

VALOKUVAT JA RUNOT VOIMAVARANA KRIISIN KOHDATESSA

Mäki Anna-Maija
Opinnäytetyö, Kevät 2012
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Länsi, Pori
Sosiaalialan koulutusohjelma
diakonisen sosiaalityön
suuntautumisvaihtoehto
Sosionomi (AMK)
+ diakonian (diakonin) virka
kelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Mäki, Anna-Maija, Valokuvat ja runot voimavarana kriisin kohdatessa. Pori, kevät 2012, 33 sivua, 1 liite, joka on opinnäytetyön produktio-osa.

Diakonia ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Tämä opinnäytetyö on produktio. Se koostuu kahdesta osasta: raportista ja tuotteesta, joka on kirjanen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa teos, joka käsittelee kriisiä ja sen eri vaiheita. Tukena on käytetty valokuvia, runoja ja raamatunlauseita. Teoreettinen osuus koostuu kriisi-, valokuva- ja kirjallisuusterapian lähtökohdista sekä sielunhoidon kirjallisuudesta.

Kirjanen on tarkoitettu ihmiselle, joka käy elämässään läpi kriisiä. Kriisi mullistaa ihmisen elämän ja tämän kirjasen avulla hän voi ymmärtää omaa tilannettaan. Samoin kirjanen voi toimia työntekijälle tukea antavana elementtinä, sekä motivoida käyttämään erilaisia luovia menetelmiä toisen ihmisen auttamiseen ja tukemiseen.

Kirjanen oli käytössä syksyllä 2011 Vaasan suomalaisessa seurakunnan, sururyhmässä. Sururyhmän tarkoituksena on tukea ihmistä hänen menetyksensä johdosta, läpikäydä omaisen kuoleman aiheuttama suruprosessi vertaistuen avulla.

Produktiosta saatu palaute oli, että teoksessa on vain oleellinen asia, mihin jaksoi perehtyä. Valokuvien aitoudesta kysyttiin, koska muokkaaminen on nykyaikana helppoa. Runojen koskettavuus tuli esille, koska niihin voitiin samaistua oman elämän kautta. Teos on ollut käytössä Vaasan suomalaisen seurakunnan sururyhmässä myös keväällä 2012.

Asiasanat: kriisi, sielunhoito, valokuva, runo, produktio

ABSTRACT

Mäki, Anna-Maija. Photographs and Poems as a Resource in Crisis. 33 pages, 1 appendix. The appendix the production part. Language: Finnish. Pori, Spring 2012

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services + Deacon.

This thesis is a production. It consists of two parts: a report and a production which is a written booklet.

The purpose of this thesis was to create a booklet, which handles crisis and its different phases. Photographs, poems and pastoral care were used as support. The theoretical frame is based on crisis, photograph and literature therapy, and literature on pastoral care.

The booklet was used in a grief group in Vaasa Finnish Church in autumn 2011. The intention of grief groups is to support people in their loss, to undergo with peers the grieving process due to a close relative's death.

Feedback from the production was that the booklet contained only essential matters for mourners to be able to familiarize with. It was asked if the photographs were real because reworking is easy. The poems were considered touching because own life could be mirrored to them. The booklet has been in use in the grief group in Vaasa Finnish Church also in spring 2012.

Keywords: crisis, pastoral care, photograph, poem, production

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LÄHTÖKOHDAT PRODUKTIOLE	7
3 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA LUOVIEN MENETELMIEN KÄYTÖSTÄ KRIISITYÖSSÄ	10
4 KRIISITYÖN LÄHTÖKOHDAT	
4.1 Erilaisia kriisejä	12
4.2 Kriisin vaiheet	13
4.3 Taiteen terapeuttinen merkitys kriisityöskentelyssä	14
4.3.1 Valokuvien merkitys kriisityöskentelyssä	15
4.3.2 Runojen kirjoittamisen merkitys kriisityöskentelyssä	17
4.4 Sururyhmä kriisissä olevan ihmisen tukena	19
5 SIELUNHOIDON NÄKÖKULMA KRIISITYÖHÖN	
5.1 Mitä on sielunhoito?	20
5.2 Sielunhoidon tavoitteita	21
5.3 Sielunhoidon menetelmiä	22
6 PRODUKTION TAVOITTEET JA KOHDERYHMÄ	23
7 MITEN TEIN KIRJASEN	
7.1 Produktion suunnittelu- ja toteutusprosessi	25
7.2 Palautetta kirjasesta	26
8. POHDINTA	28
LÄHTEET	30
LIITE	Kirjanen erillisenä tuotteena - Valokuvat ja runot voimavarana kriisin kohdatessa

1 JOHDANTO

Jokaisen ihmisen elämään kuuluu erilaisia kriisejä, jotka on työstettävä läpi. Kaikilla ihmisellä on piilossa olevia voimavaroja, jotka odottavat vain löytymistä ja niiden hyödyntämistä omaan elämänhallintaan. Luovuus on kaikkien ihmisten pääoma ja sen mahdollisuudet ovat rajattomat, siksi se on aiheena kiinnostava.

Ihmiset käsittelevät kriisejään eri tavoin, joku voi työstää elämänsä vaikeita asioita itselleen. Hän ei välttämättä halua puhua ulkopuoliselle ihmiselle omista asioista, eikä tuoda tunteitaan julki. Toinen taas toivoo tukea itselleen ehkä vertaistukea, jolloin hän hakeutuu johonkin ryhmään tai hän työstää asiaa läheisen ihmisen kanssa. Jokaisella ihmisellä on oma tapa käsitellä erilaisia asioita, jotka tuovat haasteita arkeen.

Tästä lähtökohdasta suunnittelin kirjasen, jonka tavoitteena oli tuoda esille, mitä ihminen käy läpi kriisin kohdatessa. Kirjasessa tuodaan esille kriisin eri vaiheet ja miten se voi näkyä ihmisen elämässä. Samoin kirjasessa käsitellään valokuvien ja runojen terapeutista voimaa. Sielunhoidon tavoitteena on auttaa ihmistä hänen kriisissään monin eri tavoin ja näitä mahdollisuuksia esitellään sielunhoidon kohdassa. Teoreettinen näkemys on haettu eri kirjallisuuden kautta.

Kirjanen on tarkoitettu jokaiselle ihmiselle, joka haluaa ymmärtää ja työstää omaa kriisiansä. Samoin pyrkimyksenä on, että kirjanen voisi toimia apuvälineenä työntekijälle, joka toimii vetäjänä erilaisissa kriisiryhmissä esimerkiksi sururyhmässä.

Kirjasen runoja ja raamatunlauseita käytettiin Vaasan suomalaisen seurakunnan sururyhmässä 2011. Sururyhmän tavoitteena on läpi käydä ryhmän osallistujia kohdannut suru. Teoksen tavoitteena on, että se voi tukea työntekijää antaen hänelle uusia ideoita ohjata ja tukea ihmistä. Samoin kriisissä oleva ihminen voi tutustua teokseen omalla ajallaan ja rauhassa, sekä näin käydä omia tuntemuksiaan läpi.

Opinnäytetyön ammatillisena tavoitteena pidin tärkeänä sitä, että kehittyisin käyttämään luovia menetelmiä yhä monipuolisemmin omassa työssäni. Teoriatiedon laaja hakeminen antoi monipuolisen näkemyksen siihen, että ihmisellä on paljon voimavaroja käytet-

tävissä, kunhan ne vain otetaan käyttöön. Työntekijänä on tärkeää, että osaa tukea ihmisen elämänhallintaa hänen omien resurssiensa mukaisesti. Tavoitteena on myös hakea uusia tapoja käsitellä asioita motivoiden ja kannustaen. Kun työntekijä tietää omat voimavaransa, hän pystyy löytämään niitä myös monipuolisesti asiakkaaltaan.

Kirjasen tekeminen auttoi ymmärtämään yhä paremmin, kuinka tärkeää on käydä kriisit läpi. Kriisin työstäminen, siihen käytetty aika ja tunteiden tuominen esille, olivatpa ne kuinka raadollisia tahansa auttavat ihmistä ymmärtämään asia totuudenmukaisesti. Ihmisen tukeminen, oma työssäjaksaminen sekä ammatillisuuden kehittäminen on tärkeää ihmissuhdetyössä. Oman elämän näkeminen arvokkaana on yksi tärkeimmistä asioista, jonka ihminen tulisi oppia, ja varsinkin jos tekee töitä ihmisten parissa. Menneisyyden ja menetyksen voi nähdä tappiona tai mahdollisuuksien pajukorina, josta voi ammentaa voimia ja rohkeutta kohdata tulevaisuuden haasteet. Näin ihmisellä on mahdollisuus huomata, että hän voi tehdä tietoisia valintoja omassa elämässään. (Erämaja ym. 2005, 61-73.)

2 LÄHTÖKOHDAT PRODUKTIOILLE

Oma kiinnostukseni luoville menetelmille juontaa jo 1990-luvulta, jolloin tein ensimmäisen lopputyöni. Olen käyttänyt erilaisia luovia menetelmiä siitä asti tehokkaasti niin yksityiselämässä, kuin työelämässä. Laaja-alainen musiikin, kuvataiteen, värien, ilmaisutaidon, mielikuvaoppimisen ja kirjoittamisen menetelmien hyödyntäminen on ollut arvokasta ja antoisaa. Samoin oma lahjakkuuteni kirjoittamiseen sekä valokuvaamiseen auttoi tämän opinnäytetyön syntymiseen. Kun ihminen on sisäisesti motivoitunut, hän saattaa työnsä loppuun. Myös hänen keskittyminen sekä sitoutuminen tekemäänsä työhön lisääntyvät. (Byman 2002, 28.)

Kirjaseen tuottaminen lähti siis omasta mielenkiinnosta tuottaa erilainen runokirja, mitä aikaisemmin olen tehnyt. Tarkoituksena oli tuottaa kirjanen, jossa teoria ja käytäntö ovat limittäin tukien toinen toisiaan. Teorian pyrin pitämään mahdollisimman yksinkertaisena ja ymmärrettävissä. Tavoitteena oli tehdä tiivis paketti, jota on helppo käyttää ja ymmärtää. Käytäntö tarkoittaa tässä produktiossa sitä, että olen pyrkinyt tuomaan esille omien valokuvien ja runojen kautta esillä olevan asian. Samoin sielunhoidon osalta olen pyrkinyt etsimään sellaisia raamatunlauseita, jotka positiivisella tavalla tukevat kriisissä olevaa ihmistä. Tarkoituksena oli myös se, että ihminen ottaisi itse enemmän selvälle niin kriisistä, valokuvista kuin runoistakin. Oma tulevaisuus kasvaa siitä miten se eletään. Näin ihminen on velvollinen kantamaan vastuun omasta elämästään, että voisi muokata sitä tietoisesti. ((Erämaja, Heinola, Hoverfält, Jaatinen, Kettunen, Rouvari, Saario-Imponen, Vehri 2005, 29; Katajainen ym. 2004, 143.)

Kirjaseen otetut runot ovat osa oman kriisin läpikäymistä, jolloin oli helpompi samastua juuri siihen tilanteeseen. Kirjoittaessani sain kirjoittaa asioita, joita en olisi voinut sanoa julkisuuteen. Kuitenkin vähitellen pystyi hahmottamaan yhä laajemmin asiaa ja näin hyväksymään omat erilaiset tunteet sekä kokemukset. Tämän auttoi siihen, että tiesi mistä kirjoitti niin teorian, kuin runojen kautta. Ihmisen perusominaisuus sisältää tahdon löytää tarkoitus siihen, mikä kokee. Tarkoituksen löytäminen auttaa kestäämään melkein mitä vain. (Erämaja ym. 2005,16.)

Samoin valokuvien hakeminen omista arkistoista oli osa kriisiteorian ymmärtämistä kuvan avulla. Oma näkemys erilaisten valokuvien käyttämiseen ja tulkitsemiseen monipuolisemmin oli myös osa omaa kriisiprosessia. Kuitenkin omien runojen ja valokuvien käyttäminen tuo teoriaan oman näkemyksen eli subjektiivisuuden käsitellä teoriaa käytäntöön. Näin valinnoilla kootaan ainutkertaista elämän palapelitaulua, jossa jokainen pala tuo uuden värin ja merkityksen asiaan. Jotta kokonaisuus olisi valmis, on siihen hyväksyttävä niin valoisat kuin tummatkin sävyt.

(Erämaja ym. 2055, 21).

Samalla kun kokosin kriisiteoriaa, runoja ja valokuvia, mietin, miten voisin ottaa kristillisen näkemyksen mukaan. Tällöin ideaksi nousi sieluhoidon teorian kokoaminen ja sopivien raamatunlauseiden hakeminen kriisissä olevan ihmisen tueksi. Samoin etsin sopivia kuvia, jotka kertoisivat oman näkemyksensä kristillisestä puolesta. Tämä tuntui oikealta vaihtoehdolta ja lähdin kokoamaan sitä yhteen kirjan muun osien kanssa. Näin kirjanen sai monimuotoisemman sisällön, jossa otettiin niin henkinen kuin hengellinen puoli esille tukemaan toinen toisiaan. Asioiden monipuolinen näkemys auttaa ymmärtämään elämän tarkoituksellisuus siinä hetkessä, jossa juuri elämme ja näin oivaltaamaan, että elämää ei kannata jättää elämättä. (Erämaja ym. 2005, 35.)

Kriisityöskentely vaatii työntekijältä monipuolista työtötta ja siihen tämä kirjanen voi antaa virikkeitä, kuinka asioita voidaan tulkita, havaita sekä työstää omalla tavalla. Vaikka teos on tarkoitettu työväliseksi, se ei tarkoita sitä, että työntekijän tieto perustuisi vain tämän kirjasen teorioihin, vaan tarkoituksena on antaa kimmoke käyttää, hakea ja kehittää laaja-alaisempaa tietotaitoa ja käyttää sitä hyväksi omassa auttamistyössään. Epävarmuus aiheuttaa uteliaisuutta sekä kiinnostusta, jolloin uuden tiedon etsintä alkaa. Uteliaisuus herättää motivaation, jolloin tavoitellaan jotain tiettyä päämäärää joidenkin keinojen avulla. (Byman 2002, 25-26.)

Koska olen pyrkinyt pitämään kirjasen tiiviinä pakettina, niin se voi olla aivan ummikolle vierasta asiaa. Samoin jos on tunne, ettei osaa kirjoittaa tai ottaa oikeanlaisia kuvia voi aiheuttaa ongelmia kirjasen käytössä. Kuitenkin turha kriittisyys omaa itseään kohtaan olisi unohdettava ja uskallettava lähteä kokeilemaan jotain uutta ja erilaista omista lähtökohdista. Tällöin jo pelkkä toisen runon lukeminen ja valokuvan näkeminen voi inspiroida kehittämään omia tuotoksia ilman suurempia teoreettisia perehtymisiä. Jokai-

sella hetkellä on tarkoituksensa, kuului siihen sitten iloa tai surua. Näiden tilanteiden kautta ihminen voi kasvaa ja saavuttaa omat mittansa elämässään ja löytää sille tarkoituksen. Siten elämän tarkoitus on löydettävissä vain elämällä jokainen hetki tässä ja nyt. (Erämaja ym. 2005, 80.)

3 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA LUOVIEN MENETELMIEN KÄYTÖSTÄ KRIISITYÖSSÄ

Aiempaan tutkimukseen tutustuminen on hyödyllistä ja tärkeää, koska ensin on hyvä tutustua aiheeseen erilaisen kirjallisuuden kautta ja sitten vasta lähteä työstämään omaa tutkimusta (Metsämuuronen 2007, 29-30). Laurea-ammattikorkeakoulussa on vuosina 2009-11 tehty useita opinnäytetyönä, jotka käsittelevät erilaisten luovien menetelmien mahdollisuudesta auttaa eri-ikäisiä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa.

”Valokuvan käyttö kriisityön tukena”, tavoitteena oli selvittää, miten valokuvaa voidaan käyttää kriisityössä keskustelun ohella tukena ja apuna. Opinnäytetyö oli tehty Lahden Seudun Kriisikeskuksen työntekijöiden toivomuksesta. He halusivat tietoa valokuvan käytöstä ja työmenetelmästä oman työskentelynsä tueksi. Valokuvat olivat symbolisia, joita voi hyödyntää asiakasprosessin eri vaiheissa. Menetelmää on tarkoitettu parisuhdekriisin apuvälineeksi. Opinnäytetyö ei tutkinut sitä, kuinka tämä työmenetelmä oli toiminut tai oliko siitä ollut hyötyä työntekijöille. (Ellilä, Hakuli & Pulkkinen 2011.)

”Hän on erityinen: valokuvausta lastensuojelulaitoksen nuoresta”, tavoitteena oli tutkia, miten valokuvausta voidaan hyödyntää lastensuojelulaitoksessa asuvan nuoren kanssa. Tavoitteena oli myös selvittää mitä prosessissa tapahtuu, miten projekti vaikuttaa kuvattavaan sekä minkälaisia elementtejä projektin aikana tulee esille. (Könönen 2011.)

”Voimauttavat kuvat: elokuvan ja valokuvan päihdekuntoutuksessa”. Opinnäytetyön tavoitteena oli päihdekuntoutujien olemassa olevien voimavarojen tukeminen sekä löytäminen uusia näkökulmia voimavara-ajatteluun. Voimauttavina menetelminä käytettiin elokuvaa ja valokuvaa sekä ryhmämuotoista toimintaa. Ryhmämuotoisen toiminnan tavoitteena oli mahdollistaa kuntoutujien omien ajatusten peilaaminen, erilaisten näkökulmien havaitseminen käsiteltävään aiheisiin sekä keskustelu. (Saaristo & Ruohoniemi 2011.)

”Mikä minusta tulee isona? – Sadutusta päiväkodissa”. Opinnäytetyön tavoitteena oli lapsen hyvinvoinnin takaaminen sekä syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen kouluissa ja

päiväkodeissa. Toiminnan kautta pyrittiin antamaan lapsen mielikuvitukselle tilaa. Sadutusmenetelmän kautta lasten sadut koottiin yhtenäiseen kirjaan, jonka lapset olivat itse myös kuvittaneet. Sadutus tehtiin ryhmissä, pareittain sekä yksittäin. Lasten osallistuminen toimintaa oli innokasta. (Lehtimäki & Lähteenmäki 2010.)

”Vau, sadun maailma” Lapsilähtöinen projekti – Lasten sadut näkyviksi luovien menetelmin. Opinnäytetyön tavoitteena oli lapsikeskeisyys, jossa tarjottaisiin uusia toimintaideoita, joissa lasten ääni tulisi kuuluviin. Opinnäytetyön toimintaosuus toteutettiin luovien menetelmin, sadutuksen, kuvallisen ilmaisun ja draamaseikkailun keinoin. Lasten tuottamat sadut maalattiin näkyväksi ja konkreettisesti sadun maailmassa seikkailamalla. Lapset saivat projektin aikana toteuttaa itseään, tuoda esille omaa maailmaansa ja kulttuuriansa. (Huuppola, Rissanen & Myllys 2009.)

4 KRIISITYÖN LÄHTÖKOHDAT

4.1 Erilaisia kriisejä

Ihmisen elämässä kriisi-käsite on tuttu. Kriisi sana käsite on lähtöisin kreikasta ja sana tarkoittaa äkillistä pysähtymistä, käännekohtaa tai tilannetta. Kriisin kohdannut ihmisen aikaisemmat kokemukset ja keinot eivät enää riitä ongelman ratkaisemiseksi, tällöin ihminen joutuu kaaoksen valtaan. Kuitenkin kriisi pitää sisällään aina mahdollisuuden, koska ihminen joutuu etsimään uusia toimintatapoja, jotta selviytyisi kriisistä. Kriisi on mahdollisuus aina ihmisenä kasvuun. (Heiskanen, Salonen & Sassai 2010, 35; Palosaari 2007, 22-23.)

Ihmisen elämässä kriisejä on monenlaisia, jotka syntyvät ja vaikuttavat eri tavoin. Kriisit voidaan jakaa karkeasti kolmeen erilaisiin kategorioihin: kehityskriiseihin, elämänkriiseihin ja äkillisiin kriiseihin (Heiskanen ym. 2010, 35; Palosaari 2007, 22-24).

Kehityskriisi on luonnolliseen kehityskulkuun liittyvä, jolloin valoisinkin kriiseihin voi kuulua ongelmia. Ihmisen kehitykseen kuuluvat lapsuuden, nuoruuden, aikuisuuden sekä vanhuuden monet haasteet ilosta suruun. Nämä luonnolliset muutosvaiheet ovat eräänlaisia oppijaksoja, jotka tukevat ihmisen kasvua aina uuteen elämänvaiheeseen. Iloisesta tapahtumasta esimerkiksi lapsen syntymä voi tulla melkoinen kriisi. Odottaminen, oman kehon muuttuminen, synnytys voi aiheuttaa monenlaisia tuntemuksia, jotka pitää käydä läpi. Samoin murrosikä on tervetullut kehitysvaihe nuoren elämään, kuitenkin tämä voi aiheuttaa monia ongelmia niin fyysisen, psyykkisen kuin henkisenkin puolen ymmärtämiseen ja hyväksymiseen. (Heiskanen ym. 2010, 36; Palosaari 2007, 23.)

Elämänkriisit, joita voidaan kutsua myös perheen kriiseihin, ovat myös yleisiä. Ne ovat yleensä yksittäiselle tai koko perheelle pitkäkestoisia rasisustilanteita. Tällaisia tilanteita ovat muun muassa vakava pitkäaikainen sairaus, päihdeongelma tai työttömyys ja avioero. (Heiskanen ym. 2010, 37; Palosaari 2007, 24.)

Äkilliset kriisit ovat aina yllätyksellisiä ja epätavallisen voimakkaita tapahtumia, jotka tuottavat ihmiselle huomattavaa kärsimystä. Äkillistä kriisiä kutsutaan usein myös

traumaattiseksi kriisiksi. Tällaisia tilanteita ovat muun muassa liikenneonnettomuus, tulipalo, äkillinen vammautuminen tai läheisen kuolema. Tällaisissa kriiseissä voi olla monenlaisia uhreja, omaisia, silminnäkijöitä kuin myös pelastus- ja sairaanhoitohenkilökuntaan kuuluvia ihmisiä. (Heiskanen ym. 2010, 39; Palosaari 2007, 24.)

4.2 Kriisin vaiheet

Kriisin vaihteita ovat sokki-, reagointi-, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleenorientoitumisenvaihe (Heiskanen, Salonen & Sassi 2010, 35-38; Samulin 2007, 13-15).

Sokkivaihe on kriisiä aiheuttavan tapahtuman ensi reaktio, joka usein kestää tunnista muutamaan vuorokauteen. Tässä vaiheessa ihminen voi reagoida monella eri tavalla muun muassa itkemällä, joutua paniikkiin, huutaa tai tilannetta ei uskota todeksi. Toisaalta ihminen voi myös olla todella rauhallinen tai yliaktiivinen. Sokkivaiheessa ihmisen puolustusmekanismit ovat voimakkaimmillaan, koska vaiheen tarkoituksena on suojata mieltä, tällöin kyky ajatella ja toimia järkevästi on heikentynyt. (Heiskanen ym. 2010; Samulin 2007, 16; Palosaari 2007, 54-61.)

Reagointivaihe kestää usein kahdesta neljään päivään. Reagointitavat voidaan jakaa tunne- ja somaattisiin reaktioihin. Tunnereaktioihin voidaan katsoa kuuluvan itkeminen, pelokkuus, ahdistuneisuus, itsesyytökset, syyllisyyden tunteet, vihaisuus sekä tarve etsiä tilanteelle syyllinen tai syyllisiä. Somaattisia reaktioita ovat muun muassa unettomuus, sydänoireet ja väsymys. Tämän vaiheen tarkoituksena on, että ihminen alkaisi käyttää tunteitaan, joita hän ilmaisee ja kokee omalla tavallaan ja vaihtelevasti. Reagointivaiheessa tapahtuma aletaan tiedostaa yhä paremmin. (Heiskanen ym. 2010, 38; Samulin 2007, 17; Palosaari 2007, 63-65.)

Kriisin työstämis- ja käsittelyvaiheessa kriisitapahtuman käsittelyprosessi hidastuu, koska aikaa tarvitaan tapahtuman kunnolliseen läpityöskentelyyn. Tässä vaiheessa muisti- ja keskittymiskykyvaikeudet tulevat osaksi elämää. Samoin ihminen voi olla ärtyisä, ja sosiaalinen kontakti vähenee, ihminen haluaa olla ajoittain myös yksikseen. Kuitenkin ihmiseltä voivat puuttua tulevaisuuden näkymät, koska ihminen on tällöin niin sanotusti tyhjän päällä. Samalla ajatuksissa ja toiminnassa halutaan etäisyyttä ta-

pahtumaan, jotta sitä voidaan työstää ja käsitellä. Tavoitteena on luoda todellisuuspohjainen ymmärrys kriisiin aiheuttavaan asiaan sekä ymmärtää tapahtunut, jossa omat uskomukset, odotukset, mielikuvat, unelmat ja tulevaisuuden päämäärät ovat vaikuttaneet tapahtumien kulkuun. Tämä auttaa muuttamaan uskomuksia, minäkuva ja selventämään tulevaisuuden suunnitelmia. (Heiskanen ym. 2010, 38; Samulin 2007, 17; Palo-
saari 2007, 65-67.)

Uudelleenorientoitumisenvaiheessa kriisitilanteeseen liittyneet ajatukset, tunteet ja mielikuvat ilmaistaan, ne tunnistetaan ja niitä voidaan käsitellä avoimesti. Kun ihminen alkaa hyväksyä tapahtuman, sopeutuminen uuteen aikaan ja elämään on mahdollinen. Tässä vaiheessa tehdään myös päätöksiä omaan käytökseen ja ihmissuhteisiin vaikuttavista asioista. Ihminen alkaa tehdä tietoisia muutoksia päivittäisiin toimintamalleihin kaikilla elämänsaroilla liittyviin asioihin. (Heiskanen ym. 2010, 38; Samulin 2007, 17-18.)

Kriisi voi nujertaa ihmisen, jos ei uskalla päästä irti siitä, mikä on mennyttä ja lähteä kohti uutta todellisuutta askel askeleelta. Tähän tarvitaan voimavaroja, ymmärrystä, tukea ja työstämistä, jotta elämästä syntyisi juuri sellainen, mitä haluaa ja tarvitsee. (Day 2006, 171.)

4.3 Taiteen terapeuttinen merkitys kriisityöskentelyssä

Taide sisältää monenlaisia itseilmaisun menetelmiä, jotka voidaan mieltää terapeuttisiksi menetelmiksi erilaisten asioiden käsittelyssä. Tavoitteena on eheyttävä prosessi, jonka tarkoituksena on ymmärtää ja läpityöstää vaikea asia, elämäntasapainon saavuttamiseksi. Läpityöskentelyn eri vaiheissa voidaan nähdä muutokset, jotka heijastuvat ihmisen tuottamissa tuotoksissa. (Leijala 2000, 7.)

Mielikuvat ja taiteelliset ilmaisukeinot ovat psyykeen omaa kieltä, joka välittää niin sisäisen kuin ulkoisenkin näkemyksen asiasta ja siihen vaikuttavista elementeistä. Varsinkin kuvallinen ja sanallinen ilmaisu pysyy ja säilyy. Näin tuotoksen sanoma voi muuttua oleellisesti, koska kuvittelukyvyyn paraneminen on osa eheyttävää prosessia. (Mantere 2000,15-16.)

Ilmaisulliset terapiat mahdollistavat asioiden ja tunteiden purkamisen ohella myös niiden jakamisen. Näin voidaan jäsentää vaikeitakin asioita, herkistyä itkusta nauruun ja löytää asioille syvällisempi näkemys. Esiin tulleiden erilaisten mielikuvien jakaminen mykätkin muistot saavat elämän, jolloin niistä avautuu vuoropuhelu menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kanssa. Näin kokemustodellisuuden monet ulottuvuudet voidaan käsitellä niin sanotusta vakavasti leikkien. (Ihanus 2005, 27.)

Ilmaisullisen otteen ottaminen käyttöön kriisityöskentelyssä merkitsee sitä, että ihminen koettelee mielenterveytensä rajoja ja ihmissuhteitaan sekä sopeutumista omaan elämäänsä. Näin voidaan löytää uusi polku oivallukseen, jossa kirkkaus ja pimeys ovat samalta tuntuvia asioita. (Tuulari 2000, 29.)

Itseilmaisulliset menetelmät ovat sitä luovuuutta, jota löytyy jokaiselta pikku lapselta ja heillä se on etuoikeutettu voimavara, jonka aikuinen ihminen on unohtanut. Näin ihmisen todellinen minuus on kadonnut aikojen saatossa monien roolien alle. Kriisin yllättäessä tämä kadotettu todellinen minuus on löydettävä uudelleen, koska ihmisen on katsottava kaikki voimavaransa selviytyäkseen kriisistä. Tällöin elämänmullistavasta asiasta tulee myönteinen muutosvoima. (Day 2006, 167.)

4.3.1 Valokuvien merkitys kriisityöskentelyssä

Valokuvien terapeuttisista vaikutuksista on raportoitu jo vuonna 1850-luvulla, tätä menetelmää käytettiin tuolloin psykiatristen potilaiden hoidossa. Valokuvaterapien todellinen kehitys alkoi vasta vuonna 1970-luvulla. Suomessa tämä menetelmä tuli tunnetuksi vasta 1990-luvulla. (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu 2009, 9; Mannermaa 2000, 65.)

Valokuvaterapian tavoitteena on, että opitaan valokuvan lukemista uudesta näkökulmasta. Näin se antaa mahdollisuuden löytää uudenlaista tietoa, joista voidaan saada merkittäviäkin vastauksia itsestäänselvinä pidettyihin asioihin. (Mannermaa 2000, 62.)

Valokuvien terapeuttinen käyttö voi olla joko yksityistä tai terapiaryhmässä toteutettua työskentelyä. Valokuvan tärkeä tehtävä terapiassa on tukea antava ja ymmärrystä lisää-

vä, jotta muutoksesta tulisi mahdollinen. Elämässä on joskus vaikeita haasteita ja se, miten niihin vastaamme, on jokaisen omalla vastuulla. Mitä vaikeimpia haasteita elämä ihmiselle antaa, sitä enemmän hänellä on mahdollisuus osoittaa itselleen oma ainutker-taisuutensa ja se, miten haasteeseen vastataan. (Erämaja ym. 2005, 36; Salo 2009, 33.)

Valokuvien käyttö kriisityöskentelyssä auttaa hahmottamaan asiaa visuaaliselta näkökannalta, koska valokuva vetoaa tunteisiin ja kokemuksiin. Tunteiden voima on mahta-va, ja siksi ne voivat häiritä ja hämmäntää, jolloin valokuva voi puhua omaa sanatonta sanomaa ihmisen puolesta kriisityöskentelyssä. Valokuvien syvällisemmälle tasolle mentäessä, on muutettava ajattelutapaa, jotta löydetäisiin oleellisia vastauksia kysy-myksiin. Tämän takia valokuvien tuoma informaatio ja terapeutin käyttö on merkit-tävä. (Halkola ym. 2009, 10; Mannermaa 2000, 61; Palosaari 2007, 67.)

Valokuvat auttavat ihmistä hahmottamaan tapahtunut ja tuovat omalla tavallaan todelli-suutta esille. Kuvat kuitenkin sallivat tilaa mielikuville ja uudelleentulkinnoille, jolloin asiasta voidaan nähdä monia eri puolia ja ratkaisumalleja. Valokuva on aina henkilö-kohtainen otos, jossa kuvaaja tuo esille oman mielensä ja valintansa. Eri aistien käyttä-minen kriisityöskentelyssä on rikkaus, koska silloin emme hae pelkästään kielelliseltä puolelta ymmärrystä asiaan. (Halkola 2009, 69; Palosaari 2007, 137.)

Valokuvat ovat yhteydessä muistoihin ja kokemuksiin. Palautamme mieleemme asioita useimmiten kuvina, jotka sisältävät erilaisia tunteita ja muistoja tilanteesta, joista voi-daan rakentaa mielensisäisiä kartoja. Tämän takia myös valokuvat vetävät ihmisiä puo-leensa, vaikka ne voivat haavoittaa ja herättää erilaisia kysymyksiä. Valokuvien kautta voimme etsiä totuutta, itseymmärrystä omiin ja toisten tarinoihin. (Pehunen 2009, 78.)

Valokuva herättää muistoja tuoden esille erilaisia tunteita, jotka ovat ehkä jo unohtu-neet, näin se antaa mahdollisuuden erilaisten tunnelmien ja ajatuksien läpityöskentelyyn ja käsittelemään vaikeitakin asioita. Koska valokuvat vaikuttavat tunteisiin, niin ne ak-tivoivat aivojen eri osia. Vaikutukset näkyvät hormonien erityksessä, sydämen ja veren-kierron sekä hermoston toiminnassa. Näin aivot tunnistavat ja tietävät asioista enemmän kuin tietoinen mieleemme. (Malchiodi 2010, 35; Mannermaa 2000, 61.)

Itse tuotettujen tai toisten ottamien valokuvien äärellä voimme löytää kosketuksen omaan henkilökohtaiseen tietoiseen tai tiedostamattomaan puoleemme. Samoin voimme hahmottaa saman asian yhteisön näkökulmasta, kollektiivisena ulottuvuutena. Tämä monimuotoisuus pitää sisällään sekä yksilöllisen ja henkilökohtaisen otoksen, joka sitouttaa samalla siihen yhteisöön, jossa se on otettu. Näin tuotettu tuotos voi eheyttää ja rikastuttaa elämän ymmärtämistä monipuolisemmin. (Aulio, Girard ja Laine 2008, 46; Gladding ja Newsome 2010, 295.)

4.3.2 Runojen kirjoittamisen merkitys kriisityöskentelyssä

Kirjallisuusterapia on monivivahteinen ja kattaa monenlaista toimintaa aina lukemisesta kirjoittamiseen. Tavoitteena on tunteiden, asenteiden ja oivallusten ymmärtäminen kirjoitettaessa tapahtuneesta ja näin lisää kasvua. Kirjallisuusterapia on monien teoreettisen ainesten summa, johon ovat vaikuttaneet muun muassa Sigmund Freud ja D. G Jung. Kirjallisuusterapia on ikivanha menetelmä, joka on muotoutunut kulloisenkin ajanjakson mukaan. (Mäki ja Arvola 2009, 12-13.)

Ihmisellä on yli 3000 vuotta sitten ollut jo käsitys siitä, että sanalla on parantava vaikutus. Egyptissä erään temppelikirjaston yläpuolelta on löydetty piirtokirjoitus, joka käännettynä tarkoittaa psyykeen apteekkia tai sielun lääkettä. Kirjallisuuden käytön hyviä aineistoja ovat muun muassa runot, novellit, aforismit, romaanit, päiväkirjat, elämänerot, sadut, näytelmät ja esseet. (Ihanus 2000, 27; Sippola 1985, 57.)

Sanan mahti on arvaamaton ja se on yhtä vanha kuin ihmisen kyky tuoda esille tunteitaan puhutun kielen avulla, sillä jo muinaisissa kansanperinteissä sana koettiin parantavana elementtinä. Kirjoittaessa ihmisen mielensisäinen häly katkeaa, hänen maailmansa pysähtyy ja tietynlainen rauha laskeutuu ihmisen ympärille. Kielen avulla koemme eniten mielihyvää ja silti se myös on haavoittavin elementti ihmisen elämässä. (Järveläinen 2000, 31; Linnainmaa 2005, 13; Tuulari 2000, 29.)

Kirjoittaminen tuo asiat todellisiksi ja eläviksi, koska kirjoitus kertoo sen, mitä koemme juuri sillä hetkellä. Kirjoitetut sanat tekevät vaikeammaksi kieltää ne asiat, jotka ovat tapahtuneet. Runoista voidaan nähdä se, miten asia muuttuu vähitellen ajan kuluessa.

Kirjoittaminen on opitun kielen avulla toimimista ja sen avulla voidaan tyydyttää tarpeita, kuvata ja luokitella asioita, luoda ja ylläpitää yhteyttä muihin, ilmaista minuutta ja luoda mielikuvitusmaailma (Pietiläinen 2005, 108; Tuulari 2000, 30.)

Oman runokirjan tekeminen voi olla osa kriisin läpityöstämisen prosessia. Runollinen hoito on uppoutumista sanakylpyihin, jotka virvoittavat mielen. Jokainen ihminen on luova, sen avulla ihminen voi työstää vaikeitakin asioita läpi ja löytää itsestään ne voimavarat, joita hän voi käyttää arjessa jaksamiseen. Tiede ehkä parantaa, kuitenkin vasta elämän runollinen puoli auttaa ihmistä rakastumaan elämään ja herättämään uuden elämännälän. (Ihanus 1985, 8.)

Muiden kirjoittajien tuottamat runot ja niiden käyttö on joskus tarpeellista, koska tällöin niitä ei koeta liian uhkaavaksi tai pelottavaksi. Kuitenkin tässäkin tulee esille, että ihmiset huomaavat jakavansa tunnetilansa koko runon, jonkun säkeen tai mielikuvan kanssa. He eivät ole yksin, vaan joku muukin on kokenut samanlaisen tunteen. Näin runosta puhuminenkin on helpompaa ja turvallisempaa kuin omasta minästä puhuminen tai kirjoittaminen. Kirjoittaminen tervehtymisen tukena on parhaimmillaan sitä, että saa kokea sen, kuinka toinen ihminen ymmärtää, mitä on tarkoittanut. Kirjoitettu sana on tiiviimpää kuin puheen avulla toiselle ilmaisemme. (Järveläinen 200, 32; Linnainmaa 2005, 79.)

Kirjoittamisen kautta ihminen jäsentää vaikeitakin tunnekokemuksiaan. Positiivisten tunnesanojen käyttäminen hyödyntää kaikista eniten kirjoittajaa itseään. Teksti sisältää aina enemmän kuin kuvitellaan, koska siinä on nähtävissä ihmisen koko elämänhistoria. Ihmisen tulisi löytää erilaisia näkökulmia ja asennoitumistapoja elämänsä ongelmiin, sekä nähdä olemassa olevat mahdollisuutensa ja voimavaransa. Kun ihminen kokee arvojansa menetetyn kriisitilanteen, johon ei pysty vaikuttamaan, jää jäljelle silti aina jotain. Tämä jäljellä oleva on valinnanvapaus siihen, miten suhtautua kohtaamaansa tilanteeseen, joka aiheuttaa kärsimystä. Kiinnittääkö ihminen huomion vain menetettyyn asiaan? Keskittyykö ihminen siihen, mitä on tai jäi jäljellä? Huomaako niitä mahdollisuuksia, joita on vielä kaikesta huolimatta? Sillä elämä, jota elämme, on alati uusi. (Arvola & Mäki 2009, 17; Erämaja ym. 2005, 17- 21, 60-62; Huldén 2002, 24; Katajainen, Lipponen, Litovaara 2004, 141.)

Terapeuttisessa ja ihmisen kasvua edistävässä prosessissa runojen kirjoittaminen on yksi mahdollisuus ilmaista omia tunteitaan, jonka päämääränä ei kuitenkaan ole tuottaa korkeakirjallista tuotosta. Runojen ei myöskään ole tarkoitus olla korkealentoisia, rimmaavia, kieliopillisesti oikeita tai maailmoja syleileviä. Tarkoitus on kirjoittaa aivan arkipäiväisistä asioista, jotka puhuttavat ihmistä sillä hetkellä. Luova kirjoittaminen on prosessi, joka koskettaa piilotajun eri tasoja, näin kirjoittaminen vie ihmistä lähemmäksi omaa minuuttaan, jonka tavoitteena on eheyttävä vaikutus. (Linnainmaa 2005, 80; Tuulari 2000, 29.)

4.4 Sururyhmä kriisissä olevan ihmisen tukena

Sururyhmään lähteminen ja surun työstäminen ovat hyvin yksilöllisiä asioita, joihin ei voi antaa yhtä ainoaa ja oikeaa vastausta. Kuitenkin olisi hyvä, että aikaa läheisen kuolemasta olisi kulunut noin kuukauden verran, ei kuitenkaan yli vuotta, ennen kuin osallistuu sururyhmään. Ajoissa aloitettu surutyö auttaa ihmistä paremmin hyväksymään menetyksensä. Pitkittänyt suruprosessi on aina haasteellista ihmiselle itselleen. Silloin surutyö ei ole päässyt käyntiin, vaan on jäänyt jostain syystä paikoilleen. Tällöin tarvitaan enemmän aikaa, kärsivällisyyttä ja energiaa, koska piilossa olleet tilanteet ja tunteet, jotka ovat jääneet työstämättä, uskalletaan ottaa esille. Surussa ihminen kaipaa joskus ulkopuolista apua ja se voi olla seurakunnan diakoni. Hän voi auttaa ihmistä sielunhoidon erilaisin keinoin esimerkiksi kuuntelemalla, keskustelemalla ja rukoilemalla. Kriisissä olevalle ihmiselle toisen ihmisen läsnäolo on äärimmäisen tärkeä asia. (Elstad 2009, 25; Hakala 2002, 235.)

Sururyhmässä käydään suruprosessia läpi aina kuolemaa edeltävästä ajasta tulevaisuuden näkyymiin. Vertaistuen avulla ihminen havaitsee, että samankaltaiset tunteet ja reaktiot ovat normaaleja, eikä niitä tarvitse piilotella, hävetä tai kauhistella. Surussa ihminen tuntee niin iloa, surua tai raivoa, hakien syyllistä aina itsesyytökseen asti. Ilon tunteet koetaan usein vaikeina. Kysellään, saako ihminen iloita surun keskellä. Näin vertaistuki ja tuki yleensäkin ovat äärimmäisen tärkeitä, koska ilosta kumpuaa aina toive, ja se tuo yhä enemmän tulevaisuuden näkyymiä esille. Vertaistuen avulla sureva voi kyetä paremmin kuunnella omia tunteitaan ja suruaan (Sirainen 2007, 170).

5 SIELUNHOIDON NÄKÖKULMA KRIISITYÖHÖN

5.1 Mitä on sielunhoito?

Kriisitilanteessa ihminen kaipaa usein myös hengellisen puolen tukea. Tässä seurakunnan pappi tai diakoni voi sielunhoidon kautta auttaa ihmistä. Sielunhoidon tavoitteena on auttaa ja tukea ihmistä hänen erilaisissa huolissaan. Sielunhoidon voidaan katsoa olevan ihmisen kokonaisvaltaista auttamista, jossa auttamismuodot vaihtelevat hänelle sopivalla tavalla. (Hakala 2002, 237-238; Elstad 2009, 21.)

Sielunhoidon yksi perussääntö on, ettei avunhakijaa saa hoputtaa tai pakottaa ottamaan apua vastaan tai puhumaan hänelle vaikeasta asiasta. Sielunhoitajan on annettava aikaa, jotta ihminen uskaltaa uskoutua ja avautua oman elämän vaikeuksista. Ihmiseltä ei näin saa ottaa pois vapautta eikä vastuuta, koska hän on oman elämänsä asiantuntija. Sielunhoitajan tarkoituksena on, että hän voi jakaa tuon vastuun ja kantaa sitä yhdessä avunhakijan kanssa, jotta auttaminen onnistuisi parhaalla mahdollisella tavalla. (Ewalds 1990, 11.)

Sielunhoidossa jokainen ihminen on yhtä arvokas omana itsenään, jonka Jumala on luonut tähän maailmaan. Jumala on aina läsnä, ja sielunhoitaja toimii Hänen välikappaleenaan auttaen ja tukien apua tarvitsevaa oman elämäntilanteen hahmottamisessa. Sielunhoitajan asenne autettavaa kohtaan tulee olla kunnioittava, koska jokaisella on oikeus olla oma itsensä. Kunnioittava asennoituminen näkyy lämpimänä ja positiivisena vuorovaikutuksena, jossa ollaan kiinnostuneita toisen ihmisen hyvinvoinnista. (Ewalds 1990, 32-33; Hakala 2002, 239; Virtaniemi & Käyhty 1997, 262.)

Sielunhoidon oleellinen asia on ihmisen aito ja lämmin kohtaaminen, eivätkä sen sisällöt ja muodot. Tämän takia auttamismuotoja on monenlaisia, muun muassa keskustelut, kuuntelu, läsnäolo ja välittäminen. Samoin konkreettinen auttaminen, yhdessä hiljentyminen, rukoileminen, Raamatun lukeminen ja virsien laulaminen ovat osa auttamista. (Hakala 2002, 239; Elstad 2009, 25, 82-85.)

Sielunhoidossa eivät välttämättä tule esille mitenkään hengelliset asiat, vaikka ne ovatkin aina läsnä sielunhoitajan omassa arvomaailmassa. Tästä johtuu, että sielunhoitajalla on aina valmius jutella hengellisistä asioista tai käyttää esimerkiksi rukousta yhtenä apukeinoja auttaa ihmistä hänen ahdingossaan. (Hakala 2002, 240; Elstad 2009, 18.)

5.2 Sielunhoidon tavoitteita

Sielunhoidon tavoitteena on auttaa ihmistä hahmottamaan uusia näkökulmia ja oivalluksia omaan elämään vaikuttavista asioista. Näin ihminen voi löytää uusia voimavaroja itsestään sekä toisenlaisia mahdollisuuksia elämästään, jotka rohkaisevat, kannustavat ja tukevat elämänhallinnan kasvuun. Jokaiselle ihmiselle on varattu jokin mielenkiintoinen tehtävä, jota hänen tulisi toteuttaa. Siksi ihmisen tulisikin kysyä itseltään, mitä minulla olisi annettavaa elämälle? (Erämaja ym. 2005, 41; Hakala 2002, 240; Tuovinen 1997, 322.)

Ihminen voi turvata myös Jumalaan, ja näin saada itselleen lisää voimia sekä uutta toivoa elämään. Tällöin sielunhoidon voidaan katsoa olevan jumalsuhteen rakentamista, jossa Jumalan armo saa oman tehtävänsä hengellisessä muodossa. (Hakala 2002, 240; Virtaniemi & Käyhty 1997, 260.) *Herra on lähellä niitä, joilla on särkynyt sydän. Hän pelastaa ne, joilla on murtunut mieli* (Ps. 34:19).

Sielunhoidon tavoitteena ei kuitenkaan voida pitää sitä, että pystytään selittämään pois ne kärsimykset, joita ihminen on joutunut kohtaamaan esimerkiksi kriisin kohdatessa. Kuitenkin tavoite on, että usko, toivo ja rakkaus syntyisi ja vahvistuisi ihmisen elämässä, vaikka selityksiä ei löytyisikään tapahtuneille asioille. (Hakala 2002, 251; Tuovinen 1997, 320-321.) *For He shall give His angels charge over you, To keep you in all your ways* (Ps. 91:11).

Ihminen ei voi elää ilman toivoa, tämän takia sielunhoito on myös taistelua epätoivoa vastaan. Toivo antaa ihmiselle elämän hyväksymisen ja siitä iloittamisen, vaikka vaikeuksien keskellä olisikin. Toivossa on aina myös Jumala läsnä. (Lindqvist 1997, 37; Tuovinen 1997, 321.) *He shall cover you with His feathers, And under His wings you shall take refuge; His truth shall be your shield and buckler* (Ps. 91:4).

5.3 Sielunhoidon menetelmiä

Sielunhoito perustuu auttavaan vuorovaikutukseen, jossa toisen ihmisen kuunteleminen on tärkeää. Sanojen kuuntelemisen mukana tulee myös äänensävy, kerronnan painotukset, ihmisen mieltymykset ja vastenmieltymykset, ruumiinliikkeet ja maneerit. Ihminen kertoo koko olemuksellaan elämänsähistoriansa ja siihen liittyvät tunteet. Sanoilla, joita ihminen käyttää on aina jokin tarkoitus, sekä puheen kautta hän ratkoo ongelmia. Näin puhutun kielen kautta ihminen ymmärtää toista ihmistä yhä paremmin. (Elstad 2009, 64-65; Kauppila 2005, 25-26; Sainio 1997, 283.)

Rukous on yksi sielunhoidon menetelmistä. Sielunhoitaja voi rukoilla yksin ihmisen puolesta tai hänen kanssaan. Monesti yhteinen rukous on myönteinen kokemus, joka koskettaa ihmistä hyvinkin syvältä sisimmässään. Rukouksella on aina kantava voima, luettiin se sitten ääneen tai hiljaa itsekseen, yhdessä tai yksin. (Hakala 2002, 252, Elstad 2009, 28.) *Pyytäkää, niin teille annetaan* (Matt. 7:7).

Raamattua käytettäessä voidaan sieltä ottaa esille ihmisille tuttuja säkeitä tai sielunhoitaja voi etsiä uusia, joissa on voimia ja toivoa antavia elementtejä. Myös erilaiset muut hengelliset kirjat voivat olla apuna, ja niitä voidaan aina suositella luettavaksi. Ihminen voi luottaa siihen, että kaikki tapahtumat kuuluvat hänen elämänsäpolulle, olivatpa ne sitten helppoja tai vaikeita asioita. Hän alkaa huomata ja luottaa siihen, että elämä kantaa. (Elstad 2009, 28; Erämaja ym. 2005, 35; Hakala 2002, 245-253.)

Rippi on yksi auttamisen väline sielunhoidossa. Ripittäytyessä ihminen voi löytää asioille merkityksiä, joita ei ole aikaisemmin havainnut. Ripittäytymisessä on aina mukana syyllisydentunne, johon on yhdistynyt erilaisia tunnetiloja ja asioita. Tämän takia on muistettava, että rippi ei poista kaikkia ongelmia, jotka liittyvät ihmisen sen hetkiseen elämään. (Hakala 2002, 253; Elstad 2009, 28.)

6 PRODUKTION TAVOITTEET JA KOHDERYHMÄ

Produktion tavoitteena oli kirjoittaa tiivis kirjanen kriisistä, sielunhoidosta ja luovien menetelmien käytöstä, jossa limittyisivät teoriat ja käytäntö yhdeksi kokonaisuudeksi. Kriisissä oleva ihminen ei ota vastaan suuria annoksia tietoa, jotka ahdistavat häntä, koska kriisin läpikäyminen on raskasta työtä, jota voisi verrata maratoniin, kuitenkin sen kautta luodaan uusia rakenteita samalla, kun surraan menetystä. Tämän takia tietoa on annettava pienin annoksin ja ajan kanssa, jolloin asian käsittelyä voi tehdä hitaasti ja oman aikataulunsa tahdissa. (Day 2006, 100; Eho 2009, 27.)

Sielunhoidon tavoitteena oli tuoda teoksessa esille raamatunlauseita, jotka kuvastavat toivoa. Tarkoituksena oli tuoda näin esille, että surun vastakohtana voitaisiin nähdä toivo, joka kantaa yli vaikean ajan. Raamatun lukeminen on monille ihmisille vierasta, jos sitä ei ole tottunut ottamaan käteen. Hengellisyyden hoidossa tavoitteena on toivon, oman elämän rakentaminen ja luottamuksen syntyminen tulevaisuuteen (Hanhirova ja Aalto 2009, 12).

Ihmisen kyky ymmärtää ja käsittää asioita on erilainen, ja tämän takia oli haasteellista karsia ja tuottaa tekstiä. Se mikä on itselle tuttua ja ymmärrettävää, voi toiselle olla vaikeaselkoista. Samoin kovalukeminen on jokaisella ihmisellä erilainen, ja tämä vaikuttaa aina siihen, että valokuvia tulkitaan henkilökohtaisen näkemyksen kautta. Tarvitsemme oppimishaasteita, ettemme jämähdä paikoillemme, koska ihminen on luonnostaan oppiva ja uuden oppiminen on henkiinjäämisen ehto (Toukonen 2008, 85).

Pyrkimyksenä oli myös se, että työntekijä saisi toisenlaisen työväliseen ohjata ja tukea asiakasta. Työntekijä, joka ei tee päivittäin aktiivista kriisityötä voi unohtaa nopeastikin, mitä kaikkea kriisissä oleva ihminen käy läpi. Tämän takia uskoisin, että tämä teos voisi olla oiva apu, jos tarvitaan nopeaa kertaamista kriisityöskentelystä. Samoin tämä teos voi toimia virikkeenä työntekijälle, jos haluaa kokeilla valokuvien ja runojen mahdollisuuksia omassa työssään. Varsinkin diakoniatyö sisältää inhimillisen kärsimyksen vähentämisen, ihmisen elinolosuhteiden ja elämänlaadun parantamisen, kunnioituksen ja luottamuksellisen työotteen. (Lappalainen 2002, 131-132.)

Kirjasen tavoitteena ei siis pelkästään ole se, että sitä käytettäisiin vain kriisityöskenteleeseen, vaan että se voisi tuoda mahdollisuuden rikastuttaa omaa elämää tai työtettä. Näin työntekijä voi tukea ja vahvistaa omaa työhyvinvointiaan. Tiedostaa omia voimavaroja, tunnistaa ja hyväksyä omia rajojaan ja löytää tasapaino työhön liittyviin asioihin. Työhyvinvoinnin yksi tavoite on oman itsensä ja elämän kannattavien tekijöiden löytäminen sekä niiden tukeminen. (Nissinen 2009, 176.)

Kirjanen oli käytössä Vaasan suomalaisen seurakunnan syksyn 2011 sururyhmässä, joka oli myös tavoitteena kirjasta suunniteltaessa. Sururyhmä on tarkoitettu omaiselle, joka on menettänyt läheisensä. Sururyhmä kokoontuu 8-10 kertaa, noin kahden viikon välein ja se toimii kirkon tiloissa. Ryhmät voivat toimia päivä- tai iltaryhmänä tai kumpanakin, jos osallistujia on tarpeeksi. Ryhmän koko on alle kymmenen ihmistä. Ryhmän tavoitteena on suruprosessin läpikäyminen, sen työstäminen ja vertaistuen saaminen. Vertaistuen avulla opitaan arvostamaan omia voimavaroja, koska niitä samalla etsitään toisista ihmisistä, näin luodaan myös parempaa huomista (Day 2006, 90).

Sururyhmän vetäjinä toimii pappi ja diakoni/diakonissa, jotka vuorollaan vetävät illan istunnon. Istunnot on ennalta suunniteltu ja niissä tukena on surukansio, jossa on runko koko suruprosessin läpikäymiseen. Sururyhmän ohjaaminen tulee työntekijöille tietysin väliajoin.

Olen Vaasan suomalaisen seurakunnan 2012 kevään surupiirin yksi ohjaajista. Tässä ryhmässä on kuusi ihmistä, joiden lähiomainen on kuollut. Annoin heille mahdollisuuden tutustua omiin tekemiini runokirjoihini, sekä tekemääni kirjalliseen teokseen Valokuvat ja runot voimavarana kriisin kohdatessa, kaksi henkilöä otti tämän kirjasen. Samoin olen lukenut yhden runon istunnon alkaessa. Taide antaa turvallisuutta, jossa uusi ja outo tilanne voi vaikuttaa tutulta. Näin se on tunteiden tulkki, joka on rehellisempää ja aidompaa kuin lausutut sanat. (Ahonen 1994, 16-17.)

7 MITEN TEIN KIRJASEN

7.1 Produktion suunnittelu ja toteutusprosessi

Kirjasen kokoaminen alkoi kesällä 2011. Aluksi kokosin kriisiteorian sitä käsittelevän kirjallisuuden avulla. Kirjallisuutta etsin niin kirjastosta kuin myös omasta kirjakokoelmasta. Tämän jälkeen kokosin yhtä aikaa teoriaa valokuva- ja runoteoriasta. Kirjallisuuden löysin kirjastosta, jolla oli valokuvaterapiasta melkoisen vähän, koska tästä ei ole kovinkaan paljon tutkittua tietoa suomeksi. Runoterapiaan hain laaja-alaisesti kirjallisuusterapian kirjallisuuden kautta, koska tämä alue on laajasti käsitetty ja käsitelty.

Tämän jälkeen mietin vähän aikaa sitä, kuinka saisin kristillisen näkemyksen myös teokseen. Koulutuksen yhteydessä käytiin läpi sielunhoitoa ja tästä sain idean, että otan tämän aiheen mukaan. Samalla tuli ideaksi se, että sielunhoidon tueksi otan Raamatunlauseita, jotka samalla sopivat myös tukea antamaan kriisissä olevalle ihmiselle. Positiiviset ja kannustavat lauseet ovat kantava voima ja näin luovat uskoa tulevaisuuteen, kuin myös voivat vahvistaa omaa kristillistä uskoa. Hengellisen hoidon tavoitteena on olla ihmisen lähellä ja auttaa häntä pohtiessaan erilaisia kysymyksiä elämäntilanteestaan. Se on myös kokonaisvaltaista hoitoa, jossa etsitään elämänrohkeutta ja toivoa toisen ihmisen kanssa vaikeiden asioiden äärellä. (Hanhiova & Aalto 2009, 14.)

Teoriatiedon oltua kasassa aloin tehdä netin kautta ifolorin-ohjelman avulla ensimmäistä versiota, jonka voi tallentaa omalle koneelle. Kun teksti oli saatu kirjoitettua tähän ohjelmaan, niin alkoi valokuvien etsiminen. Ne löytyivät helposti omasta kokoelmasta. Valokuvien valitseminen meni siten, että katsoin tekstiä ja hain tämän jälkeen siihen sopivan kuvan. Tämän takia valokuva on subjektiivinen näkemys aina siihen kohtaan ja joku toinen ihminen voi nähdä asian eri tavalla. Kuitenkin jokaisessa valokuvalla olen pyrkinyt, että siinä olisi surun lisäksi paljon toivoa. Positiivisen näkemyksen näkeminen negatiivisessa auttaa työstämään asiaa eteenpäin. Hyvien asioiden näkeminen omassa elämässä luo kiitollisen ja elämänmyönteisen olotilan (Erämaja 2005, 78).

Samoin runojen etsiminen alkoi ja tässäkin etsin omista runokirjoistani sellaisia runoja, jotka kuvasivat kriisissä olevan ihmisen tunteita ja näkemyksiä. Runot olivat myös hel-

posti löydettävissä. Tässäkin prosessissa oli tavoitteena löytää sellaiset runot, jossa toivo ja positiivisuus olisivat aina löydettävissä. Sanat joita käytämme, puhetapa jonka luomme ja uskomukset, joita pidämme yllä vaikuttavat käyttäytymiseen. Myönteinen asenne auttaa elämässä eteenpäin kriisinkin keskellä. (Katajainen ym. 2004, 136.)

Kaikissa valinnoissa, joita teemme oli aina subjektiivinen näkemys niiden merkityksestä, koska kaikki ihmiset näkevät, tuntevat, kokevat, aistivat asiat eri tavoin. Kuitenkaan kukaan ei voi sanoa, että jonkun valinta tai tunne olisi väärä sillä hetkellä. Totuutta tai tosiasioita ei ole olemassa ennen tulkintoja. Jokainen asia voidaan kumota tai tulkita yhä uudestaan, koska jokainen tulkinta tuo tullessaan myös aina väärän tulkinnan. (McLaren & Giroux 2001, 82.)

Kun kirjanen oli kasassa, niin lähetin sen ifolorille, joka on valokuvien nettimyynti. Ifolorilla on ohjelma, jonka voi ladata omalle tietokoneelle. Ohjelman avulla voidaan tilata valokuvia, erilaisia kirjoja ym. materiaalia, jotka on tehty valokuvista. Noin viikon päästä sain tekemäni kirjallisen teoksen kotiin postin kautta. Tämän jälkeen vävyini painoi vielä muutaman versioon, minkä jälkeen olen tehnyt siihen vain pieniä korjauksia, muun muassa oikeinkirjoitusta, sekä sanamuotojen tarkennuksia ja lisännyt pienen tarkennuksen kriisikohtaan. Kirjasen olen tehnyt muuten yksin alusta loppuun.

7.2 Palautetta kirjasesta

Palautetta olen saanut sekä sururyhmän vetäjältä, joka kokeili tuotosta sekä lisäksi yksittäisiltä ihmisiltä. Ihmisiltä kuuluivat eri ikäkausiin ja joille kriisit, valokuvat ja runot, sekä sielunhoito oli joko jotenkin tuttua tai tuntematonta. Palautteen pyytäminen ei ollut mitenkään harkittua tai systemaattista toimintaa, johon olisin laatinut jonkinlaisen rungon. Tässä tapauksessa olisi ehkä ollut hyvä tehdä kunnollinen avoin haastattelu, koska tämä menetelmä vastaa eniten tavallista keskustelua. Avoimessa haastattelutilanteessa haastattelija ja haastateltava keskustelevat kyseisestä asiasta kuitenkin käymättä kaikkia osa-alueita läpi. (Eskola, Suoranta 2005, 86.)

Kun kirjasen ensimmäinen versio oli valmis, annoin sen Vaasan suomalaisen seurakunnan diakonissalle. Hänen vuoronsa oli pitää sururyhmää, ja hän lupasi käyttää sitä siltä

osin, kun katsoi olevan hyödyllistä. Sururyhmän vetäjänä toimii pappi ja diakoni tai diakonissa, ja siihen oli käytettävissä omanlainen materiaali. Tämä sururyhmä kokoon-tui kahdeksan kertaa, heitä oli seitsemän henkilöä.

Sururyhmän vetäjänä toiminut diakonissa kertoi, että oli käyttänyt kirjasen runoja ja raamatunlauseita. Hän oli lukenut niitä muutaman kerran aina hartauden yhteydessä. Hänen mielestään runot sopivat tähän tilaisuuteen, koska niihin oli helppo samaistua. Omien kokemusten tuominen auttaa vertaustuen merkityksessä. Osallistujat huomasi-vat käsittelevänsä omia tunteitaan samanpiirteisesti, ja siksi niitä oli mukava lukea ryh-mälle. Tämän takia elämä on ihanien mahdollisuuksien aikaa, jossa on aina toivoa. Vai-keidenkin asioiden edessä on valonkajastus edessä, jos vain avaamme silmämme näh-däksemme tämän valokajastuksen. (Erämaja ym. 2005, 80.) Diakonissa toi myös esille sellaisen asian, että kirjasen anti oli erilaista, koska sururyhmää vedetään aina saman-kaavan kautta. Surukansiossa on tarkasti tehty suunnitelma kullekin tapaamiskerralle, joita on käyty läpi usean vuoden ajan.

Eräs nuori nainen, koulutukseltaan lähihoitaja on tuttuni, joka ei ole tutustunut kriisipro-sessiin kuin koulutuksensa kautta, ja se on ollut melko vähäistä. Sielunhoidosta hänellä ei ollut aikaisemmin mitään tietoa. Hän sanoi, että kirjasessa on vain oleellinen tieto, johon jaksoi perehtyä. Kuitenkin se antoi tarvittavan tiedon kriisistä ja sen vaiheista se-kä sielunhoidosta, joka on monelle ihmiselle vierasta.

Eräs keski-ikäinen mies, joka on kirkontyöntekijä, kysyi ”onko kuvat muokattuja”. Kun vastasin, että kuvat ovat aitoja. Sama henkilö sanoi, että ” sitten ne ovat psykologisesti mielenkiintoisempia”. Kuvien aitoutta kysyi muutama muukin henkilö, koska valokuvi-en muokkaaminen on nykyaikana helppoa.

Iäkäs nainen, joka käy kirkon järjestämässä eläkeläispiirissä, sanoi, että ”hän saa väris-tyksiä ja kuvat menevät aivan ihon läpi”. Silloin kuvassa on hänen mielestään jotain enemmän. Tämä tuli esille, kun hän katsoi kirjaani.

Eräs keski-ikäinen nainen, joka on kirkontyöntekijä, sanoi, että olen saanut jumalallisen lahjan. Hän vielä tarkensi omaa sanomista, että tarkoitti tällä sitä, että kirjoittaminen on lahjakuuteni.

8. POHDINTA

Tämä opinnäytetyönprosessin aikana ja ihmisten palautteen ansiosta olen saanut enemmän varmuutta siihen, että haluan tehdä kriisityötä. Samoin valokuvieni ja runojeni tuoma lohtu ihmisille on auttanut ymmärtämään paremmin luovien menetelmien hyödyllisyys yhtenä työvälineenä. Luovuuden ja siitä syntyvien teosten kautta voi siirtää oman tarinansa toisten nähtäväksi ja samalla ihminen voi löytää siitä oman tarinansa. Tämän takia se on hoitavaa ja näin se voi olla itsehoidon väline, jonka kautta puretaan ja lähityöskennellään vaikea asia ymmärrettäväksi. (Ahonen 1995, 13.)

Koska kriisityö on haastavaa ja kuluttavaa, oman jaksamisen rajat on otettava huomioon. Oman ammattitaidon ja ammatillisuuden kehittäminen sekä itsestä huolen pitäminen nousee tärkeäksi asiaksi. Itsestä huolenpitäminen, omien voimavarojen löytäminen, kehittäminen ja ylläpitäminen sekä työnohjauksen hyödyntäminen auttavat jaksamaan työssä. Ammatillisuus on voimavara, kuitenkin vaikeat asiat jättävät jäljen työntekijään ja hoitamattomana kielteiset kokemukset sairastuttavat. Tämä vähentää työtehoja ja työniloa, tämän takia itsestä huolehtiminen on oman itsensä arvostamista. (Pohjala-Pirhonen, 2007, 184.)

Jos nyt aloittaisin tämän opinnäytetyön kirjaseen tekemisen, olisin toiminut samoin, koska teorian tiedon hakeminen ja kirjoittaminen oli ensin saatava kasaan. Vasta teoriaosuuksien jälkeen on helpompi lähteä etsimään valokuvia, koska tiesin sivujen määrän ja kuinka oli jakanut teorian tiedon kirjalliseen teokseen. Raportin työstämisen olisin aloittanut aikaisemmin, koska motivaatio tähän olisi ollut suurempi ja innostuneempi. Motivaatio ja innostus ovat ne, jotka pitävät opiskelun mielekkäänä, ja silloin on halua tehdä asiat kunnolla. Sisäisen motivaation avulla ihminen ryhtyy toimintaan, kun asia kiinnostaa häntä. Hän on myös tehtävänsä syventynyt ja palkkio tulee, kun työ saadaan loppuun. (Byman 2002, 28). Samoin palautteen kanssa olisin toiminut toisin, koska nyt en pyytänyt sitä systemaattisesti, niin piti huomata kirjata kaikki palautteet ylös, joita matkan varrella tuli sieltä täältä keskustelujen yhteydessä. Jos olisin tehnyt kirjallisia kyselyjä tai avoimen haastattelun, jonka olisin samalla taltioinut kirjalliseksi, näin olisi jäänyt paremmin kirjallista dokumenttia vastaajilta.

Kirjasessa en tällä hetkellä muuttaisi mitään, koska tavoitteena oli tehdä tiivis paketti ja mielestäni onnistuin tekemään siitä sellaisen. En halunnut tehdä mitään paksua opusta, koska tavoitteena oli myös, että ihminen itse lähtisi hakemaan lisätietoa oman mielenkiinnon ja uteliaisuuden vuoksi. Kriisissä oleva ihminen ei jaksaa perehtyä suureen määrään tietoa, siksi pyrin löytämään vain avainasioita kyseisistä asioista. Samoin työntekijän näkökulmasta katsottuna pyrin tekemään sellaisen kirjallisen teoksen, joka voisi antaa kertauksen omaisen katsauksen kriisityöskentelyyn. Kuitenkin voisi ajatella toisella tavalla, että jos tekisin toisenlaisen kirjasen, niin se sisältäisi enemmän perustietoa kirjallisuus- ja valokuvaterapiasta. Samoin kirjanen voisi sisältää esimerkkejä käytännön työskentelyyn eli erilaisia teemoja, aiheita ja ohjeita terapeuttiseen työskentelyyn. Tämä hyödyttäisi niin työntekijää kuin kriisissä olevaa ihmistä, jotka voisivat kokeilla ehkä helpommin ryhmässä ja yksikseen. Koska tavoitteena on omien voimavarojen löytäminen taiteen avulla, niin harjoitukset olisivat auttaneet ihmistä lisäämään ymmärrystä omasta itsestä. Samalla hän olisi oivaltanut, että osaa kirjoittaa, ottaa valokuvia ja tuoda näin omia tunteitaan esille. (Ahonen 1994, 3-4.)

LÄHTEET

- Ahonen, Heidi 1994. Löytöretki itseen. Tammer-Paino Oy, Tampere.
- Aulio, Hannu; Girard, Liisa; Laine, Riitta 2008. Katsaus kuvataideterapian taustatietoihin. Teoksessa Girard, Liisa; Ihanus, Juhani; Laine, Riitta, Ropponen, Mari (toim.) Suhteessa kuvaan – kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. Redfina Oy, Espoo, 45-67.
- Arvola, Pirjo ja Mäki, Silja 2009. Mitä lasten ja nuorten kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, Silja & Arvola, Pirjo. Satu kantaa lasta – opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 1, WS Bookwell Oy, Porvoo, 12-21.
- Byman, Reijo 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa Kansalainen, Pertti & Uusikylä Kari (toim.) Luovuutta, motivaatioita, tunteita – opetuksen tutkimuksen uusia suuntauksia. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä, 41-42.
- Day, Laura 2006. Eläköön kriisi! – voimaa ja rohkeutta vaikeista ajoista. Raamatutrükikoja OÜ, Tallinna.
- Eho, Sirkku 2009. Sairauden aiheuttama kriisi. Teoksessa Aalto, Kirsti; Gothóni, Raili (toim.) Ihmisen lähellä – Hengellisyys hoitotyössä. Esa Print Oy, Lahti, 25-36.
- Ellilä, Anne-Mari; Hakuli, Jenni; Pulkkinen, Susanna 2011. Valokuvan käyttö kriisityön tukena, Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Elstad, Gunnar 2009. Sielunhoito. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Erämaja, Tapani; Heinola, Kaija; Hoverfält, Riitta; Jaatinen, Eeva; Kettunen, Ulla; Rouvari, Merja-Leena; Saario-Imponen, Sari; Vehri, Eeva-Kaarina 2005. Tie toivoon ja tarkoitukseen; logoterapian perusteet. Karisto Oy, Hämeenlinna.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Ewalds, Erik 1990. Sielunhoito ja terapia. Painokaari Oy, Helsinki.
- Gladding, Samuel T. ja Newsome, Debbie W. 2010. Taide ohjauksessa ja neuvonnassa. Teoksessa Malchiodi, Cathy A. (toim.) Taideterapian käsikirja. Eu, 287-299.
- Hakala, Pirjo 2002. Ihmisen kokonaisvaltainen auttaminen. Teoksessa Helosvuori, Riitta; Koskenvesa, Esko; Niemelä, Pauli & Veikkola, Juhani (toim.) Diakonian käsikirja. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä, 233-266.
- Halkola, Ulla 2009. Valokuvaterapian teoreettisia perusteita hahmottamassa. Teoksessa Halkola, Ulla; Mannermaa, Lauri; Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 49-74.
- Hakola, Ulla; Mannermaa, Lauri; Koffert Tarja & Koulu, Leena (toim.) 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.
- Hanhiova, Marjaana ja Aalto, Kirsti 2009. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Aalto, Kirsti; Gothóni, Raili (toim.) Ihmisen lähellä – Hengellisyys hoitotyössä. Esa Print Oy, Lahti, 9-24.
- Heiskanen, Tarja; Salonen, Kristina & Sassi, Pirkko 2010. Mielenterveyden ensiapukirja. StarOffset Oy, Helsinki.
- Hentinen, Hanna 2009. Valokuva terapeutin työvälineenä. Teoksessa Halkola, Ulla; Mannermaa, Lauri; Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.). Valokuvan terapeuttinen voima. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 35-46.
- Huuppola, Jenni; Rissanen, Johanna; Myllys, Inkeri 2009. ”Vau, sadun maailma!” Lapsilähtöinen projekti – Lasten sadut näkyviksi luovin menetelmin. Laurea- ammattikorkeakoulu.
- Huldén, Jaana 2002. Kokemuksia nuorten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) Koskettavat tarinat - johdatus kirjallisuusterapiaan. Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi, 79-106.

- Ihanus, Juhani (toim.) 1985. Sanojen liikkeitä – Kirjoituksia kirjallisuus- ja runoterapiasta. Etelä-Saimaan Kustannus Oy, Lappeenranta.
- Ihanus, Juhani 2000. Kirjallisuusterapia. Teoksessa Heikkilä, Tuula; Paloheimo, Leena; Taipale, Ilkka (toim.) *Mieli ja taide*. Printway Oy, Vantaa, 25-28.
- Järveläinen, Juho 2000. Kirjoittamisen merkitys tervehtymisessä. Teoksessa Heikkilä, Tuula; Paloheimo, Leena; Taipale, Ilkka (toim.) *Mieli ja taide*. Printway Oy, Vantaa, 31-32.
- Kauppila, Reijo A 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.
- Katajainen, Antero; Lipponen, Krisse; Litovaara, Anneli 2004. Voimavarat käyttöön. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Könönen, Jenni 2011. Hän on erityinen: valokuvausta lastensuojelulaitoksen nuoresta. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Lappalainen, Kaarina 2002. Ammatillinen vastuu. Teoksessa Helosvuori, Riitta; Koskenvesa, Esko; Niemelä, Pauli & Veikkola, Juhani (toim.) 2002 *Diakonian käsikirja*. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä, 129-143.
- Lehtimäki, Niina; Lähteenmäki, Nea 2010. ”Mikä minusta tulee isona?” – Sadutusta päiväkodissa. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Leijala, Mervi 2000. Taidepsykoterapia psykoterapiamuotona. Teoksessa Heikkilä, Tuula; Paloheimo, Leena; Taipale, Ilkka (toim.) *Mieli ja taide*. Printway Oy, Vantaa, 7-12.
- Linnainmaa, Terhikki 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki (toim.). *Hoitavat sanat - opas kirjallisuusterapiaan*. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä, 11-25.
- Linnainmaa, Terhikki 2005. Kriisit ja kirjallisuusterapia. Teoksessa Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki (toim.). *Hoitavat sanat - opas kirjallisuusterapiaan*. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä, 71-82.
- Malchiodi, Cathy A. 2010. Taideterapia ja aivot. Teoksessa Malchiodi, Cathy A. (toim.) *Taideterapian käsikirja*. EU, 30-40.
- Mantere, Meri-Helga 2000. Kuvia ja kuvittelua – havaintoja kuvataideterapiasta. Teoksessa Heikkilä, Tuula; Paloheimo, Leena; Taipale, Ilkka (toim.) *Mieli ja taide*. Printway Oy, Vantaa, 13-16.
- Mannermaa, Lauri 2000. Uusia tapoja katsoa ja tuntea, nähdä ja oivaltaa. Teoksessa Heikkilä, Tuula; Paloheimo, Leena; Taipale, Ilkka (toim.) *Mieli ja taide*. Printway Oy, Vantaa, 61-74.
- McLaren, Peter & Giroux, Henry A 2001. Kirjoituksia marginaalista – identiteetin, pedagogiikan ja vallan maantieteet. Teoksessa Henry Golroux ja Peter McLaren *Kriittinen pedagogiikka*. Gummerus Kirjapaino, Jyväskylä, 73-107.
- Metsämuuronen, Jari 2007. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Gummerus kirjapaino Oy, Vaajakoski.
- Mäki, Silja ja Arvola, Pirjo 2009. Kirjallisuusterapia lasten ja nuorten pahoinvoinnin ennaltaehkäisijänä. Teoksessa Mäki, Silja ja Arvola Pirjo (toim.) *Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2*. WS Bookwell Oy, Porvoo, 12-19.
- Nissinen, Leena 2009. Hoitajan työhyvinvointi. Teoksessa Aalto, Kirsti; Gothóni, Raili (toim.) *Ihmisen lähellä – Hengellisyys hoitotyössä*. Esa Print Oy, Lahti, 169-184.
- Palosaari, Eija 2007. Lupa särkyä – kriisistä elämään. Edita Prima Oy, Helsinki.
- Pietiläinen, Katri 2005. Päiväkirjan mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki (toim.) *Hoitavat sanat - opas kirjallisuusterapiaan*. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä, 99-114.

- Peuhunen, Pirkko 2009. Omatkuvat ja perhekuvat psykoterapiassa. Teoksessa Halkola, Ulla; Mannermaa, Lauri; Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.) Valokuvan terapeutinen voima. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 75-92.
- Pohjola-Pirhonen, Carita 2007. Työntekijän ammatillisuus ja työssä jaksaminen. Teoksessa Pohjola-Pirhonen, Carita; Poutiainen, Kirsi & Samulin Helena (toim.) Kriisityön käsikirja – käytännön opastusta kriisin kohdatessa, Karisto Oy, Hämeenlinna, 184-192.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.
- Saaristo, Salla; Ruohoniemi, Marika 2011. Voimauttavat kuvat: elokuvan ja valokuvan käyttö päihdekuntoutuksessa. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Salo, Merja 2009. Peilin, muistin ja toiston taide – valokuvataiteen ja –terapian yhteyksiä. Teoksessa Halkola, Ulla; Mannermaa, Lauri; Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.) Valokuvan terapeutinen voima. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 23-33.
- Samulin, Helena 2007. Kriisit. Teoksessa Pohjola-Pirhonen, Carita; Poutiainen, Kirsti & Samulin, Helena (toim.) Kriisityön käsikirja - käytännön opetusta kriisin kohdatessa. Karisto Oy, Hämeenlinna, 11-25.
- Sirainen, Sirpa 2007. Sururyhmä itsemurhan tehneiden läheisille. Teoksessa Pohjola-Pirhonen, Carita; Poutiainen Kirsti & Samulin, Helena (toim.) Kriisityön käsikirja - käytännön opetusta kriisin kohdatessa. Karisto Oy, Hämeenlinna, 167-178.
- THE NEW TESTAMENT. Of our Lord and Saviour Jesus Christ with Psalms. NEW KING JAMES VERSION. The Gideons international in Finland, Helsinki.
- Toukonen, Marja Leena 2008. Unelmatyöskentelyä – ote omanlaiseen elämään. WS Bookwell Oy, Juva.
- Tuovinen, Liisa 1997. Ratkaisukeskeinen auttaminen. Teoksessa Aalto, Kirsti; Esko, Martti; Virtaniemi, Matti-Pekka (toim.) Sielunhoidon käsikirja, WSOY, Porvoo, 319-332.
- Tuulari, Jyrki 2000. Kirjoittamisesta itseilmaisun välineenä. Teoksessa Heikkilä, Tuula; Paloheimo, Leena; Taipale, Ilkka (toim.) Mieli ja taide. Printway Oy, Vantaa, 29-30.
- Virtaniemi, Matti-Pekka & Käyhty Marja-Leena 1997. Menetelmien kirjo ja keskustelun alku. Teoksessa Aalto, Kirsti; Esko, Martti; Virtaniemi, Matti-Pekka (toim.) Sielunhoidon käsikirja. WSOY, Porvoo, 258-273.
- Valokuvat ja runot Mäki, Anna-Maija.

LIITE

Kirjanen erillisenä tuotteena –
Valokuvat ja runot voimavarana kriisin kohdatessa.