



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Kirjallisuusterapeuttinen luova kirjoittaminen kuntoutumisen tukena Hietalinna-yhteisössä

Leppälä, Silja

2014 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

Kirjallisuusterapeuttinen luova kirjoittaminen  
kuntoutumisen tukena Hietalinna-yhteisössä

Leppälä Silja  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Maaliskuu, 2014

Leppälä, Silja

**Kirjallisuusterapeuttinen luova kirjoittaminen kuntoutumisen tukena Hietalinnayhteisössä**

Vuosi 2014 Sivumäärä 78

---

Opinnäytetyön aiheena on kirjallisuusterapeuttinen luova kirjoittaminen yhteisöhoidon yksikön jäsenten kuntoutumisen tukena. Opinnäytetyö on osa Laurea-ammattikorkeakoulun ja Järvenpään sosiaalisairaalan POKE-hanketta (Päihdehoidon oppimis- ja kehittämiskeskus). Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Järvenpään sosiaalisairaalan yhteisöhoidon yksikössä Hietalinnayhteisössä. Osallistumaan halukkaille yhteisön jäsenille järjestettiin neljä luovan kirjoittamisen ryhmäkertaa marras-joulukuussa 2013. Kerroilla tutustuttiin vuorovai-  
kutteiseen kirjallisuusterapiaan ja tarkemmin luovan kirjoittamisen menetelmään erilaisin kirjoitusharjoituksin.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu kirjallisuusterapian ja luovan kirjoittamisen käsitteistä sekä kirjallisuusterapeuttisten menetelmien hyödyntämisestä asiakastyössä. Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan myös kuntoutuksen ja kuntoutumisen käsitteitä, sekä päihdekuntoutusta erityisesti yhteisöhoidon näkökulmasta. Työhön lähdettiin oletuksella, että kirjallisuusterapeuttisella luovalla kirjoittamisella olisi positiivisia vaikutuksia. Opinnäytetyössä tutkittiin ryhmäkertojen avulla luovan kirjoittamisen menetelmän omaksuttavuutta ja kirjoittamisen vaikuttavuuden kokemusta. Lisäksi työssä arvioitiin ryhmäkertojen toimivuutta ja yleistä onnistumista, sekä luovan kirjoittamisen soveltuvuutta menetelmänä osaksi kuntouttavaa päihdetyötä.

Kirjoittamiskerroille osallistuneilta kerättyjen palautelomakkeiden ja suullisen palautteen perusteella kirjallisuusterapeuttinen luova kirjoittaminen on varteenotettava menetelmä tukena omassa kuntoutumistyöskentelyssä. Menetelmä osoittautui helposti lähestyttäväksi, vaikka kirjoittaminen ei aina sujunut niin helposti kuin osallistujat olisivat toivoneet. Kirjoittamiseen pystyttiin keskittymään hyvin, välillä jopa osallistujien mielestä paremmin kuin vastaava tarkkaavuutta vaativissa muissa tehtävissä. Kirjoituskertojen tunnelma koettiin miellyttäväksi ja viihtyisäksi, ja osallistujien keskittymiskyky riitti hyvin puolentoista tunnin pituisiin ryhmäkertoihin. Yli puolessa annetuista vastauksista osallistujat kokivat mielialansa muuttuneen kirjoituskerran myötä positiivisemmaksi tai rauhallisemmaksi.

Leppälä, Silja

**Therapeutic creative writing as a support in rehabilitation in Hietalinna-community**

Year	2014	Pages	78
------	------	-------	----

---

The subject of this thesis is the use of literature therapeutic creative writing as part of rehabilitation in therapeutic community. The functional part of the thesis was produced in Hietalinna-community in Järvenpää Addiction Hospital (JAH). The thesis is a part of the POKE (Learning and developing center of addiction treatment) project, which was carried out in cooperation between Laurea University of Applied Sciences and Järvenpää Addiction Hospital. Four groups of creative and therapeutic writing were organized between November and December 2013 for those members of Hietalinna-community who wanted to participate. In these groups, the participants got to know about interactive literature therapy and the method of creative writing with the help of writing exercises.

The theoretical framework of the thesis is based on concepts of literature therapy and the method of creative writing. The invocation of literature therapeutic methods in the field of Social Work is also discussed. The theoretical framework also includes the concepts of rehabilitation and substance abuse rehabilitation, especially from the point of view of community rehabilitation. The starting point of the study was the assumption that literature therapeutic creative writing has positive effects on participants. The thesis was to investigate the ability of the participants to absorb the method of creative writing and the experiences considering the effectiveness of creative writing. Further, the functionality and general success of the creative writing groups, as well as the applicability of the method of creative writing in the field of rehabilitation in substance abuse, were assessed.

Based on both spoken and written feedback of the groups of creative writing, literature therapeutic creative writing is a worthy method in supporting the participants' rehabilitation. This method proved to be very approachable, even though the writing was not always as easy as the participants would have liked. In general, the participants were able to concentrate on writing very well. Sometimes it was even easier to concentrate on writing than on other exercises requiring the same amount of attention. The atmosphere in the writing groups was seen pleasant, and the period of an hour and a half that was reserved for writing proved not to be too long, considering the participants' concentration span. The fact that over 50% of the participants experienced a positive change in their mood and felt more peaceful after the writing sessions, speaks volumes about the experienced effectiveness of literature therapeutic creative writing.

Keywords: creative writing, literature therapy, rehabilitation, rehabilitation of substance abuse, therapeutic community

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Päihdetyö ja päihderiippuvuus.....	8
3	Kuntoutus.....	10
3.1	Päihdekuntoutus.....	12
3.2	Voimaantuminen kuntoutuksessa.....	13
3.3	Yhteisöhoito päihdekuntoutuksessa.....	14
4	Kirjallisuusterapia.....	16
4.1	Kirjallisuusterapian historiaa.....	16
4.2	Kirjallisuusterapia menetelmänä.....	18
4.3	Kirjallisuusterapia sosiaalialan työssä.....	20
4.4	Päiväkirj kirjoittaminen ja kirjoittaminen viestimisväylänä.....	21
4.5	Kriisit ja kirjallisuusterapia.....	23
4.6	Psyykinen ja psykoterapeuttinen näkökulma.....	24
4.7	Muistojen ja juurien merkitys.....	25
4.8	Tutkimuksia kirjallisuusterapiasta.....	26
5	Luova kirjoittaminen ja terapeuttinen kirjoittaminen.....	28
6	Opinnäytetyön toimintaympäristö.....	31
7	Opinnäytetyön aihe, tietoperusta ja toteutus.....	32
7.1	Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointikysymykset.....	33
7.2	Palautteen kerääminen.....	35
8	Kirjallisuusterapeuttiset ryhmäkerrat.....	36
8.1	Luovan kirjoittamisen ryhmäkertojen suunnittelu.....	38
8.2	Ryhmäkertojen toteutus.....	39
8.3	Tapaamiskertojen sisällön kuvaus.....	40
8.3.1	Ensimmäinen tapaaminen.....	40
8.3.2	Toinen tapaaminen.....	42
8.3.3	Kolmas tapaaminen.....	46
8.3.4	Neljäs tapaaminen.....	49
8.3.5	Pohdintaa ryhmäkerroista.....	52
9	Ryhmäkertojen loppupalautte.....	56
9.1	Osallistujien vastaukset palautelomakkeen väittämiin.....	57
9.2	Tulkintoja osallistujien palautteen pohjalta arviointikysymyksittäin.....	61
9.2.1	Menetelmän hallitseminen ja sen omaksuttavuus.....	61
9.2.2	Ryhmäkerran toimivuus ja yleinen onnistuminen.....	63
9.2.3	Kokemus kirjoittamisen vaikuttavuudesta.....	64
9.3	Itsearviointi ja tavoitteiden saavuttaminen.....	66
10	Opinnäytetyön eettinen pohdinta.....	68

11 Luovan kirjoittamisen menetelmän sovellettavuus osaksi kuntouttavaa päihdetyötä ..	70
Lähteet .....	73
Liitteet .....	78

## 1 Johdanto

Tämän toimintakeskeisen opinnäytetyön aiheena on kirjallisuusterapeuttisen luovan kirjoittamisen soveltaminen yhteisöhoiton yksikön asiakkaiden kuntoutumisen tueksi. Opinnäytetyön raportti sisältää luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen ryhmäkertojen suunnittelun ja toteutuksen kuvauksen, osallistujilta kerätyn palautteen perusteella kootun arvioinnin ryhmäkerroista sekä kokemuksista luovan kirjoittamisen menetelmän omaksuttavuudesta ja sen vaikuttavuudesta. Opinnäytetyö on osa Laurea-ammattikorkeakoulun ja Järvenpään sosiaalisairaalan POKE-yhteistyöhanketta (2013-2015). POKE-hankkeen tavoitteena on kehittää sosiaalisairaalan ja koulutuksen yhteistyötä, alueellista päihde- ja mielenterveystyön osaamista sekä palveluita. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2014.) Opinnäytetyön toiminnallinen osuus järjestettiin marras-joulukuussa 2013 Järvenpään sosiaalisairaalan Hietalinna-yhteisössä.

Kirjallisuusterapiassa hyödynnetään sekä kirjoittamista että valmista aineistoa kuten kirjoja, äänitteitä tai videoitua materiaalia terapeuttisessa vuorovaikutuksessa (Suomen kirjallisuusterapiayhdistys Ry 2014.). Kirjallisuusterapiassa terapeuttisuus muodostuu vuorovaikutuksellisesta keskustelusta toisten kanssa. Kirjallisuusterapeuttisen kirjoittamisen käsitteellä tässä työssä tarkoitetaan tiivistetyistä omien tekstien tuottamista ja jakamista sekä niistä keskustelemista vuorovaikutteisessa ryhmässä. Luova kirjoittaminen on kirjallisuusterapeuttinen menetelmä, jota hyödynnetään opinnäytetyön toiminnallisessa osiossa menetelmänä tuottaa tekstiä. Työssä käytetään kirjallisuusterapeuttisesta luovan kirjoittamisen menetelmästä myös lyhennelmää *luova ja terapeuttinen kirjoittaminen*, joka esiintyy myös tutkimustiedotteissa ja palautelomakkeissa.

Luova kirjoittaminen on moniulotteinen työmenetelmä, jota voidaan hyödyntää kirjoittamiseen myönteisesti suhtautuvien kesken. Kirjoittamisen ei tarvitse olla välttämättä edes myönteinen asia, vaan haluna voi olla päästä irti kirjoittamiseen liittyvistä negatiivisista tunteista, jotka syystä tai toisesta ovat syntyneet. Kirjoittaminen on lähtökohtaisesti kaikille luku- ja kirjoitustaitoisille tasavertainen menetelmä. Kuten muutkin taidot, kirjoittamisen taito harjaantuu sitä käytettäessä. Luova kirjoittaminen voi menetelmänä tarjota yksilöille keinoja oman tilanteen tarkasteluun ja jäsentämiseen. Yhteisökuntoutus on lähtökohdiltaan hedelmällinen maasto luovan kirjoittamisen hyödyntämiseen. Luovan kirjoittamisen kautta yksilö voi saada onnistumisen kokemuksia, mielekästä tekemistä, sekä keinoja jäsentää omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Hietalinna-yhteisön jäsenille jakaminen ja vertaistuki ovat yhteisestä arjesta tuttuja toimintamalleja. Luova kirjoittaminen on kuntoutumisen tavoin kuitenkin jokaisen henkilökohtainen prosessi.

Opinnäytetyössä sovelletaan kirjallisuusterapeuttista luovan kirjoittamisen menetelmää osana Hietalinna-yhteisön jäsenten henkilökohtaista kuntoutumisprosessia. Työn tavoitteena on oh-

jattujen luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen ryhmäkertojen kautta tutkia luovan kirjoittamisen menetelmän omaksuttavuutta ja kokemusta kirjoittamisen vaikuttavuudesta. Lisäksi työssä arvioidaan ryhmäkertojen yleistä onnistumista ja pohditaan luovan kirjoittamisen soveltuvuutta menetelmänä osaksi kuntouttavaa päihdetyötä.

Opinnäytetyön teoreettisessa tietopohjassa avataan kirjallisuusterapian ja luovan kirjoittamisen käsitteet sekä tarkastellaan kirjallisuusterapeuttisten menetelmien hyödyntämistä sosiaalialan asiakastyön kirjossa. Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan myös kuntoutusta ja kuntoutumista sekä päihdekuntoutusta erityisesti yhteisöhoidon näkökulmasta. Raportissa esitetään luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen ryhmäkertojen suunnittelu- ja toteutusvaihe. Työn arviointi pohjautuu osallistujien täyttämiin palautelomakkeisiin, heidän suulliseen palautteeseensa, tutkimuspäiväkirjaani sekä tekemääni reflektointiin ryhmäkerroista ja niiden ohjaamisesta. Myös Hietalinna-yhteisön omilta ohjaajilta on saatu suullista palautetta ryhmäkertoihin liittyen.

## 2 Päihdetyö ja päihderiippuvuus

Päihdetyön kokonaisuuteen luetaan päihdehaittojen ehkäisy sekä päihdeongelmaisten palvelut ja hoito. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vähentämään päihteidenkäyttöä ja siten minimoimaan ongelmia joita päihteistä aiheutuu. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2010: 261-262.) Päihdepalveluiden yksiköillä on erilaisia tavoitteita. Osassa tavoitteena on täydellinen raittius, ja osassa toimintakyvyn tukeminen, hoitoon kiinnittäminen ja kuntouttaminen. Joidenkin toimijoiden tavoite on minimoida haittoja vetämällä henkilö pois huumausaineiden katukäytöstä ja laittomilta markkinoilta, tai ohjata huumausaineiden riskittömämpään käyttöön. (Kananoja ym. 2010: 271.)

Lääketeieteellisestä näkökulmasta katsottuna päihderiippuvuus määritellään krooniseksi sairaudeksi, joka on relapsoiva, eli toipumisen alettuakin helposti toistuva. Päihderiippuvuudesta voidaan puhua silloin, kun ihmisellä on pakonomainen tarve saada päihdettä joko jatkuvasti tai ajoittain, eikä suhde päihteeseen ole hallittavissa. (Havio, Inkinen & Partanen 2008: 42-43.) Päihderiippuvuudelle on ominaista päihteen jatkuva käyttö riippumatta käytön aiheuttamista terveydellisistä tai sosiaalisista haitoista (Huttunen 2013). Päihderiippuvuuteen liittyy toleranssi-ilmiö, jossa ihmisen elimistö tottuu päihteeseen niin, että ihminen joutuu käyttämään sitä kasvavia määriä, mikäli haluaa saavuttaa aiemman kaltaisen vaikutuksen. (Havio, Inkinen & Partanen 2008: 42-43.)

Päihdehuollossa päihdeongelmasta puhutaan riippuvuusoireyhtymänä tai sairautena (Mattila-Aalto 2013: 390). Yksilön päihdeongelmalle on erilaisia selityksiä, kuten addiktio, sairastuminen, traumatisoituminen ja ”todellisuuden” pakeneminen. (Mattila-Aalto 2013: 390.)



Päihdehuollossa sairaustulkintaa on perusteltu vähemmän moralisoivalla suhtautumisella alkoholisteihin (Niemelä 1999: 51).

Päihdeongelma koskettaa ihmisen koko toimintarakennetta ja kaikkia elämän osa-alueita. Sen vuoksi päihdeongelmaa ei ole mahdollista määritellä koko laajuudessaan yksistään lääketieteen, psykologian tai sosiaalitieteen näkökulmista. Sen lisäksi että päihdeongelma ulottuu fyysisille, psyykkisille ja sosiaalisille alueille, se myös painottuu eri tavoin eri ihmisillä. Toisilla päihteiden ongelmakäyttäjillä korostuvat enemmän terveydelliset haitat, kun taas toisilla sosiaaliset ja psyykkiset haitat. (Särkelä 1994: 61.)

Riippuvuus voi olla fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista. Fyysisessä riippuvuudessa elimistö on niin tottunut päihteeseen, että sen puuttuminen aiheuttaa eriasteisia elintoimintojen häiriöitä, jotka ilmenevät vieroitusoireina. (Havio ym. 2008: 42-43.) Eriasteiset vieroitusoireet ilmenevät päihteiden käytön lopettamisen jälkeisinä päivinä, ja ne saavat usein jatkamaan päihteiden haitallista käyttöä. Riippuvuus voi kuitenkin ilmetä myös ilman toleranssi-ilmiötä tai vieroitusoireita. Tällöin riippuvuus on luonteeltaan psykologista, ja se perustuu aineen kykyyn tuottaa hyvää oloa tai muita toivottuja vaikutuksia. (Huttunen 2013.) Psyykkisessä riippuvuudessa päihteiden käyttäjä kokee päihteiden, sen käytön ja vaikutukset itselleen välttämättömiksi. Sosiaalinen riippuvuus ilmenee ihmisen kiinnittymisenä päihdekeskeiseen sosiaaliseen verkostoon. (Havio ym. 2008: 42-43.)

Päihderiippuvuuden syntymiseen vaikuttavat päihteiden fysiologiset ja neurobiologiset vaikutukset, päihteidenkäyttäjän fyysiset ominaisuudet, persoonallisuuden rakenne, psyykinen varustus sekä yhteisölliset ja kulttuurisidonnaiset tekijät. Päihteiden käyttöön liittyy usein mielihyvän tavoittelua. Aineesta päihtyminen voi tuoda välittömän nautinnon ja tyydytyksen. Välitön hyvänolontunne on palkinto, joka oppimispsykologian mukaan vahvistaa käyttäytymistä enemmän kuin myöhemmin saatava palkinto, vaikka myöhemmin saatava palkinto olisi suurempi. (Havio ym. 2008: 43-44.)

Addiktiolla tarkoitetaan voimakasta kielteistä riippuvuutta, eli riippuvuutta joka on kehittynyt haitalliseksi ja pakonomaiseksi. Addiktoituneella ihmisellä ilmenee korostuneesti epärealistisia tai elämäntilanteeseen soveltumattomia selviytymistapoja ja liiallista turvautumista muihin ihmisiin tai kohteisiin. Tämä ilmenee niin omien päätösten tekemisessä, itsestä huolehtimisessa kuin tyydytyksen saamisessa. Kun ihmisellä on kielteinen riippuvuus johonkin kohteeseen, suhteessa ilmenee liiallista kiintymistä, kietoutuneisuutta ja subjektiivista pakonomaisuutta. Kielteisen riippuvuuden kohde voi olla mikä tahansa ihmisen itsensä kielteiseksi kokema toistuva käyttäytyminen tai piirre. (Havio ym. 2008: 41-42.)

Kaksoisdiagnosipotilaalla on alkoholiriippuvuuden tai alkoholin ongelmakäytön lisäksi

psykiatrinen häiriö, joka on alkoholin vaikutuksista riippumaton. Psykiatrisia häiriöitä ovat esimerkiksi ahdistus, masennus, persoonallisuushäiriö, skitsofrenia tai kaksisuuntainen mielialahäiriö. Alkoholinkäyttö usein ylläpitää tai pahentaa kaksoisdiagnoosipotilaan psyykkistä oireilua. (Aalto 2010: 184.) Monet psykiatriset häiriöt lisäävät päihteiden ongelmakäyttöä, koska aineiden käyttöön turvaudutaan usein erilaisten pelko-, ahdistus- tai masennusoireiden lievittämiseksi. Toisaalta päihteiden ongelmakäyttö seurauksineen sekä aiheuttaa että vaikeuttaa pelko-, ahdistus-, masennus- ja unettomusoireita. (Huttunen 2013.)

Monipäihteisyydellä tarkoitetaan eri päihteiden jaksottaisesti tai tilannekohtaisesti vaihtelevaa käyttöä. Sekakäytöllä puolestaan viitataan useiden eri aineiden samanaikaiseen ja sattumanvaraiseen käyttöön. Tavallisin monipäihteisyyden tai sekakäytön muoto on alkoholin, lääkkeiden ja/tai huumeiden samanaikainen tai peräkkäinen käyttö. Lääkkeillä pyritään usein tehostamaan alkoholin ja huumeiden vaikutusta tai lieventämään muista aineista johtuvia vieroitusoireita. (Havio ym. 2008: 64-65.)

### 3 Kuntoutus

Kuntoutus on sateenvarjokäsite yksilön toiminta- ja työkyvyn ylläpidolle sekä palautumista edistäville orientaatioille ja toiminnoille. Kuntoutuksessa on läsnä sosiaalinen puoli, kehon fyysinen läsnäolo ja sen toimintavajavuudet sekä psyykkiset yhteydet mielen tuntemuksiin ja ongelmiin. (Karjalainen & Vilkkumaa 2010: 3.) Kuntoutus on hoitoa laajempi käsite, sillä siihen kuuluu hoidon lisäksi yhteisöllinen ja sosiaalinen tuki. Kuntoutuksessa huomioidaan asiakkaan sosiaalinen ja taloudellinen ympäristö, kuten asuminen, koulutus, työ ja toimeentulo. (Lahti & Pienimäki 2010: 138.)

Kuntoutusta voidaan kutsua ihmisen henkilökohtaisen kehittymisen prosessiksi. Kuntoutuksen tavoitteita ovat psykofyysisen toimintakyvyn koheneminen, sosiaalisen selviytymisen paraneminen, ammatilliset valmiudet ja työkyky, yhteiskunnan toimintaan osallistuminen, yksilöllisten elämäntavoitteiden saavuttaminen sekä hyvinvoinnin koheneminen. (Leino 2010: 95.) Kuntouttavan sosiaalityön tavoitteena on palauttaa ja ylläpitää omaehtoisen selviytymisen, elämänlaadun ja elämänhallinnan edellytyksiä, ehkäistä syrjäytymistä sekä tukea asiakkaiden itsenäisiä ja myönteisiä elämänvalintoja ja täysivaltaista kansalaisuutta. Kuntouttava sosiaalityö pyrkii siis muutokseen ihmisen elämässä sekä hänen ympäristössään ja yhteiskunnassa. (Kananoja ym. 2010: 205.) Kuntoutusta perustellaan samanaikaisesti sekä yksilön hyvällä että yhteiskunnan hyödyllä (Mattila-Aalto 2013: 406).

Kuntoutuksessa on jo pitkään pyritty kokonaisvaltaiseen ja moniammatilliseen työotteeseen. Toimintafilosofialtaan kuntoutus perustuu kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen ja biopsykososiaaliseen näkemykseen ihmisen terveydestä ja toiminnasta. (Mattila-Aalto 2013: 406.)

Kuntoutuksen uusimmissa määrittelyissä asiakaslähtöisyys ja tavoitteellisuus ovat keskeisiä toimintaperiaatteita (Savukoski & Kauramäki 2010: 124). Kuntouttavassa työtöteessä olennais- ta on toimintakykyisten alueiden vahvistaminen sekä kaikkien toimintakyvyn ja henkilön elä- mäntilanteen tekijöiden huomioon ottaminen. Kuntouttavalla prosessilla on motivoiva luonne. Kaikki prosessin toimenpiteet täydentävät toisiaan. (Karsikas 2005: 43.)

Kuntoutumisen yhtenä osa-alueena voidaan pitää oman tahdon löytämistä ja sen vaalimista. Se sisältää ennen kaikkea vastuun ottamisen ja kantamisen omasta elämästä ja ymmärryksen siitä, että viime kädessä jokainen elää itse omaa elämäänsä. Vastuun ottamisella ei tarkoiteta niinkään elämän suoranaista hallintaa, vaan omatoimisuuden asennetta, jota ihminen pyrkii toteuttamaan. Vastuun ottaminen tarkoittaa myös avun pyytämistä ja vastaanottamista tar- vittaessa. (Koskisu 2004: 75.)

Yhdysvalloissa kehitetyn kuntoutuksen kolmijaon mukaan kuntoutumisen prosessi voidaan ja- kaa kolmen osa-alueen muutokseen. Kuntoutumisen myötä ihmisessä tapahtuu muutos suh- teessa minuuteen ja käsitykseen itsestä, muutos sosiaalisissa rooleissa sekä muutos siinä, mi- ten ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja elää elämäänsä. (Koskisu 2004: 68.)

Muutoksia minuuden kokemuksen suhteen tapahtuu itsensä tuntemisessa, itseensä uskomises- sa, kyvyssä auttaa itseä ja toisia, itsensä rakastamisessa ja arvostamisessa sekä hengellisessä tai spirituaalisessa eheyden kokemuksessa. Myös ymmärrys fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydestä ja taito voimavarojen hankkimisesta vahvistuu. Sosiaalisissa rooleissa tapahtuva muutos mahdollistaa tarpeellisuuden, hyödyllisyyden ja tuottavuuden kokemuksen. Vuorovai- kutuksen muutos ilmenee esimerkiksi kyvyssä nauttia elämästä ja ottaa vastuuta, periksiän- tamattomuutena, turvallisuuden tunteena, toiveikkuutena ja yhteyden hakemisena toisiin. (Koskisu 2004: 68.)

Tutkija Jukka Valkosen mukaan kuntoutumista voidaan hahmottaa ja tutkia myös ihmisten elämäntarinoiden kautta. Tarinallisen lähestymistavan näkökulmasta ihminen sekä kertoo elämästään, että elää elämäänsä tarinoiden kautta. Ihmisen identiteettiä voidaan ajatella tarinan kaltaisena ihmisen luodessa minäkuvaansa kertomalla tarinoita elämästään ja itses- tään. Elämäntarinassa on aina ajallinen ulottuvuus, eli alku, keskivaihe ja loppu. Tarinassa keskeistä on juoni, joka sitoo elämän tapahtumat ja kokemukset ja synnyttää tarinan kään- teille ja elämäntapahtumille merkitykset. Elämäntarinat syntyvät kulttuurin ja sosiaalisen yhteisön ympäröiminä. (Koskisu 2004: 88.)

### 3.1 Päihdekuntoutus

Päihdehuoltolain mukaan kunnalla on velvollisuus järjestää laajuudeltaan sellaista päihdehuoltoa kuin kunnassa esiintyvä tarve edellyttää (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslanoski 2013: 172). Kunta vastaa sekä päihdeongelmaisen että tämän omaisen asiallisesta ja riittävästä hoidosta (Suvikas, Laurell & Nordman 2011: 247). Päihdepalveluiden yleisiä palveluita ovat kunnan terveyskeskus, sairaala sekä sosiaalitoimen järjestämät palvelut. (Kari ym. 2013: 172.) Päihdehuollon erityispalveluihin luetaan esimerkiksi A-klinikat, katkaisuhuoltoyksiköt, kuntoutuslaitokset, nuorisoasemat ja Järvenpään sosiaalisairaala. Erityispalvelut tarjoavat katkaisuja vieroitushoitoja sekä erilaisia psykososiaalisia palveluja. Sosiaalitoimen alaisuudessa ovat muun muassa asumis-, toimeentulo- ja maksusitoumusasiat sekä lastensuojelu (Suvikas ym. 2011: 247). Kuntien palveluiden ohella kolmannen sektorin järjestöt ja yhdistykset toteuttavat monia päihdepalveluja (Kari ym. 2013: 172).

Päihdekuntoutus kuuluu päihdehuollon kokonaisuuteen. Suomessa keskeinen päihdehuollon toimija on A-klinikkatoimi, jonka toimintaa on useimmissa suurissa kunnissa A-klinikkasäätiöiden yksiköissä. (Suvikas ym. 2011: 248.) Päihdekuntoutuksessa päihdeongelmainen pyrkii ymmärtämään ja hallitsemaan omaa elämäänsä. Kuntoutuminen on muutosprosessi, jonka tavoitteena on asiakkaan toimintakyvyn ja elämänhallinnan lisääntyminen. Toimintakyvyn lisääntyminen näkyy kuntoutumisena. (Mattila-Aalto 2013: 375, 378).

Päihdekuntoutus on päihdehuollon sosiaalityön näkökulmasta kokonaisuus, joka muodostuu eri ammattiryhmien edustajien ja yhteistyötahojen tuottamista toimenpiteistä. Sosiaalityön tehtävänä prosessissa on vaikuttaa ihmiseen, hänen toimintaansa ja toimintaympäristöönsä. Lisäksi sosiaalityön tehtävänä on edistää asiakkaan tietoisuutta hänen omasta tilanteestaan. (Mattila-Aalto 2013: 375-376.) Esimerkiksi Sininauhaliiton tiedotuslehdessä Partanen kirjoittaa 5/2004, että päihdeongelmaisen hoitoon ja kuntoutumiseen motivoituminen vahvistuu olosuhteissa, joissa asiakkaan tietoisuus sairautensa luonteesta lisääntyy (Mattila-Aalto 2013: 390).

Käytännöstä tiedetään, että päihdekuntoutuksen asiakkaalla olevat päihdeongelmaan liittyvät riippuvuudet, eli addiktiot, pitävät kuntoutujaa tiukasti otteessaan. Päihteiden kemiallisiin vaikutuksiin liittyvän fyysisen riippuvuuden lisäksi kuntoutujaa vetää puoleensa totuttu päihdekeskeinen sosiaalinen ympäristö vielä vuosia päihteiden ongelmakäytön loppumisen jälkeenkin. Vasta kolmen vuoden päihteettömyyden kohdalla päihdeongelmainen ihminen ohittaa päihteidenkäytön alkamisen suurimman riskin. Todelliset muutokset nähdään vasta vuoden päästä raitistumisesta, eikä päihdekuntoutusjärjestelmä ja sen tarjoama päihdekuntoutus pysty selittämään tai takaamaan kuntoutumista. (Mattila-Aalto 2013: 376.)

Päihdeongelmaisen ihmisen psykososiaalisiksi ansaksi voidaan kuvata sitä, että hän turvautuu nopeasti ja yhä uudelleen päihteisiin ratkaistakseen kielteisiä tunteita herättäviä tilanteita. Kuntoutuminen päihteiden ongelmakäytöstä käynnistyy, kun päihdeongelmainen kokee oman toimintakyvyn palautumisen riittävän arvokkaana asiana ja kykenee perustelemaan ratkaisun päihdekuntoutukseen hakeutumiseen ja siinä pysymiseen. (Mattila- Aalto 2013: 398.)

Ryhmämuotoiset kuntoutusmenetelmät ovat tavanomaisia päihdekuntoutuksessa Suomessa. Ryhmät antavat hyvän mahdollisuuden kokeilla ja oppia uusia sosiaalisia taitoja. Ryhmät voidaan jakaa ammattilaisen vetämiin ryhmiin sekä vertaisryhmiin. Ammattilaisen vetämä ryhmä voi koostua useista kuntoutujista, tai kuntoutujasta ja hänen puolisostaan, perheestään tai sosiaalisesta verkostostaan. Tunnetuimpia esimerkkejä ilman kuntoutuksen ammattilaista toimivista suomalaisista vertaisryhmistä ovat A-killat ja AA-ryhmät. Yksilökuntoutukseen verrattuna ryhmäkuntoutuksen etuina on kokemusten jakaminen, kannustus, yhteisöllisyyden kokemus sekä kontaktit samassa vaiheessa oleviin kuntoutujiin. Ryhmäkuntoutusta rajoittavia tai vaikeuttavia tekijöitä ovat päihdeongelmaisilla varsin yleiset ahdistuneisuushäiriöt, kuten sosiaalisten tilanteiden pelko, tai häpeän ja itseinhon tunteet. Myös ryhmiin osallistumisen kynnys saattaa olla korkea. (Lahti & Pienimäki 2010: 145-146.)

### 3.2 Voimaantuminen kuntoutuksessa

Juha Siitosen mukaan voimaantuminen on vapauttava tunne omasta vahvuudesta, pätevydestä, luovuudesta, ja sen vuoksi toimimisen vapaudesta. Tämä tunne muodostaa päämäärien asettamisen perustan, johon liittyviä keskeisiä käsitteitä ovat vapaus, itsemäärääminen, vapaa tahto, valinnanvapaus, itsesäätely, tarpeet, halut, arvot, odotukset ja hyväksyntä. Siitosen mukaan voimaantuneisuus on tunne siitä, että voimaa toimia ja kasvaa, virtaa muista ihmisistä itseän ja myös omasta sisimmästä. Voimaantuneen ihmisen itsetunto vahvistaa vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. (Räsänen 2002: 21.)

Szegedy-Maszakin mukaan kuntoutumisessa on kaksi päälinjaa: kuntoutusorientoitunut ja voimaantumisorientoitunut. Kuntoutusorientoituneessa ajattelussa varsinkin vaikeimmat mielenterveysongelmat nähdään luonteeltaan pysyvinä ja jossain määrin toimintakykyä haittaavina. Kuntoutuminen on elämänmittainen prosessi, jonka aikana kuntoutujat oppivat elämään sairauden tai sen uusiutumisen uhan kanssa. Samankaltainen on AA:n näkemys, että alkoholismista kuntoutuminen ja toipuminen ovat elämän mittaisia. Voimaantumisajattelussa ei ole pysyvää psyykkistä sairautta. Sairaus voi ajoittain olla osa elämää, mutta sairausjaksojen välissä ihmiset ovat terveitä. Voimaantumisorientoituneen ajattelun mukaan psyykkinen sairaus on kokonaan voitettavissa. Lääkehoito nähdään terveyden ylläpitona, eikä sairauden ehkäisyä. (Koskisu 2004: 66-67). Voimaantumisteoriassa ihminen on aktiivinen, luova ja vapaa toimija, joka asettaa itselleen jatkuvasti uusia päämääriä

elämänprosessissaan. Omien voimavarojen hyödyntämisen kannalta on olennaista, että ihminen uskoo omiin kykyihinsä ja että hänellä on mahdollisuus tehdä vastuullisesti itsenäisiä ratkaisuja. Omiin kykyihin uskomisen lisäksi oleellista on itseluottamus, minäkuva ja tyytyväisyys. Omien kykyuskomusten perusteella ihminen arvioi kykeneekö hän saavuttamaan päämääränsä. (Räsänen 2002: 38.) Toimintaa pidetään ihmisen perustarpeena, ja sitä kautta myös toiminnan yhteyttä hyvinvointiin kiistattomana. Jokaisella tulisi olla sekä fyysistä että henkistä toimintaa sekä toimintaa josta nauttii. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2013: 45.)

### 3.3 Yhteisöhoito päihdekuntoutuksessa

Yhteisöhoito on yleiskäsite erilaisten asiakasryhmien auttamiseen pyrkiville hoito- ja kuntoutussuuntauksille, jotka käyttävät yhteisöllisiä menetelmiä. Koko yhteisöä hyödynnetään tietoisesti perustehtävän toteutuksessa. Yhteisöhoito jaetaan psykiatriin terapeuttisiin yhteisöihin, päihteidenkäyttäjien terapeuttisiin yhteisöihin sekä kasvatuksellisiin yhteisöihin. (Murto 2013: 12.)

George De Leon määrittelee päihteiden käyttäjien terapeuttisen yhteisön tehtäväksi identiteetin, asenteiden, käyttäytymisen ja elämäntavan muutoksen. (Murto 2013: 14.) Yhteisöllinen päihdekuntoutus pyrkii muuttamaan jäsentensä koko elämäntyyliä sekä persoonallista ja sosiaalista identiteettiä. (Ruisniemi 2006: 35.) Tämä on mahdollista vertaisryhmän ja henkilökunnan tarjotessa päivittäisessä arjessa osallistumista, vastuuta, luottamusta ja oikeita elämänarvoja. Kyseessä ei siis ole vain käyttäytymisen muutos, vaan uusi elämäntapa uusine arvoineen ja asenteineen suhteessa itseensä, toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan. (Murto 2013: 14.) Muutoksen kohteena ovat uskomukset ja tulkinnat (Ruisniemi 2006: 193).

Yhteisö, jonka painopisteenä on yhteisöllinen osallistuminen, keskinäinen vastuu sekä luottamus, on ympäristö joka tarjoaa yksilölle mahdollisuuksia kehittyä. Arkipäivän eläminen yhteisössä ja arjen tutkiminen ja uudelleen tulkitseminen mahdollistaa uusien näkökulmien saamisen omaan elämään. Pääosin määrittely ja uudelleentulkinta tapahtuu kielen kautta. Mutta koska ihmisen kokemusmaailma on jotain niin yksityistä ja yksilöllistä, ettei sitä ehkä koskaan tuoda sanallisesti julki, on tärkeää, että yhteisössä käytetään ja mahdollistetaan myös muita keinoja ilmaisuun ja asioiden käsittelyyn. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi musiikki, taiteet, liikunta ja hiljaisuus. (Ruisniemi 2006: 35-36.)

Ryhmätoiminta on oleellinen osa terapeuttisen yhteisön toimintaa. Vertaisryhmä on samaistumisen kohde ja palautteen antaja. Vertaisryhmän palaute on henkilökunnan antama palautetta huomattavasti tehokkaampaa. Yksilö voi oppia tuntemaan ja hyväksymään itsensä vertaisryhmän avulla. Yksilö voi saada vertaisryhmältä myös kokemuksia hyväksymisestä,

osallisuudesta ja turvallisuudesta. (Ruisniemi 2006: 37, 39.) Terapeuttisessa yhteisössä kuntoutumisen perusta on, että yksilö kokee olevansa turvassa ja hyväksytty (Murto 2013: 14).

Vuorovaikutukselliset elementit opettavat yhteisössä sen jäseniä ottamaan vastuuta omasta käyttäytymisestään. Itsekeskeiselle ajattelulle ei ole sijaa, sillä palaute tulee välittömästi vertaisryhmältä. Etenkin päihderiippuvuudesta toipuville on hyödyllistä, ettei kuntoutusmallissa ole mahdollista jatkaa vääränlaista ihmisten ja tilanteiden hallitsemista, esimerkiksi vallankäyttöä uhkaamalla tai pakottamalla. Huumemaailmassa elänyt ihminen on sisäistänyt vahvemman vallan ja myös tottunut jatkuvaan pelkoon ja epäluuloon kaikkia kohtaan, sekä epärehellisyyteen ja salailuun. Kuntoutusyksikössä hän siirtyy toisenlaiseen ympäristöön, jossa yhteisön jäsenten välille voi syntyä aitoa kiintymystä ja välittämistä. Tietenkin kaikissa yhteisöissä kaikki eivät tule toimeen keskenään. Kuitenkin yhteisössä on turvallista harjoitella tulemista toimeen erilaisten ja ärsyttävien ihmisten kanssa. Kuntoutusyhteisössä huumemaailmasta tuleva voi opetella puhumaan asioistaan, luottamaan ihmisiin sekä olemaan pelkäämättä ja käyttämään valtaa oman roolinsa antamissa rajoissa. (Ruisniemi 2006: 42-43.)

Ihmisen tarkastellessa itseään ja ympäristöään kokemustensa ja tulkintojensa kautta, hänen on riippuvuudesta irrottautuessaan opeteltava paitsi uudenlaisia selviytymiskeinoja, myös muodostaa uudenlainen näkemys omasta itsestään (Ruisniemi 2006: 143.) Terapeuttisten yhteisöjen käsityksen mukaan narkomaanien persoonallisuudelle tyypillistä on ahdistuneisuus ja itseluottamuksen puute, uskaltamattomuus ryhtyä läheisiin ja rehellisiin ihmissuhteisiin sekä itsekeskeinen elämä piittaamatta muista, muutoin kuin omien pyrkimysten tyydyttämiseksi. Pysyvän muutoksen edellytys on rikollisiin arvoihin ja normeihin perustuvan minäkuvan muuttaminen. Yhteisössä painotetaan yksilön vastuuta itsestään ja yhteisöstä. Yksinkertaisten ja selvien mallien avulla autetaan yksilöä ymmärtämään ja hallitsemaan elämäntilannettaan. Ymmärrys vaikeuksien syntymisestä auttaa motivoitumaan muutokseen. Yhteisöissä käydään läpi päihderiippuvuuden problematiikkaa sekä opetellaan toimimaan ja käyttäytymään terapeuttisessa yhteisössä ja ymmärtämään sen toimivuutta. (Hännikäinen-Uutela 2004: 126-127.)

Varsinkin jos huumeidenkäyttö on alkanut nuorena, huumeriippuvaisen persoonallisuuden kehitys on voinut pysähtyä monilta osin. Huumeet ovat tulleet yksilön ja hänen sosiaalisen elämänsä väliin, ja kontaktit ympäristöön ovat kaventuneet. Yksilö on menettänyt kontaktin myös omiin tarpeisiinsa ja tunteisiinsa, ja saattaa käsitellä ongelmiaan ja epäonnistumisiaan huumeiden avulla esimerkiksi irrottautumalla todellisuudesta. Sosiaalinen tuki tulee muiden huumeidenkäyttäjien alakulttuurista. Terapeuttisessa yhteisössä yhteisö astuu huumeiden tilalle. Yksilön on mahdollista saada myönteisiä ja korjaavia ihmissuhdekokemuksia, joihin kuuluu niin hyväksymistä, rakkautta ja arvostusta, kuin myös suoraa ja rehellistä palautetta.

Hoidon kohteena ei siis ole kemiallinen riippuvuus, vaan vaikuttaminen käyttäytymiseen, ajatuksiin sekä tunteisiin yksilön persoonallisuuden muokkaamiseksi. Yhteisö ei kuitenkaan pyri muuttamaan peruspersoonallisuutta, vaan tavoitteena on yksilöiden sosiaalinen ja persoonallinen kasvu. (Hännikäinen-Uutela 2004: 126-127.) Päihderiippuvuudesta toipuminen on aina yksilöllinen prosessi (Ruisniemi 2006: 193).

#### 4 Kirjallisuusterapia

Kirjallisuusterapia on laaja kattokäsite, jonka rinnakkaisnimityksiä ovat runoterapia, sanataideterapia, lukemisterapia, kirjoittamisterapia ja biblioterapia (Linnainmaa 2005: 12). Kirjallisuusterapia kuuluu ekspressiivisiin eli ilmaisuterapioihin (Strandén-Mahlamäki 2008: 9). Näitä ovat luovuusterapiat, kuten esimerkiksi kuvataide-, musiikki-, tanssi- ja draamaterapia (Arvola & Mäki 2009a: 12). Kirjallisuusterapian kuten muidenkin luovuusterapioiden tavoitteena on itseilmaisun kehittäminen ja itsetuntemuksen lisääminen (Linnainmaa 2005: 11). Kirjastonhoitaja Leena Sippolan mukaan kirjallisuusterapia voidaan määritellä yksinkertaisesti toimintamuodoksi, jossa käytetään kirjallisuutta apuna parantamisessa ja/tai persoonallisuuden kehittämisessä. Päämääriä ovat kuntouttaminen, aktivoiminen ja parantaminen sekä esimerkiksi kriisin läpikäyminen tai ennaltaehkäisevä mielenterveystyö. (Arvola & Mäki 2009a: 12.)

Kirjallisuusterapia ei välttämättä ole vain kirjallisuutta tai terapiaa. Samoin kuin kaikkien terapioiden ja kasvuprosessien, myös kirjallisuusterapian tavoitteena on muutos. (Linnainmaa 2005: 12.) Kirjallisuusterapia tähtää muutokseen johtavan oivalluksen herättämiseen (Strandén-Mahlamäki 2008: 11). Muutoksen välineinä voidaan käyttää kirjallisia tekstejä ja runoja, mutta myös muuta materiaalia, kuten elokuvia, valokuvia tai videoita. Kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä tarkoituksena ei ole tekstin tai materiaalin sisällön analyysi. (Linnainmaa 2005: 12.) Keskeistä on tekstien pohjalta syntyneiden ajatusten ja tunteiden jakaminen toisten kanssa. Teksti itsessään ei ole tarkastelun kohde, vaan oleellista ovat sen ilmentävät tunteet, tunnelmat ja teemat (Strandén-Mahlamäki 2008: 10, 11). Terapeuttista kirjoittamista voivat olla esimerkiksi päiväkirjan pitäminen, runojen, kertomusten ja mietelmien kirjoittaminen, erilaiset muistiinmerkinnät sekä kirjeenvaihto (Lindquist 2009: 71).

##### 4.1 Kirjallisuusterapian historiaa

Kirjallisuusterapian syntyään pidetään Yhdysvaltoja, missä hoitomuoto alkoi kehittyä 1930-luvulla. Kirjallisuusterapian teoreettinen tausta on kirjava. Siinä nähdään vaikutteita psykologiasta, fenomenologiasta, jungilaisesta analyttisestä perinteestä, humanistisesta psykologiasta ja kognitiivis-behavioristisista suuntauksista. Uusimpia näkökulmia tarkastella kirjallisuusterapiaa ovat vuorovaikutuksellisen prosessin tarkastelu, viestintäteorioiden näkökulma,



narratiivisten ja ingratiivisten terapioiden näkökulmat, sekä myyttien tutkimus. (Vilén, Lepämäki & Ekström 2008: 317.)

Kirjallisuusterapeutin pätevyyteen voi kouluttautua Yhdysvalloissa. Siellä toimii myös valtakunnallinen liitto ”National Association for Poetry Therapy eli NAPT. Nicholas Mazza on Floridan yliopiston sosiaalityön professori, ja hän on tutkinut, harjoittanut ja opettanut runoterapiaa jo lähes 30 vuoden ajan. Kirjallisuusterapian vaikuttavuutta on puolestaan tutkinut Dallasin psykologian laitoksella James W. Pennebaker. Hänen tutkimustuloksensa ovat osoittaneet, että kirjallisuusterapeuttisella kirjoittamisella on positiivisia vaikutuksia kliinisellä ja psykologisella tasolla. (Linnainmaa 2005:18.)

Myös Arleen McCarty Hynes on tärkeä nimi kirjallisuusterapian alalla. McCarty Hynes on jo vuonna 1974 Washingtonissa aloittanut hoitoalalle soveltuvan kirjallisuusterapian opetusohjelman. Hän on myös kirjoittanut yhdessä Mary Hynes-Berryn kanssa vuorovaikutuksellisesta prosessista kirjallisuusterapiassa. (Linnainmaa 2005: 18.)

Kirjallisuusterapian käsikirjassaan McCarty Hynes ja Hynes-Berry kertovat vuorovaikutteisen kirjallisuusterapian soveltamisesta ja hyödyntämisestä. Asiakaskunnan laajuuden vuoksi McCarty Hynes ja Hynes-Berry ovat luokitelleet kirjallisuusterapian erilaisissa laitoksissa, kuten rangaistuslaitoksessa, mielisairaalassa tai päihdehoitolassa käytettäväksi (clinical bibliotherapy), sekä yleisesti kaikkien ihmisten kanssa hyödynnettäväksi menetelmäksi (developmental bibliotherapy). (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986: 13-16.)

Kirjallisuusterapiasta hyötyvien joukko on laaja ja kirjava, ja siksi sen painotusten on luonnollista vaihdella kohderyhmän mukaan. Kirjallisuusterapiaa voidaan hyödyntää menetelmänä erilaisissa laitoksissa, mutta myös niiden ulkopuolella yleisesti kaikkien ihmisen kanssa. Kirjallisuusterapia on havaittu toimivaksi apuvälineeksi tukea normaalia kasvua ja suotuisaa kehitystä. Sen avulla voidaan esimerkiksi syventää tietoisuutta itsestä ja parantaa omanarvontuntoa. Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä ei siis tule rajata käytettäväksi vain esimerkiksi mielenterveyspotilaiden, rikollisten tai päihderiippuvaisten kanssa. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986: 13-16.)

Suomessa kiinnostus kirjallisuusterapiaan on herännyt 1970-luvulla (Linnainmaa 2005: 17). Potilaiden kanssa keskustelemiseen suhtauduttiin varhaisissa Suomessa ilmestyneissä mielisairaanhoidon oppikirjoissa varsin pidättyväisesti. Esimerkiksi Akseli Nikula painotti rauhan, levon ja valvonnan tärkeyttä mielisairaanhoidon oppikirjassaan. Mielisairaanhoitajien tuli välttää ”kiihoittavia” keskusteluja potilaiden kanssa näiden ”sairaalloisten ajatusten ja tekojen vuoksi”. (Ihanus 2009: 16.) Karin Neumann Rahn puolestaan puhui mielisairaanhoidon oppikirjassaan (1924) sairaalakirjastojen ja lukemisen puolesta. Lyyli Kinnusen mukaan lukemisen ja kirjoittamisen oli kuuluttava hoidon kokonaisuuteen potilaiden vapaa-ajan harrastuksena. Hoitajan tuli valita potilaille kirjoja lääkärin ohjeiden mukaan ja innostettava heitä luke-

maan. Kirjoittaminen oli suositeltavaa sairaustilan ymmärtämisen kannalta, ja uuden tai harvoin kirjoittavan potilaan pienetkin vähäpätöisinä pidetyt tekstit oli syytä näyttää lääkärille. Potilaille, joiden kirjoittamista puolestaan pidettiin ”sairaanloisena kirjoitusvimmana”, ei kuitenkaan saanut antaa kynää ja paperia. (Ihanus 2009: 16-17.)

Kirjallisuuspiirejä ja -ryhmiä alettiin pitää 1950-luvulla sairaalakirjastojen yhteydessä sekä Nikkilän että Hesperian sairaaloissa (Ihanus 2009: 17). Varsinainen runoterapia alkoi Suomessa Alppilan mielenterveystoimistossa vuonna 1978, ja kuten muissakin maissa kirjallisuusterapian käyttö laajeni kliiniseltä puolelta muille alueille. (Linnainmaa 2005: 17.) Suomessa on Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry, joka on perustettu vuonna 1981. Suomen kirjallisuusterapiayhdistyksen Kirjallisuusterapia-lehti ilmestyy kerran tai kaksi vuodessa. Yhdistyksellä on opintopiirejä Helsingissä, ja yhdistyksen jäsenet ohjaavat kirjallisuusterapiapiirejä ja -ryhmiä ympäri Suomea. (Linnainmaa 2005: 17.)

Suomessa kirjallisuusterapeutin nimikettä ei säätele laki, joten sitä voi periaatteessa käyttää kuka tahansa. On kuitenkin suotavaa, että nimikettä käyttävällä olisi työkokemusta, ja tämä olisi perehtynyt kirjallisuuteen tai luovaan kirjoittamiseen. Mikäli henkilö työskentelee lasten tai nuorten kanssa, pitäisi häneen ymmärtää myös näiden kehitysvaihe. Riittävällä työkokemuksella tarkoitetaan ryhmien ohjaamista tai yksittäisen asiakkaan kanssa työskentelyä terapeutisessa mielessä. Kirjallisuusterapiaohjaajan nimikettä voivat käyttää henkilöt, jotka ohjaavat muita ryhmiä, joissa käytetään kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä. (Arvola & Mäki 2009a: 14.)

#### 4.2 Kirjallisuusterapia menetelmänä

Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset ovat hyödyllisiä henkilöille, jotka haluavat välineitä henkilökohtaisen kasvunsa tueksi tai pohtia elämänsä käännekohtia. Kirjallisuusterapeuttisissa harjoituksissa haastetaan henkilöä muistamaan, oivaltamaan ja ymmärtämään asioita itseltään ja oman elämänsä tapahtumista (Strandén-Mahlamäki 2008: 14, 9). Osallistujaa autetaan tiedostamaan omia tunteitaan ja vaikuttimiaan (Linnainmaa 2005: 12). Harjoitusten avulla henkilö saa mahdollisuuden ja keinoja tutkia ja tiedostaa omia ajatuksiaan, tunteitaan, asenteitaan ja toimintaansa (Strandén-Mahlamäki 2008: 11).

Kirjoittaminen on turvallinen tapa tuoda esiin myönteisiä ja kielteisiä tunteita sekä ottaa niihin etäisyyttä. Samalla voi tarkkailla ja oivaltaa omia tunnereaktioita ja suhtautumistapoja sekä nähdä oman osuuden tapahtumissa. Ihmisen elämään liittyy paljon muistoja, joista osa on tuskallisia. Joskus voimavaroja elämään antaneet asiat saattavat hautautua ja unohtua ikävien alle. Kirjallisuusterapeuttisten harjoitusten avulla voidaan muistaa näitä asioita ja tulla tietoisiksi niistä. Kirjoittaminen on hyvä keino jäsentää omaa elämäntarinaa. Pohdittaes-

sa esimerkiksi ihmissuhteita voidaan löytää uusia toiminta- ja suhtautumistapoja. Kirjoittaminen selkiyttää ajatuksia ja tekee asioista todellisia. (Strandén-Mahlamäki 2008: 11, 12.)

Kirjallisuusterapian avulla voidaan edistää vuorovaikutustaitoja ja auttaa vaikeiden asioiden ilmaisemisessa. Kirjoitetun tekstin välityksellä omia ongelmia on helpompi lähestyä. (Linnainmaa 2005: 11.) Voidakseen hyödyntää kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä ei tarvitse olla lahjakas kirjoittaja, vaan kiinnostus kirjallisuuden käyttöön terapian välineenä riittää (Huldén 2005: 54). Tärkeää kuitenkin on, että harjoituksia käytetään vain, kun osallistuja on psyykkisesti tasapainoinen ja hänen arvioidaan hyötyvän harjoituksista (Strandén-Mahlamäki 2008: 15).

Mc Carty Hynes ja Hynes-Berry jakavat kirjallisuusterapian neljään päätavoitteeseen, jotka ovat reagoitavuuden parantaminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, ihmissuhteiden selventäminen ja todellisuusorientaation avartuminen. (Ihanus 2002: 82-84.) Reagoitavuuden paranemiseen liittyy mielen ja mielikuvituksen stimulointi, kauneuden kokeminen, huomion keskittäminen sille annettuun kiintopisteeseen sekä tunteisiin liittyvä tunnistaminen ja ymmärtäminen. Itsetuntemuksen lisääminen ilmenee saatuina oivalluksina, joita kirjoittaminen ja kirjoitusten jakaminen tuo. Ihmissuhteiden selkeytyminen tapahtuu kirjoittajien pohtiessa erilaisissa harjoituksissa perhesuhteitaan, parisuhdettaan tai yksinäisyyden kokemuksia. Näin voi syntyä oivalluksia ihmissuhteista ja tunteista joita niihin liittyy. Todellisuuden avartumisella tarkoitetaan sitä, että realistinen suhtautuminen lisääntyy, ja pystytään kehittämään erilaisia vaihtoehtoja. (Huldén 2005: 66.)

Tavanmukaisessa lukemisterapiassa ryhmään osallistuvat lukevat tai heille luetaan valmista aineistoa. Kirjoittamisterapiassa osallistujat tuottavat itse tekstit, joita ryhmässä käsitellään. Näihin terapiamuotoihin on myös yhdistetty suullista aineistoa. Lukijat ovat saattaneet esimerkiksi kertoa tarinoita tai lausua runoja. Yhä enemmän terapian tukena on alettu käyttää myös kuvia, musiikkia, liikettä, draamaa, improvisointia ja rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia. (Vilén ym. 2008: 318.)

Kuitenkin yleensä kirjallisuusterapian välineinä käytetään kaunokirjallisia tekstejä. Laajasti käsitettynä kirjallisuusterapiaa voivat olla niin itsehoito-oppaat kuin päiväkirjan kirjoittaminenkin. Myös muutokseen johtavan oivalluksen herääminen lukukokemuksesta voi olla eheyttävä. Suppeammin käsitettynä kirjallisuusterapia on kirjoittamista tai lukemista ryhmissä, joita ohjaa koulutettu ohjaaja. Olennaisinta kirjallisuusterapiassa on kuitenkin vuorovaikutuksellinen keskustelu osallistujien kesken. Palautteen antaminen ja saaminen ovat olennaisia asioita kirjallisuusterapiaryhmässä. Lukeminen ja kirjoittaminen eivät sinänsä ole terapiaa, mutta niiden vaikutus voi olla terapeuttinen. Esimerkiksi taiteena runouden ja kirjallisuuden

ei ole tavoitteena olla terapeutista, mutta yksilön näkökulmasta ne voivat olla terapeutisia sekä muutosta ja kasvua edistäviä. (Linnainmaa 2005: 11, 20, 19.)

#### 4.3 Kirjallisuusterapia sosiaalialan työssä

Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voidaan hyödyntää laajasti asiakastyössä. Kirjallisuusterapiaa eri muodoissaan voidaan käyttää kliinisessä työssä, kuntoutuksessa, itsehoidossa ja ennalta ehkäisevässä mielenterveystyössä (Linnainmaa 2005: 18). Gillie Bolton on esitellyt terapeutin kirjoittamisen hyödyntämistä erilaisissa laitoksissa kuten vanhainkodeissa, saattokodeissa, psykiatrisissa sairaaloissa ja vankiloissa (Lindquist 2009: 79). Hän on myös kouluttanut henkilökuntaa, lääkäreitä, hoitajia ja sosiaalityöntekijöitä, käyttämään terapeutisia menetelmiä asiakastyössään. Hän on myös kirjoittanut aiheesta innostavia kirjoja. (Linnainmaa 2005: 18.)

Suomessa kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä on hyödynnetty apuna muun muassa syömishäiriöiden hoidossa. Esimerkiksi runojen ja tekstien lukemista tai kirjoittamista voidaan hyödyntää vaikeiden asioiden työstämisessä terapiaistunnoilla syömishäiriöisen nuoren kanssa (Majjala 2009a: 128-129). Nuorten kirjallisuusterapiaa on järjestetty muun muassa Nuorten Kriisipisteessä (Huldén 2002: 79).

Lasten ja nuorten kanssa kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä työssään voivat käyttää esimerkiksi psykologit, terapeutit, lääkärit, sairaalan hoitohenkilökunta, opettajat ja nuorisotyöntekijät, kuten myös päiväkotien, lastensuojelun, kirjastojen ja seurakuntien työntekijät. Vaikka ohjaajalla ei olisi psykoterapeutin koulutusta, toimintaa voidaan kutsua kirjallisuusterapiaksi. Esimerkiksi kouluissa ja päiväkodeissa ei tehdä terapiaa, mutta siellä voidaan toimia terapeutisesti. (Arvola & Mäki 2009a: 14.) Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät tulevat usein vastaan juuri lasten ja nuorten kanssa tehtävässä työskentelyssä.

Kirjallisuusterapeuttisia saturyhmiä on käytetty hoitomuotona lastenpsykiatrisella osastolla apuna niin masentuneille, sulkeutuneille, ylivilkkaille, syömishäiriöisille, puhumattomille kuin tunne-elämän tai käytöksen häiriöistä kärsiville lapsille. Sadut ja tarinat ovat väylänä lapsen tunteisiin, ilman että lapsen tarvitsee tietoisesti ajatella itseään käsitellessään sisintään tarinoiden kautta. Satuterapia antaa myös lapselle hetken levähtää ja saada etäisyyttä maailmaansa. (Arvola 2009a: 93, 97.)

Kirjallisuusterapeuttisin keinoin voidaan myös tukea vanhemmuutta. Vanhemmuutta on tuettu esimerkiksi äitien tarinaryhmässä. Tarinaryhmässä voidaan purkaa synnytystuskia, löytää toimivia käytäntöjä lapsiperheen arkeen, kamppailla riittämättömyyden tunnetta vastaan ja käsitellä äitiyteen liittyviä tunteita. (Arvola 2009a: 213-218.) Suomessa pienten lasten äideille on järjestetty kirjallisuusterapeuttisia ryhmiä esimerkiksi perhepaikkojen yhteydessä. Kirjalli-

suusterapian on tarkoitus antaa äideille luova väline käsitellä tunteitaan ja ajatuksiaan. Osallistujien persoonista ja tilanteista riippuen työskentelyn avuksi valitaan juuri heitä koskevaa materiaalia. Kirjallisuusterapiaryhmään osallistuva äiti käy läpi henkilökohtaisen prosessin ollen samalla vuorovaikutuksessa ryhmän muihin jäseniin. (Arvola 2009a: 215.) Yhtenä esimerkkinä kerrottakoon kirjallisuusterapeuttisesta tarinaryhmästä, johon voi kerralla osallistua kolmesta seitsemään äitiä. Riittävän pieni ryhmä edesauttaa, ettei asioiden henkilökohtainen näkökulma katoa, ja että osallistujat uskaltavat tuoda ajatuksiaan esille ryhmässä. Tarinaryhmän tavoite on tarjota äideille väylä käsitellä tunteita ja erilaisia vanhemmuuteen liittyviä iloja ja suruja. Ryhmässä on mahdollisuus oivaltaa, ettei kukaan ole yksin mieltä painavien asioiden kanssa. (Arvola 2009a: 215.) Kirjallisuusterapeuttisista ryhmistä on siis kokemusta myös aikuisten kanssa.

#### 4.4 Päiväkirjakirjoittaminen ja kirjoittaminen viestimisväylänä

Ihmisellä on kautta aikojen ollut tarve ilmaista itseään kulloinkin käytettävissä olevin menetelmin. Varhaisimmat merkinnät on tehty esihistoriallisena aikana luolan seinään. Tunnetuimpia päiväkirjoja ovat esimerkiksi Anne Frankin ja Anaïs Ninin päiväkirjat. (Pietiläinen 2005: 99.) Tarve kertoa kokemuksia toisille ja kuulla toisten kokemuksia kuuluu ihmisyyteen. Ihmiset luovat tarinoita mielessään jo ajatteleamalla. Muille kertominen auttaa sekä jäsentämään koettua että liittämään tapahtumia vahvemmin omaan itseen. Toisten kertomuksista voidaan löytää yhtymäkohtia omaan elämään. (Mäkinen 2009: 194.) Halu viestiä omasta sisäisestä maailmasta tai ulkoisesta todellisuudesta on omalta osaltaan keskeistä kirjoittamisessa. Kirjoittamalla voi viestiä jollekulle toiselle, oli lukija sitten todellinen tai kuvitteellinen. Yksilön kirjoittamassa päiväkirjassakin on viestimisen tarkoitus. Ellei kenellekään muulle, viesti on tarkoitettu ainakin itselle. (Lindquist 2009: 83, 84.) Ihminen pystyy kirjoittaessaan ilmaisemaan omia ajatuksiaan ja mielikuviaan syvällisemmin ja harkitummin kuin puhuessaan. (Reinilä 2009: 198.)

Päiväkirja voi toimia terapeuttisena välineenä, ikään kuin kuulijana. Omien tunteiden ja ajatusten kirjoittamisella on aina terapeuttinen ulottuvuus. Päiväkirjan avulla voi tutustua itseensä paremmin, ja löytää vastauksia kysymykseen ”kuka minä olen?”. Ihmisten ensimmäiset päiväkirjat ovat usein murroksiä kirjoitettuja. Uudelleen kirjoittaminen voi alkaa esimerkiksi menetyksen tai sairastumisen myötä. Päiväkirjaa kirjoitetaan usein juurikin elämän muutosten ja kriisikohdissa. Kirjoittamalla ihminen alkaa enemmän kuunnella sisäistä ääntään ja ohjata selviämistään ja kasvuaan. (Pietiläinen 2005: 100.) Kun asioita työstetään mielessä, niille etsitään uusia näkökulmia, merkityksiä ja mahdollisia syysuhteita. Samoin kuin puhuminen, kirjoittaminen pakottaa jäsentämään. Jäsentämällä etsitään rakennetta muuten jäsentymättömälle ja kaootiselle kokemukselle. (Lindquist 2009:81.)

Kirjoittamalla saadaan esiin erilaisia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia. Kirjoittaminen voi toimia hyvänä purkamiskanavana yksilön voidessa itse säädellä, milloin ja miten purkaa tuntojaan. Sellaista ei tarvitse ilmaista, johon ei vielä ole valmis. Kirjoittaminen toimii myös työstämismenetelmänä ja käsittelemiskeinona. Kirjoittamisen avulla voi säädellä etäisyyttä saaden välimatkaa asioihin, tunteisiin ja kokemuksiin. Kirjoittamisen avulla ihminen voi saavuttaa hallinnan ja eheyden tunteen. (Lindquist 2009: 79, 82.) Henkilökohtaisten oivallusten kirjoittaminen voi auttaa löytämään tunteita ja tavoitteita elämän virrassa. Kirjoittaminen voi myös laajentaa kokemuksia ja siten rikastuttaa elämää. (Pietiläinen 2005: 103, 100.)

Päiväkirja voi olla merkittävä apu tunteiden käsittelemisessä. Tapahtumien kirjoittaminen ikään kuin ulos itsestä päiväkirjaan on jo sinänsä jakamista, ja sillä on puhdistava vaikutus kirjoittajaan. Kirjoittamalla voi purkaa ahdistusta ja huolta. Turhauttavissa tilanteissa ei ehkä saa sanottua ainakaan ääneen mitä todella tuntee. Jos negatiivisia tunteita vältetään ilmaisemasta, jäävät ne kuitenkin alitajuntaan. Päiväkirja voi toimia tunteiden ilmaisijana silloinkin kun ilmaiseminen muuten on vaikeaa. (Pietiläinen 2005: 108.) Pietiläisen mukaan esimerkiksi ihmissuhteita on hyvä välillä pysähtyä miettimään, sillä ihminen saattaa tietämättään toistaa malleja, joita on oppinut lapsuuden perheessään. Kirjoittamisen avulla voidaan pohtia tarkemmin, miksi ihmissuhteet ovat sellaisia kuin ne ovat, esimerkiksi halutaanko suhteissa muuttaa jotain tai mitkä ovat suhteiden hyviä tai huonoja puolia. (Pietiläinen 2005: 103.)

Päiväkirja on myös väline päästä elämässä eteenpäin. Omasta elämästä kirjoitetaan aina sillä ymmärryksellä, joka on olemassa kirjoitettaessa. Jos on työstänyt päiväkirjan avulla menneisyyttä, voi jossain vaiheessa myös luopua siitä ja mennä eteenpäin. Jos on oivaltanut asioita ja niiden merkityksiä, voi muuttaa käyttäytymistään parempaan suuntaan. Ajan kuluessa suhtautuminen ja teksti muuttuu, ja on nähtävissä kehittymistä. Luominen ilmentää aina tekijänsä sisäistä todellisuutta. Päiväkirja voi olla tämän luovuuden ilmaisija. Kirjoittaessa luovuus kasvaa, ja selkiytyneistä ajatuksista ja tunteista voi syntyä vaikka runo tai laulu. (Pietiläinen 2005: 114.) Päiväkirja auttaa parhaimmillaan löytämään uusia ratkaisuja ongelmiin, löytämään tien omaan luovaan prosessiin ja harjoittamaan luovia kykyjä. Päiväkirja on apuväline persoonalliseen kasvuun ja itsensä hyväksymiseen tuomitsematta. Päiväkirja auttaa menneisyyden ymmärtämisessä ja löytämään iloa nykyisyydestä sekä luomaan omaa tulevaisuutta. (Laitinen 2000: 28.) Kirjoittaminen myös tekee asioista todellisia. Asian kirjoittaminen paperille tekee vaikeammaksi jatkaa sen kieltämistä. Muistiin merkitseminen toimii siten myös muutoksen todistajana. (Pietiläinen 2005: 108.)

Usein päiväkirjat ovat tarkoitettu salaisiksi, eikä kirjoittaja toivo muiden lukevan tuotoksiaan. Nykyisin kuitenkin erilaisille päiväkirjoille ja blogeille voi halutessaan saada laajan levikin Internetissä. Nimettömänä tai omalla nimellään ihminen voi saada lukijoilta palautetta, kommentteja ja kannustusta. Nettipäiväkirjan pitämisessä yhdistyy kirjoittamisen ja keskus-

telun sekä toisten kanssa jakamisen terapeuttiset ulottuvuudet. Verkkopäiväkirjan pitäjä voi myös tarjota samaistumisen kohteen lukijalle. Nettipäiväkirja voi tehdä hyvää identiteettikehitykselle, mutta silläkin on vaaransa. Liiallinen itsestä tai toisista paljastaminen voi johtaa myös vaikeuksiin. Julkisen kirjoittamisen taustalla voi olla julkisuuden ja itsensä alttiiksi laittamisen tarve. (Pietiläinen 2005: 99, 104.)

#### 4.5 Kriisit ja kirjallisuusterapia

Ihmisen elämän on sanottu olevan sarja kriisejä ja luopumisia. Elämään kuuluvat vähintäänkin normaalit kehitys- ja ikäkausikriisit. Näiden lisäksi monet joutuvat kohtaamaan ulkopuolisen vaikutuksen aikaansaamia kriisejä, kuten avioero, sairaus tai läheisen kuolema. Traumaattisiksi kriiseiksi kutsutaan kriisejä, jotka laukeavat äkillisesti ulkopuolisista syistä. (Linnainmaa 2005: 71.)

Traumapsykologien mukaan aivot ovat kuin pakastin, johon säilötään asioita odottamaan käsittelyä. Mikäli elämäntilanne ei salli ihmisen työstää ongelmia, ne voivat ikään kuin odottaa mielen perukoilla vuosia. Kun tuskallisen asian pystyy työstämään osaksi omaa hyväksytyä henkilöhistoriaansa, samalla vapautuu valtava määrä henkistä energiaa johonkin muuhun. Traumasta puhuminen on tärkeää, ja myös siitä kirjoittaminen jäsentää tunteita ja ajatuksia. Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan on todettu, etteivät ahdistavat muistot itsessään ole ongelma, vaan käsittelemättömät tunteet tuovat vaikeuksia. (Linnainmaa 2005: 77, 78.)

Jokaisella ihmisellä on oma tapansa työstää ristiriitojaan, ajatuksiaan, tunteitaan ja traumaattisia kokemuksiaan. Varsinkin kriisiaikoina monet ihmiset kokevat kirjoittamisen hyödylliseksi. Kirjoittaminen sopii useimmille henkilöille, ainakin jos takana ei ole todella kielteisiä kokemuksia kirjoittamisesta, esimerkiksi lukivaiveuksiin tai koulutilanteisiin liittyen. (Lindquist 2009: 78.) Kirjallisuusterapia voi siis olla avuksi elämänkriiseissä ja traumaattisissa kriiseissä. Traumaattisissa kriiseissä on välttämätöntä saada asiantuntijoiden antamaa kriisi- ja traumaterapiaa. Ensimmäisen sokkivaiheen jälkeen kriisiterapiaan voi yhdistää taideterapiaita. Elämänkriiseissä kirjallisuusterapiaa voi käyttää myös itsehoitona ja moni onkin saanut voimaa ja lohtua kirjoittamisesta ja kirjallisuudesta. (Linnainmaa 2005: 82.)

Psykiatri Johan Cullberg on luokitellut kriisin vaiheiksi sokkivaiheen, reaktiovaiheen, työstämis- ja käsittelemisvaiheen sekä uudelleen orientoitumisen vaiheen. Vaiheet eivät esiinny kaavamaisina, vaan niiden järjestys voi vaihdella tai ne voivat jäädä kokonaan pois tai esiintyä yhdessä toisen vaiheen kanssa. Reaktiovaiheessa trauman kokija tulee tietoiseksi tapahtumisesta ja sen merkityksestä elämälle. Tyypillistä tälle tunteiden myllerryksen vaiheelle ovat syyttely ja syyllisten etsiminen. Kysymykset ”miksi?” ja ”miksi juuri minä?” vaivaavat. Päällimmäisiä tunteita voivat olla pelko tai häpeä. Työstämis- ja reaktiovaiheessa trauman

kokija pohtii tapahtunutta sulkeutuen itseensä. Muisti- ja keskittymisvaikeudet voivat vaivata. Etenkin työstämävaiheessa kirjallisuusterapeuttinen työskentely voi olla hyödyksi. Moni kokee saaneensa apua kirjojen lukemisesta tai päiväkirjan kirjoittamisesta. (Linnainmaa 2005: 71-76.) Kriisipäiväkirjan avulla voi löytää ja käsitellä mielikuvia, muistoja ja tukahdutettuja tunteita kirjoittamalla (Vilén ym. 2008:319). Myös uudelleen orientoitumisen vaiheessa, joka on kriittinen lopullisen toipumisen kannalta, voi lukemisen ja kirjoittamisen avulla esimerkiksi työstää tulevaisuuden suunnitelmia. Uudelleen suuntautuminen voi jatkua läpi elämän, ja uusia kiinnostuksen kohteita tulee menetettyjen tilalle. (Linnainmaa 2005: 71-76.)

Narratiivinen, kertomukseen pohjautuva puhuttu tai kirjoitettu ilmaisutapa auttaa jäsentämään tunteita. Traumasta kirjoittamalla sitä voidaan käsitellä kontrolloidulla tavalla. Traumaattinen tapahtuma on mahdollista liittää ei-traumaattiseen tapahtumaan eli assosoida. Näin kokija pystyy liittämään traumaattisen tapahtuman niin kutsuttujen normaalien uskomusten ja muistojen maailmaan. (Linnainmaa 2005: 78.) Kun ihminen joutuu traumaattiseen tilanteeseen, muistiaines jää primitiivisempään, ei-sanalliseen muistiin, johon sisältyvät tunnetilat ja fyysiset aistimukset. Traumaterapian tavoite on saada siirrettyä kokemus primitiivisestä muistista kielelliseen muistiin. Joskus mielikuvat ja tunnetilat ovat helpompia ilmaista tarinana tai runona, jolloin kokemus saa sanat ja sitä voidaan käsitellä tietoisesti. Runon avulla voidaan ilmaista tunteita, joita muuten on vaikea pukea sanoiksi. (Linnainmaa 2005: 78.) Kriisissä olevalla henkilöllä, etenkin nuorella, ei useinkaan ole sanoja tunteilleen (Huldén 2002: 91).

#### 4.6 Psykkinen ja psykoterapeuttinen näkökulma

Ihmiset voivat usein olla levottomia tai ahdistuneita tietämättä mikä heitä vaivaa. Mieleen on mahdollista säilöä kaikkein hankalimmat ja tuskallisimmat muistot ja ajatukset, mikä mahdollistaa suhteellisen kitkattoman arjessa elämisen. Taustalla voi kuitenkin olla sietämätön ahdistus, joka voi aiheuttaa muun muassa päänsärkyä ja unettomuutta. Jotkut kyllä tietävät mikä heitä vaivaa, mutta heidän on vaikea sanoittaa ja jakaa tietoaan. Mitä suurempi ongelma on, sitä vaikeampaa se ilmaiseminen on ja sitä enemmän se kaipaa ilmaisemista. Ystävät ja sukulaiset voivat olla tukena ja kuunnella sen verran kuin jaksavat, ja psykoterapeuttien hyödyntäminen on rajallista ja kallista. Kirjoittamista voidaan harjoittaa omalla ajalla tarpeen mukaan, ja materiaalia voidaan käsitellä istunnoissa ammattilaisen kanssa. Kirjoittaminen on tehokasta hoitoa. Se voi olla psykoterapian osa tai sitä voidaan käyttää halpana, tehokkaana ja suorana tutkimisen ja ilmaisun keinona. Kirjoittaminen johtaa kirjoittajat hyvin nopeasti sen asian ytimeen, jota heillä on tarve käsitellä. (Bolton 2009: 140.)

Kirjoittamista voidaan soveltaa osaksi psykoterapiaa. Tärkeintä on kirjoittamistehtäviä terapiaan sovellettaessa kliininen herkkyys. Ketään ei saa pakottaa kirjoittamaan, eikä se ole



mahdollistakaan. Kirjoittamistehtävien haittavaikutukset esimerkiksi masennuspotilaille kielteisenä jumittumisena tai traumojen kohtaamisena sopimattomana tavalla voidaan estää myötäilemällä terapia-asiakkaan omaa intuitiota. Joka tapauksessa itse terapiatilanteisiin liittyvästä kirjoittamisesta on tehty vasta todella vaatimatonta tutkimusta. (Lindquist 2009: 94.)

Kuten muita ekspressiivisiä terapiamuotoja, kirjallisuusterapiaa on pidetty sekä täydentävänä hoitomenetelmänä että itsenäisenä terapiamenetelmänä. Kirjallisuusterapia tarjoaa vaihtoehtoisia teitä ja keinoja etsiä ja kertoa henkilökohtaisia merkityksiä elämälle. Yhteydet muihin ekspressiivisiin terapioihin, joissa hyödynnetään kuvataidetta, tanssia tai liikettä, musiikkia, draamaa, valo- tai elokuvaa tai videota, ovat hyvin tärkeitä kirjallisuusterapiassa. (Ihanus 2009: 22.)

Kirjallisuusterapia yhdistetään yleensä vuorovaikutukselliseen ryhmä- tai yksilöterapiatilanteeseen. Terapeutista ainesta on usein läsnä sellaisissakin kirjoittamistilanteissa, joissa vuorovaikutusta ei konkreettisesti ole olemassa. Esimerkiksi päiväkirjakerjoittaminen sisältää usein itsereflektiota ja itsehoidollisia aineksia. Tällöin puhutaan terapeuttisesta kirjoittamisesta tai terapiakerjoittamisesta. (Ihanus 2009: 23.) Norma McGihon mukaan erityisesti potilaat, jotka kokevat epämiellyttäväksi käsitellä heille arkoja aiheita kahdenkeskisesti puhumalla, voivat hyötyä kirjoittamisesta. Luciano L'Abate puolestaan toteaa joidenkin persoonallisuushäiriöisten paljastavan itsestään enemmän kirjoittamalla kuin puhumalla. (Lindquist 2009: 78, 79.)

Narratiivisen terapian lähtökohtana on sosiaalipsykologi Vilma Hännisen mukaan ajatus siitä että ihminen elää elämäänsä kuin tarinana, jonka päähenkilönä hän itse on. "Sisäinen tarina" tarkoittaa ihmisen mielen sisäistä tapaa hahmottaa elämää. Tarinallisessa kuntoutumisessa ihminen saa kokemuksen elämäntarinansa jatkuvuudesta ja merkityksellisyydestä. (Arvola 2009a: 142.) Brian Esterlingin mukaan kirjoittamisesta hyötyvät eniten ihmiset, jotka pystyvät kirjoittamalla yhdistämään kokemuksen asiasisällön ja tunnekokemuksen, ja rakentamaan siten omasta vaikeasta kokemuksestaan yhtenäisen ja eheän tarinan eli narratiivin. (Lindquist 2009: 78, 79.)

#### 4.7 Muistojen ja juurien merkitys

Myös muisteleminen voi olla eheyttävää. Muistamalla ihminen voi sulauttaa aikaisemmat kokemukset tähänhetkisiin elämäkokemuksiin ja vahvistaa identiteettiään. (Pietiläinen 2005: 106.) Thomas Mooren mukaan muistot ovat helppoja väheksyä, ja mieleen juolahtaneita muistoja on helppo pitää merkityksettöminä. Kuitenkin muistot ovat merkittävä mahdollisuus. Pelkästään muiston huomioiminen omassa mielessä tai mainitseminen ystävälle tekee siitä

merkityksellisemmän. Muistojen avulla ihmiset pysyvät koossa sekä yksilöinä että yhteisöinä. Muistot sitovat menneisyyden nykyisyyteen. Kirjoitusharjoituksen avulla voidaan löytää tarkoituksia varhaisille muistoille. Menneisyydestä luotujen mielikuvien pohjalta löytyvät tarpeet voivat auttaa ihmistä tarkastelemaan omaa itseään nykyhetkessä. Tunteiden ilmaiseminen sanoilla on paitsi taidetta, myös keino selkeyttää omaa identiteettiä. (Harjunkoski 2009b: 127, 128.)

Ajatuksia ja tunteita on mahdollista jäsentää kirjoittamisen avulla. Ihminen muovaa minäkäsitystään muistelemalla ja työstämällä elämänsä aikana tapahtuneita asioita. Tällaista elämänarviointia on hyödyllistä tehdä koko elämän ajan. (Arvola 2009a: 219.) Ihmisen muistilla on kuitenkin myös taipumus muuttaa, ikään kuin romantisoida, tapahtumia. Muistojen unohtamiseen voi liittyä myös pako tai kieltäminen. (Pietiläinen 2005: 107.) Muistojen aktivoinnissa hyvä keino on nuoruuden merkittävimmän kirjan lukeminen uudestaan. Se vie usein keskelle nuoruuden kipupisteitä, ja aikuisena kirjan käsittely on rakentavaa, usein korjaavaa ja lohdullista. (Viitaniemi 2005: 88.)

#### 4.8 Tutkimuksia kirjallisuusterapiasta

Terapeuttisella kirjoittamisella on tutkimusten ja käytännön kokemusten perusteella havaittu olevan sekä psyykkisiä että fyysisiä positiivisia vaikutuksia ihmiseen (Linnainmaa 2005: 11). Kirjallisuusterapia- ja kirjoittamisterapiaryhmiin osallistujat ovat kokeneet menetelmän ja omat kokemuksensa myönteisinä ja antaneet niistä runsaasti positiivista palautetta. Myönteinen palaute ei kuitenkaan pelkästään riitä tieteelliseksi näytöksi terapian vaikuttavuudesta. Kirjallisuusterapiasta on olemassa useita vaikuttavuustutkimuksia, joissa tutkittavat ovat pelkästään kirjoittaneet omista merkittävistä kokemuksistaan kokeellisissa tilanteissa. Varsinaista kirjallisuusterapian tieteellistä vaikuttavuutta on kuitenkin tutkittu suhteellisen vähän. Koska kokemus terapeuttisuudesta on hyvin henkilökohtainen, kirjallisuusterapian vaikuttavuuden tutkimiseen liittyy sen osalta osittain samankaltaisia ongelmia kuin psykoterapian vaikuttavuuden tutkimiseen (Linnainmaa 2009: 295.)

Teksasin yliopiston psykologian professori James W. Pennebaker on tehnyt 1980-luvulta lähtien tutkimuksia traumasta kirjoittamisen vaikuttavuudesta käyttäen kvantitatiivista koeasetelmaa. Pennebakerin hypoteesin mukaan järkyttävien kokemusten kohtaaminen joko puhumalla tai kirjoittamalla vähentää sellaisia kielteisiä vaikutuksia, joita puhumasta tai kirjoittamasta estymisellä on. Tutkimuksessa koeryhmä kirjoitti henkilökohtaisista traumaattisista tapahtumista ja kontrolliryhmä arkipäiväisistä aiheista. Molemmat ryhmät kirjoittivat aiheista kaksikymmentä minuuttia päivittäin, ja puolueettomat arvioijat arvioivat kuinka henkilökohtaisista asioista he kertoivat. Ennen ja jälkeen kirjoittamisen osallistujien verenpaine, sydämen lyöntitiheys, ihon sähkönjohtokyky ja lymfosyyttien määrä veressä mitattiin. Osallistujat

vastasivat myös kyselyihin. Analysoitaessa tuloksia huomattiin, että traumaryhmä kirjoitti kontrolliryhmää monisanaisemmin, ja se käytti enemmän viittauksia itseen sekä enemmän tunnepitoisia sanoja. Välittömästi kirjoittamisen jälkeen traumaryhmä kertoi myös enemmän fyysisistä oireista ja kielteisistä tuntemuksista kuin kontrolliryhmä. Kun traumaryhmän pitempiä aikaisempia tuloksia tulkittiin, huomattiin että traumaattisista kokemuksista kirjoittamisella oli positiivisia vaikutuksia veren vasta-aineisiin sekä autonomisen hermoston toimintoihin.

Tutkimustuloksen mukaan siis jo pelkkä traumasta kirjoittaminen edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä, jopa ilman terapeutista vuorovaikutusta. (Linnainmaa 2009: 303-304.)

Toisessa Pennebakerin tutkimuksessa keskitysleirillä vaikeita kokeneet ihmiset ovat kirjoittaneet traumaattisista kokemuksistaan. Henkilöt ovat kokeneet kirjoitettuaan merkittävää vapautuneisuutta ja lievitystä psyykkisessä tilanteessaan, riippumatta siitä onko kukaan lukenut heidän kirjoittamiaan tekstejä. Stressin kokemus voi vähentyä siis myös silloin, kun viestin ainoa vastaanottaja on ihminen itse. (Lindquist 2009: 84.)

Toistaiseksi ilmaisevan kirjoittamisen suotuisiin terveysvaikutuksiin vaikuttavista tekijöistä ei ole yhtenäistä käsitystä. Nykytutkimuksessa oletus negatiivisten tunteiden purkauksenomaisesta tuulettamisesta tai emotionaalisesta katarssista ei ole saanut juuri lainkaan tukea. Mutta aiemman emotionaalisen eston kohtaaminen sen sijaan puhumalla ja kirjoittamalla sen takana olevista vaikeista tapahtumista ja kokemuksista voi mahdollistaa niiden kognitiivisen jäsentämisen ja sitä kautta ymmärtämisen, mikä puolestaan saattaa madaltaa ruumiin fysiologista stressitilaa. Yhtenäisen kertomuksen luomisen on arveltu virittävän työmuistia ja aktiivivan säilömuistista noutamista sekä jäsentävän uudelleen traumaattisia muistoja entistä toimivampien selviytymiskeemojen avulla. Myös epäyhtenäisillä kertomuksilla voi silti olla terapeutista merkitystä. Toistuva samasta traumaattisesta tapahtumasta kirjoittaminen voi olla terapeutisesti hyödyllistä vähentämällä negatiivisia tiloja, mutta myös erilaisista kokemuksista kirjoittamisella voi olla samankaltaisia vaikutuksia. (Ihanus 2009: 36-37.)

Ullrich ja Lutgendorf ovat tutkineet kognitiivisten prosessien vaikutusta päiväkirjan kirjoittamisessa. Tutkimukseen osallistuneet kirjoittivat päiväkirjaa kotonaan kuukauden ajan. Ryhmät oli jaettu siten, että yksi ryhmä kirjoitti kokemastaan traumasta kiinnittäen huomiota traumaan liittyviin tunteisiin. Toinen ryhmä puolestaan kirjoitti kiinnittäen huomion sekä kognitioihin että tunteisiin, jotka liittyivät traumaan. Kolmas ryhmä kirjoitti tapahtumista jotka esiintyivät mediassa. Tutkimuksen mukaan kognitiot ja tunteet huomioon ottava kirjoittaminen saattaa auttaa kirjoittajaa ymmärtämään kaikkia trauman puolia. Yhdistämällä traumaan liittyvät ajatukset ja tunteet mielensisäisiin skeemoihin itsestä ja maailmasta, yksilö voi saavuttaa yhtenäisen selityksen traumaattiselle tapahtumalle. Minkään tutkimuksessa päiväkirjaa kirjoittaneen ryhmän terveydentila ei kuitenkaan kohentunut. Yksi selitys tähän voisi olla, että keskittyminen kielteisiin tunteisiin kuukauden ajan voi olla terveyden kannalta haitallista. Tutkimus viittaa mahdollisuuteen, että traumaattisista asioista kirjoittaminen il-

man terapeutista vuorovaikutteista saattaa olla haitallista terveydelle ja että vaikeista asioista olisi ennemmin syytä keskustella yhdessä. (Linnainmaa 2009: 298-299.)

Eva-Maria Gortner on tutkinut kirjoittamisen vaikutusta depressioalttiissa opiskelijaryhmässä. Koehenkilöt olivat tutkimushetkellä terveitä, mutta heillä oli depressiotaustaa. Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita siitä, miten kirjoittaminen auttoi eri ryhmiä. Masennukseen taipuvaisilla ja muuten heikosti itseään ilmaiseksi henkilöille arveltiin koituvan eniten hyötyä kirjoittamiskokemuksesta. Oletus osoittautuikin oikeaksi. Henkilöt jotka puhuivat paljon ystäviensä kanssa asioistaan, eivät hyötäneet menetelmästä yhtä paljon kuin sulkeutuneemmat koehenkilöt. Tutkimuksessa kartoitettiin myös depressiolle alttiiden ihmisten ruminaatiotaipumusta, millä tarkoitetaan masennukseen ja henkilöön itseensä liittyvien kielteisten asioiden vatvomista. Tällöin huomattiin että keskeisiä masennukselle altistavia tekijöitä olivat kielteinen ja tuomitseva itsensä arviointi. (Lindquist 2009: 94.)

Ilmiönä terapeutin kirjoittamisen psyykkisiä mekanismeja tunnetaan vielä vähän. Richard R. Bootzin tuo esiin, että ennen kuin terapeutista kirjoittamista voidaan suositella kliinikoiden työmenetelmäksi, siitä tarvitaan lisätutkimusta. (Lindquist 2009: 93.) Lindquistin (2009: 93) mielestä kliinisen kokemuksen perusteella, kirjoittamiskirjallisuuden ja kokeellisten tutkimusten valossa on todennäköistä, että terapeutin kirjoittamisen hyödyt ovat kuitenkin haittoja suuremmat.

## 5 Luova kirjoittaminen ja terapeutin kirjoittaminen

Luovan kirjoittamisen ja terapeutin kirjoittamisen eroa voidaan kuvailla veteen piirrettyksi viivaksi. Luovalla kirjoittamisella ei välttämättä ole terapeutisia vaikutuksia eikä tavoitteita. Kuitenkin monet kirjailijat ja runoilijat myöntävät kirjoittamisen olevan heille terapiaa, jonka avulla käydä läpi vaikeita asioita elämässä. (Linnainmaa 2005: 11, 12.) Luovalle kirjoittamiselle ei ole olemassa teoreettista määritelmää. Luovaan kirjoittamiseen terapeutin sävyn tuo omien tekstien jakaminen ja niistä keskusteleminen (Linnainmaa 2005: 19-21).

Elämäkerralliseen kirjoittamiseen kirjoittajaohjaaja ja kirjailija Heli Hulmi ei koe kirjallisuusterapian ja luovan kirjoittamisen kenttiä vastakkaisina. Hulmin mukaan moni ammattikirjoittaja tunnustaa kirjoittamisen eheyttävän voiman ja näkemyksen siitä, että taide muuttaa sekä vastaanottajaa että sen tekijää. (Hulmi 2011: 101.) Myös isobritannialainen tutkija, kirjoittajaohjaaja ja kirjailija Gillien Bolton on arvellut, ettei luovan ja terapeutin kirjoittamisen välillä ole todellista eroa. Mikäli sellainen ero olisi, molemmat kirjoittamisen muodot menettäisivät paljon voimastaan. (Ihanus 2009: 23.)

Luovuus voi olla arvokas voimavara, kun ihmisellä on vaikeuksia elämässään. Luovan

työskentelyn kautta kehittyvä syvempi itsetuntemus muodostuu osaksi kasvuprosessia. (Huldén 2005: 53.) Tunteiden tunteminen ja itseilmaisun kehittyminen vapauttavat energiaa mahdollistaen elävän kosketuksen itseen, ympäristöön ja oman elämän mielekkyyteen. Taiteen hyödyntäminen terapeuttisena välineenä tuottaa iloa ja tyydytystä. (Huldén 2005: 69). Ihmiset tarvitsevat luovia kokemuksia kaiken ikäisinä. Taide auttaa ihmistä löytämään elämälleen tarkoitusta sekä ymmärtämään menneisyyttään ja saamaan uusia elämää rikastavia näkökulmia. (Huldén 2002: 81.)

Kirjoittaminen on luovaa toimintaa, jonka on mahdollista synnyttää eheyttäviä onnistumisen kokemuksia. Etenkin positiivisiin asioihin keskittymisellä on huomattu terapeuttisessa kirjoittamisessa olevan positiivisia vaikutuksia yleiseen hyvinvointiin. Myös paljastavien kokemusten tunnustaminen ja niiden pois-käsitleminen on auttanut tutkimuksissa mukana olleita. Viestien välittäminen kirjoittamalla on todetusti eheyttävää, vaikka kukaan muu ei viestiä vastaanottaisi kuin kirjoittaja itse. (Lindquist 2009: 83, 84.)

Terapeuttisen kirjoittamisen tavoitteet ovat kaukana esteettisesti hiotusta tai taiteellisesti laadukkaasta kirjoittamisesta. Kuitenkaan terapeuttissävyytteisessä kirjoittamisessakaan ei aina korostu ensisijaisesti terapeuttisuus. Kirjoittajan tavoitteena voi olla esimerkiksi yhteisöllisten arvojen ja hyvinvoinnin edistäminen, meditaatio, suvun ja oman elämän muistelu, itsensä toteuttaminen tai jälkipolvien ohjaaminen tai neuvominen. Tavoitteet voivat käytännössä sekoittua ja kietoutua monilla tavoin toisiinsa. (Ihanus 2009: 23.) Terapeuttisen kirjoittamisen avainsanat ovat anna virrata, kirjoita spontaanisti ja intuitiivisesti (Laitinen 2000: 29.) Vapaa ja intuitiivinen kirjoittaminen perustuu vapaaseen assosiaatioon, eli mielle yhtymiin ja intuitioon. Teksti tulee syvältä, sisimmästä tietoisuudesta. Intuitiivinen kirjoittaminen laittaa syrjään mielen kontrollin ja voi auttaa saamaan kosketuksen tiedostamattomiin tunteisiin paljastaen tiedostamattomia motiiveja. Intuitiivisella kirjoittamisella pyritään rakentamaan yhteyttä tietoisien ja tiedostamattomien välille. (Laitinen 2000: 30.) Aloittelevat kirjoittajat saattavat alussa kohdata erityisen voimakkaita tunteita. He saattavat purskahtaa itkuun lukiessaan tekstejään ääneen, ja usein myös kirjoittaessaan (Goldberg 2008: 24-25).

Luovaan kirjoittamiseen ei ole yhtä oikeaa ohjetta. Monet ovat kehittäneet oman tapansa hyödyntää luovaa kirjoittamista. Näitä ovat esimerkiksi Goldbergin treenikirjoittaminen, Pennebakerin parantavan kirjoittamisen menetelmä ja Stettbacherin terapeuttinen neljän askeleen kirjoittamismetodi. McCarty Hynesin ja Hynes-Berryn mukaan luovan kirjoittamisen tehtävänanto voi yksinkertaisuudessaan olla yksittäinen ilmaus tai lause, josta osallistujat kirjoittavat tietyn ennalta määrätyn ajan (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986: 177, 184).

Natalie Goldberg on omakohtaiseen kokemukseensa perustuen kehittänyt ohjeet luomaansa menetelmään, treenikirjoittamiseen. Treenikirjoittamisessa kaikki perustuu kirjoittajan omaan mieleen. Ensimmäinen treenikirjoittamisen sääntö kuuluu *pidä kynä liikkeessä*. Huo-

limatta aikooko kirjoittaja kirjoittaa kymmenen minuuttia tai tunnin, kirjoittamista ei tule keskeyttää. Goldbergin mukaan kirjoittajan mieli jakaantuu luovaan minään ja kriitikkominään. Kriitikkominä ajattelee sovinnaisuuksia ja pyrkii usein keskeyttämään, ellei kirjoittaja onnistu pitämään kynää liikkeessä. Toinen treenikirjoittamisen sääntö on *luovu kontrollista*. Sano mitä tahdot sanoa, ei kannata miettiä onko se korrektaa, kohteliasta tai hyväksyttävää. Kolmas sääntö neuvoo: *täsmennä*. Ohjeeksi Goldberg antaa: älä kirjoita puu vaan vaahtera tai älä kirjoita hedelmä vaan omena. Neljäs sääntö on *älä ajattele*. Goldbergin mukaan on tavalista sivuuttaa alkuperäinen alkuajatus, ja ottaa sen sijaan toinen tai kolmas ajatus. Tavallisesti on helpompaa kirjoittaa ajatuksia ajatuksistaan, kuin varsinaisia ajatuksia. Kirjoittaja ei varsinaisesti ajattele vaan ajatukset kumpuavat mielen pohjalta. Ihmisen mieli luo ajatuksia tietoisesta ajattelusta ja tahdosta riippumatta. Kuudes sääntö on *anna itsellesi lupa kirjoittaa roskaa*, ja sen tarkoitus on auttaa kirjoittajaa pääsemään itsekritiikistä. Seitsemäs ja viimeinen ohje on *mene ytimiin*. Goldberg kehottaa kohtaamaan pelottavat asiat. Kirjoittajan tulee hyödyntää voima, mikä sisältyy pelottaviin asioihin. Jos epäröi kirjoittaa jostain aiheesta, luultavasti se on juuri se aihe, mistä kirjoittajan pitäisi kirjoittaa. Kun kirjoituksen antaa virrata, pelottavat asiat kohtaa niin monesti, että ne on lopulta käsitelty. (Goldberg 2011: 15-18, 74.) Goldbergin treenikirjoittamista voi kutsua yksinkertaisesti tajunnanvirran kurinalaiseksi kirjoittamiseksi paperille.

Tajunnanvirranomainen kirjoittaminen madaltaa aloittamisen kynnyistä. Iskusanoilla kirjoittaminen helpottaa alkujäykkyyttä. Voidaan kirjoittaa vain itselle, ja jatketaan esimerkiksi aluista: "minä muistan", "minä en muista mitään", "minä tiedän varmasti" tai "epäilen suuresti". Kirjoittaa voi myös esimerkiksi nostamatta kynää paperista, ajattelematta välimerkkejä, ja halutessaan lopussa poimia viisi sanaa, joista kirjoittaa uusi, paremmin mietitty teksti jonka voi lukea muillekin. (Viitaniemi 2005: 85.) Paolo J. Knillin mukaan spontaanit luovan kirjoittamisen menetelmät auttavat kirjoittajaa ylittämään stereotypiat ja ilmaisemaan itseään tavalla, jota ei ole ehkä ennen kokenut (Harjunkoski 2009b: 136).

Stettbacher on kehittänyt terapeuttisen neljän askeleen kirjoittamismetodin (*Making Sense of Suffering: The Healing Confrontation with Your Own Past*). Ensin kirjoitetaan kuvauksia tilanteista ja tuntemuksista. Tekstistä nousee vähitellen "avaimia", eli irrallisia sanoja, mielikuvia ja lauseita. "Avaimet" sisältävät tunteita jotka odottavat selvittämistä ja käsittelemistä. Kirjoittamalla ja siten uudelleen elämällä tunteet pyritään tiedostamaan ja nimeämään, eli ikään kuin sanoittamaan. Seuraava tavoite on tunteiden kokeminen, ilmaiseminen ja käsitteleminen. Tavoitteena on löytää ja tunnistaa näitä tunteita eri tilanteissa. Tunteita on syytä myös kyseenalaistaa. Viimeisessä vaiheessa pidetään taukoa kirjoittamisesta ja miettimisestä. Vanha pyritään hylkäämään ja siten antamaan tilaa uudelle. (Vilén ym. 2008: 320.)

Pennebaker on esitellyt parantavan kirjoittamisen menetelmän, joka soveltuu myös traumaattisten kokemusten työstämiseen. Menetelmän ideana on kirjoittaa traumaattisesta kokemuk-

sesta useana päivänä peräkkäin noin 20 minuuttia kerrallaan. Kirjoittaessa unohdetaan kielipiisäännöt ja tekstin muoto. Kirjoittajaa kehoitetaan kirjoittamaan nostamatta kynää paperista, vapaasti, vain antaen tekstin tulla. Tekstiä tulee kirjoittaa ilman taukoa niin kauan kuin sitä tulee. Tapahtumasta kirjoitetaan sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Vähitellen teksteissä voi alkaa tapahtua muutosta esimerkiksi näkökulmissa, joista kirjoittaja katsoo tapahtumaa. Pennebakerin menetelmää voidaan suositella myös sosiaalialan työntekijöille käytettäväksi sekä oman työn tukena että osana asiakastyötä. Kirjoittamisterapeutista menetelmää työssään käyttävän työntekijän on tärkeää kokeilla menetelmää ensin itse, ennen kuin hyödyntää sitä asiakkaan kanssa. (Vilén ym. 2008: 319.)

Kirjoittaminen on vaativaa ajattelua. Se vaatii toisaalta ajatuksen pukemista sanoiksi, toisaalta kohteen riisumista sen sisällön paljastamiseksi. (Sarmavuori 2010: 16.) Kirjallisuusterapeutisten menetelmien myötä on mahdollista päästä yhteyteen sellaisten tunteiden ja maailmojen kanssa, joita ei ole ehkä tiennyt itsessään olevan (Harjunkoski 2009b: 144). Kirjoittamisen kautta voi ymmärtää alitajuisesti itseä painavia asioita, vaikka niitä muuten ei olisi tiedostanut. Luova kirjoittaminen on itsetutkiskelua, väline purkaa tunteita ja ajatuksia. Ei ole sanottua, että luova kirjoittaminen kuitenkaan toimisi näin kaikilla, eikä sen ole tarkoituksenmukaista näin toimiakaan. Jo luovan kirjoittamisen kokeileminen ja sen huomaaminen välineenä itselle toimimattomaksi on opettanut yksilölle jotain uutta ja tuonut mahdollisesti lisää ymmärrystä omasta sisäisestä maailmasta.

Luovalle kirjoittamiselle annettava merkitys perustuu usein itseilmaisuuksiin ja ilmaisun vapauteen. Luova kirjoittaminen on yksi itseilmaisun henkilökohtainen muoto, ja sillä voi olla terapeuttisia, yksilön henkistä kasvua sekä hyvinvointia korostavia tehtäviä. Luova kirjoittaja kirjoittaa omaehtoisesti, ilman ulkoapäin annettuja sääntöjä ja rajoituksia, sillä tärkeintä on kirjoittaminen, eikä niinkään lopputulos. (Jääskeläinen 2002: 36.)

## 6 Opinnäytetyön toimintaympäristö

A-klinikkasäätiö tunnetaan sosiaali- ja terveysalan järjestönä ja monipuolisten päihdepalveluiden kehittäjänä ja tarjoajana (Murto 2005). A-klinikkasäätiö on vuonna 1955 perustettu päihdetyön järjestö, joka toiminnallaan tähtää päihde- ja riippuvuusongelmaisten ja heidän läheistensä aseman parantamiseen vaikuttamalla yhteiskuntapolitiikkaan sekä tarjoamalla monipuolisia ja luottamuksellisia hoitopalveluita päihde- ja muista riippuvuusongelmista kärsiville. A-klinikkasäätiön Järvenpään sosiaalisairaala on Suomen ainoa laaja-alaiseen päihde-kuntoutukseen erikoistunut sairaala, ja sen toiminta-alueena on koko Suomi. Sosiaalisairaala on toiminut ensin valtion laitoksena vuodesta 1951 lähtien, ja vuodesta 1994 lähtien se on ollut osa A-klinikkasäätiön palvelukokonaisuutta. Hoitoon voivat hakeutua erilaisista riippuvuuksista kärsivät henkilöt sekä heidän läheisensä. Sosiaalisairaalan toiminta perustuu käypä

hoito -suositukseen, moniammatilliseen osaamiseen, tieteelliseen tutkimukseen ja pitkään kokemukseen. (A-klinikasäätiö 2014)

Järvenpään sosiaalisairaalan tiloissa avattiin keväällä 2013 Päihdehoidon oppimis- ja kehittämiskeskus POKE, joka on A-klinikasäätiön, Laurea-ammattikorkeakoulun sekä Seurakuntapopiston yhteinen kehittämishanke. POKEn toiminnan yhtenä tavoitteena on kehittää päihde- ja mielenterveysongelmien parissa tehtävää työtä ja osaamista. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2014) Opinnäytetyö toteutettiin POKE-hankkeen alaisuudessa yhteistyössä Järvenpään sosiaalisairaalan Hietalinna-yhteisön kanssa.

Hietalinna on A-klinikasäätiön Järvenpään sosiaalisairaalan lääkkeetön yhteisöhoidon yksikkö, joka tarjoaa huume- ja monipäihderiippuvuuden kuntoutusta, peliriippuvuuden kuntoutusta, lääkkeetöntä vieroitusta ja konsultaatiopalveluita. Hoidon kesto arvioidaan asiakkaan tilanteen ja tarpeen mukaan. Motivoivan jakson kesto on yhdestä kolmeen kuukautta ja syventävän jakson kahdesta neljään kuukautta. Lisäksi Hietalinna-yhteisössä on vahvistavia jaksoja ja kriisijaksoja, lääkkeetöntä katkaisu- ja vieroitushoitoa sekä jälkihoidon tukikäyntejä ja työharjoittelua yhteisössä. (A-klinikasäätiö 2014)

Hietalinna-yhteisö perustuu yhteisöhoidon menetelmään. Yhteisön työskentely on ratkaisu- ja voimavarakeskeistä. Riippuvuuksia käsitellään henkiseltä, psykologiselta, fyysiseltä ja sosiaaliselta näkökannalta. Oleellista yhteisössä on vertaistuki, vastuullinen ja kunnioittava käyttäytyminen, rohkaiseva ja rehellinen ilmapiiri sekä yhteistyö perheiden, verkostojen ja muiden palvelujen kanssa. (A-klinikasäätiö 2014)

## 7 Opinnäytetyön aihe, tietoperusta ja toteutus

Teoreettinen viitekehys määrittää millainen aineisto kannattaa kerätä ja millaista menetelmää sen analyysissä käytetään. (Alasuutari 2007: 83-84.) Toiminnallisen opinnäytetyöni tietopohja kirjallisuusterapiasta ja sen hyödyntämisestä on peräisin kirjallisuudesta, artikkeleista sekä aiemmista tutkimuksista, joiden lähdeviitteitä olen myös hyödyntänyt tiedonhankinnassa. Teoreettiseen viitekehykseen kuuluvat myös kuntoutuksen ja päihdetyön käsitteet. Luovaa kirjoittamista tutkitaan ohjatuilla ryhmäkerroilla, joiden osallistujat ovat vapaaehtoisesti mukaan tulleita Hietalinna-yhteisön jäseniä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään tutkimuskäytäntöjä hieman löyhemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä, vaikka tiedon keräämiseen käytettävät keinot ovat samat (Vilkkä & Airaksinen 2003: 57).

Jokaisella tutkijalla on kohteestaan jonkinlaisia kuvia tai kuvajaisia jo ennen kuin tutkimusta on kirjoitettu vielä sanaakaan (Hakala 1996: 179). Työn suunnitelmavaiheessa perusolettamus ja työhypoteesi oli, että kirjallisuusterapeuttisella luovalla kirjoittamisella on positiivisia vai-



kutuksia ja merkityksiä ihmiselle. Tästä olettamuksesta syntyi opinnäytetyön punainen lanka: ajatus kirjallisuusterapeuttisten menetelmien hyödyntämisestä asiakkaan kuntoutumisen tukena.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus koostuu toimintakertojen suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista. Kirjallisuusterapeuttisista menetelmistä valitsin opinnäytetyössä käytettäväksi luovan kirjoittamisen, koska siitä minulla oli henkilökohtaisesti eniten kokemusta jo ajalta ennen opinnäytetyön aloittamista. Luovia menetelmiä hyödynnettäessä asiakastyössä on oleellista, että ohjaaja on perehtynyt aiheeseen, ja mikäli mahdollista kokeillut itse käytettävät harjoitukset ja todennut ne käyttökelpoisiksi. Olen perehtynyt kirjallisuusterapian teoreettiseen viitekehykseen ja opiskellut luovaa kirjoittamista Tampereen yliopiston sekä Laurea-ammattikorkeakoulun kursseilla, joiden myötä minulla on perustiedot aiheeseen. Opinnäytetyössä hyödynnettävistä kirjoitustehtävistä osa on edellä mainitsemiltani kursseilta, mutta suurin osa niistä on itse kehittämiäni. Joka tapauksessa harjoitukset ovat itselleni varsin tuttuja.

Kirjallisuusterapeutin nimikettä ei Suomessa säätele laki, joten sitä voi periaatteessa käyttää kuka tahansa. Tästä huolimatta on suotavaa, että nimikettä käyttävällä olisi työkokemusta, ja tämä olisi perehtynyt kirjallisuuteen tai luovaan kirjoittamiseen. Itse en työskennellyt opinnäytetyössäni kirjallisuusterapeutin nimikkeellä, vaan ohjasin kirjallisuusterapeuttista menetelmää opiskelijana. Näin ollen minun ei ollut mahdollista tarjota terapeuttista apua osallistujille.

### 7.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointikysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia luovan kirjoittamisen menetelmän omaksuttavuutta ja kirjoittamisen vaikuttavuutta sekä luovan kirjoittamisen soveltuvuutta menetelmänä osaksi kuntouttavaa päihdetyötä. Koska luovan kirjoittamisen menetelmän omaksuttavuutta ja kirjoittamisen vaikuttavuutta tutkittiin ohjattujen ryhmäkertojen avulla, arvioitiin työssä myös ryhmäkertojen toimivuutta sekä yleistä onnistumista. Työssä henkilökohtaisia tavoitteitani olivat muun muassa opinnäytetyöprosessin aikataulun suunnitteleminen ja suunnitelman mukainen työskenteleminen, sekä tutkimuspäiväkirjan, että oman oppimispäiväkirjan pitäminen.

Välitavoitteena työssä oli tarjota osallistujille mielekästä tekemistä, onnistumisen kokemuksia, mahdollisuus heittäytyä kirjoittamisen avulla, sekä auttaa huomaamaan terapeuttisen kirjoittamisen mahdollisuuksia. Ryhmäkertojen tavoitteena oli luoda ryhmään miellyttävä, viihtyisä ja innoittava ilmapiiri, jossa kaikkien on turvallista ilmaista itseään kirjoittaen ja keskustellen. Kerroilla opeteltiin hyödyntämään Goldbergin treenikirjoittamiseen pohjautuvaa luovan kirjoittamisen menetelmää, jonka avulla pyrittiin käsittelemään ja jäsentämään asioi-

ta, joita osallistujilla heräsi mieleen kunkin kerran aiheisiin liittyen. Harjoitusten myötä kirjoittamisen oletettiin helpottuvan ja kynnyksen kirjoittamiseen madaltuvan. Erityisesti opinnäytetyössä onnistuttaisiin, mikäli mukaan lähteneet asiakkaat kokisivat kirjoittamisharjoitukset itselleen hyödylliseksi, ja voisivat mahdollisesti hyödyntää niitä myös tulevaisuudessa. Työn laajempaan kehittämistavoitteena oli kehittää luovaa ja kirjallisuusterapeuttista kirjoittamista välineeksi, joka voisi olla tukena asiakkaiden kuntoutumisprosessissa. Opinnäytetyötä voidaan tulevaisuudessa hyödyntää kehyksenä suunniteltaessa ja toteutettaessa vastaavia kirjallisuusterapeuttisia luovan kirjoittamisen ryhmiä.

Opinnäytetyöni tavoitteen toteutumisen arviointi liittyy vahvasti siihen, miten kirjallisuusterapeuttisiin ryhmäkertoihin osallistuneet henkilöt kokivat menetelmän. Arviointitietoa saadakseni keräsin osallistujilta palautetta, jossa he vastasivat erilaisiin kysymyksiin. Työn arvioinnin tukena oli myös pitämäni tutkimuspäiväkirja ja muistiin kirjaamani havainnot sekä reflektointini projektin ajalta. Arviointiasetelma muodostuu kolmesta arviointikysymyksestä. Kaikkiin arviointikysymyksiin liittyi useampi väittämä, joihin osallistujat vastasivat oman kokemuksensa perusteella.

## 1 Luovan kirjoittamisen menetelmä ja sen omaksuttavuus

1.1 Kirjoittaminen tuntui tänään helpommalta kuin tavallisesti

1.2 Pystyin kirjoittamaan 'nostamatta kynää paperista'

1.3 Tekstieni jakaminen muiden kanssa tuntui helpolta

## 2 Ryhmäkerran toimivuus ja yleinen onnistuminen

2.1 Keskittymiseni riitti koko kerran ajaksi

2.2 Kokoontumiskerran tunnelma oli miellyttävä/viihtyisä

2.3 Koen tullessi kuulluksi tänään

2.4 Kirjoitustehtävät inspiroivat minua

## 3 Kokemus kirjoittamisen vaikuttavuudesta

3.1 Kirjoittamisen aikana pystyin keskittymään paremmin kuin yleensä vastaavaa tarkkuutta vaativassa työskentelyssä

3.2 Mielialani on muuttunut kerran myötä positiivisemmaksi/rauhallisemmaksi

3.3 Jäsensin ajatuksiani uudella tavalla

3.4 Kirjoittaminen oli ahdistavaa

3.5 Muistin kirjoittaessani muistoja, jotka olin unohtanut/joita en muistanut muistavani

## 7.2 Palautteen kerääminen

Palautelomakkeella (Liite 1) mitattiin osallistujien kokemuksia kirjoittamismenetelmästä ja sen omaksuttavuudesta, ryhmäkertojen toimivuudesta ja yleisestä onnistumisesta sekä kirjoittamisen vaikuttavuudesta. Lomake koostui kolmesta osallistujan taustaa kirjoittajana kartoittavasta väittämästä, kahdestatoista arviointikysymyksiin vastaavasta väittämästä, sekä yhdestä avoimesta kysymyksestä. Asteikkoihin eli skaaloihin perustuvassa kysymystyyppissä esitetään väittämiä, joista vastaaja valitsee miten voimakkaasti on samaa mieltä kuin esitetty väittämä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012: 200). Palautelomakkeessa käytettiin viisiportaista asteikkoa, jossa vastaaja valitsi vaihtoehdoista:

1. täysin samaa mieltä
2. jokseenkin samaa mieltä
3. en osaa sanoa
4. jokseenkin eri mieltä
5. täysin eri mieltä

Palautelomakkeen avoin kysymys oli tarkoitettu vapaalle palautteelle ja toiveille seuraavia ryhmäkertoja ajatellen. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa mitä hänellä on todella mielessään, sen sijaan että kahlitsisi tämän annettuihin vaihtoehtoihin (Hirsjärvi ym. 2012: 201). Palautelomakkeella kerätty aineisto esitetään taulukoiden avulla ja sitä pohditaan ryhmäkertojen loppupalautte -osiossa.

Palautteiden avulla haluttiin selvittää miten osallistujat ovat kokeneet luovan kirjoittamisen ryhmäkerrat, mutta myös, ovatko he kertojen aikana ehtineet huomata joitain muutoksia omassa kirjoittamisessaan. Punnitessani vaihtoehtoja kirjoituskertojen arvioimiseksi päädyin ratkaisuun, jossa jokaisella kerralla kerättävä palaute nimikoitaisiin niin, että ne voitaisiin yhdistää aikajärjestyksessä saman osallistujan palautteiksi. Osallistujat valitsisivat tunnisteeksi nimimerkin, esimerkiksi numerosarjan tai sarjakuvasankarin, jonka perusteella palautetta ei voisi yhdistää sen jättäjään. Siten palautteet olisivat anonyymejä myös minulle ohjaajana. Viimeisellä jättökerralla osallistuja pystyi halutessaan vielä peittämään tunnisteensa kokonaan palautteestaan. Jokaisella kerralla kerättävän palautteen ansioista sekä osallistujille itselleen että minulle ohjaajana ja arvioijana muodostui kuva ryhmäkerroista etenevänä prosessina.

## 8 Kirjallisuusterapeuttiset ryhmäkerrat

Ryhmää suunniteltaessa on tehtävä monia päätöksiä. Tulee miettiä minkä ihmisjoukon kanssa aikoo työskennellä ja mitä etuja toivoo saavansa aikaan valituille henkilöille. Onko ryhmä tehokas keino auttaa valittuja henkilöitä vai ei? Lisäksi tulee päättää ohjaajien lukumäärä. Oleellista on päättää myös millainen on ryhmän perusrakenne ja luonne. Lisäksi tulee päättää miten ryhmän tehokkuutta arvioidaan, sekä pohtia, mitkä keinot auttavat ohjaajaa sietämään stressiä, lisäämään ymmärrystä sekä omia ohjaustaitojaan. Ennen ryhmän alkamista on päätettävä olisiko ohjaajan hyvä tavata ryhmä etukäteen vai vasta ensimmäisellä ryhmäkerralla. Entä pitääkö työskennellä suunnitellun rakenteen mukaan, vai voidaanko sitä muuttaa ja milloin? Entä mitä tulee tehdä, mikäli ilmenee ennalta arvaamattomia ongelmia? (Niemistö 2007: 69-70.)

Kirjallisuusterapeuttisessa ryhmässä kolme vaikuttavaa tekijää käsiteltävän aineiston ympärillä ovat osallistuja, ohjaaja ja muut ryhmään osallistujat (Linnainmaa 2005: 19). Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä voi olla avoin, puolisoljettu tai suljettu. Avoimessa ryhmässä kukin voi vieraila miten itsestä hyvältä tuntuu. Puolisuljettuun ryhmään otetaan uusia jäseniä, jos joku ryhmän jäsen lopettaa. Suljettu ryhmä on kaikilla kokoontumiskerroilla sama, eikä uusia oteta pois jättäytyneiden tilalle. Kirjallisuusterapeuttisia ryhmiä varten pidetään usein, jos mahdollista, alkuhaastattelu, jotta löydettäisiin henkilöitä jotka sitoutuvat ryhmään ja turhilta keskeytyksiltä välttyttäisiin. Jo haastatteluvaiheessa tulisi olla selvää, koska ryhmä alkaa ja päättyy sekä missä tilassa ryhmä kokoontuu. Näitä asioita ei saisi ryhmän alettua muuttaa, sillä muutokset tuovat turhaa levottomuutta ja työskentely voi häiriintyä. (Huldén 2005: 68.)

Ensimmäisessä istunnossa on suotavaa laatia yhdessä ryhmän yhteiset säännöt. Kun säännöt ovat omakohtaisesti mietityt, niissä pysyminen on helpompaa kuin ulkoapäin annetuissa. (Huldén 2005: 69.) Kun kirjallisuusterapeuttinen työskentely on osallistujille uutta ensimmäisillä kerroilla, on työskentely hyvä aloittaa ensimmäisillä kerroilla tutuksi ja turvalliseksi muodostuvilla lämmittelyharjoituksilla. Lämmittelyharjoitusten jälkeen tehdään pidempi harjoitus tai harjoitusketju. (Strandén-Mahlamäki 2008: 16.) Ohjaajan on myös toivottavaa olla koko ajan samassa tilassa ryhmän kanssa, vaikka parhaillaan kirjoitettaisiin harjoituksia. Hänen ei luonnollisesti tule myöskään hoitaa omia asioitaan ryhmän kirjoittaessa, vaan kunnioittaa kirjoitushetkeä. (Huldén 2005: 69.)

Ryhmäistuntoa ennen ryhmän ohjaajan on hyvä varata aikaa rauhoittumiseen ja keskittymiseen. Mikäli ohjaajia on kaksi, he varaavat aikaa vuoropuheluun toistensa kanssa. Ryhmäistunnon jälkeen varataan aikaa omien muistiinpanojen ja tunnelmien kirjoittamiseen. Kirjoittamisen avulla pystyy arvioimaan omaa työskentelyä ja ryhmäprosessia ja kirjoittaminen voi auttaa saamaan uusia ideoita. Ohjaajan on hyvä varautua siihen, että

terapeuttisen ryhmän ohjaaminen saattaa herättää paljon tunteita myös ohjaajassa itsessään. (Huldén 2005: 68, 69.)

Tehtävänantoja voi rikastuttaa ja moninaistaa vapaasti mielikuvituksella. On kuitenkin tärkeää muistaa välttää liiallista haastavuutta ja tehtävänantojen monimutkaisuutta. Ihminen ei motivoitu, mikäli tehtävä tuntuu liian haasteelliselta. (Hulmi 2011: 182.) Terhikki Linnainmaa toteaa, ettei kirjallisuusterapiaryhmän jäseniltä vaadita kaunokirjallisia kykyjä. Hän jatkaa, ettei kirjallisuusterapiaryhmissä myöskään pyritä parantamaan kirjoittamisen laatua, kuten niin sanotuissa luovan kirjoittamisen ryhmissä on tapana. (Linnainmaa 2005: 20.)

Kirjoittajaryhmän keskustelu nojaa suurimmassa määrin improvisaatioon. Ohjaajan vastuulla on luoda ilmapiiri, jossa jokainen uskaltaa tulla mukaan keskusteluun eikä ketään teilata. Jos tekstikatkelman kirjoittanut ei halua vastata ryhmässä heränneisiin kysymyksiin, tulee hänen vain sanoa, ettei halua kertoa, ja muun ryhmän tulee kunnioittaa tätä. Toisinaan keskustelu voi muuttua pelkäksi monologiksi tai kiistelyksi. Silloin tilanteen katkaisu tai uusille raiteille asettaminen on ohjaajan vastuulla. Yksi ratkaisuesimerkki kiperiin ohjaustilanteisiin on kehottaa osallistujia vaikkapa kirjoittamaan tajunnanvirtaa annetun ajan nostamatta kynää paperista. (Hulmi 2011: 39-40.) Ryhmässä ohjaajan ei ole välttämättä kuitenkaan hyvä ensimmäisenä kommentoida ryhmän jäsenten tekstejä, koska se saattaa lamaannuttaa osan jäsenistä. Ensimmäisellä kerralla voidaan kertoa, että jonkun luettua tekstinsä, toinen ryhmäläinen kertoo hänelle heränneitä ajatuksia, ja ohjaaja osallistuu keskusteluun vasta myöhemmin. (Huldén 2005: 69.)

Kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia voi periaatteessa hyödyntää kuka tahansa. Ohjaaminen vaatii kuitenkin taitoja. (Strandén-Mahlamäki 2008: 2.) Strandén-Mahlamäen ohjeet ohjaajalle ovat tutustua kirjallisuusterapiaan, ottaa selvää kenen kanssa työskentelee, tutustua määrittävään teemaan tai aihepiiriin ja varmistaa että osaa ohjata ryhmää. Ohjaajan tulee sopia säännöistä, huolehtia että paikka on sopiva ja aikaa riittävästi sekä nähdä vaivaa materiaalin ja harjoitusten valinnassa. Lisäksi on tärkeää herkistyä kuulemaan osallistujilta tulevia vihjeitä sekä miettiä onko valmis työskentelemään yhdessä jonkun toisen kanssa. (Strandén-Mahlamäki 2008: 22-26.)

McCarty Hynesin ja Hynes-Berryn mukaan kirjallisuusterapeutin tarvittavia ominaisuuksia ovat empatiakyky, kunnioitus ja aitous. Empatialla tarkoitetaan kykyä ymmärtää älyllisesti ja mielikuvituksellisesti toisen tunteet käymättä niitä kuitenkaan läpi itse. Kirjallisuusterapeutilla tämä tarkoittaa kykyä käsittää tarkalleen mitä osallistuja tuntee, ja kykyä kommunikoida ja vastata takaisin. Vaikuttava kirjallisuusterapian ohjaaja on vilpitön, spontaani ja avoin. Samanaikaisesti hän on kuitenkin tarpeeksi vapaa ja tietoinen omista henkilökohtaisista tunteistaan, ettei tyrkytä niitä toisille. Ohjaajan työssä on paljon tasapainoilua. Yksilöä ei tule asettaa tilanteeseen johon hän ei ole valmis, mutta samalla kuitenkin auttaa tätä tutkimaan omia

tunteitaan ja jatkamaan prosessia, vaikka se olisi epämukavaa tai kivuliasta. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986: 118, 123, 128.)

Ryhmää ohjattaessa tulee hyväksyä, ettei kukaan voi miellyttää kaikkia. Kaikki tehtävänannot eivät ole mieluisia kaikille. Toisinaan joku voi jättää tyhjän paperin, kun taas joskus mahdolliselta tuntuva tehtävä onnistuu virittämään ihmistä muistamaan, uppoutumaan, itkemään ja kirjoittamaan. Lopulta kyse lienee ohjaajan rytmitajusta: milloin teetättää laajoja tehtäviä, milloin pilkkoa tehtävät kymmenen minuutin nopeisiin jaksoihin. Heli Hulmin kokemuksen mukaan kirjoittajakurssilainen haluaa kirjoittaa toisten vierellä, jakaa omiaan ja kuulla toisten tekstejä, ja tätä kautta samalla tulla kuulluksi eli otetuksi todesta. (Hulmi 2011: 182, 183.)

### 8.1 Luovan kirjoittamisen ryhmäkertojen suunnittelu

Alkuperäiseen suunnitelmaani luovan kirjoittamisen kerroista kuului, että osallistujat ohjataan kirjoittamalla pohtimaan, käsittelemään ja jäsentämään asioita, tunteita, tapahtumia ja ajatuksia. Ryhmäkertoja suunnitellessani rakensin useita lyhyitä ja pidempiä kirjoitusharjoituksia. Kokosin ideoita aiemmin käymiltäni luovan kirjoittamisen kursseilta sekä kehitelin tehtäviä oman mielikuvituksen avulla. Tutustuin myös kirjallisuuteen erilaisista rentoutusmenetelmistä ja -harjoituksista, joiden pohjalta kirjoitin mielikuvarentoutuksen jokaiselle kerralle. Kertojen teemoiksi suunnittelin menneisyyttä, olemassa olevaa hetkeä, tulevaisuutta sekä osallistujien pelkoja ja toiveita.

Kertojen aikana halusin myös käsiteltävän yhteisön jäsenten omaa prosessia Hietalinna-yhteisöön tulemisesta siinä elämiseen ja siitä lähtemiseen, koska yhteisö luonnollisesti näyttelee suurta osaa jäsenten kuntoutumisprosessissa. En halunnut teemojen olevan liian näkyviä, joten poistin suunnitelmasta kertojen otsikoinnit. Aloituskerran ohjelmaan kirjasin käytäväksi esittelykierroksen, sekä keskustelua kirjoituskertojen käytänteistä. Pidin tärkeänä korostaa jokaisella tapaamisella, että kenenkään ei tarvitse jakaa ryhmässä sen enempää kuin miltä itsestä tuntuu hyvältä, vaikka osaa teksteistä käydään yhdessä läpi. Painotin myös että omia tekstejä ei tarvitse lukea toisille ääneen, vaan tarvittaessa niiden sisällöstä voi kertoa omin sanoin.

Luovan kirjoittamisen kertoja suunnitellessani oli oleellista päättää ryhmäkertojen määrä. Ryhmän muodoksi olin valinnut avoimen ryhmän, sillä se palveli parhaiten osallistujia madaltamalla osallistumisen kynnystä ja opinnäytetyön toteuttamista käytännön aikataulujen puitteissa. Mietin kokoontumiskertojen lukumäärää viiden ja neljän tapaamiskerran väliltä. Lopulta päädyin siihen että neljä kertaa on sopivan ytimekäs paketti luovan kirjoittamisen menetelmiin tutustumiseen ja asiakkaiden Hietalinna-jakson kaaren kuvaamiseen. Viiteen ta-

paamiskertaan liittyi pelko kertojen sijoittuessa yli kuukauden ajalle, sillä se voisi olla liian pitkä rupeama osallistujille. Lisäksi monen asiakkaan Hietalinna-jakso voisi ehtiä päättymään kesken ryhmäkertojen.

Yksittäisten kertojen kestoä mietin tunnin ja kahden tunnin välillä. Lopulta päädyin puoleentoista tuntiin, koska se on riittävän pitkä aika tarvittavaan työskentelyyn, mutta kuitenkin mielekäs ilman välitaukoa. Tauon pitäminen on toki mahdollista, mutta usein tauko katkaisee työskentelyn niin, että virittäytyminen täytyy aloittaa uudestaan. Puolessatoista tunnissa on aikaa vireystila/”fiilis”-kierrokseen (noin 10 minuuttia), lämmittelyharjoituksiin (noin 2 minuuttia), yhteen tai kahteen luovan kirjoittamisen tehtävään purkuineen (tehtävä 10 minuuttia, purku 10 minuuttia), sekä palautteen antamiseen ja ajatusten vaihtamiseen lopussa (20+10 minuuttia). Kirjoittamismenetelmän ja ryhmän luonteen vuoksi tapaamiskertojen sekä niiden tehtävien pituuksien miettiminen oli iso osa suunnittelua.

## 8.2 Ryhmäkertojen toteutus

Luovan kirjoittamisen ryhmä kokoontui neljänä iltana marras-joulukuussa Järvenpään sosiaalisairaalan ja Hietalinna-yhteisön yhteisissä tiloissa. Ryhmäkerrat toteutettiin kyseisissä tiloissa, koska ryhmään mukaan tuleminen oli määrä toteutua matala kynnyksen periaatteella ja ryhmän haluttiin olevan lähellä asiakkaita. Ryhmäkerroilla käytetyt kirjoituspaperit ja kynät puolestaan saatiin Laureasta.

Ohjaukset varten olin laatinut jokaiselle kerralle kirjallisen ja aikataulutetun rungon tehtävistä, minkä testasin tehtävineen sekuntikelloa apuna käyttäen ennen niiden käyttämistä ohjaukseroilla. Kertojen rungot ovat nähtävissä raportin lopussa liitteenä. Tekstiä havainnollistamaan on käytetty esimerkkejä osallistujien ryhmäkerroilla kirjoittamista teksteistä, jotka osallistujat antoivat työssä käytettäväksi ja nimettömänä julkaistavaksi. Katkelmia on muokattu ja kaikki niissä esiintyvät nimet ovat muutettuja, niin etteivät kirjoittajat ole tunnistettavissa työstä.

Halusin toteuttaa luovan kirjoittamisen ryhmäkerrat niin, että osallistujilla on mahdollisimman matala kynnyks tulla mukaan ryhmään. Tästä syystä valitsin suljetun ryhmän sijaan toteutustavaksi avoimen ryhmän ilman erillisiä osallistujien alkuhaastatteluja. Vaikka ryhmä oli avoin ja vapaaehtoinen, ryhmästä kerrottaessa toivottiin osallistujilta kuitenkin sitoutumista. Jokainen tapaaminen oli kestoltaan noin puolitoista tuntia. Kirjoituskertojen runko oli sama jokaisella kerralla, mutta harjoitusten aiheet, tyyli, pituudet ja niistä käydyn keskustelun määrä vaihtelivat. Palaute kerättiin palautelomakkeella jokaiselta kirjoituskerralta. Lähes kaikki tehtävät purettiin ryhmässä keskustelemalla heti kirjoittamisen jälkeen. Kysyin osallistujilta tuntemuksia ja heränneitä ajatuksia tehtävistä, ja halukkaat

lukivat vuorotellen tekstinsä ääneen muulle ryhmälle.

### 8.3 Tapaamiskertojen sisällön kuvaus

Tässä luvussa kuvataan neljässä tapaamisessa tehtyjä tehtäviä. Kappaleessa olevat katkelmat ovat osallistujien kirjoittamista teksteistä. Katkelmien tekstiasua on muokattu niin etteivät osallistujat ole tunnistettavissa työstä ja esimerkiksi teksteissä esiintyneet nimet on poistettu.

#### 8.3.1 Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäisellä kerralla esittelin aluksi lyhyesti opinnäytetyöni aiheen ja pohjustin, mitä tarkoitan luovalla ja terapeutisella kirjoittamisella. Tapaamisen alussa keskusteltiin treenikirjoittamisen käsitteestä, johon kirjoitustehtävät pitkälti perustuivat. Lisäksi ensimmäisellä kerralla puhuttiin yleisistä käytänteistä, kuten että kenenkään ei tarvitse jakaa ryhmässä sen enempää kuin miltä itsestä tuntuu hyvältä. Aloituskerran aikana tutustuttiin luovaan kirjoittamiseen ja lähdettiin tekemään siihen lämmittäviä pieniä kirjoitusharjoituksia. Lämmittävät kirjoitusharjoitukset niitä edeltävine rentoutuksineen olivat mukana jokaisella kerralla. Lisäksi osallistujat halusivat varmistaa, että ryhmä on avoin, eli mukana voi olla, vaikkei pääsisikään jokaiselle kerralle. Jokainen osallistuja allekirjoitti aluksi myös suostumuslomakkeen opinnäytetyöhön osallistumisesta. Tutkimustiedote oli jaettu yhteisön jäsenille jo aiemmin.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla osallistujia oli seitsemän. Yksi osallistuja kuitenkin poistui Hiitalinnan omiin tiloihin jo ensimmäisten tehtävien aikana, kokiessaan kirjoittamisen liian ahdistavaksi. Osallistujat ryhtyivät kirjoitusharjoituksiin nopeasti. Tehtävänannoista oltiin hieman epävarmoja ja moni esitti tarkentavia kysymyksiä. Painotin ettei tehtävissä ole oikeaa tai väärää tapaa kirjoittaa ja että luovassa kirjoittamisessa on oleellista antaa kirjoittamisen mennä omalla painollaan. Kirjoittamistahti oli ulkopuolisen silmin katsottuna monella hurja, ja muistan miettineeni, että minun tulee muistuttaa ettei kirjoittamisessa tarvitse pitää liikaa kiirettä. Toisaalta kirjoittamistahti on kuitenkin niin yksilöllinen asia, että on parempi antaa ihmisten keskittyä siten kuten heille on parasta ja ehkä hitaammin kirjoittaminen voi joillain vaikeuttaa ajatuksen kulkua tai sen seuraamista. Ensimmäisellä kerralla tehtävien ajoittaminen tuntui ohjaajan näkökulmasta minusta haastavalta, osan kirjoittaessa vuolaasti osan jo lopetellessa.

Treenikirjoittamista lähdettiin harjoittelemaan siten, että osallistujille annettiin aihe, josta lähteä kirjoittamaan. Itse mittasin sekuntikellolla aikaa osallistujien kirjoittaessa, jotta osaisin ilmoittaa kun sovittu aika alkoi lähestyä loppuaan. Osallistujat kirjoittivat lämmittelyharjoitukset aloittamalla tekstinsä ”Juuri nyt ajattelen”, ”Olen” ja ”Pidän”:



*”Juuri nyt ajattelen että miksi tulin luovan kirjoittamisen kurssille kun näin paljon väsyttää. Olen kuitenkin omalla tavalla tyytyväinen, että tulin. Kotiin soitto pyörii mielessä.”*

*”Olen joko hukassa tai se mitä oikeasti olen. Rauhallinen ja tyyni. Tiedän mitä pitää tehdä ja pystyn sen tekemään. Mutta epäily siitä haluanko sitä. En halua palata vanhaan mutta en halua myöskään tavallista elämää. Vaikka eihän mikään elämä ole tavallista tai jotenkin jokainen elämä on ainutlaatuinen”.*

*”Pidän hiuksista kiinni. Nautit siitä vaikka viereisessä huoneessa nukkuu miesi. Hunajan tuoksu houkuttaa paikalle hyönteisiä, mutta emme anna sen häiritä. Uskon että joulupukin tontut kirjaavat nimemme vihkojensa tuhmosioon. Ajattelen että puita olisi pilkottava ja häpeän tylsyyttäni.”*

”Kun katson elämääni taaksepäin..” oli ensimmäisen ajallisesti pidemmän harjoituksen aihe. Tehtävä valikoitui ensimmäiselle kerralle, koska jatkettava lause koetaan usein helpoksi tavaksi aloittaa kirjoittaminen. Tehtävän idea menneen ja tulevan vertailusta on peräisin Laurean luovan ja terapeutin kirjoittamisen kurssilta. Aihe koettiin suhteellisen raskaaksi, ja omasta elämänhistoriasta nousi paperille syviä ja kipeitä asioita. Tässä vaiheessa yksi osallistuja koki parhaaksi vaihtoehdoksi poistua, kirjoittamisen ollessa liian ahdistavaa. Hän palasi Hietalinnan yhteisiin tiloihin, ja sai myöhemmin keskustella yhteisön oman ohjaajan kanssa tilanteesta ja sen herättämistä tunteista. Muun ryhmän kanssa pidettiin tauko ennen kirjoittamisen jatkamista. Osallistujat kokivat keskittymisen katkenneen joka tapauksessa yhden ihmisen poistuessa. Tauon jälkeen tehtävä olisi jatkunut: ”Kun katson elämääni eteenpäin”. En ollut ohjaajana ajatellut tehtävän herättävän liian voimakkaita negatiivisia tunteita. Hetken mielihoiteesta hyppäsin tehtävän toisen osan yli, ja siirryin suoraan lisätehtäväksi tekemääni tehtävään, eräänlaiseen mielikuvaharjoitukseen. Ohjasin osallistujia rentoutumaan ja menemään mielessään onnelliseen ja lämpimään hetkeen ja kirjoittamaan aiheesta ”kauneus”. Tämä tehtävä olisi voinut vaatia pidempää virittäytymistä, mutta osallistujat vaikuttivat saavan kiinni ajatuksesta.

*”Kauneus löytyy siitä tunteesta kun on oikeesti rakastunu. Kun voi katsoa toista silmin ja vaan haluta jäädä siihen. Kun pelkkä vieressä telkkarin katselu on mahotonta ku alkaa haluta toista niin paljon. Heitinköhä mä nyt jotain ainutlaatuista pois. En mä oo ennen tollasta kokenu. Et se ihminen tulee sun ajatuksiin joka minuutti. Ja jotenki sellasella tavalla et alkaa ahdistaa, hengästyttää, itkettää ja naurattaa. --. Syksyssä on jotain kaunista. Se hetki kun on pimeätä ja paskaa tulee taivaan täydeltä vaakasuoraan ja kengät on ihan liti-*

*märät ja sormet ja varpaat umpijäässä. Mut oon silti ihan käsittämättömän onnellinen enkä haluis olla missään muualla ikinä. Ikävä hetkeä. Ei ihmistä. Onhan mulla ikävä. Itkettääks mua oikeesti!”*

Koska osallistujat (tai ainakin yksi heistä) olivat kokeneet voimakasta ahdistusta omaa menneisyyttä ja tulevaisuutta koskevan tehtävän kirjoittamisesta, tauon jälkeen ei palattu jatkaamaan kyseistä tehtävää. Jälkeenpäin ajateltuna tehtävän toinen osa oli suunniteltu olemaan ensimmäistä positiivisempi. Oikeastaan yksi koko tehtävän tarkoituksista oli peilata omaa menneisyyttä ja suhteuttaa sitä toiveisiin tulevasta. Jälkeenpäin ajateltuna tehtävää olisi voinut jatkaa luottaen siihen, ettei kirjoittaminen riko ketään, varsinkaan kun se tapahtuu yhdessä ohjatusti, ja kirjoittamisen herättämistä tunteista voidaan keskustella. Kuitenkin koska kyseessä oli ensimmäinen ryhmäkerta, pyrin etenemään tehtävissä mahdollisimman paljon osallistujien ehdoilla. Aiheiden rankkuuden suhteellisuus tuli kyseisen tehtävän lisäksi esiin siinä, että ainakin yksi osallistuja kertoi kokeneensa kauneus-tehtävän itse asiassa rankemmaksi kuin menneisyydestä kirjoittamisen. Kirjoittamiseen vaikuttaa kirjoittajan sen hetkinen mielentila, eikä etukäteen voida tietää, mitä ajatuksia tai tunteita virikkeiksi annetut tehtävänannot nostavat pintaan.

Osallistujat keskustelivat ja lukivat tekstejään jo ensimmäisellä kerralla. Ensimmäisellä kerralla osallistujat innostuivat kirjoittamisesta niin, että suunnittelivat keskenään jatkavansa sitä jo ennen seuraavaa kertaa. Tätä helpottamaan jaoin halukkaille monisteena lisätehtäviä, jotka olivat samankaltaisia kuin tapaamisen aikana tehdyt harjoitukset. Olin tehnyt monisteen kotitehtävien nimellä, tarkoituksena että halukkaat saavat jokaisen kerran päätteeksi mukaansa kotitehtäviä. Kotitehtävien osalta painotin, ettei niitä ole pakko tehdä seuraavaksi kerraksi. Kotitehtävät oli tehty ja monistettu virikkeeksi, mikäli osallistujat haluavat jatkaa kirjoittamista omalla ajallaan. Ensimmäisen kerran loppuaika käytettiin palautelomakkeeseen tutustumiseen ja sen täyttämiseen.

### 8.3.2 Toinen tapaaminen

Osallistujat kertoivat toisella kerralla hyödyntäneensä luovan kirjoittamisen menetelmää muissa yhteisön tehtävissä. Toiseen tapaamiseen tuli mukaan uusi osallistuja yhden kerran ajaksi. Ennen ryhmäkertoja olin pohtinut, miten paljon uudelle osallistujalle tulisi kerrata ensimmäisellä kerralla puhuttuja asioita sekä esimerkiksi onko muulle ryhmälle mielekästä, mikäli puhun samat alustukset jokaisella kerralla. Toimintatapoihini kuului että kerran alussa kerroin opinnäytetyöstä ja kertasin tiedotteessa olevat asiat sekä annoin uudelle osallistujalle suostumuslomakkeen allekirjoitettavaksi. Jo aiemmin mukana olleet osallistujat puolestaan kertoivat sujuvasti uudelle osallistujalle pääpiirteet luovan kirjoittamisen menetelmästä ja kertoivat myös omia vinkkejään alkuun pääsemiseksi.

Kukaan osallistujista ei ollut tehnyt ensimmäisellä kerralla annettua lisätehtävää toiselle kerralle. Tämä saattaa kertoa osaltaan siitä, että kirjoitusharjoitusten on hyvä olla ohjattuja, tai niitä ei välttämättä tule tehtyä. Vaikka kirjoittaminen koettaisiinkin mielekkäänä menetelmänä, ei se vielä tarkoita sitä, että osallistujilla olisi motivaatiota tai halua menetelmän harjoittamiseen vapaa-ajallaan.

Lämmittelyharjoituksena osallistujat kirjoittivat aiheista ”mitä toin tänään mukanani” ja ”muutos”. Lämmittelyharjoituksina käytetään usein vastaavia tekstien alkuja tai sanoja, joista osallistujien on helppo lähteä kirjoittamaan.

*”Mitä toin tänään mukanani on minulle tällä hetkellä mysteeri, päässä lyö tyhjää. Täysi maha ainakin on. En osaa ottaa ruokaa kuin liikaa, addiktiivinen käytös näkyy siinäkin. Otan enemmän kuin jaksan syödä, ja koska en halua heittää ruokaa roskeen syön liikaa. Jostain syystä taas kotiasiat pyörivät mielessä.”*

*”Muutos on olemassa ajatuksissamme siemenenä ja tarvitsee vettä sekä valoa kasvaakseen. Muutoksen laatu olisi hyvä selvittää ennen kuin aletaan kasvatushommiin. Haluanko esim. muuttua naiseksi ja mitä seurauksia tällaiselle muutokselle olisi? Siinä kysymys, jota jokaisen muuttumisleikkiin ryhtyvän olisi hyvä pohtia. Onko muutos siis aina hyödyllinen ja onko mielekkäämpää muuttaa itseään vai ympäristöään?”*

Heli Hulmi kertoo monien hänen kirjoittajakursseilleen osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien kokeneen tulleen ulkoapäin määritellyiksi. Hulmi kertoo heillä olleen kansioittain toisten koodaamia sairaskertomuksia heidän historiastaan. Hulmin ryhmässä yleisimmät nimikkeet olivat kaksisuuntainen mielialahäiriö ja keskivaikea masennus. (Hulmi 2011: 108.) Tämän ajatuksen innoittamana kehitin luovan kirjoittamisen tehtävän nimeltä ”Epikriisi itsestä”, jossa osallistujien oli määrä kirjoittaa oma sairaskertomuksensa ulkopuolisin silmin, mutta kuitenkin itse. Tehtävässä kirjoittaja saa itse päättää, allekirjoittaako tämän ”muiden ihmisten” potilaskertomuksen itsestään. Tehtävänannossa luin pätkeä kuvitteellisista epikriiseistä. Osallistujat ottivat tehtävän vastaan naurahdellen, mutta suhtautuivat siihen ehkä vähän varauksella. Tehtävänannosta haluttiin lisätäsmennystä siihen, miten epikriisi tulisi kirjoittaa. Tehtävä antoi vapaat kädet kirjoittaa vakavia ja humoristisempia tekstejä. Tämä vaihtelu näkyikin osallistujien kirjoituksissa.

*”Tulin päihdekuntoutukseen koska päihteenkäyttöni oli ollut pitkään hallitsematonta. Aloin käyttää alkoholia 12-vuotiaana ja pilveä 13-vuotiaana ja myö-*

*hemmässä iässä n. 15.v lääkkeitä ja viinaa. Sitten myöhemmin alkoi amfetamiinin käyttö. Olen pitkään tiedostanut etten voi hallita päihteidenkäyttöäni, mutta se ei haitannut aiemmin kunnes alkoi tulla mielenterveyden ja fyysisen voinnin kanssa ongelmia. Halu muuttua on ollut kaksi kertaa aiemmin ja hoitopaikkoja on muutama---*

*”Potilas on 29-vuotias komea mies. Potilas vaikuttaa löytäneensä elämäänsä sisältöä täysin päivävästaisestä suunnasta kuin koulujärjestelmän kasvattien tulisi. Vaste auktoriteetteihin huono. Ajattelee tarkoituksen löytyvän luonnosta, taiteesta, tanssista ja uskonnosta. Pukeutuu omituisesti, yrittää olla hauska vaikka kyse on vakavasta asiasta. Suosituksena pakkohoito, mielentasaajat, sydämen tukahduttajat sekä chacrojen poisto. Emme voi suositella kanssakäymistä normaalien ihmisten kanssa. Tarkkaillaan ja pyritään kitkemään vapaus hänestä irti.”*

*”Asiakas on tullut Hietalintaan Vantaan katkaisuhuoltoasemalta johon hän haikautui 4/10. Asiakkaalla on päihdehistoriaa menneen vuoden ajalta. Viimeisen vuoden asiakas on kertomansa mukaan ollut työelämässä ja ”polttanut itsensä loppuun” raittiusjaksojen päätteeksi. Raittiudet ovat loppuneet rankkaa huumeitten ja lääkkeiden väärinkäyttöön. Asiakkaan parhaaksi olisi nyt pitkä kuntouttava hoitajakso, että hän voisi kenties vielä työelämään ja saisi muutenkin pohjaa ”uudelle elämälle”. Asiakkaalle on myönnetty kuntaosuus kolmeksi kuukaudeksi.”*

Epikriisi-tehtävä jatkui siten, että sama teksti kirjoitettiin uudelleen kuvitellen, millainen tilanne on viiden vuoden kuluttua. Keskustelussa ilmeni, että osallistujat yllättyivät siitä, miten erilaisia teksteistä tuli. Vaikka alun epikriisi oli karua tekstiä, jatko-osa sai osallistujat kirjoittamaan valoisia ja toiveikkaita asioita, jotka voisivat hyvinkin olla totta viiden vuoden kuluttua.

*”Hoidostani Hietalinnassa on kulunut nyt viisi vuotta. Hoidin itseni hyvään alkuun Hietsussa josta jatkoin päihdepsykiatrialla, pääsin neurologisiin testeihin ja minulla todettiin persoonallisuushäiriö. Käyn vieläkin säännöllisesti NA-ryhmissä ja olen yhteydessä kummiini. Olen ollut raittiina viisi vuotta retkahdamatta. Ei ole enää asiakkuutta lastensuojeluun ja poikani on ala-asteella. Hoidan addiktioitani vieläkin aktiivisesti. Voin paremmin kuin vuosiin ja pääkin toimii ja harhoja ei ole enää vuosiin ollut”.*

*”Viiden vuoden raittiuden jälkeen asiakas on kiinnittynyt NA-ryhmiin ja rakentanut elämänsä muutenkin uusiksi. Hän on palannut työelämään, mutta ei samaan työpaikkaan. Hoitojakson päätteeksi asiakas otti vapaata töistä ja pudotautui ansiosidonnaiselle kahdeksi vuodeksi. Tämän aikana asiakas koulutti itsensä uudelleen ja nyt hän tekee töitä uuden ammattinsa parissa.--. Asiakkaan fyysinen kunto on loistava.”*

Ryhmäkerran päätökseksi tehtiin muistan-harjoitus, jossa jokainen lause aloitetaan sanalla ”muistan”. Jo suunnitteluvaiheessa tiesin että haluan teettää osallistujilla kyseisen muistan-harjoituksen, jonka itsekin olen kirjoittanut monesti ja kokenut inspiroivaksi tehtäväksi. Tutustuin tehtävään Laurean luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen kurssilla. Mielestäni muistamiseen liittyvät harjoitukset voivat olla erityisen antoisia ihmisille, joiden elämänsä hahmottaminen syystä tai toisesta on katkonaista tai rikkiäistä. Tähän voi liittyä päihteiden käyttö tai erilaiset mielenterveydelliset asiat. Vaikka ihmisellä ei olisikaan kumpaakaan edellä mainituista, kaikille on mielekästä pystyä jäsentämään vaiheittain omaa elämäänsä. Myös esimerkiksi lapsuuden lämpimät muistot voivat auttaa jaksamaan haasteellisessa elämäntilanteessa. Ylipäättään kokemus että muistaa yksityiskohtaisia asioista omasta menneisyydestään ja jakaa niitä muiden kanssa, voi olla voimaannuttava kokemus.

Monilla muistot tulivat lapsuudesta, osalla taas viime vuosien tapahtumista. Suurin osa osallistujien muistoista oli hyväntuulisia, mutta osalla esiin tuli myös ahdistavia ja synkkiä muistoja. Tehtävässä kirjoittajalla on täydellisen vapaat kädet, mikä voi olla yksi syy siihen, että osallistujat kokivat tehtävän mielekkäänä. Tehtävä oli sellainen, että kaikki osallistujat halusivat lukea omat muistonsa, tai ainakin osan niistä ääneen.

*”Muistan sateenrajan lapsuudenkotini pihalla. Muistan unen jossa kaivoin hiekkaa kuussa. Muistan olleeni kerran niin öissä, että tajusin Roo Ketvelin runoja. Muistan omenapuut mummon pihalla. Muistan kissanpennut jotka mummo oli heittänyt järveen. Muistan leikkineeni toisten tunteilla. Muistan herkästi loukkaantuvat naiset. Muistan turpaan vetämiset ja saamiset. Muistan välillä ottaa rennosti. Muistan juoda riittävästi. Muistan miksi olen täällä. Muistan hämärästi mistä olen tullut. Muistan lentävät lautaset. Muistan leikkaukspöydän. Muistan tähtikartan. Muistan mitä muistan. Muistan pelon. Muistan olleeni humalassa. Muistan hämärästi mekanismin, joka tätä kaikkea pyörittää.”*

*”Muistan 70-luvun kireät vaatteet ja etenkin niiden värit. Muistan kotipuhelimet joita täytyi veivata ja jopa jotkut numerot. Muistan lp-levyt ja c-kasetit. Muistan hiekkatiet jotka nyt ovat asfalttia. Muistan matkat kesämökille Toyo-*

*ta Corollalla ja kuinka isä poltti tupakkaa autossa ikkunat kiinni vaikka me lapset olimme takapenkillä. Muistan kesät purjehtimassa. Muistan kaikki eri satamat saaristossa.”*

*”Muistan kun olin päiväkodissa tosi pienenä ja siellä oli sisarustyöt jotka näytti pojilta. Muistan kun poikani syntyi, muistan sen todella hyvin. Muistan kun lopetin ala-asteella leivän voitelun, koska se oli paha. Muistan kun olin kahden marsun hautajaisissa. Ne haudattiin kaverin takapihalle. Muistan miltä mummin tekemä kanaviillockki maistui, ananakselta ja suolalta. Hyi. Muistan kun poikani käveli ensimmäistä kertaa. Muistan kun pussasin ekaa kertaa ekaa poikaystävääni. Tai luulen muistavani. Muistan kun ajettiin lappiin kun oltiin pieniä. Nukuttiin kaikki takapenkillä solmussa. Muistan kun ajoimme lappiin ja auton ikkunasta siliteltiin poroja.”*

*”Muistan kun kesät olivat huolettomia, pitkiä ja jännittäviä ja kun itse olin lapsi. Muistan katuvalojen lumoavan värin kun ensi kertoja käytin kannabista. Muistan kun syytin itseäni kaikesta. Muistan kun olin rakastunut niin syvästi toiseen ihmiseen, etten haluaisi koskaan olla erossa hänestä. Muistan kun kuvittelin ettei elämällä ollut mitään tarjottavaa minulle. Muistan kun heräsin kuset housussa asuntoni lattialta etsien hävinneitä lompakkoani ja puhelintani.”*

Tehtävän toisessa osassa osallistujat valitsivat joukosta yhden muiston, joka oli koskettavin, tai joka muuten sillä hetkellä puhutteli osallistujaa eniten. Valitusta muistosta kirjoitettiin oma tekstinsä totutulla luovan kirjoittamisen menetelmällä.

*”Muistan niityt ja sinipunaiset vuoret. Taivaalla lipuvat zeppeliinit tai jotkut. Valkoinen kaupunki on lähellä mutta en näe sitä. Ystäväni (kalju) hymyilee ja antaa minulle riipuksen. Se on teknologiaa mutta en tiedä mitä se tekee. Se loistaa vihreää valoa. Tulen tarvitsemaan sitä vielä joskus pimeässä luolassa. Kaikki ei ole sitä miltä näyttää. Aurinko nousee.”*

### 8.3.3 Kolmas tapaaminen

Yhteisöllä oli kolmannen ryhmäkerran päivänä pulmia ruuan valmistumisessa ajoissa. Päivä oli ollut muutenkin raskas usealle. Tämä näkyi osallistujamäärässä, kun paikalle tuli kaksi jo aiemmin mukana ollutta sekä yksi uusi osallistuja. Pidimme puolisen tuntia lyhyemmän kerran, sillä osallistujat olivat nälkäisiä, ja purkuihin ei kolmen ihmisen kesken mennyt yhtä kauan aikaa, kuin muina kertoina.

Lyhyempinä lämmittelyharjoituksina tällä kerralla olivat Hietalinna-aiheiset ajatukset. Osallistujat kirjoittivat lauseista: ”Mitkä olivat ensimmäiset ajatuksesi Hietalinna-yhteisöstä?”, ”Mikä on sinulle tärkeintä Hietalinnassa?” ja ”Mitä ajattelet/arvelet ajattelevasi lähtiessäsi Hietalinnasta?”. Se miten ajankohtainen asia lähtö kullekin henkilökohtaisesti oli, vaikutti tehtävän tekemiseen. Osa osallistujista kirjoitti mitä he toivoisivat ajattelevansa jakson päättyessä, ja osalla lähtö oli jo konkreettisesti mielessä. Tehtävänannosta syntyneet tekstit ovat äärimmäisen mielenkiintoisia ja avaavat hyvin osallistujien ajatuksia yhteisohoidosta ja sen vaiheista. Voisin kuvitella tällaisten asioiden omakohtaisen pohtimisen sekä jakamisen yhteisössä olevan toimivaa ja hyödyllistä moneltakin kannalta.

*”Hietalinnayhteisöön tullessani ajattelin, että mihin ihme paikkaan olen tullut. Minkä takia kaikki olivat niin avoimia, jopa raha-asiat puhuttiin kaikkien kesken. Seuraavaksi kun olin jonkun aikaa ollut rupesin kyseenalaistamaan hoidon ”tehoa”, koska minusta tuntui, että ihmiset olivat vain ”muuttaneet” asumaan tähän yhteiseen taloon. Ajan kanssa olen kuitenkin oppinut ymmärtämään, että hoito on sitä mitä siitä itse rakennat. Tarkoituksena on ilmeisesti kehittää itseään erilaisilla tehtävillä. Uskon, että tulee vastaan aika jolloin tuntuu, että hoito ei voi enää tarjota mitään, ja silloin olen valmis ulkomaailmaan.”*

*”Minulle tärkeintä Hietalinnassa on hyvät ihmiset ja rehellisyys. Se, että saa olla mitä oikeasti on. Minulle tärkeää on myös opetella olemaan normaalisti ja opetella uusia asioita. Myös syöminen on tärkeää ja itse ruuan teko. Minulle tärkeätä Hietalinnassa on myös läheisyys ja osittain aitous, ja se että voi tuoda esiin itsensä ja mielipiteensä. Myös uuden oppiminen. Minulle tärkeää on myös urheilu ja sen säännöllisyys ja sauna. Tärkeää on myös turvallisuus.”*

Seuraavan harjoituksen aiheena oli kirjeen kirjoittaminen jollekulle ihmiselle, jolle on jäänyt jotain sanomatta. Laitisen (2000) mukaan lähettämättömät kirjeet -menetelmä on keino säilyä turvallisesti omat tunteensa ja ajatuksensa. Usein jo pelkkä kirjoittaminen helpottaa, vaikka ei koskaan lähettäisi kirjettä. Ilmaistuaan paperille tunteita, voi jälkepäin rauhassa miettiä miten ilmaisee toiselle ajatuksiaan ja tunteitaan. Omat tunteet tulevat selkeämmin esiin, ja niistä tulee ehkä itsekkin tietoisemmaksi. (Laitinen 2000: 33.) Lähettämättä jätetyn kirjeen avulla voidaan käsitellä tunneristiriitoja. Kirje voidaan kirjoittaa henkilölle, jonka kanssa on ratkaisemattomia asioita. Sen jälkeen kirjoittaja kirjoittaa vastauskirjeen, ikään kuin olisi se henkilö, jolle on juuri kirjoittanut. Lisäksi vielä voidaan kirjoittaa omien toiveiden mukainen vastauskirje. (Lindquist 2009: 71.)

Kirjeitä kirjoitettiin sisaruksille, isovanhemmille ja entisille kumppaneille. Yhdessä kirjeessä kirjoittaja halusi kertoa sukulaiselleen päihde- ja lääkeriippuvuudestaan. Toinen pysäyttävä kirje puolestaan oli entiselle kumppanille, joka jatkoi päihteenkäyttöä kirjoittajan hakeuduttua päihdehoitoon.

*”Miksi haluan kertoa asiasta nyt; luulen että voisin itse paremmin kun kerron asiasta sinulle. Kerron myös siksi, että uskon sinun ymmärtävän kaikenlaista ja ehkä myös tätäkin ongelmaa. Ehkä sinulla on jopa omakohtaisia kokemuksia jostain läheltä joita kuulisin mielelläni. Tarkoitus ei siis ole pahoittaa sun mieltä vaan haluan, että tiedät.”*

*”En tiedä mitä sinulle kuuluu, mutta en välttämättä haluakaan tietää. Olen nyt hoitanut itseäni. Ja tajunnut että kaksi ihmistä ei voi olla keskenään missään tekemisissä jos toinen käyttää kuten sinä, ja toinen haluaa jotain muuta. En syytä sinua mistään, enkä koskaan niin tehnyt. Toivoisin että antaisit asian olla. Toivoisin että tulisit terveeksi ja että voisit olla selvin päin ja että sinulla voisi vielä mennä hyvin. En ole sinulle katkera, toivon että annat anteeksi koska minäkin annan anteeksi sinulle. En näe sen pyytämisessä tarvetta, olen sen kuitenkin tehnyt. Sinulla on maailmalle annettavaa joten tee se oikein. Toivon että ymmärrät joku päivä todellisen ja epätodellisen eron.”*

Ryhmäkerran lopuksi kokeiltiin variaatiota Muistan-harjoituksesta, jossa aloitettiin kirjoittaminen sanoilla ”En muista”. Tehtävä koettiin haasteellisemmaksi kuin perinteinen muistan-harjoitus, tai ainakin muistojen paperille saaminen vaati osallistujien mukaan enemmän työskentelyä. Ryhmässä huomattiin, miten paperille saattaa päätyä asioita jotka itse asiassa muistaakin. Vasta kirjoitettuaan asian paperille en muista-muotoon, asia palautuu mieleen, ja esimerkiksi muistaa kuka tarjosi ensimmäistä kertaa huumeita.

*”En muista kunnolla ensimmäistä koulupäivääni. En muista milloin olisin viimeksi kuunnellut levyjäni. En muista koska olisin ollut näin kauan selvin päin”*

*”En muista nuoruuttani, vain yksittäisiä asioita. En muista kuinka minusta tuli narkomaani.”*

*”En muista miltä Puuhamaa näyttää. En muista milloin aloin tiedostamaan itseni. En muista viime vuodelta kunnolla muuta kuin vankilareissun. En muista veljieni ja siskojeni syntymäpäiviä”*



#### 8.3.4 Neljäs tapaaminen

Neljännellä ja viimeiselläkin kerralla tapaaminen aloitettiin totutusti vireystilakierroksella ja lyhyellä rentoutuksella. Lämmittelyharjoituksessa osallistujat kirjoittivat aiheista ”mitä toin tänään mukanani”, ”luova kirjoittaminen”, ”eniten pidän itsestäni”, ja ”vaikeneminen”. Harjoituksen jälkeen pidettiin purkukeskustelu, ja halukkaat lukivat omat tekstinsä.

*”Mitä toin tänään mukanani on mitä luultavimmin helpottunut olo Joulujuhlaesityksen jälkeen. Oli kiva huomata, että ihmiset pitivät esityksestämmme. --”*

*”Toin tänään mukanani syvällä vellovan epätoivon tai ehkä epätietoisuuden.--”*

*”Luova kirjoittaminen on mielestäni toimiva keino tuoda asioita omaan tietoisuuteen tiedostamatta. Voin hyvin nähdä tämän hyvänä apuvälineenä erilaisissa terapioidissa. Tämä on antanut minulle ajatuksia. Kirjeen kirjoittaminen sisikolle helpotti ahdistavaa taakkaani. Kiitos tästä. En edelleen saa mieltäni kasaan jotta pystyisin tuottamaan jotain. Mieli pysyy niin tiukasti annetuissa aiheen raameissa enkä saa tästä kynä pysähtyy. Vilkaisin taas Siljan kännykän kelloa. Kuin kirjassa jota luin aika, mitä se on?”*

*”Luova kirjoittaminen on minulle varmasti hyvä tekniikka NA-askeltyöskentelyssä. Luulen näin koska en ole vielä saanut aloitettua askelia osittain ajan puutteen vuoksi, ja osittain sen takia, että mielin lukea mitä paperille tulee. Askelissa kirjoittaminen tehdään itselle ja sen vuoksi haluan tehdä sitä mahdollisimman hyvin. Jos käytän tätä tekniikkaa uskon, että minun on helpompaa saada asiaa paperille. Kun saan asioita paperille voin sen jälkeen jäsenellä tekstin uudestaan ja kirjoittaa puhtaaksi.”*

*”Luova kirjoittaminen voisi olla hyvä keino purkaa tätä asiaa. Tiedän sen jo muuttuneen pakkomielteeksi. Tiiän sen koska viittaaan asiaan sanalla se. Kun saisi edes jotenkin päästettyä ulos nämä jutut mitä mun päässä pyörii ihan koko ajan. Jatkuvia mielikuvia jotka ihme kyllä ei ole traumaattisista tapahtumista vaan jotain vitun sairasta palata jonnekin missä mun ei tosiaankaan pitäisi olla. On se outoa paeta jotain juoksemalla suoraan sitä kohti. Ja että se on asia joka on saanut mun mielen temppuilemaan jo ihan helvetin pitkään. Eihän se ennenkään ihan mikään maailman tasapainoisin ollut.”*

*”Eniten pidän itsessäni mukautumiskyvystä. Pystyn orientoimaan mieleni pelottavan hyvin eri tilanteisiin ja tulemaan toimeen ihmisten kanssa. En kyllä*

*silloin ole oma itseni, tai eihän minulla ole minkäänlaista käsitystä siitä mikä se oma itseni minun kohdallani on. --”*

*”Vaikeneminen on minulle tuttua entisestä elämästäni. Kirjoittamattomiin sääntöihin kuuluu, että poliisikuulusteluissa ei kannata puhua mitään. Onhan se helpompi lusia kun ei ole puhunut mitään. --”*

Toisen näkökulmasta kirjoittaminen auttaa näkemään itsensä objektiivisemmin ja ottamaan etäisyyttä omaan elämään. Tällainen kirjoittaminen voi auttaa ymmärtämään toista ihmistä, hänen valintojaan ja tunteitaan. (Laitinen 2000: 32.) Tätä soveltaen ensimmäisenä pidempänä tehtävänä oli ”henkilön kuvaus”. Osallistujat kirjoittivat heille läheisestä ihmisestä ja kuvailivat häntä, hänen piirteitään, olemustaan ja tapojaan. Tehtävän toisessa osiossa näkökulmaa vaihdettiin siten, että henkilö josta äsken kirjoitettiin, kuvaileekin samaan tapaan kirjoittajaa. Tehtävässä laajennettiin kirjoittamistyyliä treenikirjoittamisesta kuvailevaan tyyliin. Osallistujat valitsivat kirjoittamisen kohteeksi vaimon, entisen poikaystävän ja kummitytön. Tehtävää pidettiin mielenkiintoisena ja sen kerrottiin antaneen ajattelemisen aihetta. Yhtenä tehtävän tarkoituksena oli tuoda vähän vaihtelua kirjoitustyyliin ja lisätä kirjoittamisen haastetta sitä kaivanneille.

Ihmiset harvemmin tulevat kirjoittaneeksi kirjeitä itselleen, joten halusin osallistujien pääsivän pohtimaan myös mitä he haluaisivat sanoa itselleen. Aikakapselilla tarkoitetaan eräänlaista säilöttyä viestiä tulevaisuuteen. Aikakapseli-tehtävässä osallistujat kirjoittivat kirjeen itselleen. Kirjeen oli määrä olla sellainen, jonka kirjoittaja voi lukea Hietalinnasta lähtemensä jälkeen. Kirjeet olivat sävyltään kannustavia.

*”Oon tosi ylpeä kun hoidit sen Hietsun kunnolla loppuun. Rehellisesti sanottuna en olisi kyllä uskonut et selviydyt noin hyvin. On ollut niin monta asiaa mitkä on olleet sulle vaikeita ja epämurkkuja ja sä olet tehnyt ne mukisematta.”*

*”Toivon ja uskon et oot ottanut oppimasi asiat mukaan ja pidät ne mukana kun jatkat elämä eteenpäin.--. Nyt et vaan pidä liikaa hoppua ja vaikka olis hirveä into päästä elämään uutta elämää uutena itsenä, pliiis tee ne muutokset asia kerrallaan ettei se mee yheks sekamelskaks ja harhaudut.”*

*”Tää kirje on kirjoitettu Hietalinnasta. Haluisin antaa paljon neuvoja tulevaisuuteen mutta se tuntuu olevan nyt tosi vaikeelta. Toivon että olet ollut selvin päin siihen asti kun luet tämän kirjeen. Ainut ja tärkein asia mikä sinun tulee muistaa on, että et vedä niitä surullisen kuuluisia yksiiä, koska niin kuin hyvin tiedät, se on liukas alamäki.”*

*”Sulla on paljon tekemistä mutta ehkä ekan kerran elämässäsi sä voit aatella kaiken kivana tekemisenä. Sä et enää toimi itseäsi vastaan niin kuin oot aina jopa tietoisesti tehnyt. Nyt teet sellaisia asioita joista sä oikeesti uskot seuraavan hyvää ja jotka tekee sut onnelliseksi. Sillä sä saat sen kauan kaipaaman itsetuntoskin takasin.”*

*”--. Ja älä enää takerru ja ryve menneissä asioissa jotka on jo selvitetty. Hyvä huuleen tyttö.”*

Luovan kirjoittamisen kertojen päätöksenä toimi yhdessä kirjoitettu runo, jonka aiheena oli päätöskerran kunniaksi ”Tulevaisuus”. Runo kirjoitettiin niin, että kukin osallistuja aloitti runon yhdellä säkeellä, minkä jälkeen runoja kierrätettiin aina säkeen verran kaikilla osallistujilla. Olin suunnitellut runon kirjoittamisen nimenomaan lopetuskerralle, päätökseksi luovan kirjoittamisen kerroille. Runon kirjoitustekniikka tuli minulle tutuksi Laurean kurssilla. Tehtävää suunnitellessani olin ajatellut, että päätöskerralla olisi mukana useampi osallistuja. Runotehtävä toimi kuitenkin loistavasti pienemmälläkin joukolla. Etukäteen olin varautunut siihen, että tehtävä saattaisi olla haasteellinen, ja siksi tehtävänannossa oli mukana erilaisia virikkeitä runoa varten. Osallistujat lähtivät kuitenkin työskentelyyn kuin itsestään, eikä epävarmuutta ollut aistittavissa. Tästä voidaan kenties päätellä, että koska kirjoittamista on harjoitettu yhdessä jo kolmena iltana aiemmin, osallistujilla ei todennäköisesti enää ollut samanlaisia paineita omasta kirjoittamisestaan, kuin vaikkapa ensimmäisellä kerralla oli ollut. Koska osallistujia oli vähän, runot kierrätettiin kahteen kertaan ryhmän läpi. Kun runot olivat valmiit, luki jokainen vuorollaan ”oman runonsa”, eli sen minkä oli aloittanut. Vasta tekstejä litteroidessani huomasin ettei runo ollut päättynyt perinteisen runomitan mukaiseksi. Mikäli tehtävää tehdessä halutaan noudattaa runomittaa, tulee ohjaajan olla tarkkana kuinka monta säettä runoon kierrätetään osallistuilla.

*”Tänään vois jo alkaa uskoa huomiseen  
joka varmasti on kauniimpi kuin tämä päivä  
joka on kuin tanssia ilman huolen häivää  
Jossa voin olla tyytyväinen siihen mitä tänään tein  
ja luottaa ihmisiin vierelläin  
tuntea kuuman hehkun sisälläin  
ja antaa sen loistaa ulospäin”*

*”Se tulee tanssien  
 Sitä innolla odottaen ja toivoen  
 Otan valssin toisen askelen  
 ja varpaani kastelen  
 Katson taivaalle ja hymyilen  
 ja sateessa itseni kastelen  
 kun korviasi hennosti hivelen”*

### 8.3.5 Pohdintaa ryhmäkerroista

Ryhmäkertojen toteutus onnistui mielestäni hyvin, kun ryhmät olivat avoimia. Mukana oli osallistujia, jotka olosuhteidensa vuoksi pystyivät sitoutumaan vain yhteen ryhmäkertaan, eivätkä siis olisi voineet osallistua lainkaan, mikäli ryhmä olisi ollut suljettu. Suljettu ryhmä olisi myös ollut haastava järjestettävä Hietalinna-yhteisön kaltaisessa ympäristössä, jossa asiakkaiden hoitajakset ovat henkilökohtaiset ja siksi myös pituudeltaan vaihtelevat.

Ryhmän ollessa jo käynnissä, pohdin kuitenkin ajoittain alkuhaastattelujen hyötyjä. Haastattelun myötä ryhmäkertojen suunnittelu olisi voinut olla helpompaa. Osallistujat olisivat kahden kesken voineet kertoa omia toiveitaan ryhmästä jo ennen sen käynnistymistä. Olisin pystynyt myös tähdentämään ryhmän tavoitteita paremmin, kuin kenties ryhmän aikana sain niitä sanoitettua. Tulevaisuudessa mahdollista luovan kirjoittamisen ryhmän järjestämistä suunnittelevan kannattaa huomata, että mikäli ryhmän halutaan olevan tehtäviltään mahdollisimman paljon osallistujia ja heidän tarpeitaan huomioiva, voi suljetun ryhmän järjestäminen olla avointa toimivampi. Tässä tapauksessa, kun kyseessä oli enemmänkin menetelmän kokeileminen ja mahdollisimman monen osallistujien kokemusten kerääminen siitä, palveli avoin ryhmä paremmin tarkoitusta. Avoimessakin ryhmässä pystytään ottamaan osallistujien toiveet huomioon esimerkiksi keräämällä mielipiteitä ja toiveita tuleville kerroille, kuten opinnäytetyöni ryhmäkerroilla tehtiin.

Ohjauksetojen toteutusajankohdaksi valittiin keskiviikkoillat klo 18-19.30, sillä ne sopivat parhaiten sekä Hietalinna-yhteisölle että minulle ryhmien ohjaajana. Joskin viikkojen kuluessa kävi ilmi, että monella yhteisön jäsenellä oli kuitenkin kirjoituskertojen kanssa päällekkäin muita velvollisuuksia. Mikäli luovaa kirjoittamista järjestettäisiin Hietalinnassa omana erillisenä ryhmänään uudelleen, olisi vielä myöhäisempi ajankohta asiakkaiden mielestä parempi.

Koska ohjaajan on hyvä varata itselleen aikaa rauhoittumiseen ja keskittymiseen (Huldén 2005: 68-69), varasin itselleni aikaa ohjauksetoihin valmistautumiseen puolisen tuntia ennen kuin osallistujat saapuivat ryhmätilaan. Tässä ajassa ehdin laittaa valmiiksi kynät ja paperit, ja vielä silmällä kerran tehtävärunkoa. Vajaa puoli tuntia valmistautumiseen riitti itselleni hyvin. Ohjaajan valmistautumisaikaa ei kuitenkaan tule väheksyä, ja aikaa kannattaa aina

varata varmuuden vuoksi, mikäli mahdollista. Pari kertaa esimerkiksi avaimen löytymiseen ja saamiseen sovittuun ryhmätilaan meinasi liittyä pieniä kummelluksia.

Vaikka ensimmäisessä istunnossa on tärkeää yhdessä laatia ryhmän säännöt (Huldén 2005: 69), päädyin tässä tilanteessa toisenlaiseen ratkaisuun. Koska luovan kirjoittamisen ryhmäkerrat olivat avoimia ja niitä oli yhteensä vain neljä kappaletta, sääntöjä ei laadittu yhdessä osallistujien kanssa, vaan osallistujat allekirjoittivat suostumuslomakkeessa (Liite 3) valmiiksi laaditut ryhmän yleiset säännöt. Olin laatinut säännöt turvaamaan ryhmäkertojen ilmapiiriä. Tiiviisti sanottuna säännöt koskivat kunnioittavaa asennetta muita ryhmän jäseniä kohtaan sekä ryhmän luottamuksellisuutta. Säännöt olivat kuitenkin hyvin yhtäläiset Hietalinna-yhteisön käytössääntöjen kanssa, eikä sääntöasioihin tarvinnut palata.

Ilmapiiri kerroilla oli aina ohjaajan näkökulmastani hyvä ja kunnioittava. Yksi asia mistä ohjaajana saatoin muistuttaa, oli lupa olla jakamatta omaa tekstiä, mikäli se ei tunnu mielekkäältä. Osallistujat lukivat kuitenkin omia tekstejään mielellään ja kommentoivat rakentavasti toistensa tekstejä. Välillä ilmassa oli pienehkön ryhmäpaineen muodostumisen ainekset muiden jo oman tekstinsä lukeneiden kehottaessa kaikkia lukemaan oman tekstinsä. Osallistujat kuitenkin rohkeasti sanoivat, mikäli eivät halua lukea, tai lukivat siihen asti mikä tuntui hyvältä, kertoen jättävänsä lopun lukematta.

Kertojen aikana käsiteltiin osallistujien omaa prosessia Hietalinna-yhteisöön tulemisesta siinä elämiseen ja siitä lähtemiseen. Matkan varrella alkuperäinen ajatus kertojen järjestyksestä ja otsikoinnista muuttui varsin paljon. Suunnitelmani mukaan kaksi ensimmäistä kertaa käsitelivät menneisyyttä, kolmas nykyhetkeä ja neljäs tulevaisuutta. Lopulta päädyin suunnitteluvaiheen jälkeen muokkaamaan alkuperäisen suunnitelman ja kirjoituskertojen tehtävät kokonaan erilaiseen järjestykseen ja jättämään pois niiden otsikoinnin. Kirjallisuusterapeuttisia ryhmiä nuorille ohjannut Jaana Huldén kertoo, miten hän nykyään ryhmiä vetäessään pitää kertojen teemat lähinnä omassa mielessään taustalla. Huldén kertoo aiemmin kertoneensa ryhmälle kyseisen istunnon aluksi sen teeman. Jokaisessa istunnossa kukin osallistuja kuitenkin tuottaa sen, mikä on hänellä sillä hetkellä päällimmäisenä. Tästä syystä teemojen on parasta olla suuntaviivana ohjaajan mielessä, josta ohjaaja ne vasta hienovaraisesti välittää osallistujille. (Huldén 2002: 94.) Tämä Huldénin esiin tuoma teemojen pitäminen ikään kuin vain ohjaajan mielessä osoittautui hyväksi tavaksi myös luovan kirjoittamisen ryhmäkerroilla. Osallistujille oli oman kokemukseni mukaan tärkeää jättää liikkumavaraa ja vapautta. Uskon, että mikäli ryhmäkerrat olisivat olleet alusta asti nimetyt, olisivat osallistujat saattaneet liiaksi säädellä omaa tekstin tuottamistaan vain annetun aiheen mukaiseksi.

Suurin liikkuva tekijä ryhmässä oli osallistujamäärä, joka vaihteli seitsemästä osallistujasta kolmeen. Osallistujamäärästä riippui myös pitkälti se, kuinka monta ja minkä mittaista tehtävää kullakin kerralla tehtiin. Tästä syystä oli myös oleellisen tärkeää, että olin suunnittelu-

vaiheessa sekuntikellon avulla laatinut jokaisesta kerrasta useamman variaation, joiden mukaan edetä itse ryhmäkerralla. Kun osallistujia oli paljon, keskusteluun ja tehtävien purkuihin meni luonnollisesti pitempi aika kuin muutaman osallistujan kesken. Olin laatinut jokaiselle kerralle lämmittelytehtävät, muutaman päätehtävän, sekä lukuisia täyte- ja lisätehtäviä esimerkiksi sellaisia kertoja varten, joilla on vähemmän osallistujia. Kun osallistujia ensimmäisellä kerralla oli seitsemän, olisin ehkä kaivannut lisää aikaa purkuihin ja keskusteluihin. Kuitenkin alusta asti oli selvää, että osallistujat ovat keskustelevia ja jakavat tekstejään ja ajatuksiaan toistensa kanssa. Annoin keskustelujen mennä pitkälti omalla painollaan.

Osallistujat keskustelivat ohjauksetojen aikana luontevasti, eivätkä oikeastaan tarvinneet ohjausta keskustelun tueksi. Tehtäväkseni ohjaajana jäi oikeastaan aikataulusta huolehtiminen. Lisäksi kirjoittamisen päätyttyä avasin usein keskustelun kysymällä, herättikö kirjoittaminen osallistujissa ajatuksia. Mielestäni ryhmä toimi hyvin, ja ryhmän jäsenet hienosti myös ohjasivat ensimmäistä kertaa uutena mukana olevia luovan kirjoittamisen tekniikkaan. Näin minulle ulkopuolisena näkyi selvästi miten osallistujat ovat yhteisö, jossa toiset otetaan huomioon vuorovaikutuksessa. Osallistujien tehdessä kirjoitusharjoituksia, kirjoitin itse samalla kirjoitustekniikalla muistiinpanoja ja sen hetkisiä ajatuksiani. Muistiinpanoissani tulee useita kertoja ilmi, miten terapeutin luovan kirjoittamisen menetelmä on otettavissa helposti käyttöön, kun ryhmäläiset ovat toisilleen entuudestaan tuttuja. Omien tekstien jakaminen toimii ryhmää yhdistävänä tekijänä. Kysyttäessä tekstien jakamisesta ja siitä miltä se tuntuu, osallistujat kertoivat, että oikeastaan näistä asioista he keskustelevat muutenkin päivittäin yhteisössä. Osallistujat kertoivat pystyvänsä kuvittelemaan luovan kirjoittamisen harjoitukset tavanomaiseksi osaksi Hietalinnayhteisön arjen toimintaa. Osallistujat voisivat myös kuvitella hyödyntävänsä kirjoittamiaan tekstejä osana esimerkiksi ohjaajien kanssa käytävää keskustelua.

Tarkka, hyvin suunniteltu runko oli mielestäni oleellinen osa onnistunutta ryhmäkertaa. Kuitenkin huomasin miten tilanteissa tuli välillä joustaa ja mukautua, ja pidän mukautumista hyvänä asiana. Toisaalta joidenkin ryhmäkertojen jälkeen toivoin, että olisin pitäytynyt alkuperäisessä suunnitelmassani, tai etten olisi epähuomiossa esimerkiksi unohtanut jonkun tehtävän purkua, kuten kerran kävi. Kukaan ei edes muistuttanut tai huomauttanut asiasta, koska tarkoituksellisestikin välillä jätin purkuja tekemättä. Tasapainottelin keskustelun ja tehtävien purkujen määrän kanssa pyrkien omasta mielestäni tasapainoisen kokonaisuuteen. Omaksi häpeäkseni vasta jälkeinpäin tajusin, että yksinkertaisuudessaan olisin voinut vain kysyä osallistujien mielipiteen asiaan, mikäli pähkäilin esimerkiksi tehtävän yhdessä purkamisen tärkeyttä. Tämä asia liittyi mielestäni kokemattomuuteeni kirjallisuusterapeutin menetelmän ohjaajana, ja ryhmäkertojen myötä ohjaustaitoni karttuivatkin merkittävästi.

Tasapainoilu ja osallistujien lukeminen ja aistiminen oli välillä vaikeaa, ja välillä ehkä yritin sitä jopa liikaa. Yritin tehdä kerroilla kompromisseja (hitaat - nopeat kirjoittajat, tekstinsä

jakavat - jakamatta jättävät, rankat - kevyet tehtävät, tehtävien haasteellisuus - rutiininomaisuus). Osalla osallistujista halu kehittyä ja kritiikki omasta kirjoittamisesta kasvoi, ja he olisivat kaivanneet monipuolisempia tehtäviä. Osa taas eteni treenikirjoittamisessa vakaasti, ja he halusivat pitäytyä rutiininomaisissa tehtävissä. Kirjallisuusterapiaryhmissä juuri tästä syystä alkuhaastattelut ovat oleellisia, jotta tiedetään ryhmään tulevan samaa odottavia henkilöitä. Toisaalta mikään ei kuitenkaan estä sitä, etteivätkö eri lähtökohdista ajattelevat osallistujat voisi olla samassa ryhmässä.

Jo ensimmäisen luovan kirjoittamisen ryhmäkerran loppupuolella heräsi kysymys siitä, ovatko kaikki neljä kertaa keskenään samanlaisia. Kysymys perustui mielipiteeseen siitä, että treenikirjoittamisen tekniikka on kaikessa yksinkertaisuudessaan helppo, ja otettu nopeasti haltuun. Tätä kysymystä olin itsekkin pohtinut; kuinka tuoda riittävästi vaihtelua ja haasteellisuutta kertoihin. Vaihtelevuutta tuodakseni hyödynsin muun muassa kaksiosaisia tehtäviä, joissa vaihdetaan näkökulmaa tai kirjoittajaa. Yksinkertaisestakin tehtävästä, kuten kirjeen kirjoittamisesta, voi ammentaa aiheita monelle kerralle.

Itselläni ei ollut riittävää työkokemusta eikä perehtyneisyyttä kirjallisuusterapiaan, jotta tämä luovan kirjoittamisen ryhmä olisi ollut varsinaisesti kirjallisuusterapeuttinen ryhmä. Tietotaitoni kirjallisuusterapeutistien menetelmien ohjaamisesta asiakasryhmälle perustui kahteen käymääni luovan kirjoittamisen kurssiin, joista toisen tehtäviin kuului kirjoittamisryhmän suunnitteleminen kuvitteelliselle yksilöasiakkaalle ja asiakasryhmälle, sekä omaan kiinnostukseeni ja perehtyneisyyteeni kirjallisuusterapeutisiin menetelmiin. En missään vaiheessa pyrkinyt enkä esittänyt pyrkiväni toimimaan kirjallisuusterapeutin tapaan, sillä siihen minulla ei ole edellytyksiä. Myös ryhmäkerroille osallistuneet asiakkaat olivat tietoisia siitä, että ohjasin ryhmäkertoja opiskelijana.

Joka tapauksessa pidin kuitenkin tärkeänä pyrkiä mahdollisimman hyvään ohjaussuoritukseen. Esimerkiksi McCarty Hynesin ja Hynes-Berryn jaottelemat kirjallisuusterapeuttisen ohjaajan ominaisuudet (kts. luku 8 ”Kirjallisuusterapeuttiset ryhmäkerrat”) ovat vaativia ja jaloja, mutta kuitenkin hyviä ohjeita joita kohti pyrkii ryhmän ohjaajana. Omassa työssäni en halunnut ottaa ohjauksen terapeuttisuudesta itselleni suurta taakkaa. Työssä terapeuttisuuden oli määrä rakentua ryhmän vuorovaikutuksesta sekä osallistujien itse läpikäymästä prosessista. Ylipäätään ohjaamieni toiminnallisten luovan kirjoittamisen ryhmäkertojen pääperusteena oli, ettei osallistujan tarvitse kokea osaavansa kirjoittaa, ja ettei kirjallisen ulosannin oikeaoppisuudella ole merkitystä. Merkityksellistä sen sijaan oli luomisen kokemus ja kirjoittamisen kautta saatavat oivallukset kirjoittamiseen inspiroivassa ympäristössä.

Tässä työssä luovan kirjoittamisen ohjaamisen ja hyödyntämisen ilman suurempaa kirjallisuusterapeuttista osaamista teki mielestäni mahdolliseksi etenkin sen toteuttaminen yhteisöhoi-

dollisessa ryhmässä. Toiminnallisten kertojen onnistuminen liittyi mielestäni suurelta osin osallistujien yhteisöllisyyteen. Luova kirjoittaminen on yksi väline motivoida yhteisöä toimimaan ja keskustelemaan yhdessä.

## 9 Ryhmäkertojen loppupalaute

Kuten aiemmin mainittu, jokaisen ryhmäkerran lopuksi osallistujat täyttivät palautelomakkeen (Liite 1). Luovan kirjoittamisen menetelmän arvioiminen perustuu palautelomakkeiden kysymyksiin ja niihin saatuihin vastauksiin. Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön tuloksia perustuen näihin lomakevastauksiin. Lopuksi pohdin niiden pohjalta myös opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista sekä teen itsearviointia omasta työstäni.

Lomakkeeseen kuului taustatieto-osio, jonka osallistujat täyttivät ensimmäisellä ryhmäkerrallaan. Varsinaiset palautelomakkeen väittämät, jotka olivat samoja jokaisella kerralla, ryhmiteltiin kolmen otsikon alle: luovan kirjoittamisen menetelmä ja sen omaksuttavuus, ryhmäkerran toimivuus ja onnistuminen sekä kokemus kirjoittamisen vaikuttavuudesta. Väittämät eivät asetu jaotteluun mustavalkoisesti, vaan osa väittämistä voisi olla useamman kategorian alla. Esimerkiksi oman tekstin jakamisen helpous muiden kanssa voidaan liittää menetelmän hallitsemiseen ja toisaalta kirjoittamisen vaikuttavuuteen.

Luovan kirjoittamisen menetelmään ja sen omaksuttavuuteen liittyvät väittämät:

- Kirjoittaminen tuntui tänään helpommalta kuin tavallisesti
- Pystyin kirjoittamaan 'nostamatta kynää paperista'
- Tekstieni jakaminen muiden kanssa tuntui helpolta

Ryhmäkerran toimivuuteen ja onnistumiseen liittyvät väittämät:

- Keskittymiseni riitti koko kerran ajaksi
- Kokoontumiskerran tunnelma oli miellyttävä/viihtyisä
- Koen tulleetni kuulluksi tänään
- Kirjoitustehtävät inspiroivat minua

Kirjoittamisen vaikuttavuuden kokemukseen liittyvät väittämät:

- Kirjoittamisen aikana pystyin keskittymään paremmin kuin yleensä vastaavaa tarkkuutta vaativassa työskentelyssä
- Mielialani on muuttunut kerran myötä positiivisemmaksi/rauhallisemmaksi
- Jäsensin ajatuksiani uudella tavalla
- Kirjoittaminen oli ahdistavaa
- Muistin kirjoittaessani muistoja, jotka olin unohtanut/joita en muistanut muistavani



Ryhmäkerroille osallistuneiden joukko oli suhteellisen pieni, minkä vuoksi tulokset eivät ole yleistettävissä laajemmin. Lisäksi vastauslomakkeista tulee huomioida, että kerroille osallistui yhteensä seitsemän eri ihmistä neljän kerran aikana. Seitsemän erillisen ihmisen osallistuminen on nähtävissä palautelomakkeen taustatieto-osiossa. Erillisten kertojen yhteenlasketuksi vastaajamääräksi tulee 17 vastaajaa.

### 9.1 Osallistujien vastaukset palautelomakkeen väittämiin

Taustaosiossa kartoitettiin osallistujien historiaa kirjoittamiseen liittyen. Väittämiä oli kolme, ja niihin vastasi yhteensä seitsemän osallistujaa. Osallistujien taustatiedot ovat nähtävillä taulukossa 1.

Ensimmäinen väittäjä koski osallistujan kokemusta siitä, onko hänen helppo ilmaista itseään kirjoittamalla. Seitsemästä vastaajasta kaksi oli täysin samaa mieltä väittämän *minulle on helppoa ilmaista itseäni kirjoittamalla kanssa*. Kolme vastaajaa oli jokseenkin samaa mieltä, ja kaksi jokseenkin eri mieltä.

Toinen kysymys koski osallistujan aiempaa taustaa kirjoittamiseen liittyen. Kaksi vastaajaa oli täysin samaa mieltä väittämän *olen harrastanut kirjoittamista aiemmin (esim. päiväkirja, laulujen sanoittaminen, runot)” kanssa*. Kaksi osallistujaa oli jokseenkin samaa mieltä ja kaksi jokseenkin eri mieltä. Yksi vastaajasta oli täysin eri mieltä väittämän kanssa.

Kolmas kysymys liittyi osallistujan kokemukseen kirjoittamisensa sujuvuudesta. Väittäjä kuului *kirjoittaminen on minulle tavallisesti sujuvaa*. Kaksi vastaajaa oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Kaksi vastaajaa olin väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä, yksi vastaaja ei osannut sanoa, ja kaksi vastaajasta oli jokseenkin eri mieltä.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä
	Lkm	Lkm	Lkm	Lkm	Lkm	Lkm
Minulle on helppoa ilmaista itseäni kirjoittamalla	0	2	0	3	2	7
Olen harrastanut kirjoittamista aiemmin	1	2	0	2	2	7
Kirjoittaminen on minulle tavallisesti sujuvaa	0	2	1	2	2	7

Taulukko 1: Vastaajien taustaan kirjoittajana liittyvät väittämät

Seuraavissa lomakkeen väittämässä mitattiin osallistujien kokemusta luovan kirjoittamisen omaksuttavuudesta menetelmänä. Kokemukset ovat nähtävillä taulukossa 2. Väittämän ollessa *Kirjoittaminen tuntui tänään helpommalta kuin tavallisesti*, kahdessa vastauksessa oltiin täysin samaa mieltä ja kuudessa vastauksessa jokseenkin samaa mieltä. Kolmessa vastauksessa ei osattu sanoa, neljässä oltiin jokseenkin eri mieltä, ja kahdessa vastauksessa oltiin täysin eri mieltä väittämän kanssa.

Seuraava aihepiiristä esitetty väittämä oli *Pystyin kirjoittamaan ’nostamatta kynää paperista’*. Vastauksista kahdessa oltiin täysin samaa mieltä väittämän kanssa, että vastaaja pystyi kirjoittamaan nostamatta kynää paperista. Kummatkin täysi samaa mieltä olevat vastaukset annettiin ensimmäisellä kerralla. Jokseenkin samaa mieltä oltiin yhdeksässä vastauksessa. Eniten jokseenkin samaa mieltä olleita vastauksia oli toisella ryhmäkerralla. Kolmessa vastauksessa vastaaja ei osannut sanoa, ja kolmessa vastauksessa oltiin jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa.

Viidessä vastauksessa oltiin täysin samaa mieltä väittämän kanssa, että *Tekstieni jakaminen muiden kanssa tuntui helpolta*. Kuudessa vastauksessa oltiin jokseenkin samaa mieltä. Yhdessä ei osattu sanoa, neljässä oltiin jokseenkin eri mieltä ja yhdessä täysin eri mieltä. Täysin tai jokseenkin eri mieltä olevat vastaukset annettiin ensimmäisellä ja toisella kerralla.

	Täysin eri mieltä		Jokseenkin eri mieltä		En osaa sanoa		Jokseenkin samaa mieltä		Täysin samaa mieltä		Yhteensä	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Kirjoittaminen tuntui tänään helpommalta kuin tavallisesti	2	12%	4	24%	3	18%	6	35%	2	12%	17	100%
Pystyin kirjoittamaan ”nostamatta kynää paperista”	0	0%	3	18%	3	18%	9	53%	2	12%	17	100%
Tekstieni jakaminen muiden kanssa tuntui helpolta	1	6%	4	24%	1	6%	6	35%	5	29%	17	100%

Taulukko 2: Kirjoittamiseen ja menetelmän omaksuttavuuteen liittyvät väittämät

Seuraavilla lomakkeen väittämällä mitattiin osallistujien kokemusta ryhmäkertojen toimivuudesta ja yleisestä onnistumisesta. Taulukkoon 3 on koottu ryhmäkerran toimivuuteen ja onnistumiseen liittyvät kokemukset. 17 vastauksesta kahdeksassa oltiin täysin samaa mieltä väittämän kanssa *Keskittymiseni riitti koko kerran ajaksi*. Seitsemässä vastauksessa oltiin jok-

seenkin samaa mieltä, yhdessä ei osattu sanoa, ja yhdessä vastauksessa puolestaan oltiin täysin eri mieltä väittämän kanssa.

Väittämän ollessa *Kokoontumiskerran tunnelma oli miellyttävä/viihtyisä* kaikissa vastauksissa oltiin joko jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Täysin samaa mieltä oltiin 14 vastauksessa, ja jokseenkin samaa mieltä kolmessa vastauksessa.

Väittämässä *Koen tulleeeni kuulluksi tänään* täysin samaa mieltä -vaihtoehtoa vastattiin kahdeksan kertaa, ja jokseenkin samaa mieltä vastattiin viisi kertaa. Neljässä vastauksessa vastaaja puolestaan ei osannut sanoa ja nämä vastaukset annettiin ensimmäisellä ja toisella kerralla. Vain neljännellä ryhmäkerralla kaikissa vastauksissa oltiin täysin samaa mieltä väittämän kanssa.

Väittämässä *Kirjoitustehtävät inspiroivat minua* 17 vastauksesta seitsemässä oltiin jokseenkin samaa mieltä, ja viidessä vastauksessa oltiin täysin samaa mieltä. Viidessä vastauksessa ei osattu sanoa. Eniten täysin samaa mieltä -vastauksia annettiin toisella kerralla.

	Täysin eri mieltä		Jokseenkin eri mieltä		En osaa sanoa		Jokseenkin samaa mieltä		Täysin samaa mieltä		Yhteensä	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Keskittymiseni riitti koko kerran ajaksi	1	6%	0	0%	1	6%	7	41%	8	47%	17	100%
Kokoontumiskerran tunnelma oli miellyttävä/viihtyisä	0	0%	0	0%	0	0%	3	18%	14	82%	17	100%
Koen tulleeeni kuulluksi tänään	0	0%	0	0%	4	24%	5	29%	8	47%	17	100%
Kirjoitustehtävät inspiroivat minua	0	0%	0	0%	5	29%	7	41%	5	29%	17	100%

Taulukko 3: Ryhmäkerran toimivuuteen ja onnistumiseen liittyvät väittämät

Seuraavaksi lomakkeessa kerättiin osallistujien kokemuksia luovan kirjoittamisen vaikuttavuuteen liittyen. Koetut vaikutukset ovat koottuna taulukossa 4. Väittämän ollessa *Kirjoittamisen aikana pystyin keskittymään paremmin kuin yleensä vastaavaa tarkkuutta vaativassa työskentelyssä* viidessä vastauksessa oltiin täysin samaa mieltä ja neljässä jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. Kuitenkin jokaisella ryhmäkerralla vastattiin yhdestä kahteen kertaan en osaa sanoa -vaihtoehto. Jokseenkin ja täysin eri mieltä oltiin vastauksissa kumpaakin yhden kerran. Keskittymiseen liittyvien vastausten jakautuminen vaihteli kerroittain. Ensimmäisellä

kirjoituskerralla viidestä vastauksesta yksi oli täysin samaa mieltä, kaksi jokseenkin samaa mieltä ja kahdessa ei osattu sanoa. Kuitenkin esimerkiksi toisella kerralla neljä kuudesta vastauksesta oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Toisella kerralla yhdessä vastauksessa ei osattu sanoa, ja yhdessä oltiin täysin eri mieltä. Kolmannen kerran vastauksissa puolestaan ei joko osattu sanoa, tai oltiin jokseenkin eri mieltä. Neljännellä kirjoituskerralla kolmesta vastauksesta kahdessa oltiin jokseenkin samaa mieltä, ja yhdessä vastauksessa ei osattu sanoa.

Väittämän *Mielialani on muuttunut kerran myötä positiivisemmaksi / rauhallisemmaksi* kanssa täysin samaa mieltä oltiin kahdessa vastauksessa ja jokseenkin samaa mieltä kymmenessä vastauksessa. Neljässä vastauksessa vastaaja ei osannut sanoa, ja yhdessä vastauksessa oltiin jokseenkin eri mieltä. Nämä neljä vastausta joissa ei osattu sanoa tai oltiin eri mieltä vastattiin ensimmäisen ja toisen kerran aikana. Yksi vastaus jossa oltiin jokseenkin eri mieltä, vastattiin puolestaan ensimmäisellä kerralla. Kaksi täysin samaa mieltä olevaa vastausta annettiin kolmannella ja neljännellä kerralla.

Väittämän *Jäsensin ajatuksiani uudella tavalla* kanssa jokseenkin samaa mieltä oli kaksi vastausta. Jokseenkin eri mieltä oli kolme vastausta. Seitsemästätoista vastauksesta 12 ei osattu sanoa. Koska niin monessa vastauksessa ei osattu sanoa, voidaan kysymyksen asettelun tulkita olleen vastaajille vaikeasti ymmärrettävä.

Väittämän *Kirjoittaminen oli ahdistavaa* kanssa kahdeksassa vastauksessa oltiin täysin eri mieltä. Jokseenkin eri mieltä oltiin neljässä vastauksessa. Kahdessa vastauksessa ei osattu sanoa, ja jokseenkin samaa mieltä oltiin kolmessa vastauksessa. Yhdessäkään vastauksessa ei siis oltu täysin sitä mieltä, että kirjoittaminen olisi ollut ahdistavaa. Kaikki kolme jokseenkin samaa mieltä olevaa vastausta tulivat ensimmäisen kerran palautteista.

Kahdeksan vastausta oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa *Muistin kirjoittaessani muistoja, jotka olin unohtanut tai joita en tiennyt muistavani*. Näistä vastauksista viisi vastattiin toisella kerralla, jossa oli mukana varta vasten muistamiseen suunnattu muistanharjoitus. Jokseenkin samaa mieltä -vastauksia annettiin myös ensimmäisellä ja kolmannella kerralla. Neljässä vastauksista ei osattu sanoa, ja neljässä oltiin puolestaan täysin eri mieltä väittämän kanssa. Muistanharjoituksella oli varmasti vaikutusta kokemukseen muistamisesta, sillä toinen kerta (jolla muistanharjoitus oli mukana) oli ainoa jonka vastauksissa ei oltu myös täysin eri mieltä väittämän kanssa.

	Täysin eri mieltä		Jokseenkin eri mieltä		En osaa sanoa		Jokseenkin samaa mieltä		Täysin samaa mieltä		Yhteensä	
	Lk m	%	Lkm	%	Lk m	%	Lkm	%	Lk m	%	Lk m	%
Kirjoittamisen aikana pystyin keskittymään paremmin kuin yleensä	1	6%	1	6%	6	35%	4	24%	5	29%	17	100%
Mielialani on muuttunut kerran myötä positiivisemmaksi/rauhallisemmaksi	0	0%	1	6%	4	24%	10	59%	2	12%	17	100%
Jäsensin ajatuksiani uudella tavalla	0	0%	3	18%	12	71%	2	12%	0	0%	17	100%
Kirjoittaminen oli ahdistavaa	8	47%	4	24%	2	12%	3	18%	0	0%	17	100%
Muistin kirjoittaessani muistoja, jotka olin unohtanut/joita en muistanut muistavani	4	24%	1	6%	4	24%	8	47%	0	0%	17	100%

Taulukko 4: Kirjoittamisen vaikuttavuuden kokemukseen liittyvät väittämät

## 9.2 Tulkintoja osallistujien palautteen pohjalta arviointikysymyksittäin

Tässä luvussa tarkastelen ja pohdin syvemmin palautelomakkeiden vastauksia. Luvussa olevat sitaattit ovat otteita palautelomakkeesta. Palautelomakkeet numeroitiin arvotussa järjestyksessä numeroin V1-V7.

### 9.2.1 Menetelmän hallitseminen ja sen omaksuttavuus

Osallistujien vastaukset siitä kuinka helpoksi he kokivat kirjoittamisen eri ryhmäkerroilla olivat vaihtelevia. On kuitenkin varsin ymmärrettävää, että kokemus kirjoittamisen helppoudesta vaihteli kerroittain. Palautelomakkeen avulla kukin osallistuja saattoi tarkkailla omia muutoksiaan kirjoittamisen suhteen. Myös kirjoittaminen ”nostamatta kynää paperista” sujui vastausten mukaan vaihtelevasti. Kuitenkin suurimmalla osalla luovan kirjoittamisen menetelmän mukaan kirjoittaminen vaikutti onnistuneen. Viidessä vastauksessa kirjoittamisen aikana koettiin pystyttävän keskittymään paremmin kuin yleensä vastaavaa tarkkaavuutta vaativissa tehtävissä. Toisaalta omaa keskittymistä on ollut vaikea arvioida, sillä kuudessa vastauksessa puolestaan ei ole osattu sanoa. Jotta tuloksista voitaisiin tehdä johtopäätöksiä, olisi mittauskertoja oltava paljon enemmän. Yksi merkittävimmistä kirjoittamiseen liittyvistä asioista on

luonnollisesti osallistujan sen hetkinen mieliala ja vireystila. Mikäli kirjoittaja on väsynyt tai tämän mieliala on huono, on mahdollista ettei kirjoittaminen suju.

*”Harmittaa kun oma fiilis oli huono, oli kivoja tehtäviä niin olisi ollut kiva kirjoittaa paremmalla fiiliksellä” V1*

Kertojen alussa käytyjen vireystilakerrosten avulla sain hyvän kuvan millaisella kapasiteetilla kukin on milloinkin mukana. Välillä huonompi tai väsyneempi olo saattoi varjostaa osallistujia. Ulkopuolisen silmiin ei kuitenkaan ollut nähtävissä suuria vaihteluja, vaan osallistuminen oli aktiivista huonohkosta vireystilasta huolimatta. Usein tunnelma lämpeni ja muuttui iloisemmaksi kertojen edetessä loppua kohti, mikä on myös luonnollinen asia.

Vastauksissa vain kahdessa oltiin täysin samaa mieltä siitä, että vastaaja pystyi kirjoittamaan nostamatta kynää paperista. Nämä kaksi vastausta annettiin molemmat ensimmäisellä kirjoituskerralla. Jokseenkin samaa mieltä oltiin yhdeksässä vastauksessa. Kolmessa vastauksessa ei oltu osattu sanoa, ja kolmessa oltiin jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa. Kirjoituskerroilla tehtävien purkujen yhteydessä keskusteltiin aina siitä, miltä kirjoittaminen oli tuntunut. Useimmiten jos kirjoittaminen ei tuntunut sujuvan, osallistuja kertoi syyksi väsymyksen tai muusta syystä alentuneen keskittymistason.

Etenkään alkuun ei välttämättä ole helppoa kirjoittaa ”nostamatta kynää paperista”. Ensimmäisellä kerralla osallistujat kuitenkin totuttelivat ajatukseen, että kirjoittamista voi jatkaa, vaikka varsinainen ajatus katkeaisikin. Useammassa harjoituksessa osallistujat kirjoittivat tekstinsä sekaan lauseita, joissa kertoivat esimerkiksi ajatuksensa katkenneen. Ei ole itseltään selvää, että kirjoittamista pystyy jatkamaan tietyn minuuttimäärän ajan. Vaatii totuttelua ja harjoittelua, että ylipäätään voi antaa itsensä kirjoittaa juuri sen, mitä omassa mielessä liikkuu. Itselleni jäi ohjaajana kirjoituskerroista havainnointiin perustuva mielikuva, että osallistujien kirjoittaminen sujui varsin hyvin, mistä syystä olisin voinut kuvitella useamman onnistuneen tekniikassa mielestään paremmin. Osallistujat ovat voineet olla kriittisiä oman kirjoittamisen sujuvuutensa suhteen.

Viidessä vastauksessa oltiin sitä mieltä, että omien tekstien jakaminen muiden kanssa tuntui helpolta, ja kuudessa jakaminen toisten kanssa tuntui jokseenkin helpolta. Yhdessä vastauksessa ei osattu sanoa, neljässä oltiin jokseenkin eri mieltä ja yhdessä täysin eri mieltä väittämän, että jakaminen oli helppoa, kanssa. Vaikeinta omien tekstien jakaminen näytti vastaus-ten perusteella olleen ensimmäisellä ja toisella kerralla. Omien tekstien jakamisen muiden kanssa voidaan tulkita helpottuneen kertojen myötä. Ensimmäisellä ja toisella kerralla neljässä vastauksessa oltiin jokseenkin eri mieltä väitteen *omien tekstien jakaminen muiden kanssa tuntui helpolta* kanssa. Kolmannella ja neljännellä kerralla vastauksissa oltiin jokseenkin tai

täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Kynnys lukea omia tekstejä toisille voi madaltua ajan kanssa. Toisaalta kahdella viimeisellä kerralla oli vähemmän osallistujia kuin kahdella ensimmäisellä, mikä voi vaikuttaa asiaan, jos pienemmässä ryhmässä jakamisen kokee helpommaksi kuin isossa. Yleinen kuva mikä kerroilta jäi oli että osallistujat jakoivat mielellään tekstejään toistensa kanssa. Toisaalta välillä koettiin mukavaksi lukea vain esimerkiksi tekstin alku.

### 9.2.2 Ryhmäkerran toimivuus ja yleinen onnistuminen

Pituudeltaan kerrat tehtävineen vaikuttavat olleen sopivan mittaisia, sillä lähes kaikissa vastauksissa keskittymisen koettiin riittäneen koko kerran ajaksi. Poikkeuksena yhdessä vastauksessa oltiin täysin eri mieltä keskittymisen riittämisestä. Keskittymiskyky voi luonnollisesti vaihdella kertojen välillä.

Kertojen ilmapiirin luomisessa onnistuttiin palautteen mukaan hyvin. 17 vastauksesta 14:ssä oltiin täysin samaa mieltä, ja kolmessa jokseenkin samaa mieltä, että kokoontumiskerran tunnelma oli miellyttävä/viihtyisä. Tämä tulos on ohjaajan näkökulmasta ensiarvoisen tärkeä.

*Koen tulleeeni kuulluksi tänään* -kohta saattoi jälkepäin ajateltuna olla osallistujille vaikeasti ymmärrettävä kysymys, tai ainakin sen on voinut jokainen mieltää omalla tavallaan. Kuulluksi tulemisen käsite otettiin mukaan palautelomakkeeseen, sillä se voidaan liittää sekä voimaantumisen kokemuksen edellytyksiin että siihen kuinka vastavuoroisesti ja tasapuolisesti ohjaaja on onnistunut tehtävässään. Väittämään *Koen tulleeeni kuulluksi tänään* vastattiin kahdeksan kertaa täysin samaa mieltä -vaihtoehto. Jokseenkin samaa mieltä -vastauksia oli viisi kappaletta ja neljässä vastauksessa ei oltu osattu sanoa.

Kirjoitustehtäviä voidaan pitää sisällöllisesti onnistuneina, sillä ne tulosten mukaan inspiroivat suurinta osaa vastaajista. Seitsemässä vastauksessa oltiin jokseenkin samaa mieltä ja viidessä täysin samaa mieltä väittämän *Kirjoitustehtävät inspiroivat minua* kanssa. Kirjoitustehtävien laatiminen mahdollisimman montaa osallistujaa palveleviksi voi olla haastavaa. Etenkin avoimessa ryhmässä, jossa kaikilla ei välttämättä ole samoja tavoitteita tai toiveita kirjoittamisen suhteen. Palautetta annettiin etenkin mielekkäiksi koetuista tehtävistä.

*”Runotehtävä oli huippuhauska. Olen myös iloinen että sain minua hyvin paljon ahdistavasta asiasta edes jotain paperille. Kiitos ☺” V1*

*”Kirjetehtävä herätti ajatuksia. Tuli mieleen monta ihmistä jolle olisin halunnut kirjoittaa. Teki todella hyvää kirjoittaa kirje. Helpotti oloani päästä kirjoittamaan asiat joita halusin kirjeessä sanoa. Kiitos, tämä on hyväksi minulle, todella!” V2*

Kirjoittamisessa alkuun auttoivat annetut sanat joista lähteä kirjoittamaan sekä lauseet joita oli määrä jatkaa. Kirjoittamisen kerrottiin myös olleen yllättävän terapeutista. Muutamat osallistujat olivat aluksi epäluuloisia sen suhteen, miten hyödyllistä kirjoittaminen heidän omalla kohdallaan tulisi ylipäätään olemaan. Aluksi luovan kirjoittamisen menetelmä saattoi kaikessa yksinkertaisuudessaan tuntua liiankin helpolta, jotta sen avulla voitaisiin työskennellä pidempään.

*”Kirjoittaminen alkoi sujuvammin kun oli sana tai aihe, josta alkaa. Oli mielestäni jopa terapeutista ja oivaltavaa kirjoittaa treenimenetelmällä. Kiitos sinulle paljon” V2*

*”Yllättävän terapeutista, nosti tunteita edes vähän pintaan mikä oli erittäin positiivista koska olen kärsinyt jo jonkin aikaa pahasta tunnelukosta” V1*

*”Yllätyin positiivisesti. En uskonut että tekniikalla voisi tehdä enää yllättäviä asioita.” V4*

Myös kerroista saatu palaute oli kannustavaa. Kirjoituskerroille osallistuvien määrä kutistui loppua kohden. Osallistujat kertoivat kuitenkin hyödyntävänsä luovan kirjoittamisen menetelmää muiden Hietalinnan ryhmäkertojen osana. Hietalinnan ohjaajilta saamani palautteen mukaan luovan kirjoittamisen ryhmistä oli käyty paljon keskustelua, ja yleisesti ryhmästä oltiin pidetty.

*”Pidän ryhmästä, jatketaan vaan samaa malliin.” V3*

*”Toiveita ei ole, mutta tykkäsin kerrasta. Hyvin vedetty ja aiheet hyviä.” V5*

### 9.2.3 Kokemus kirjoittamisen vaikuttavuudesta

Viidessä vastauksessa vastaaja arvioi pystyneensä keskittymään luovaan kirjoittamiseen paremmin kuin yleensä vastaavaa tarkkuutta vaativassa työskentelyssä. Myös jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oltiin neljässä vastauksessa. Jokseenkin ja täysin eri mieltä oli kumpaakin vastattu yhden kerran. Kuudessa vastauksessa vastaaja ei ollut osannut sanoa. On mahdollista, että luova kirjoittaminen voi olla osalle ihmisistä helpompaa kuin jotkin vastaavat muut totutut harjoitteet.

Palautteen vastausten mukaan kirjoittamiskerrat näyttävät vaikuttaneen jonkin verran positiivisesti osallistujien mielialaan. Vastauksista kahdessa oltiin täysin samaa mieltä ja kymmenessä oltiin jokseenkin samaa mieltä väittämän *mielialani on muuttunut kerran myötä posi-*



*tiivisemmaksi/rauhallisemmaksi* kanssa. Neljä vastausta joissa ei oltu osattu sanoa jakautuivat tasan ensimmäiselle ja toiselle kerralle, ja yksi vastaus jossa oltiin jokseenkin eri mieltä oli mukana ensimmäisellä kerralla. On mahdollista että osallistujat, jotka kokivat mielialansa kohentuneen kertojen aikana tulivat mukaan uudelleen, tai että osallistujien mieliala alkoi kohentua kertojen myötä sitä mukaa, kun kirjoittaminen kävi esimerkiksi tutummaksi menetelmäksi. Mielialan kohentuminen voi liittyä esimerkiksi mielekkääseen yhdessä tekemiseen tai kirjoittaminen itsessään voidaan kokea rentouttavana.

Kirjoittaminen ei vaikuttanut osallistujilla ajatusten jäsentämiseen uudella tavalla, sillä vain kahdessa vastauksessa oltiin väittämän kanssa samaa mieltä, ja kolmessa vastauksessa oltiin jokseenkin eri mieltä. Valtaosassa eli 12:sta vastauksessa ei oltu osattu sanoa. Väittämänä *Jäsensin ajatuksiani uudella tavalla* saattoi olla haastava vastattava, sillä suoria vertailukoh-  
tia väittämälle saattoi olla vaikea löytää. Kysymys olisi voinut olla havainnollisempi avoimena kysymyksenä, jossa osallistuja olisi voinut omin esimerkein pohtia, herättikö jokin asia kirjoituskerralla uusia ajatuksia. Lisäksi kysymyksessä kysyttiin nimenomaan uusista ajatuksista, eikä esimerkiksi uudesta näkökulmasta tai yleisemmin ajattelemisen aiheesta, joka on syntynyt.

Ryhmäkeroilla mitattiin myös osallistujien kokemaa ahdistusta kirjoittamiseen liittyen. Kirjoittamista ei kuitenkaan koettu ahdistavaksi suurimmassa osassa palautteen vastauksia. Kuitenkin esimerkiksi ensimmäisellä tapaamisella yksi osallistuja koki kirjoittamisharjoituksen ylivoimaisen ahdistavaksi, minkä vuoksi näki parhaaksi olla jatkamatta ryhmässä. Toisaalta taas myöhemmillä kerroilla mukaan toivottiin rankempia aiheita.

*”Rankempia aiheita, esim. ’silloin kun sydämeni särkyi’ tai ’silloin luulin kuolevani’.” V4*

Ensimmäisellä kerralla kirjoittaminen koettiin jokseenkin ahdistavaksi kolmessa vastauksessa. Valtaosassa vastauksia oltiin väittämän kanssa täysin eri mieltä, eli kirjoittamista ei siis koettu ahdistavaksi ensimmäisen kirjoituskerran jälkeen. Etenkin alussa kirjoittamisen on sanottu voivan nostaa pintaan voimakkaita tunteita. Eräs osallistuja kirjoitti mielestäni palautteeseen kuvaavasti kirjoittamisen aiheuttamaan ahdistuksen liittyen:

*”Tekstin sisältö oli ahdistavaa, mutta se johtuu vaan oman pään ajatuksista mitä suolti paperille.” V4*

Vaikka aiheet saattoivat poikia rankkaa tekstiä ja osallistujat saattoivat elää mielessään ahdistavia asioita, ei vaikuttanut siltä, että ahdistuksen tunne olisi jäänyt kalvamaan ketään

kertojen päätyttyä. Jälkeenpäin ajatellen tästä aiheesta olisi voinut olla tärkeää keskustella vieläkin enemmänkin osallistujien kanssa tehtävien yhteydessä. On tärkeää että kirjoittaja tunnistaa ahdistuksen tunteita jotka heräävät kirjoittaessa, pystyen yhdistämään tunteet asiaan tai tapahtumaan, josta ne kumpuavat. Tästä on kyse esimerkiksi Stettbacherin terapeutisessa neljän askeleen kirjoittamismetodissa, jota käsiteltiin enemmän luvussa viisi. Tunteet eletään kirjoittamalla uudelleen, ja samalla ne pyritään tiedostamaan ja nimeämään. Kun tunteet on sanoitettu, niitä voidaan ilmaista ja käsitellä. Tavoitteena on löytää ja tunnistaa tunteita eri tilanteissa ja pystyä sittemmin myös kyseenalaistamaan niitä.

Osallistujat eivät vastanneet ryhmäkerroilla muistaneensa asioita tai muistoja jotka olivat unohtaneet, ellei kerralla ollut mukana varsinaisesti menneisyyteen tai muistamiseen liittyvää harjoitusta. Mitä ilmeisimmin Muistan-harjoituksen myötä viidessä vastauksessa osallistuja kuitenkin muisti asioita jotka oli unohtanut tai joita ei muistanut muistavansa. Vaikka osallistujille ei kirjoittaessa noussut mieleen paljonkaan vanhoja unohdettuja muistoja, voidaan muistelua kuitenkin pitää tärkeänä. Muisteleminen, omien elämäntapahtumien työstäminen, sekä aikaisempien kokemusten liittäminen tähänhetkisiin elämäkokemuksiin on osa ihmisen minäkäsityksen muovaamista ja identiteetin vahvistumista. (Kts. Arvola 2009a: 219, Pietiläinen 2005: 106 & Harjunkoski 2009b: 127, 128.) Monet muistot joita osallistujat kirjoittivat, olivat hyvin yksityiskohtaisia ja sijoittuivat lapsuuteen. Muistot veivät lapsuuden huolettomiin kesiin tai esimerkiksi lapsuudenkodin, kesämökin tai mummolan pihapiiriin. Toisaalta muistot veivät leikkauspöydälle tai hetkiin joissa kuviteltiin ettei elämällä ole mitään tarjottavaa. Yhtä kaikki, muistot ovat osa kunkin elämää ja siten arvokkaita rakennuspalikoita, joiden kautta voidaan käsitellä ja ymmärtää omaa elämää. Joskus muistot kannattaa jättää taakseen ja siirtyä eteenpäin, joskus taas onnellisista muistoista voi saada voimaa ja iloa.

*”Pidin lapsuuteni muistelusta, siitä tuli hyvä mieli.” V3*

*”Pidin tuosta muistan muistan jutusta. Muistin outoja mutta hauskoja juttuja. Hyvä kerta!” V5*

### 9.3 Itsearviointi ja tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä, haastava ja ennen kaikkea antoisa. Olen aina ollut vahvempi ryhmätyöskentelijä kuin yksilösuorittaja, minkä vuoksi otin opinnäytetyön henkilökohtaisena haasteena. Aluksi prosessi kaikkine vaiheineen tuntui kuormittavalta, mutta kuitenkin työ lopulta imaisi mukaansa ja vei mennessään pelkästään positiivisessa mielessä.

Kiinnostus kirjallisuusterapiaan oli taustalla lähtiessäni opinnäytetyöprosessiin. Lähes koko suunnitelmavaiheen ajan olin epäileväinen ja koin aiheen haasteelliseksi tutkittavaksi. Työs-

kentelyprosessi nytkähti liikkeelle keväällä 2013 ja jatkui työstäessäni ajatusta kesän ajan sekä lukiessani lähdekirjallisuutta. Keväällä olin kuitenkin jo ollut yhteydessä Hietalinna-yhteisön ohjaajiin, ja tutustumiskäynnillä olimme sopineet uuden tapaamisen lokakuulle yhteisön viikkoraportin yhteyteen. Työn idea ja suunnitelma olivat siis kypsyneet pitkään, kunnes syksyllä prosessi todenteolla lähti nopeasti eteenpäin. Esitellessäni työtäni Hietalinna-yhteisön jäsenille vastaanotto oli niin hyvä ja kiinnostuneisuus rohkaiseva, että sain lopullisesti tarvitsemani kimmokkeen työhön. Tutkimuslupaprosessin keskeneräisyyden vuoksi en ehtinyt toteuttaa ryhmää silloisen yhteisön kanssa, jolle olin suunnitelmassa esittelemässä, mutta onneksi mukaan tulemisesta kiinnostuneita oli läsnä myös loppuvuodesta. Suunnitelma-vaiheen epäilykset oli voitettu, ja pystyin keskittymään itse tutkimukseen sekä ryhmäkertojen toteuttamiseen.

Toiminnallisen osion suunnitteluun ja toteuttamiseen käytin suhteessa eniten aikaa ja voimavaroja. Toiminnan ohjaamista haasteellisimmaksi koin kuitenkin esimerkiksi kirjallisuusterapeutin luovan kirjoittamisen menetelmän vaikuttavuuden arvioimisen sekä opinnäytetyöprosessin oikeaoppisen ja mahdollisimman tarkan raportoinnin. Itse ohjaukset suunnittelin hyvin yksityiskohtaisesti ja erilaisin variaatioin. Jälkeenpäin ajatellen vähempikin panostaminen ryhmäkertojen suunnitteluun olisi voinut riittää ja voimavaroja olisi voinut kohdistaa työn arvioimiseen ja ryhmäkertojen reflektointiin. Todellisuudessa tarvitsin kuitenkin kaiken tämän ajankäytön tunteakseni oloni mielekkääksi ja varmaksi ohjaustilanteessa.

Työssäni pyrin antamaan osallistujille liikkumavaraa tutustua luovaan ja terapeuttiseen kirjoittamiseen. Pitäytymällä ohjaajana sivussa annoin yhteisölle tilan jakaa ja toimia. Huomasin että tulevaisuutta ajatellen omat intressini ovat lähempänä intensiivisempää ja henkilökohtaisempaa työskentelyä, ja uskon siihenkin tulevan mahdollisuuksia kehittyessäni itse ohjaajana. Ryhmäohjauksellisesti ehdin mielestäni lyhyessä ajassa kehittyä paljon. Sain varmuutta ja kokemusta luottaa siihen, että osaan toimia hetkessä, vaikka ryhmätilanne elää jatkuvasti. Kuten aiemmin todettu, kirjallisuusterapeutin työskentely toimi erityisen hyvin, koska ryhmä koostui yhteisön jäsenistä. Mikäli osallistujat olisivat olleet toisilleen entuudestaan tuntemattomia, olisi ryhmäkertoja ehkä tarvittu lähemmäs kaksinkertainen määrä. Henkilökohtaisesti koin onnistumisena sen, että osallistujat ottivat minut hyvin ja kunnioittavasti vastaan. Itse pyrin parhaani mukaan kohtaamaan heidät samalla tavalla.

Ryhmäohjauksellisesti olen tyytyväinen kirjoituskertojen onnistumiseen ja niistä saatu palaute on ollut rohkaisevaa. Ryhmäkertojen ilmapiiri oli osallistujien mielestä hyvä, ja he mielestäni ilmaisivat itseään vilkkaasti kirjoittaen ja keskustellen. Näin ollen koen ryhmäkerroille asetetut tavoitteet saavutetuiksi. Työssäni olen saavuttanut myös sille asettamani henkilökohtaiset tavoitteeni opinnäytetyöprosessin aikataulun suunnittelemisesta ja suunnitelman mukaisesta työskentelemisestä sekä tutkimuspäiväkirjan ja oman oppimispäiväkirjan pitämisestä.

Välitavoitteena työssä oli tarjota osallistujille mielekästä tekemistä, onnistumisen kokemuksia, mahdollisuuden heittäytyä kirjoittamisen avulla sekä auttaa heitä huomaamaan kirjallisuusterapeutin kirjoittamisen mahdollisuuksia. Mielestäni myös nämä tavoitteet toteutuivat. Lisäksi osallistujat kertoivat kokeneensa luovan kirjoittamisen menetelmän hyödylliseksi ja hyödyntäneensä sitä myös ohjaamieni ryhmäkertojen ulkopuolella. Ohjaukset ja niistä kerätty palaute antoi myös kallisarvoista käytännön tietoa menetelmän soveltamisesta yhteisöhoito yksikön asiakkaiden kanssa.

## 10 Opinnäytetyön eettinen pohdinta

Tutkimuksessa on aina kunnioitettava ihmisarvoa ja on väärin loukata tai aiheuttaa vahinkoa tutkittavalle (Eskola & Suoranta 2000: 56). Vaikka toiminnallinen opinnäytetyö ei varsinaisesti ole tutkimus, tulee siinä huolehtia tutkimuseettistä asioista. Hanna Vilkan mukaan tutkimuksen vaiheet tutkimusprosessin ideoinnista tutkimustulosten tiedottamiseen asti kietoutuvat aina monella tavalla tutkimuseetiikkaan, eli hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen. Tutkijan on noudatettava yleisesti sovittuja pelisääntöjä, hallittava johdonmukaisesti tutkimuksensa tutkimusmenetelmiä, tiedonhankintaa ja tuloksia sekä toimittava vilpittömästi ja rehellisesti. Tutkimus on myös suunniteltava, toteutettava ja raportoitava laadukkaasti. (Vilka 2009: 30-32.)

Tarvittavien tutkimuslupien hankkimisesta on huolehdittava myös toiminnallisissa opinnäytetyöissä. Eskolan ja Suorannan mukaan tutkimuslupa tulee saada sekä viranomaisilta että tutkittavilta. Tutkimusaineiston keräämisen tulee olla eettistä, eikä esimerkiksi nauhoittaminen saa tapahtua salaa. Tutkimuskohdetta ei tule hyväksikäyttää esimerkiksi tutkijan uran hyödyntämiseksi. (Eskola & Suoranta 2000: 52.)

Opinnäytetyöni tutkimusluvan myönsi A-klinikkasäätiö. Tutkimustiedote (Liite 2) ja suostumuslomake (Liite 3) vaadittiin osaksi tutkimuslupahakemusta. Tutkimustiedotteessa kerrottiin osallistujien yksityisyyden turvaamisesta, osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä siitä miten ryhmäkerroista raportoidaan opinnäytetyöhön ja ettei omia ryhmäkerroilla kirjoitettuja tekstejä ole pakko luovuttaa osaksi opinnäytetyötä. Tiedotteessa kerrottiin myös miksi ryhmäkerroilta kerätään palautetta ja että täytettyjä lomakkeita hyödynnetään työn loppuraportoinnissa. Suostumuslomakkeessa osallistujat ilmaisivat halunsa osallistua opinnäytetyön toiminnalliseen osioon ja allekirjoittivat ymmärtäneensä siihen liittyvät tutkimustiedotteessa esitetyt käytänteet. Tutkimustiedote jaettiin Hietalinna-yhteisön jäsenille yhteisön omien ohjaajien kautta ennen ensimmäistä luovan kirjoittamisen tapaamista. Siltä varalta että osallistuja ei ollut saanut tiedotetta ja suostumuslomaketta ennen ryhmäkertaa, kuljetin niitä mukaan aina myös ylimääräisiä kappaleita.

Tutkittavia tulee informoida kaikista tutkimuksen yksityiskohdista, jotta suostumus tutkimukseen osallistumisesta on pätevä. Luottamuksellisuuden takaaminen on tutkijan moraalinen velvollisuus, josta on säädetty myös laissa. (Mäkinen 2006: 116.) Tutkimustiedotteen ja suostumuslomakkeen myötä osallistujat saivat tiedon työhön liittyvistä käytänteistä. Mielestäni oleellisimpia eettisiä kohtia tiedotteessa ja suostumuslomakkeessa olivat osallistujien anonymiteetin turvaaminen sekä vapaaehtoisuus osallistumisessa ja omien tekstien antamisessa opinnäytetyöhön. Osa osallistujista säilytti ryhmäkerroilla kirjoittamansa tekstit itsellään, koska koki niistä olevan hyötyä itselleen tulevaisuudessa. Moni kuitenkin jätti kirjoittamansa tekstit minulle. Välillä itsellään pidettävistä konseptipapereista revittiin kerran lopuksi minulle yksittäisiä tehtäviä, jotka eivät olleet liian henkilökohtaisia työhön annettavaksi, ja joista saisin hienoa aineistoa työhöni. Koska osallistujien tuottaman materiaalin ottaminen mukaan työhön on niin suuri asia, jälkepäin toivon että olisin osannut muotoilla tutkimustiedotteen kohdan muun muassa omien tekstien luovuttamisesta selkeämmin. Tutkimuslupaa hakiessani en osannut laatia niin ytimekästä ja tarkkaa tutkimustiedotetta ja suostumuslomaketta, kuin millaiset nyt tekisin, jos hakisin tutkimuslupaa. Koska kuitenkin pitkän ja vaikealukuisen tutkimustiedotteen jakamisen lisäksi kävin tiedotteen asiat läpi suullisesti osallistujien kanssa ryhmäkerroilla, en usko että tiedotteen kankea ulkoasu vaaransi osallistujien yksityisyydensuojaa, oikeuksia tai aiheutti väärinymmärryksiä.

Anonymiteetillä tarkoitetaan tutkittavien yksityisyyden salaamista. Anonymiteetti suojaa tutkittavien lisäksi keskusteluissa esille tulleita henkilöitä, joiden esille tuleminen tutkimuksessa olisi väärin, koska heillä ei ole varsinaista yhteyttä tutkimusprojektiin. Tutkittavien henkilöllisyyden salaaminen voidaan toteuttaa valmiissa työssä eri tavoin. Tutkittaviin voidaan esimerkiksi viitata numeroin tai kirjaimin, tai heistä voidaan käyttää fiktiivisiä nimiä. Tutkijan on kaikin keinoin pyrittävä pitämään tutkittavien henkilöllisyys salassa silloin kun niin on sovittu. (Mäkinen 2006: 114-115.)

Opinnäytetyöraportissani esiintyvät sitaatit luovan kirjoittamisen ryhmäkertojen tehtävistä ja osallistujien palautteista ovat hyvin pitkälti samassa muodossa kuin ne alkuperäisessä aineistossa ovat. Kuitenkin muun muassa osallistujien teksteissä käyttämät nimet on poistettu kokonaan tehtävien yhteydestä anonymiteetin turvaamiseksi, ja sanamuotoja on joiltain kohdin muokattu yleisempään ja neutraalimpaan tekstimuotoon. Näin on huolehdittu etteivät osallistujat ja heidän läheisensä ole tunnistettavissa opinnäytetyössä.

Kirjallisuusterapeuttisen luovan kirjoittamisen ryhmän perustaminen ja ohjaaminen sisälsi osallistujien näkökulmasta muitakin eettisiä kysymyksiä, joita pohdin työskennellessäni. Eskolan ja Suorannan mukaan tutkijan tulee myös ottaa huomioon mahdollisuus, että tutkittava joutuu muistelemaan tuskallisia tapahtumia, jotka aiheuttavat esimerkiksi masentumista. Luottamuksen ja yksilöllisyyden säilyttäminen ei tällaisessa tilanteessa riitä tekemään toimin-

nasta hyväksyttävää. (Eskola & Suoranta 2000: 58.) Nostaessani tämän näkökulman esiin jo opinnäytetyön alkuvaiheessa, pyrin varmistamaan ettei ryhmäkerroista koidu osallistujille turhaa ahdistusta. Koska minulla ei ryhmän ohjaajana ollut ammattitaitoa eikä kokemusta kohdata asiakkaiden kanssa mahdollisia liian traumaattisia kokemuksia, muistutin osallistujia hyödyntämään myös yhteisön omia ohjaajia, mikäli siihen ilmenee tarvetta. Eskolan ja Suorannan mukaan tutkijalla tulee olla riittävästi herkkyyttä ottaa huomioon oman tutkimuksensa ongelmakohdat. Jos tutkija tunnistaa eettisten kysymysten problematiikan, hän todennäköisesti tekee eettisesti asiallista työtä. (Eskola & Suoranta 2000: 52, 59.)

## 11 Luovan kirjoittamisen menetelmän sovellettavuus osaksi kuntouttavaa päihdetyötä

Opinnäytetyössä suunnitelmavaiheen olettaus ja työhypoteesi sen hetkiseen teorianäytetykseeni perustuen oli, että kirjallisuusterapeuttisella luovalla kirjoittamisella on positiivisia vaikutuksia ja merkityksiä, mistä syystä menetelmää voitaisiin hyödyntää kuntoutumisen tukena. Opinnäytetyön yhtenä kehittämistavoitteena olikin tarkastella ja arvioida luovan kirjoittamisen menetelmän sovellettavuutta päihdetyön kentälle. Vaikka osallistujilta ei suoraan kysytty palautelomakkeessa mielipidettä aiheeseen, aihetta sivuttiin esimerkiksi ryhmäkerroilla käydyissä keskusteluissa, kirjoitetuissa teksteissä sekä palautteissa. Ryhmäkertojen perusteella voidaan luovaa kirjoittamista pitää vartenotettavana menetelmänä osaksi kuntouttavaa päihdetyötä. Useampi osallistuja koki menetelmän itselleen hyväksi työvälineeksi. Osa ryhmäkerroille osallistuneista sovelsi menetelmää myös luovan kirjoittamisen kertojen ulkopuolella muilla Hietalinna-yhteisön ryhmäkerroilla.

Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien tavoitteet eivät ole kaukana kuntoutuksen ja yhteisökuntoutuksen tavoitteista. Päihteidenkäyttäjien terapeuttisen yhteisön tehtävä on mahdollistaa identiteetin, asenteiden, käyttäytymisen ja elämäntavan muutos (Murto 2013: 14). Muutokseen pyritään niin elämäntyyliin kuin persoonallisen ja sosiaalisen identiteetin suhteen (Ruisniemi 2006: 35, 193). Myös kirjallisuusterapian tavoitteena on muutos ja etenkin muutokseen johtavan oivalluksen herättäminen (Linnainmaa 2005: 12; Strandén-Mahlamäki 2008: 11).

Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien avulla henkilöä haastetaan pohtimaan ja tälle voidaan antaa välineitä henkilökohtaisen kasvun tueksi. Harjoitusten avulla voi sekä tutkia että tiedostaa omia ajatuksia, tunteita, asenteita ja toimintaa. (Strandén-Mahlamäki 2008: 9, 11, 14.) Opinnäytetyön ryhmäkerroilla osallistujat tarkastelivat omaa elämäänsä muun muassa itse kirjoittamansa epikriisin näkökulmasta vertaamalla omaa menneisyyttään kuvitteelliseen tulevaisuuteen. Aiheesta keskusteltaessa useampi osallistuja yllättyi siitä, miten suuri kontrasti tekstien välille syntyi sekä miten positiivisesti tulevaisuudesta kerrottiin.

Tulevaisuudensuunnitelmia ajatellen osallistujat kirjoittivat useammassakin tehtävässä tekstejä siitä, miten toiveita kannattaa esimerkiksi lähestyä askel kerrallaan. Osallistujat kiinnittivät huomiota niin sanottuihin ansakohtiin, kuten toipumisesta liikaa innostumiseen mikä saattaakin äkkiä viedä voimat. Tai niihin kuuluiisiin ”yksiin”, joita kirjoittaja kuvaa liukkaaksi alamäeksi. Osallistujat myös kirjoittivat aikakapseliin itselleen kannustavia terveisiä ja varoituksia tulevaisuuden varalle. Toivon, että tehtävien kautta osallistujat saivat myös itseluotamusta jatkaa toiveikkaina eteenpäin. Ainakaan itse en nähnyt syitä miksi ne paperille kirjoitetut kuvaukset viiden vuoden kuluttua eletävästä elämästä eivät voisi olla totta. Kirjoituskertojen teksteissä osallistujilla vaikutti olevan varsin todenmukainen kuva tulevaisuudesta jota kohti he ponnistavat. He olivat selvästi miettineet ja tiedostaneet asioita elämässään niin omalta kuin läheistensä näkökannalta.

Toiminnallisten menetelmien hyödyntämisen puolesta puhuu se, että toiminta on ihmisen perustarve ja sitä kautta sillä on kiistaton yhteys hyvinvointiin (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2013: 45). Ruisniemen mukaan ihmisen kokemusmaailma on niin yksityinen ja yksilöllinen, ettei sitä ehkä koskaan voi täysin kuvailla sanoin. Siksi on tärkeää, että itseilmaisussa ja asioiden käsittelyssä mahdollistetaan ja käytetään myös muita väyliä perinteisen keskustelemisen lisäksi. (Ruisniemi 2006: 35-36.) Ryhmäkertojen aikana osallistujat kirjoittivat ja jakoivat omia tekstejään aktiivisesti ryhmälle. Osallistujien keskittyminen ja mielenkiinto kerroilla säilyi, vaikka erillistä välitaukoa ei pidetty kuin ensimmäisellä kerralla. Kirjoituskädet tosin puutuivat pitempiä harjoituksia tehtäessä, mutta onneksi ne saivat palautua tehtävien välissä ja purkujen aikana.

Siinä missä muita ekspressiivisiä menetelmiä myös kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voidaan hyödyntää monella tavalla. Menetelmänä luova kirjoittaminen on toteutettavissa matalla kynnyksellä esimerkiksi avoimen luovan kirjoittamisen ryhmän muodossa. Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä käyttäekseen osallistujien ei tarvitse kokea osaavansa kirjoittaa. Oikeaoppisen kirjoitusasun sijaan kirjoittamisessa oleellista on tekstin ilmentävät tunteet, tunnelmat ja teemat sekä niiden jakaminen toisten kanssa. (Strandén-Mahlamäki 2008: 10, 11.) Luovan kirjoittamisen menetelmä on ennen kaikkea tapa tuottaa tekstiä, mikä puolestaan mahdollistaa muun kirjallisuusterapeuttisen ja vuorovaikutteisen toiminnan. Esimerkiksi valmiiksi annetuista lauseiden aluista on helppo lähteä kirjoittamaan, ja lopulta kirjoittaminen vie hyvin nopeasti niiden asioiden juurelle, jotka sillä hetkellä vaikuttavat kirjoittajan mielessä. Tämä huomattiin myös opinnäytetyön ryhmäkerroilla kirjoitettaessa. Tehtävänannot mahdollistivat sen, että osallistuja saattoi kirjoittaa vaikka kaikki tehtävät sivuten samaa mieltä painavaa asiaa.

Alusta alkaen oli selvää, että kirjallisuusterapeuttisen luovan kirjoittamisen menetelmää toteutettaisiin Hietalinna-yhteisössä nimenomaan ryhmissä. Tätä puolsi se, että ryhmämuotoi-

sessä kuntouttavassa toiminnassa saatavia hyötyjä yksilökuntoutukseen verrattuna ovat muun muassa kannustus, vertaistuki ja yhteisöllisyyden kokemus (Lahti & Pienimäki 2010: 145-146). Toteutetuilla ryhmäkerroilla osallistujat jakoivat kirjoitusharjoituksissa ja keskusteluissa tunteuksiaan toisilleen, ja antoivat rakentavaa palautetta toistensa teksteistä.

Viihtyisään ja miellyttävään tunnelmaan terapeutin luovan kirjoittamisen ryhmäkerroilla vaikutti mielestäni oleellisesti se, että ryhmän jäsenet olivat toisilleen tuttuja yhteisöstä, jonka osana he päivittäin toimivat. Kun luovaa kirjoittamista lähdetään soveltamaan asiakastyössä, oleellinen osa kirjoittamista, ja etenkin tekstien käsittelemistä ja niistä keskustelusta yhdessä, on salliva ja kannustava ilmapiiri. Mikäli menetelmää hyödynnettäisiin yhteisohoidon ulkopuolisten asiakkaiden kanssa, tulisi ryhmän kokoamiseen ja sen jäsenten toisiinsa tutustumiseen käyttää huomattavasti enemmän aikaa ja voimavaroja. Opinnäytetyön osallistujaryhmän tapauksessa jäsenillä oli ennestään keskinäinen kunnioitus, ja he kertoivatkin käsittelevänsä yhteisössä samankaltaisia aiheita yhdessä päivittäin. Vain käsittelemisen muoto oli uusi. Motivaatio ja orientoituminen kuntouttavaan työskentelyyn ja vuorovaikutukseen oli jo olemassa, ja luova kirjoittaminen puolestaan menetelmä, jolla voitiin tuoda oma lisänsä prosessiin. Tästä syystä erityisesti yhteisohoidon yksiköissä on hedelmällistä hyödyntää kirjallisuusterapeutista luovaa kirjoittamista.

Opinnäytetyön ryhmäkerroille osallistuneiden palautteiden perusteella voidaan sanoa, että kirjallisuusterapeutin luovan kirjoittamisen hyödyntäminen kuntoutumisprosessin aikana voi tuoda positiivisia vaikutuksia ja merkityksiä osallistujalle. Palautelomakkeissa eri osallistujat kertoivat kokemuksiaan luovan kirjoittamisen kerroista ja siitä miten he kokivat kirjoittamisesta hyötyneensä. Yksi osallistuja kertoi kirjoittamisen olleen yllättävän terapeutista ja nostaneen edes vähän tunteita pintaan pitkään jatkuneesta tunnelukosta huolimatta. Toinen kertoi olevansa iloinen, että sai itseään hyvin paljon ahdistaneesta asiasta edes jotain paperille. Kolmas kertoi miten häntä helpotti päästä kirjoittamaan asiat, joita halusi kirjoitettävässä sanoa, ja että hän koki muutenkin kirjoittamisen olleen itselleen hyödyllistä. Palautelomakkeiden mukaan myös useammasta eri kirjoitustehtävästä osallistujille jäi hyvä mieli kirjoituskerran jälkeen. Ryhmäkerroilla keskusteltaessa puolestaan tuli esiin, että yksi osallistuja aikoo hyödyntää luovaa kirjoittamista Nimettömien Narkomaanien (NA) askeltyöskentelyssä ja toinen aikoo muuten arjessaan jatkaa menetelmällä kirjoittamista. Kun kirjallisuusterapeutista työskentelystä ja luovan kirjoittamisen menetelmän hyödyntämisestä kiinnostuneelle osallistujaryhmälle pystytään muodostamaan miellyttävä, luottamuksellinen ja kirjoittamiseen innostava ilmapiiri sekä laatimaan osallistujia palveleva kokonaisuus menetelmän harjoituksista, on kirjallisuusterapeutin luova kirjoittaminen tämän opinnäytetyön tulosten perusteella toimiva väline kuntoutumisen tueksi.



## Lähteet

A-klinikkasäätiö. A-klinikkasäätiön Internet-sivut.

<http://toimipaikka.a-klinikka.fi/jarvenpaa/hietalinna>. Luettu 5.3.2014.

<http://toimipaikka.a-klinikka.fi/jarvenpaa/sairaalamme>. Luettu 8.3.2014.

Aalto M. 2010. Mielenterveys ja alkoholi.

Teoksessa Seppä K., Alho H., & Kiianmaa K. Alkoholiriippuvuus, 183-188. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Alasuutari P. 2007. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino

Arvola P. & Mäki S. 2009a. Mitä lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaa on?

Teoksessa Mäki S. & Arvola P. 2009a. Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan I., 12-21. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Arvola P. 2009a, Lapset ja nuoret elämäänsä kokoamassa.

Teoksessa Mäki S. & Arvola P. Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan I, 140-161. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Arvola P. 2009b. Sadut auttajina lastenpsykiatrisella sairaalaosastolla.

Teoksessa Mäki S. & Arvola P. Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan I, 93-117. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Arvola P. 2009c. Äidit kohtaavat tarinan tiellä.

Teoksessa Mäki S. & Arvola P. Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan I, 212-323. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Bolton G. 2009. Terapeuttinen kirjoittaminen palliatiivisessa hoidossa ja syövän hoidossa. Teoksessa Ihanus J. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen, 136-159. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja kirjoittaja.

Eskola J. & Suoranta J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Tampere: Vastapaino.

Goldberg N. 2008. Luihin ja ytimiin. Kirja kirjoittajalle. 1.-2. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura. Suomentanut Niina Hakalahti ja Jyrki Tuulari. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. Alkuteos Writing Down the Bones. Freeing the Writer within (1986). Boston: Shambhala Publications Inc.

Goldberg N. 2009. Hyvä kaukainen ystävä. Kuinka kirjoittaa elämäntarina. 1. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura 2009. Suomentanut Marja-Riitta Vainikkala. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy. Alkuteos Old Friend from Far Away. The Practice of Writing Memoir (2007). Free Press. New York: A Division of Simon & Schuster.

Goldberg N. 2011a. Avoin mieli. Kuinka elää kirjoittajan elämää. 2. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura. Suomentanut Marja-Riitta Vainikkala-Kejonen. Alkuteos Wild Mind. Living the Writer's Life (1990). New York: A Bantam Book.

Goldberg N. 2011b. Lukeva mieli. Kuinka elää kirjailijan elämää. 2. painos. Suomentanut Niina Hakalahti ja Jyrki Tuulari. Helsinki: Kansanvalistusseura. Alkuteos Thunder and Lightning. Cracking open the Winter's Craft (2000). New York: Bantam Books.

Harjunkoski S-M. 2009. Tunnekieli tutuksi äidinkielen tunnilla.

Teoksessa Mäki S. & Arvola P. Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan II., 116-145. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hautala T., Hämäläinen T., Mäkelä L. & Rusi-Pyykkönen M. 2013. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3. Painos. Helsinki: Edita.

Havio M., Inkinen M., & Partanen A. 2008. Päihdehoitotyö. 5. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2012. Tutki ja kirjoita. 15.-17. painos. Helsinki: Tammi.

Huldén J. 2002. Kokemuksia nuorten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Ihanus J. Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan, 79-106. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy.

Huldén J. 2005. Minussa tapahtuu - nuorten aikuisten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Mäki S. & Linnainmaa T. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan, 53-70. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hulmi H. 2011. Saattaen vaihdettava. Vapaudu kirjoittamalla. 2. Painos. Helsinki: Kansanvalistusseura ja kirjoittaja.

Huttunen M. 2013. Päihde- ja huumeriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00414&p\\_haku=p%C3%A4ihde\\*](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00414&p_haku=p%C3%A4ihde*). Luettu 5.3.2014.

Hännikäinen-Uutela A-L. 2004. Uudelleen juurtuneet. Yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten narkomaanien kuntoutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto

Ihanus J. 2009. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja kirjoittaja.

Jääskeläinen M. 2002. Sana kerrallaan. Johdatus luovaan kirjoittamiseen. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Kananoja A., Lähteinen M., & Marjamäki P. 2010. Sosiaalityön käsikirja. Toinen uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Kari O., Niskanen T., Lehtonen H., & Arslanoski V. 2013. Kuntoutumisen tukeminen. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karjalainen V. & Vikkumaa I. 2010. Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 5. Painos. Helsinki: STAKES.

Karsikas V. 2005. Selvinpäin olosta tulee hyvä fiilis. Päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen. Rikosseuraamusviraston julkaisu 3/2005. Helsinki: Rikosseuraamusvirasto.

Koskisuus J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.

Lahti J. & Pienimäki A. 2010. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Karjalainen V., Vikkumaa I. Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen, 136-151. Helsinki: Stakes.

Laitinen I. 2000. Selviytymisopas työelämään ja sosiaalisiin tilanteisiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Laurea-ammattikorkeakoulu, Internet-sivut. <http://www.laurea.fi/fi/cide/hankkeet/Sivut/default.aspx>. Luettu 8.3.2014.

Leino E. 2010. Sosiaalisen näkökulman väistämättömyys lääkinnällisessä kuntoutuksessa. Teoksessa Karjalainen V., Vikkumaa I. Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen, 93-101. Helsinki: Stakes.

- Lindquist A. 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Ihanus J. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen, 70-96. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja kirjoittaja.
- Linnainmaa T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki S. & Linnainmaa T. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan, 11-25. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Linnainmaa T. 2005. Kriisit ja kirjallisuusterapia. Teoksessa Mäki S. & Linnainmaa T. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan, 71-82. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Linnainmaa T. 2009. Kirjallisuusterapian ja ilmaisevan kirjoittamisen vaikuttavuus. Teoksessa Ihanus J. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen, 294-318. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja kirjoittaja.
- Maijala P. 2009. Kirjallisuusterapia helpottaa syömishäiriön hoitoa. Teoksessa Mäki S. & Arvola P. Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan I., 118-138. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mattila-Aalto M. 2013. Päihdekuntoutuksen asiakkaan toimijuuden ja sitoutumisen perusteet. Teoksessa Laitinen M. & Niskala A. (toim.) Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä, 375-404. Tampere: Vastapaino.
- McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986. Bibliotherapy. The Interactive Process: A Handbook. Colorado: Westview Press Inc.
- Murto K. 2005. Esipuhe teoksessa: Ahonen J. 2005. Päihdehuoltoa rakentamassa. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 51. Helsinki: A-klinikkasäätiö.
- Murto K. 2013. Terapeuttinen yhteisö. Jyväskylä: Kari Consulting.
- Mäki S. & Linnainmaa T. 2005. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mäki S. & Arvola P. 2009. Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan I. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mäkinen O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi ja kirjoittaja.
- Mäkinen M. 2009. Tarinateatteri lisää ymmärrystä elämästä. Teoksessa Mäki S. & Arvola P. 2009. Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan II., 194-219. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Niemelä J. 1999. Usko, hoito ja toipuminen. Tutkimus kääntymyksestä ja kristillisestä päihdehoidosta. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuksia 96. Helsinki: Stakes.
- Niemistö R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Palmenia
- Pietiläinen K. 2005. Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa Mäki S. & Linnainmaa T. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan, 99-114. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Räsänen J. 2002. Voimaantumisen oikeus ja välttämättömyys. Ammatillisen voimaantumisen edellytykset ja käytäntö. Lahti: Päijät-Paino Oy.
- Reinilä E. 2009. Terapeuttinen päiväkirjaprosessi. Teoksessa Ihanus J. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen, 192-211. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja kirjoittaja.

Ruisniemi A. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Sarmavuori K. Opi ja ohjaa kirjoittamista. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Savukoski M. & Kauramäki P. 2010. Nuoren sosiaalinen tukeminen omalle ammatilliselle uralle. Teoksessa Karjalainen V., Vikkumaa I. Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen, 122-135. Helsinki: Stakes.

Seppä K., Alho H., & Kiianmaa K. 2010. Alkoholiriippuvuus. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Reijonen M., Strandén-Mahlamäki T. (toim.) 2008. Oivaltava kohtaaminen. Menetelmiä ihmishuhtetyöhön. Helsinki: WSOY.

Suomen kirjallisuusterapiayhdistys Ry. Internet-sivut.  
<http://www.kirjallisuusterapia.net/>. Luettu 9.3.2014.

Suvikas A., Laurell L. & Nordman P. 2011. Kuntouttava lähihoito. 4.-5. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Särkelä A. 1994. Sosiaalityön asiakas subjektina ja ei-subjektina. 2. Muuttamaton painos. Helsinki: Helsingin yliopisto, Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Viitaniemi S. 2005. Nuoruus on lahja - vanheneminen taidetta. Teoksessa Mäki S. & Linnainmaa T. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan I, 83-98. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Vilén M., Leppämäki P. & Ekström L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Vilka H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka H. 2009. Tutki ja kehitä. 1.-3. painos. Helsinki: Tammi.

## Kuviot

Taulukko 1: Vastaajien taustaan kirjoittajana liittyvät väittämät .....	57
Taulukko 2: Kirjoittamiseen ja menetelmän omaksuttavuuteen liittyvät väittämät .....	58
Taulukko 3: Ryhmäkerran toimivuuteen ja onnistumiseen liittyvät väittämät .....	59
Taulukko 4: Kirjoittamisen vaikuttavuuden kokemukseen liittyvät väittämät .....	61

## Liitteet

Liite 1 Palautelomake .....	79
Liite 2 Tutkimustiedote .....	84
Liite 3 Suostumuslomake .....	85
Liite 4 Taulukko palautelomakkeen väittämien tuloksista .....	90

Liite 1 Palautelomake

Luova kirjoittaminen  
Palautelomake

Nimimerkki:

(valitse nimimerkki, josta tunnistat tämän palautelomakkeiden pinon omaksesi myös seuraavilla viikoilla)

## Luovan kirjoittamisen kerta nro. 1

1. täysin eri mieltä
2. jokseenkin eri mieltä
3. en osaa sanoa
4. jokseenkin samaa mieltä
5. täysin samaa mieltä

Ympyröi sopivin vaihtoehto. Ensimmäiset kolme kysymystä koskevat historiaasi kirjoittajana.

- |    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Minulle on helppoa ilmaista itseäni kirjoittamalla   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Olen harrastanut kirjoittamista aiemmin (esim. päiväkirja laulujen sanoittaminen, runot..) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Kirjoittaminen on minulle tavallisesti sujuvaa   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Vastaa kysymyksiin tämänpäiväisen luovan kirjoittamisen kerran pohjalta. Miltä sinusta tänään tuntui?

- |     |  |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 1.  | Kirjoittaminen tuntui tänään helpommalta kuin tavallisesti   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.  | Pystyin kirjoittamaan ”nostamatta kynää paperista”   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.  | Kirjoittamisen aikana pystyin keskittymään paremmin, kuin yleensä vastaavaa tarkkuutta vaativassa työskentelyssä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.  | Keskittymiseni riitti koko kerran ajaksi   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.  | Kokoontumiskerran tunnelma oli miellyttävä/viihtyisä   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.  | Mielialani on muuttunut kerran myötä positiivisemmaksi/ rauhallisemmaksi   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.  | Koen tulleetni kuulluksi tänään  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.  | Kirjoitustehtävät inspiroivat minua  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.  | Tekstieni jakaminen muiden kanssa tuntui helpolta  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Jäsensin ajatuksiani uudella tavalla   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Kirjoittaminen oli ahdistavaa  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Muistin kirjoittaessani muistoja, jotka olin unohtanut / joita en muistanut muistavani                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Toiveita tuleville keroille, tai muuta palautetta kerrasta. Mistä pidin, mitä olisi voinut tehdä toisin?         |   |   |   |   |   |



## Luovan kirjoittamisen kerta nro. 2.

1. täysin eri mieltä
2. jokseenkin eri mieltä
3. en osaa sanoa
4. jokseenkin samaa mieltä
5. täysin samaa mieltä

- |     |  |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 1.  | Kirjoittaminen tuntui tänään helpommalta kuin tavallisesti   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.  | Pystyin kirjoittamaan ”nostamatta kynää paperista”   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.  | Kirjoittamisen aikana pystyin keskittymään paremmin, kuin yleensä vastaavaa tarkkuutta vaativassa työskentelyssä                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.  | Keskittymiseni riitti koko kerran ajaksi   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.  | Kokoontumiskerran tunnelma oli miellyttävä/viihtyisä   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.  | Mielialani on muuttunut kerran myötä positiivisemmaksi/ rauhallisemmaksi   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.  | Koen tulleeeni kuulluksi tänään  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.  | Kirjoitustehtävät inspiroivat minua  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.  | Tekstieni jakaminen muiden kanssa tuntui helpolta  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Jäsensin ajatuksiani uudella tavalla   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Kirjoittaminen oli ahdistavaa  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Muistin kirjoittaessani muistoja, jotka olin unohtanut / joita en muistanut muistavani   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Toiveita tuleville keroille, tai muuta palautetta kerrasta. Mistä pidin, mitä olisi voinut tehdä toisin? (Jatka tarvittaessa paperin kääntöpuolelle) |   |   |   |   |   |

### Luovan kirjoittamisen kerta nro. 3.

1. täysin eri mieltä
2. jokseenkin eri mieltä
3. en osaa sanoa
4. jokseenkin samaa mieltä
5. täysin samaa mieltä

- |     |  |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 1.  | Kirjoittaminen tuntui tänään helpommalta kuin tavallisesti   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.  | Pystyin kirjoittamaan ”nostamatta kynää paperista”   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.  | Kirjoittamisen aikana pystyin keskittymään paremmin, kuin yleensä vastaavaa tarkkuutta vaativassa työskentelyssä                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.  | Keskittymiseni riitti koko kerran ajaksi   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.  | Kokoontumiskerran tunnelma oli miellyttävä/viihtyisä   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.  | Mielialani on muuttunut kerran myötä positiivisemmaksi/ rauhallisemmaksi   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.  | Koen tulleeeni kuulluksi tänään  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.  | Kirjoitustehtävät inspiroivat minua  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.  | Tekstieni jakaminen muiden kanssa tuntui helpolta  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Jäsensin ajatuksiani uudella tavalla   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Kirjoittaminen oli ahdistavaa  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Muistin kirjoittaessani muistoja, jotka olin unohtanut / joita en muistanut muistavani   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Toiveita tuleville keroille, tai muuta palautetta kerrasta. Mistä pidin, mitä olisi voinut tehdä toisin? (Jatka tarvittaessa paperin kääntöpuolelle) |   |   |   |   |   |

**Luovan kirjoittamisen kerta nro. 4.**

1. täysin eri mieltä
2. jokseenkin eri mieltä
3. en osaa sanoa
4. jokseenkin samaa mieltä
5. täysin samaa mieltä

- |     |  |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 1.  | Kirjoittaminen tuntui tänään helpommalta kuin tavallisesti   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.  | Pystyin kirjoittamaan ”nostamatta kynää paperista”   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.  | Kirjoittamisen aikana pystyin keskittymään paremmin, kuin yleensä vastaavaa tarkkuutta vaativassa työskentelyssä                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.  | Keskittymiseni riitti koko kerran ajaksi   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.  | Kokoontumiskerran tunnelma oli miellyttävä/viihtyisä   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.  | Mielialani on muuttunut kerran myötä positiivisemmaksi/ rauhallisemmaksi   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.  | Koen tulleeeni kuulluksi tänään  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.  | Kirjoitustehtävät inspiroivat minua  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.  | Tekstieni jakaminen muiden kanssa tuntui helpolta  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Jäsensin ajatuksiani uudella tavalla   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Kirjoittaminen oli ahdistavaa  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Muistin kirjoittaessani muistoja, jotka olin unohtanut / joita en muistanut muistavani   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Toiveita tuleville keroille, tai muuta palautetta kerrasta. Mistä pidin, mitä olisi voinut tehdä toisin? (Jatka tarvittaessa paperin kääntöpuolelle) |   |   |   |   |   |

## Liite 2 Tutkimustiedote

### Opinnäytetyö; Luova ja terapeutinen kirjoittaminen kuntoutumisen tukena Hietalinna-yhteisössä

#### 1) Tutkimustiedote osallistujille

Järjestän opinnäytetyönäni Hietalinna-yhteisössä Luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen ryhmäkerrat, joiden tavoitteena on tukea osallistujien omaa kuntoutumista Hietalinna-jaksollaan. Ryhmien tavoitteena on hyödyntää luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen menetelmiä osana osallistujien Hietalinna-jaksoa. Esittelen luovan kirjoittamisen mahdollisuuksia työvälineenä oman elämän, ajatusten ja tunteiden työstämiseen.

Kertoja teemoittaa löyhästi asiakkaan Hietalinna-jakso; Hietalinnaan saapuminen (menneisyys), sen osana eläminen (nykyisyys), sekä Hietalinnaan lähteminen (tulevaisuus). Näihin teemoihin liittyen osallistuja voi peilata omia voimavarojaan ja selviytymiskeinoja, joilla pärjää elämässä. Ryhmäkertoja on neljä tai viisi, ja ne toteutetaan sovitusti syksyn 2013 aikana. Ryhmäkerrat eivät ole suljettuja, ja osallistuminen on vapaaehtoista.

Kerään Luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen ryhmäkerroista palautteen, jota hyödynnän osana opinnäytetyötä ja sen arviointia. Kerään palautteen kirjoitusharjoituksena jokaisen kerän lopulla.

Osallistuja nimikoi palautteensa omalla nimimerkillään/tunnisteellaan (esimerkiksi numerosarja tai sarjakuvahahmo). Näin saman osallistujan palautteet voidaan tunnistaa ja liittää loppuksi yhteen, mutta palautteet ovat minulle anonyymejä. Säilytän palautelomakkeet itselläni, ja kuljetan mukana kirjoituskerroille. Palautelomakkeista voidaan ottaa esimerkiksi sitaatteja havainnollistamaan opinnäytetyötä. Opinnäytetyön valmistuttua hävitän palautelomakkeet asianmukaisesti.

Opinnäytetyössäni referoin luovan kirjoittamisen kertojen kulkua, ja harjoitusten herättämiä keskusteluja. Toteutetut tehtävänannot voidaan lisätä opinnäytetyön liitteisiin. Opinnäytetyöstä ei ole kuitenkaan mahdollista tunnistaa kerroille osallistuneita asiakkaita.

Osallistujien luovan kirjoittamisen harjoituksia ei tarvitse antaa minulle luettaviksi, vaan ne jäävät osallistujille itsellensä. Mutta jos joku on halukas antamaan nimettömästi omia katkelmiaan osaksi opinnäytetyötäni, otan ne ilolla vastaan.

Ryhmäkerroilla noudatetaan yhteisiä sääntöjä. Kaikki työskentelevät omalta osaltaan jokaiselle miellyttävän ja rauhallisen ilmapiirin eteen. Kerrat ovat luottamuksellisia, eikä toisten puhumia ajatuksia viedä ryhmän ulkopuolelle. Jokainen jakaa ryhmälle omia tuotoksiaan sen verran kuin itsestä siinä hetkessä tuntuu hyvältä. Omista teksteistä voi esimerkiksi kertoa sanallisesti pääpiirteet, mikäli ei halua lukea koko tekstiä. Kertojen tarkoitus ei ole vatvoa itseä ahdistavia asioita. Jos mieleen kuitenkin nousee paljon ajatuksia, niistä on hyvä keskustella ryhmätilanteessa, kirjoituskertojen jälkeen, tai Hietalinna-yhteisön ohjaajille. Opinnäytetyön luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen kerroille vapaaehtoinen osallistuminen tai osallistumatta jättäminen eivät millään tavalla vaikuta asiakkaan saamaan hoitoon tai muuhun palveluun.

Liite 3 Suostumuslomake

Opinnäytetyö; Luova ja terapeuttinen kirjoittaminen kuntoutumisen tukena Hietalinnayhteisössä

2) Suostumuslomake osallistujille

Tutkimukseen osallistujat ovat saaneet tutkimustiedotteen, jossa kerrotaan yksityiskohtaisemmin opinnäytetyöhön osallistumisesta. Allekirjoituksella osallistuja suostuu tietojensa käyttöön tiedotteessa kuvatulla tavalla.

Opinnäytetyön luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen kerroille vapaaehtoinen osallistuminen tai osallistumatta jättäminen eivät millään tavalla vaikuta asiakkaan saamaan hoitoon tai muuhun palveluun.

Päivämäärä ja paikka

---

Osallistujan allekirjoitus

---

## Liite 4 Luovan kirjoittamisen kertojen rungot

### Ensimmäisen kerran runko

#### 1. Vireystila/fiiliskierros 10min.

Millainen mieliala tänään on?

Vireystila/keskittymiskyky arvioiden esim. 1-5

#### 2. Rentoutus

*Rentoudutaan hetki. Voit sulkea silmäsi hetkeksi, jos se auttaa sinua rentoutumaan. Hengitä rauhallisesti ja syvään. Tunnustele mielialaasi. Tarkastele itseäsi mitään muuttamatta, arvostelematta, tuomitsematta. Kun kohta kirjoitat; Kirjoitat vain itsellesi. Itsesi vuoksi. Millään muulla ei ole tässä hetkessä väliä. Käsiälasi on merkityksetön, kielioppia ei tarvita lainkaan. Kirjoita vaikka pelkkiä peräkkäisiä sanoja, Kunhan kirjoitat laskematta kynää kädestäsi, tai pysähtymättä miettimään välillä. Nyt avaa rauhassa silmäsi...*

#### 3. Lämmittelyharjoitukset (3min/harjoitus)

Annan sanoja tai alkuja joista kirjoitat 3min jokaisesta. Otan aikaa ja ajan kuluttua annan aina seuraavan aiheen. Kirjoita nostamatta kynää paperista. Aloita sanoilla

- Juuri nyt ajattelen...
- Olen...
- Pidän...

#### 4. Luovan kirjoittamisen tehtävä (10min/tehtävä) ja niiden purku (10-20 min)

Kirjoita aiheesta

- Kun katson elämäni taaksepäin
- Kun katson elämäni eteenpäin

5. Palautteen ohjeistus. Kerron tarkemmin palautelomakkeen sisällöstä, ja ohjeistan miten se täytetään. Täyttämiseen on varattu aikaa 15 minuuttia.

6. Loppukeskustelulle ja kerran päättämiseksi on aikaa 15 minuuttia

## Toisen kerran runko

### 1. Vireystila/fiiliskierros 10min.

- Millainen mieliala tänään on?
- Vireystila/keskittymiskyky arvioiden esim. 1-5

### 2. Keskustelu ensimmäisen kerran kotitehtävistä

### 3. Rentoutus

*Sulje silmäsi. Hengitä syvään sisään, ja ulos. Anna itsesi rentoutua. Kuuntele hengitystäsi. Tunnustele millainen mielialasi on, millaiselta kehossasi juuri nyt tuntuu? Tunnustele mitään muuttamatta, arvostelematta, tuomitsematta. Anna mielesi olla hetken täysin vapaa. Samaan aikaan mielesi voi olla tyhjä, samaan aikaan ajatukset voivat siinä virrata vapaasti. Hengitä vielä kerran syvään sisään, ja puhalla rauhallisesti ulos. Kun kohta pyydän sinua avaamaan silmäsi ja kirjoittamaan, Tartut kynään, ja kirjoitat pysähtymättä miettimään, välittämättä siitä mitä ympärillä tapahtuu. Kirjoitat keskittyneesti juuri sen, mitä sinulla juuri nyt on sanottavaa. Älä välitä käsialasta, älä varsinkaan kieliopista, tai muista täysin yhdentekevästä asioista.*

### 3. Lämmittelyharjoitus (2min/harjoitus)

- kirjoita otsikolla ”mitä toin tänään mukani”
- kirjoita sanasta ”muutos”

### 4. Kirjoitusharjoitus ”Epikriisi itsestä” 10 min/kohta ja purku 10-20 min.

a) Kirjoita potilaskertomus itsestäsi. Luen kuvitteellisia esimerkkejä.

b) Kirjoita nyt sama teksti uudelleen 5 vuoden kuluttua, sellaisena kuin tahdot sen olevan.

### 5. Muistan harjoitus 10 min ja purku

Kirjoita niin monta lausetta kuin ehdit aloittamalla niistä jokainen sanalla ”muistan”

## Kolmannen kerran runko

1. Vireystila/fiiliskierros 10min.

- Millainen mieliala tänään on?
- Vireystila/keskittymiskyky arvioiden esim. 1-5

2. Rentoutus

3. Hietalinna-aiheiset lämmittelyharjoitukset 5min/kpl

- Mitkä olivat ensimmäiset ajatukseti Hietalinna-yhteisöstä?
- Mikä on sinulle tärkeintä Hietalinnassa?
- Mitä ajattelet/arvelet ajattelevasi lähtiessäsi Hietalinnasta?

4. Kirje

Kirjoita kirje jollekulle, kenelle sinulla on jäänyt jotain sanomatta/ kenelle tahdot sanoa jotain. Kirjettä ei ole tarkoitus lähettää, joten voit kirjoittaa täysin vapaasti.

5. En muista-harjoitus 7min

Aloita jokainen lause sanoilla ”en muista”. Kirjoita niin monta lausetta kuin ehdit.

Neljännän kerran runko

1. Vireystila/fiiliskierros 10min.

- Millainen mieliala tänään on?
- Vireystila/keskittymiskyky arvioiden esim. 1-5

2. Rentoutus

3. Lämmittelyharjoitukset 3min/aihe

- Mitä toin tänään mukanani
- Luova kirjoittaminen
- Eniten pidän itsessäni
- Vaikeneminen

4. Henkilön kuvaus. 20min

a) Kirjoita sinulle läheisestä ihmisestä. Kuvaile häntä, hänen piirteitään, olemustaan ja tapojaan.

b) Vaihda näkökulmaa siten, että äsken kirjoittamasi ihminen kuvailee sinua, siten kuin uskoi-  
sit hänen kuvailevan sinua.

5. Aikakapseli. 20min



Kirjoita kirje itsellesi. Sellainen kirje, jonka voisit lukea Hietalinnasta lähdettyäsi. Kirjoita mitä haluat sanoa tulevaisuuden minällesi. Haluatko esimerkiksi tsempata tai varoittaa jostakin?

6. Yhteisruno, aiheena "Tulevaisuus" 20min

Kukin osallistuja aloittaa kirjoittamalla omalle paperilleen ensimmäisen säkeen runosta, jonka aihe on tulevaisuus. Papereita kierrätetään myötäpäivää niin, että jokainen täydentää säkeen runoon.

Liite 4 Taulukko palautelomakkeen väittämien tuloksista

	Täysin eri mieltä		Jokseenkin eri mieltä		En osaa sanoa		Jokseenkin samaa mieltä		Täysin samaa mieltä		Yhteensä	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
	Kirjoittaminen tuntui tänään helpommalta kuin tavallisesti	2	12%	4	24%	3	18%	6	35%	2	12%	17
Pystyin kirjoittamaan "nostamatta kynää paperista"	0	0%	3	18%	3	18%	9	53%	2	12%	17	100%
Kirjoittamisen aikana pystyin keskittymään paremmin kuin yleensä	1	6%	1	6%	6	35%	4	24%	5	29%	17	100%
Keskittymiseni riitti koko kerran ajaksi	1	6%	0	0%	1	6%	7	41%	8	47%	17	100%
Kokoontumiskerran tunnelma oli miellyttävä/viihtyisä	0	0%	0	0%	0	0%	3	18%	14	82%	17	100%
Mielialani on muuttunut kerran myönteisempi/rauhallisemmaksi	0	0%	1	6%	4	24%	10	59%	2	12%	17	100%
Koen tullee kuulluksi tänään	0	0%	0	0%	4	24%	5	29%	8	47%	17	100%
Kirjoitustehtävät inspiroivat minua	0	0%	0	0%	5	29%	7	41%	5	29%	17	100%
Tekstieni jakaminen muiden kanssa tuntui helpolta	1	6%	4	24%	1	6%	6	35%	5	29%	17	100%
Jäsensin ajatuksiani uudella tavalla	0	0%	3	18%	12	71%	2	12%	0	0%	17	100%
Kirjoittaminen oli ahdistavaa	8	47%	4	24%	2	12%	3	18%	0	0%	17	100%
Muistin kirjoittaessani muistoja, jotka olin unohtanut/joita en muistanut muistavani	4	24%	1	6%	4	24%	8	47%	0	0%	17	100%