heitä olisi alettu pilkata. Hänen itsetuntonsa kohosi ja ahdistuneisuus väheni sekä suvaitsevaisuus muita ryhmän jäseniä kohtaan lisääntyi. (Walsh 2010, 20-21.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmin toteutetussa Fanner & Urquhartin julkaisemassa tutkimuksessa haluttiin selvittää kirjallisuusterapian vaikuttavuutta mielen-terveyspalveluissa. Tutkimuksen lopputarkastelussa todettiin, että kirjallisuusterapeuttiset menetelmien vaikuttavuus oli kiistaton ja merkittävä käytettynä yhdessä psykoterapian kanssa. Tutkijat totesivat vaikeutena olevan arvioida pelkästään kirjallisuusterapian tuottama hyöty. (Fanner & Urquhart 2008, 237-252.) Mental Health Nursing-lehdessä julkaistujen useiden tutkimustulosten perusteella erilaisten kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käytöstä hyötyvät kiistattomasti masennusta sairastavat henkilöt. Runsaan tutkimusnäytön kerrottiin puoltavan kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käytön tuottamaa hyötyä erilaisissa hoidollisissa ympäristöissä. Menetelmien käytön todettiin myös olevan kustannustehokas hoitomuoto, joka rohkaisee kuntoutujia osallistumiseen. (Chamberlain, Heaps & Robert 2008, 24-36.) Osallistuminen avasi haastateltavankin mukaan vuorovaikutukseen mahdollistavan kanavan ja helpotti seuraavan askeleen ottamista kohti avopalveluita ja harrasteryhmiä.

Liz Brewster nimittää kirjallisuusterapiaa lukulääkkeeksi ja sielun lääkkeeksi kahdessa aiheesta julkaistussa artikkelissaan. Hänen mukaansa useimmat masentuneet ihmiset voivat hyötyä kirjallisuusterapeuttisesta väliintulosta. Artikkelissa kerrotaan miehestä, jolle lääkäri oli suositellut kirjallisuusterapiaan osallistumista. Pakon edessä hän lähti kirjastoon löytääkseen myös yhteisen kiinnostuksen kohteen erossa vieraantuneen pikukupoikansa kanssa. He löysivätkin kirjoista uuden yhteisen maailman, Brewster kirjoittaa innoissaan. (Brewster 2008, 115-119, 172-177.) Haastateltava mainitsi yleisesti kuntoutujien roolien lisääntyvän käytettäessä kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä. Brewsterin

artikkelin miehen tarinassa tuli esille erittäin merkityksellisten isän ja pojan roolien elpyminen ja uudelleen syntyminen.

Filosofian tohtori Norman E. Amundson taas kertoi ihmisten saavan kirjoittamisen avulla heränneiden ajatusten ja tunteiden avulla tärkeitä oivalluksia ja kirjoittamisen olevan käyttökelpoinen itsetutkiskeluväline. Hän kertoo monien ihmisten nauttivan kirjoittamisesta ja kokevat sen hyödyllisenä välineenä itsensä auttamiseen ja tilanteiden ymmärtämiseen. Muun muassa työttömät tai työssään loppuun palaneet voivat Amundsonin mukaan saada uutta ymmärrystä kirjatessaan päivän tapahtumia ja niiden sisältöä. (Amundson 2005, 93-95.) Psykologi ja kognitiivinen psykoterapeutti Anita Lindquist toteaa teoksessa ”Sanat että hoitaisimme – terapeutin kirjoittaminen”, lukuisten tutkimusten osoittavan omista merkittävistä tunnekokemuksista kirjoittamisen vaikuttavan merkittävän kohentavasti sekä fyysiseen että psyykkiseen terveydentilaan. Lindquist toteaa järkyttävistä asioista kirjoittamisen voivan olla psyykkisesti kivuliasta, mutta vaikeiden asioiden kohtaamisen kuitenkin johtavan ajan myötä parantuneeseen mielenterveyteen, psyykkiseen tasapainoon sekä vähentyneeseen masennukseen ja ahdistukseen. (Lindquist 2009, 71-73.). Suoriutumiseen vaikuttavat henkilön fyysiset ja psyykkiset kyvyt. Haastateltavan mukaan kuntoutujien ryhmään aktivoituminen saattoi aluksi kovasti väsyttää ja jopa heikentää muuhun arkielämään osallistumista. Rohkaututtuaan ja saatuaan ajan myötä uutta itsevarmuutta he alkoivat ottaa elämästään uudenlaista vastuuta.

Sosiokulttuurisentyön opiskelija Marika Strömsholm kirjoittaa opinnäytetyössään vuonna 2009, ettei kirjallisuusterapiaan osallistujan tarvitse olla lahjakas kirjoittaja, pelkästään kiinnostus aiheeseen riittää (Strömsholm 2009, 31-33, 66-67). Myös haastateltava kertoi vaikeasti lukihäiriöisen kuntoutujan hyötyneen kirjallisuusterapeuttien menetelmien käytöstä. Hänelläkin taustalla oli kiinnostus kirjoittamiseen, vaikka oli saanut aikaisemmin siitä huonoa palautetta. Terapian tarkoituksena on Strömsholmin mukaan erilaisten tunnelmien ja teemojen tarkastelu, joka voi olla auttamassa ihmisten omien tunteiden ja vaikuttimien tiedostamisessa. Strömsholm kertoo kirjallisuusterapian tavoitteena olevan muutoksen, kuten kaikissa muissakin kasvuprosesseissa ja terapioissa. Haastattelun perusteella satu tieto toi esille kirjallisuusterapeuttien menetelmien käytön aikaansaamien muutosten näkyvän kaikilla aikuispsykiatristen kuntoutujien toimintakyvyn osaluilla. Strömsholmin mukaan ryhmän ohjaajan tulisi olla perillä osallistujien fyysisestä ja henkisestä tilasta, kuitenkin ihmiskeskeisesti eikä sairauskeskeisesti. Projektissaan mielenterveyskuntoutujien luovan kirjoittamisen ryhmän ohjaajana Strömsholm sai kuntoutujilta paljon myönteistä palautetta. Projektin tavoitteena ollut kirjan kirjoittaminen onnistui ja kuntoutujat kertoivat saaneensa itseluottamusta sekä tukea omaan kuntou-

tumisprosessiinsa. Ryhmän ohjauksessa Strömsholm hyödynsi kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä. (Strömsholm 2009, 31-33, 66-67.) Samoin haastateltava kertoi kirjallisuusterapeuttisten menetelmien ryhmään osallistujien saaneen itsevarmuutta ja uusia oivalluksia.

Keväällä 2011 valmistuneessa opinnäytetyössään sairaanhoitaja-diakonissaopiskelija Eeva Louhela toteaa kirjoittamisella olevan positiivinen vaikutus ihmisen psyykkeeseen ja voimaantumiseen eli yksilön toimintakyvyn vahvistumiseen ja sisäisen voimantunteen lisääntymiseen. Louhela järjesti opinnäytetyötä tehdessään mielenterveyskuntoutujille terapeuttisen kirjoittamisen kurssin, jonka tarkoituksena oli todentaa kirjoittamisen vaikuttavan lyhytaikaisenakin positiivisesti ihmisen psyykkeeseen. Terapian Louhela kertoi koostuvan erilaisista yhdessä purettavista harjoituksista ja osallistumiseen riittävän kiinnostuksen kirjallisuuden käyttämiseen välineenä ajatusten työstämiseen. Kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä hän käytti muun muassa kirjeen kirjoittamista, jota ei koskaan lähetetty vastaanottajalle. Kirjeeseen oli mahdollisuus purkaa vapaasti ja rajoitteita ajatukset sekä tunteet. (Louhela 2011, 20-42.)

Kurssipalautteessa kuntoutajat kuvailivat kirjoittamisen tuottaneen suunnattoman helppouden tunteen, saatuaan asiat paperille ja mietittyään niitä kaikessa rauhassa. Kirjoittamista ei kuitenkaan koettu aluksi helpoksi, vaan sitä jouduttiin aluksi harjoittelemaan. Louhela kertoi kirjallisuusterapeuttisten menetelmien olevan kokemuksensa mukaan keinoja, joiden avulla mielenterveyskuntoutujia voidaan auttaa tunteiden jäsentämisessä ja ilmaisussa sekä auttaa omien vahvuuksien löytämisessä, saaden onnistumisen kokemuksia. (Louhela 2011, 20-42.) Haastateltavakin totesi viestintä- ja vuorovaikutustaitoihin kuuluvan itseilmaisun parantuneen ryhmään osallistujilla. Asioiden käsittely kirjoittamalla toimi haastateltavan mukaan kirjoittaen, luettuna ja jakaen, lisäksi kuullen toisten mielipiteet. Hän kertoi näillä keinoin asioille saatavan skeemoja, niiden asettues- sa kyseisessä elämän tilanteessa oikeaan lokeroon, jolloin myös prosessitaidot parani- vat.

Sanoilla vaikuttaisi aikaisempienkin tutkimusten mukaan olevan suuri voima ihmisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäjinä. Valtaosa tutkimuksista puolsi kirjoittamisen ja kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käytön hyötyjä sekä psykiatristen kuntoutujien että laaja-alaisesti myös muiden väestönosien kanssa. Hyödyt näkyivät ihmisten parantuneena mielialana ja elämänhallintana sekä itsetunnon kohenemisena. Osallistujat rohkaistuivat ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan sekä jakamaan niitä ryhmäläisille. Vastuun ottaminen lisääntyi ja uudenlaista sosiaalista verkostoitumista ja osallistumista tapahtui ihmisten rohkaistumisen myötä. Psykiatrisilla kuntoutujilla todettiin lisäksi ma-

sennuksen, ahdistuksen ja harhojen vähenemistä. Ihmisten sekä psyykkisen että fyysisen terveydentilan todettiin kohentuvan jo lyhytaikaisissakin kirjoittamista ja kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä hyödyntävissä ryhmissä. Psyykkisen ja fyysisen terveydentilan kohentumisen vaikutukset näkyvät parantuneena suoriutumisenä toimintakyvyn eri osalualueilla sekä lisääntyneenä osallistumisena. Vaikeiden asioiden käsittelyn todettiin kuitenkin saattavan ensin lisätä ahdistuksen ja masennuksen tunteita. Ajan myötä oireiden kuitenkin todettiin helpottuvan ja terveysvaikutusten tulevan voimakkaasti esille. Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien todettiin sopivan erinomaisesti käytettäväksi muiden kuntoutusmuotojen tukena ja lisäksi. Puhumisen ollessa kuntoutujalle vaikeaa, saatettiin hyödyntää kirjallisuusterapiaryhmään osallistumista, jolloin saatiin aikaan aktivoitumista ja rohkaistumista osallistua sekä jakaa asioitaan muiden ryhmäläisten kanssa.

Yhden löytämäni meta-analyysin tulokset poikkesivat täysin muista tutkimustuloksista. Tutkimustulosten yhteenvedossa todettiin, että kirjoittamisella oli hyvin vähäisiä tai ei lainkaan terveysvaikutuksia. Ylivoimaisesti suurimman osan löytämistäni tutkimuksista kuitenkin puoltaessa kirjoittamisen ja kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käytön kiistattomia positiivisia terveysvaikutuksia, voidaan ajatella ”vastaväittäjän” toimivan hyvänä kriitikkona ja tieteellisen keskustelun ylläpitäjänä. Voidakseen olla näyttöön perustuvaa, täytyy menetelmien käytön hyödyt ja mahdolliset haitat olla tarkkaan punnittuja ja todettuja mahdollisimman monien ja laajojen tutkimustulosten valossa. Koostettuna löytämieni tutkimusten tuloksiin saattoivat vaikuttaa monialaisen toteutuksen lisäksi ohjaajan/tutkimuksen tekijän ennakoasenne, ammatillinen tausta ja kokemus sekä motivaatio. Tutkimusryhmiin osallistujat olivat monesti myös taustoiltaan ja elämäntilanteiltaan hyvin toisistaan poikkeavia, joskin kiinnostus kirjoittamiseen ja kirjoihin todettiin monella olevan osallistumisen taustalla.

6.2 Kirjallisuusterapian käyttö toimintaterapiassa käytettäväksi menetelmäksi

Kirjallisuusterapeuttisen prosessin etenemistapa toimintaterapiassa vaikuttaisi yhtenevien asiakaslähtöisten periaatteidensa ja työskentelyn etenemistavan puolesta sopivan luontevasti yhteen edistämään kuntoutujien toimintakykyä ja osallistumista. Sekä kirjallisuus- että toimintaterapian periaatteisiin kuuluu asiakaslähtöisyys ja niissä korostuvat kuntoutujan omat valinnat sekä päätöksenteko. Toiminnan soveltamista ja porrastamista käytetään vastaamaan kuntoutujan taitoja ja valmiuksia. Kummassakin terapiamuodossa mahdollistetaan kuntoutujalle itselle merkityksellisiä asioiden käsittely ja pohdinta. Toimintaa on mahdollista harjoitella turvallisessa ympäristössä. Ryhmätoiminnan hyödyntäminen kuuluu sekä toiminta- että kirjallisuusterapian menetelmiin. Ryhmissä asioita voidaan tarkastella ja jakaa yhdessä muiden kanssa. Oivallukset ja uudelleentulkinnat

mahdollistuvat asioita jakaessa ja niitä pohdiskellessa. Tarvittaessa toimintaa voidaan myös toteuttaa yksilöterapiana. Kummassakin terapiamuodossa tavoitteena on muutos jollakin aikaisemmin toimimattomalla elämänalueella ja mahdollisuus panna muutos käyntiin omassa elämässä. Toimintaterapeutin vahvuuksiin kirjallisuusterapian menetelmiä käyttäessä ovat taito suunnitella, toteuttaa ja analysoida toimintaa niin, että se on kuntoutujille mielekästä ja tarkoituksenmukaista. Oman alansa asiantuntijana toimintaterapeutti pystyy analysoimaan osallistujien valmiuksia, taitoja ja toimintaa sekä siihen vaikuttavia tekijöitä niin, että toteutus mahdollistuu tarkoituksenmukaisella tavalla, siihen sopivassa ympäristössä.

Kirjallisuusterapiassa ja toimintaterapiassa käytettävät menetelmät ovat toiminnallisia eli menetelmien avulla pyritään kuntoutujalle mielekkään, merkityksellisen ja tarkoituksellisen toiminnan kautta luomaan hänelle kuntoutumisen mahdollisuus. Terapeutin rooli on merkityksellinen viemässä terapiaprosessia eteenpäin antaen tarvittavaa taustatukea prosessin etenemiselle ja pohtien yhdessä kuntoutujien kanssa prosessin aikana esille nousevia teemoja. Terapian päämääränä on muutos kuntoutujan tekemisen, tunteiden ja ajattelun avulla (Hautala ym. 2011, 249.) Toimintaterapiassa kuntoutuja nähdään aktiivisena osallistujana omaan kuntoutusprosessiinsa. Samaten kirjoittaessaan kuntoutuja toimii aktiivisesti, eikä ole passiivisena hoidon kohteena. (Hautala ym. 2011, 89; Mähönen 2003, 22.) Kirjallisuusterapiaryhmässä toimintaterapeutti toimii ryhmän jäsenten peilinä, vaikuttaen näin heidän itsetuntoonsa (Mähönen 2003, 22).

Ryhmämuotoisen toimintaterapian tavoitteita ovat itseilmaisun ja itsetuntemuksen kehittyminen, toisten ihmisten ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä vuorovaikutustaitojen kehittyminen. Samat tavoitteet koskevat myös yksilöterapiaa, joskin ryhmässä vuorovaikutustaitojen hankkiminen korostuu. (Salo-Chydenius, Holvikivi, Valvanne-Tommila & Tiihonen 1997, 167.) Kirjallisuusterapian tavoitteisiin kuuluvat itseilmaisun parantuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen ja itsetunnon kohoaminen. Lisäksi ryhmässä toimiminen kehittää yhteistyö- ja kypsien ihmissuhteiden syntymiseen tarvittavia taitoja. (Hulden 2005, 53.) Yhtenevien toteutustapojen ja tavoitteiden puolesta kirjallisuusterapeuttiset menetelmät vaikuttaisivat olevan luontevasti yhdistettävissä toimintaterapiassa käytettäviksi sekä yksilö- että ryhmämuotoisesti.

Ohjaajan roolin todettiin kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä hyödynnettäessä olevan tärkeänä terveyttä ja toimintakykyä edistävänä tekijänä sekä ryhmässä työskennellessä prosessia eteenpäin vievänä voimana. Tutkimuksissa erilaisia kirjoittamiseen ja kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä hyödyntäviä ryhmien ohjaajina toimivat monialaisesti eri sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, opiskelijat sekä yliopistotason tutkijat. Kirjallisuus-

terapeuttisten menetelmien käytön mahdollisuuden monialaisesti voi nähdä rikkautena. Se kertoo siitä, että menetelmät ovat toimivia ja kuntoutujien toimintakykyä edistäviä sekä toimintaterapiassa että myös monialaisesti toteutettuna. Jokainen ohjaa/tutkii myös omalla persoonallaan, vaikka ammatillinen tausta ja koulutus olisi saman kaltainen. Siksi hyvä itsetuntemus ja kyky tarkastella omia motiivejaan mahdollisimman objektiivisesti olisi tärkeää, kun tavoitteena on mahdollisimman asiakaslähtöinen ja ammatillinen työskentelytapa. Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien ohjaajana toimintaterapeutilla on vahvuutena monipuolinen koulutustausta. Ihmistä lähestytään kokonaisvaltaisesti, yksilöiden samalla hänen toimintakykyynsä vaikuttavat eri osa-alueet. Toimintaterapeutti hyödyntää toimintaa, jolla on kuntoutujalle merkitys ja tarkoitus. Moniammatillisen työskentelyn hyödyntäminen, vaikuttasi olevan keino päästä parhaaseen mahdolliseen tulokseen käytettäessä kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä toimintaterapiassa.

6.3 Oma oppiminen

Toimintaterapeutiksi kasvuani on edistänyt haastattelun toteutus viitekehys Model of Human Occupationin avulla. Se on pakottanut tarkastelemaan kuntoutujan toimintakykyynsä vaikuttavia toiminnan osa-alueita entistä tarkemmin. Toimintaterapeutina minun on aina huomioitava kuntoutujan yksilölliset valinnat, millaiset asiat saavat hänet tuntemaan nautintoa ja tyytyväisyyttä ja onko hänellä mahdollisuus elää haluamallaan tavalla ja toteuttaa tärkeiksi kokemiaan toimintoja. Tärkeäksi koen myös kuntoutujan mahdollisuuden tuntea olonsa turvalliseksi ja yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttymisen. Lisäksi kuntoutujalle on tarjottava mahdollisuuksia, joiden avulla hän voi tuntea voivansa vaikuttaa asioihin, saaden onnistumisia ja sitä kautta lisääntyvää itsevarmuutta. Kuntoutujan menneisyyttä ei voi muuttaa, mutta ymmärtämällä hänen taustaansa, hänelle voi tarjota keinoja nykyhetkensä ja tulevaisuutensa käsittelyyn.

Haastavalta vaikutti kuntoutujien ohjaaminen kirjallisuusterapiaryhmässä niin, että jokaisen osallistujan yksilölliset kuntoutumisen tavoitteet toteutuisivat parhaalla mahdollisella tavalla. Pohdintaa herätti myös toiminnan ohjaamisessa se, että osaisinko mahdollistaa toiminnan toteutumista niin, että siinä näkyy kuntoutujan ”kynän jälki”, eikä minun. Haastateltavan ammatillinen osaaminen, jatkuva lisäkouluttautuminen ja pitkä työkokemus kirjallisuusterapeuttisten menetelmien ohjaajana aikuispsykiatrisessa toimintaterapiassa herättivät kunnioitusta ja tunnetta omasta pienuudesta ja aloittelijuudesta, vaikka haastattelusta jäi hyvin tasavertaiset ja lämpimät tunnelmat.

Paljon nöyryyttä on herännyt opinnäytetyöprosessin edetessä. Sopivan haastateltavan löytäminen oli epävarmaa, koska kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä aktiivisesti työs-

sään käyttäviä toimintaterapeutteja on erittäin harvassa. Haastattelun lopulta toteuduttua huomasi, että hankkimani tiedon jäsentely oikeiden otsikoiden alle tuottaa vaikeuksia. Prosessin eteneminen on ollut hidasta ja opinnäytetyön työstämiseen varaamani aika on tuntunut valuvan kuin hiekka tiimalasin pohjalle. Haastattelukysymykseni olisivat voineet olla vielä yksityiskohtaisempia, toisaalta aikaresurssit eivät olisi riittäneet aiheen tarkennettuun käsittelyyn. Rikkautena olen kokenut mahdollisuuden perehtyä uuteen, merkitykselliseen kuntoutusmenetelmään, jota hyödyntämällä voisi olla mahdollisuus vaikuttaa erittäin myönteisesti kuntoutujien toimintakykyyn.

Tutkittuani kirjallisuusterapeuttien menetelmien käytön taustateorioita ja saatua tietoa menetelmien käytöstä sekä käytön vaikutuksista kuntoutujien toimintakykyyn, heräsi kiinnostus täydennys kouluttautumiseen. Menetelmien käyttö vaikuttaisi olevan oivallinen keino saada kuntoutujia osallistumaan tunteidensa ja elämäntilanteidensa käsittelyyn sekä heille merkityksellisten teemojen käsittelyyn saaden niihin uusia näkökulmia. Sanat vaikuttavat ihmiseen puhuttuna, kuultuna, kirjoitettuna, ajateltuna ja jaettuna. Niiden avulla vaikuttaisi olevan mahdollisuus eheyttää ihmistä, antaen hänelle uutta toivoa ja lisääntynyttä toimintakykyä sekä fyysisesti, psyykkisesti että sosiaalisesti. Sanojen merkityssisältö voi olla nostattava, kannattava sekä joskus tuskaa ja ahdistusta herättävä. Niiden sisällön merkitys on jokaiselle ainutlaatuinen, vaikka käsitemaailmamme on yhteinen.

Maailma on täynnä sanoja, toimintaterapeutina ammatilliseen osaamiseni haasteisiin kuuluu taito käyttää niitä terapeuttisina työvälineinä myönteiseen, kannustavaan ja tiedottavaan matkan tekoon kuntoutujien ja moniammatillisten sekä -alaisten työryhmien kanssa yhteistyössä. Työssäni toimintaterapeutina haasteena on pientenkin vihjeiden näkeminen ja hyödyntäminen, tavoitteena yhteistyössä kuntoutujan kanssa muutos hänelle toimimattomalla, mutta merkityksellisellä toimintakyvyn osa-alueella. Toimintaterapiassa käytetty toiminta, tässä tapauksessa sanat voivat tuntua ulkopuoliselta pieneltä ja merkityksettömältä, mutta kuntoutujalle niiden sisältö voi olla ainutlaatuinen. Tutkimusmatka päättyy osaltani toistaiseksi tähän, toivottavasti tulevat opinnäytetyötä tekevät toimintaterapeuttipiskelijat sekä muut aiheesta kiinnostuneet tutkijat innostuvat jatko tutkimaan kirjallisuusterapeuttien menetelmien käyttöä sekä käytön vaikutuksia toimintaterapiassa ja hyödyntämään samalla monipuolisia menetelmiä idearikkaasti ja rohkeasti sekä aikuispsykiatristen että muiden kuntoutujaryhmien kanssa.

LÄHTEET

- Amundson, N. E. 2005. *Aktiivinen ohjaus. Opas uraohjauksen ammattilaisille*. Helsinki: Psykologinen Kustannus Oy.
- Bolton, G. 2009. Terapeuttinen kirjoittaminen palliatiivisessa hoidossa ja syövän hoidossa. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 136-156.
- Brewster, L. 2008. Medicine for the soul: Bibliotherapy. *Aplis*. 3, 115-119.
- Brewster, L. 2008. The reading remedy. Bibliotherapy in practise. *Aplis*. 4, 172-177.
- Chamberlain, D., Heaps, D. & Robert, I. 2008. Bibliotherapy and information prescriptions: A summary of the published evidence-base and recommendations from past and ongoing Books on Prescription projects. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 15, 24-36.
- Eisenhardt, K. M. 1989. Building Theories from Case Study Research. *Academy of Management Review*, 4, 532-550.
- Fanner, D., & Urquhart, C. 2008. Bibliotherapy for mental health service users Part 1: A systematic review. *Health Information and Libraries Journal*, 25, 237-252.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, M. & Rusi-Pyykönen M. 2011. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapiaa käytännössä*. Helsinki: Edita.
- Heiskanen, T., & Hiisijärvi, S. 2010. *Toiminnalliset menetelmät* [verkkójulkaisu]. Paniikkihäiriöyhdistys ry [viitattu 12.10.2010]. Saatavissa: <http://www.ela.fi/index.php>.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sarjavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13. painos. Helsinki: Tammi.

Hulden, J. 2005. Minussa tapahtuu – nuorten aikuisten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Jyväskylä: Duodecim, 53-70.

Hulmi, H. 2010. *Saattaen vaihdettava. Vapaudu kirjoittamalla*. Helsinki: Kansanvalistus-seura.

Hynes, A. M. & Hynes-Berry, M. 1986. *Bibliotherapy. The Interactive Process. A Handbook*. Colorado: Westview Press.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: WSOY.

Kielhofner, G. 2008. *Model of Human Occupation. Theory and application*. 4. painos. Lippincott Williams & Wilkins.

Kirk, J. & Miller, M. L. 1986. *Reliability and validity in qualitative research. Qualitative research methods*. Bererly Hills: SAGE.

Lehtovuori, E. 2008. *Voivatko sanat parantaa? Pääkirjoitus*. [verkkolehti] Kiiltomato.net. 1.10.2008 [viitattu 3.11.2010] Saatavissa: <http://www.imagenesis.fi/sanat.fi/sanat.fi/sanat/Kiiltomato.net%20-%20Voivatko%20sanat%20parantaa.htm>.

Lindquist, A. 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, 71-73.

Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim, 14-24.

Linnainmaa, T. 2009. Kirjallisuusterapian ja ilmaisevan kirjoittamisen vaikuttavuus. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 307-309.

Louhela, E. 2011. *Puu etsii latvoilleen juuriensa muotoja. Terapeuttista kirjoittamista mielenterveyskuntoutujille*. Pori: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö [viitattu 1.8.2011]. Saatavissa:

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29268/Eeva_Louhela.pdf?sequence=1

Lönnqvist & Lehtonen 2007. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. 5. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 14-16.

Mazza, N. 2002. Poetry therapy-theory and practice [verkkosivu]. *Oxford Journals* [viitattu 23.7.2011]. Saatavissa: <http://fampra.oxfordjournals.org/content/21/5/596.full>

Mogk, C., Sebastian, O., Reinhold, B. & Kröner-Herwig, B. 2006. Health effects of expressive writing on stressful or traumatic experiences. A meta-analysis. *GMS Psycho-Social-Medicine*, 3, 1-9.

Mähönen, T. 2003. *Kirjoittaminen terapeuttisena toimintana. Kirjallisuusterapian menetelmien tarkastelua*. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Opinnäytetyö.

Nieminen, S. 1993. *Runon keinoin eheään vanhuuteen. Runon terapeuttisuus ja keinot toimintaterapiassa vanhuuden integraation saavuttamiseksi*. Helsingin sairaanhoitopiisto. Tutkielma.

Oulun Yliopisto 1997. *Oppimiseen liittyviä käsitteitä* [verkkójulkaisu]. Oulun Yliopisto [viitattu 27.6.2011]. Saatavissa: <http://wwwedu oulu.fi/okl/lo/kt2/kasitt.htm#konstruktio>

Partonen, T., Lönnqvist, J. & Syvälahti, E. 2007. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. 5. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 737-741.

Pelkonen, R. & Louhiala, P. 2002. Ihminen lääketieteellisen tutkimuksen kohteena. Teoksessa Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (toim.) *Tutkijan eettiset valinnat*. Helsinki: Gaudeamus, 129.

Pennebaker, J. & Seagal J. D. 1999. Forming a story. The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*. vol. 55.

Pylkkänen, K. 2007. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. 5. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 749-750.

Salo-Chydenius, S., Holvikivi, J., Valvanne-Tommila H. & Tiihonen P. 1997. *Toimintaterapia mielenterveytyössä*. 2. painos. Helsinki: Opetushallitus.

Smyth, J. M. 1998. Written emotional expression. Effects sizes, outcome types and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66 (1), 84-174.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2002. *Näkökulmia mielenterveyskuntoutukseen* [verkkójulkaisu]. Mielenterveyskuntoutuksen asiantuntijatyöryhmän selvitys 2002b [viitattu 3.1.2011]. Saatavissa:

<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/mieltervkuntoutus/luku2.htm>

Strömsholm, M. 2009. *Luova kirjoittaminen menetelmänä mielenterveyskuntoutujien kanssa. Prosessikuvaus kirjoittajaryhmästä ja Seitsemän talven jälkeen – teoksen synnystä*. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö [viitattu 25.7.2011]. Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4408/Stromsholm_Marika.pdf?sequence=1

Suomen Hahmoterapia ry 2010. *Mitä hahmoterapia on* [verkkójulkaisu]. Suomen Hahmoterapia ry [viitattu 15.11.2010]. Saatavissa: <http://www.suomenhahmoterapia.fi/index.html>

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry 2010. *Mitä kirjallisuusterapia on* [verkkójulkaisu]. Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry [viitattu 13.11.2010]. Saatavissa: <http://www.kirjallisuusterapia.net/>

Suomen Ryhmäpsykoterapia ry 2010. *Psykoanalyttinen psykoterapia ja psykoanalyysi* [verkkójulkaisu]. Suomen Ryhmäpsykoterapia ry [viitattu 15.11.2010]. Saatavissa: <http://www.suomenryhmapsykoterapia.fi>

Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2008. *Toimintaterapia* [verkkójulkaisu]. Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry [viitattu 18.8.2011]. Saatavissa: <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia.html>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Walsh, T. 2010. The power of words. *Nursing Standard*, 49, 20-21.

Yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen tietosuoja 1987. Helsinki: Suomen Akatemian julkaisu 1/1987, 16-19.

Yin, R. 2003. *Applications of case study research* [verkkokirja]. Google-kirjat [viitattu 27.6.2011]. Saatavana:

<http://www.google.com/books?hl=fi&lr=&id=Ht8m44CA3YIC&oi=fnd&pg=PP11&dq=yin+robert+k.+case+study+research&ots>

LIITTEET

Liite 1

HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Tahto - Onko kuntoutujilla havaittavissa arvojen muutosta, muuttuuko heidän olemassaolon kokemisensa ja onko heidän tulevaisuuden suunnitelmissa sekä tavoitteiden asettamisessa havaittavissa muutosta? Onko heillä havaittavissa muutosta oman elämän kontrollissa ja ohjaamisessa? Lisääntykö ja tuleeeko heille uusia kiinnostuksen kohteita?
2. Tottumukset - Syntykö kuntoutujille uusia tapoja päivittäisiin toimintoihin? Miten muutokset näkyvät kuntoutujien rooleissa elämän eri osa-alueilla?
3. Suoriutuminen - Onko havaittavissa muutoksia kuntoutujien motorisissa-, prosessi- ja kommunikointitaidoissa tai oppimiskyvyssä?
4. Oman ympäristön hallinnan mahdollistuminen - Millaisia muutoksia kuntoutujilla on havaittavissa osallistumisen, aktiivisen toiminnan ja sosiaalisen vuorovaikutuksen osa-alueilla?