

Marika Strömsholm

**LUOVA KIRJOITTAMINEN MENETELMÄNÄ MIELENTER-
VEYSKUNTOUTUJEN KANSSA**

**Case: Prosessikuvaus kirjoittajaryhmästä ja Seitsemän
talven jälkeen – teoksen synnystä**

Opinnäytetyö

Syksy 2009

Kulttuurialan yksikkö

Kulttuurituotannon koulutusohjelma

Sosiokulttuurisentyön suuntautumisvaihtoehto



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Kulttuurialan yksikkö

Koulutusohjelma: Kulttuurituotannon koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosiokulttuurisentyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Marika Strömsholm

Työn nimi: Luova kirjoittaminen menetelmänä mielenterveyskuntoutujien kanssa – Prosessikuvaus kirjoittajaryhmästä ja Seitsemän talven jälkeen – teoksen synnystä

Ohjaajat: Olli-Pekka Ahtiainen ja Arto Juurakko

Vuosi: 2009

Sivumäärä: 69

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyössä kerrotaan mielenterveyskuntoutujien ryhmän kanssa sosiokulttuurisen innostamisen keinoin toteutetusta kirjaprojektista, jossa käytettiin menetelmänä luovaa kirjoittamista. Ryhmän tarkoituksena oli kirjoittaa yhdessä kirja omista kokemuksistaan ja elämästään mielenterveysongelmien kanssa. Projekti toteutettiin Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen päivätoimintakeskuksessa.

Projekti aloitettiin keräämällä kokoon päivätoimintakeskuksen asiakkaista koostuva ryhmä huhtikuussa 2009. Erilaisten sosiokulttuurisen innostamisen ja kirjoitus-harjoitusten keinoin ryhmä tuotti tekstejä liittyen omaan menneisyyteensä, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Näistä teksteistä koottiin yhteinen tuotos, kirja, jonka tavoite oli antaa ryhmäläisille mahdollisuus toteuttaa itseään luovan kirjoittamisen keinoin, saavuttaa yhteinen tavoite ja tarjota myös lukijalleen tietoa elämästä mielenterveysongelmien kanssa. Kirjoitusprosessin jälkeen ryhmäläisiltä kerättiin palaute, jonka yhteenvetona arvioitiin luovan kirjoittamisen menetelmää.

Asiasanat: Mielenterveyskuntoutus, luova kirjoittaminen, ryhmädynamiikka, sosiokulttuurinen innostaminen, ihmiskuva

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Seinäjoki University of applied sciences

Degree programme: Cultural Management

Specialisation: Sociocultural work

Author: Marika Strömsholm

Title of thesis: Creative writing as a method with mental health rehabilitators – process description of a writing group

Supervisors: Olli-Pekka Ahtiainen and Arto Juurakko

Year: 2009

Number of pages: 69

Number of appendices: 2

The present thesis describes a process carried out with a group of seven mental health rehabilitators using sociocultural animation and creative writing as a method. The purpose of the present thesis was to write a book together with the group using their personal experiences of mental health problems as a source for the book. The project was carried out in a day centre of The Social Psychiatric Association in South Ostrobothnia.

The project began by gathering a group of people from the customers of a day centre on April 2009. By using different scriptural exercises and sociocultural animation as a tool the group produced literary products about their past, present and future. The actual book was composed from these literary products. The purpose of the book was to allow the participators of the group to express themselves by using creative writing as a method, to achieve a common goal and to make it possible for the readers of the book to get information about life with mental health problems. Feedback was collected from the participators after the writing process. Creative writing as a method was evaluated by using that feedback.

Keywords: Mental health rehabilitation, creative writing, group dynamic, sociocultural animation, conception of man

ESIPUHE

Omasta ja ryhmäni puolesta haluan kiittää lämpimästi Etelä-Pohjanmaan sosiaali-psykiatrista yhdistystä siitä, että mahdollistitte tämän ryhmän ja kirjaprojektin toteuttamisen. Päivätoimintakeskuksen ohjaajia haluan kiittää koko prosessin ajan saamastani tuesta ja luottamuksesta. Erityiskiitokset haluan esittää työharjoitteluni ohjanneelle, myöhemmin prosessin aikana myös työnohjaajanani toimineelle, päivätoimintakeskuksen vastaavalle ohjaajalle, Anni Rautio-Lehmukselle. Hänen kanssaan käymäni keskustelut rohkaisivat ja helpottivat suuresti ryhmän kanssa toimintaani ja edesauttoivat omaa ammatillista kasvuani.

Lämpimät kiitokset myös kaikille seitsemälle kirjailijaryhmäläiselle, jotka osallistui-
vat avoimin ja luottavaisin mielin projektiini ja antoivat luvan käyttää otteita kirjalli-
sista tuotoksistaan osana opinnäytetyötäni. Tämä prosessi kasvatti minua ohjaa-
jana enemmän kuin osasin kuvitellakaan ja kaikki ryhmäläiset tekivät minuun läh-
temättömän vaikutuksen. Olen kiitollinen siitä, että sain toteuttaa tämän projektin
juuri teidän kanssanne.

Kiitos.

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
THESIS ABSTRACT	3
ESIPUHE	4
SISÄLTÖ.....	5
1 JOHDANTO	6
2 ETELÄ-POHJANMAAN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS RY	8
2.1 Päivätoimintakeskus.....	9
2.2 Asiakkaiden toiveet ryhmien sisällöistä	10
3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS	16
3.1 Ohjaus mielenterveyskuntoutuksessa.....	17
3.2 Mielenterveys ja luovuus.....	18
4 LUOVA KIRJOITTAMINEN	22
4.1 Mitä on kirjoittaminen?	23
4.1.1 Kirjoittamisen kolme osa-alueetta	24
4.1.2 Kirjoittamiskäsitykset.....	25
4.2 Kirjallisuusterapia.....	31
5 RYHMÄ JA RYHMÄN OHJAAMINEN	34
5.1 Mikä on ryhmä?	35
5.1.1 Ryhmän vaiheet	37
5.1.2 Roolit ryhmän sisällä.....	38
5.2 Ryhmän ohjaaminen	41
5.2.1 Ohjaajan roolit.....	42
5.2.2 Kirjoittavan ryhmän ohjaaminen.....	43
5.2.3 Ohjaajuuden haasteet.....	44
6 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN JA IHMISKÄSITYS	46
6.1 Sosiokulttuurisen innostamisen historiaa	48
6.2 Humanistinen ajattelu.....	50
7 PROSESSIN KUVAUS	52
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	66
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tein ensimmäisen 16-viikkoisen työharjoitteluni Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen päivätoimintakeskuksessa keväällä 2007. Tällöin pääsin ensimmäistä kertaa ohjaamaan mielenterveyskuntoutujista koostuvia ryhmiä. Luovat toiminnot ja draaman käyttö menetelmänä ryhmien kanssa oli jo tullut jollakin tavalla tutuksi opiskelun myötä ja pääsin harjoitteluni aikana varovasti kokeilemaan niitä päivätoimintakeskuksessa työskennellessäni. Ensimmäinen työharjoitteluni oli positiivinen kokemus. Se sai minut myös pohtimaan pätevyyttäni toimia juuri mielenterveyskuntoutujien ohjaajana.

Päätin tehdä myös päättöharjoitteluni samassa päivätoimintakeskuksessa, jossa olin tehnyt ensimmäisen työharjoitteluni. Olin kuluneen kahden vuoden aikana tehnyt joitakin sijaisuuksia kyseiseen paikkaan ja tunsin halua syventää jo oppimaani ja kehittää taitojani mielenterveyskuntoutujien ryhmänohjaajana. Ajatuksena oli myös päättötyön tekeminen työharjoittelupaikassa.

Olin jo ensimmäisen työharjoitteluni ja sijaisuuksieni aikana ohjannut päivätoimintakeskuksessa erilaisia luovantoiminnanryhmiä kuten kirjallisuusryhmää. Näissä ryhmissä ohjaajana toimiessani kiinnitin huomiota ryhmien tuotoksiin. Tällöin mielessäni kävi ensimmäisen kerran, että tästä joukosta löytyisi potentiaalia vaikka kirjan kirjoittamiseen. Idea jäi vielä tällöin vain ajatuksen tasolle, mutta hautui kuitenkin mielestäni.

Aloittaessani toisen päättöharjoitteluni suunnittelin tekeväni opinnäytetyön projektimuotoisen toiminnan mahdollisuuksista mielenterveyskuntoutujien kanssa. Tarkoituksena oli selvittää päivätoimintakeskuksen asiakkaiden halukkuutta osallistua erilaisiin projekteihin. Selvittääkseni asiakkaiden toiveita mahdollisten projektien sisällöistä, teetin päivätoimintakeskuksessa kyselyn, jonka tulokset esitellään täs-

sä opinnäytetyössä. Uskon, että kyselyn tulosten esittely on tarpeellista, vaikka opinnäytetyöni aihe työharjoitteluni kuluessa muuttuikin.

Idea kirjan kirjoittamisesta oli edelleen mielessäni ja otinkin asian puheeksi päivätoimintakeskuksen vastaavan ohjaajan, Anni Rautio-Lehmuksen, kanssa. Hän piti ideaa hyvänä ja toteutuskelpoisena. Tarkoitus oli yhdistää suunnittelemani kirjailijaryhmä opinnäytetyöhöni ja kokeilla käytännössä tämän tyyppisen projektin toimivuutta. Saatuaani yhdistyksen johtoryhmältä siunauksen toiminnan aloittamiselle, aloin kerätä ryhmää kokoon. Ryhmään ilmoittautui kaksi miestä ja viisi naista. Opinnäytetyöni aihe muuttui jo ennen ryhmän ensimmäistä tapaamista päättäessäni käyttää luovaa kirjoittamista menetelmänä ryhmän kanssa. Ryhmän tapaukset alkoivat huhtikuussa ja saivat aikaan prosessin, joka on kasvattanut minua ohjaajana enemmän kuin uskalsin toivoakaan. Opinnäytetyössäni kerron prosessin vaiheista ja omasta näkemyksestäni ohjaajuuteen.

Opinnäytetyöni aiheena on luova kirjoittaminen menetelmänä mielenterveyskuntoutujien kanssa. Kerron luovasta kirjoittamisesta menetelmänä ryhmän kanssa sekä oman kokemukseni että teorian kautta. Käytin ryhmän aikana myös kirjallisuusterapialle tyypillisiä kirjoitusharjoituksia, joten kerron lyhyesti kirjallisuusterapi-an perusteista. Kirjoitan myös ryhmän ohjaamisesta ja sen haasteista sekä ryhmän muodostumiseen ja ryhmätyöskentelyyn liittyvistä asioista. Pohdin opinnäytetyössäni oman ohjaajuuteni lisäksi myös humanistisen ajattelun etuja mielenterveyskuntoutujien kanssa työskenneltäessä. Kerron omaan kirjailijaryhmääni liittyneistä haasteista, saavutuksista ja oivalluksista. Olen kokenut onnistuneeni sosiokulttuurisen innostamisen osa-alueella ja saavuttaneeni ryhmän kanssa tavoitteen psykiatrisen tiedon puutteesta huolimatta.

2 ETELÄ-POHJANMAAN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS RY

Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry tuottaa palveluita asiakkaidensa kuntoutumiseen, elämönhallintaan, opiskeluun, itsenäiseen elämään ja työllistymiseen yksilöllisten edellytysten mukaisesti. (Info. Toiminta-ajatus. [Viitattu 25.9.2009].) Yhdistys aloitti toimintansa vuonna 1985. Painopisteenä oli tällöin asumiseen liittyvien kuntoutuspalveluiden perustaminen. Ensisijaisena tavoitteena oli helpottaa laitoshoidon purkamista järjestämällä laitoksista kotiutuvien asuminen pienempiin, kodinomaisiin yksiköihin. Tänä päivänä kuntoutuksen painopiste on siirtynyt lähemmäs työelämää ja esimerkiksi työvalmennus ja työllisyyttä edistävät projektit ovat olennainen osa yhdistyksen palvelutuotantoa. Yhdistyksen tuottamien palvelujen kysynnän kasvaessa yhdistyksen palvelut organisoitiin vuonna 2000 selkeisiin vastuualueisiin: asumispalveluihin, kuntoutuspalveluihin ja kehittämistoimintaan. (Haapoja, Karlsson, Palmu, Tiainen & Somppi. 7, 10.)

Yhdistyksen asumispalveluihin kuuluvat kuntoutuskodit, asumispalveluyksikkö ja tukiasunnot. Näiden tarkoituksena on tukea ja kuntouttaa laitoksista avohoitoon siirtyviä mielenterveysasiakkaita mahdollisimman itsenäiseen elämään. Toiminta-ajatuksena on terapeuttinen yhteisöllisyys, toiminnallisuus sekä kodinomaisuus tavoitteenaan asukkaiden toimintakyvyn ja sosiaalisten taitojen uudelleen harjaantuttaminen ja lisääminen virikkeellisessä ympäristössä. Jokaisen asukkaan yksilölliset voimavarat ja kirjatut tavoitteet otetaan huomioon ohjauksen tukea ja määrää arvioitaessa. Yhdistyksen asumispalveluihin kuuluvat myös pienryhmäkodit, jotka tarjoavat tuettuja asumispalveluja iäkkäämmille ihmisille, jotka eivät kykene täysin itsenäiseen asumiseen, mutta tulevat toimeen päivittäisen tuen avulla. Kuntoutuskodeista poiketen pienryhmäkodit tarjoavat pysyvämmän kodin asukkailleen. Pääpaino toiminnassa on jokapäiväisten elämäntaitojen ylläpitäminen mahdollisimman virikkeellisessä ympäristössä. (Asumispalvelut. [Viitattu 25.9.2009].)

Yhdistyksen kuntoutuspalvelut sisältävät kolme eri palvelukokonaisuutta: työhönvalmennuksen, kuntoutusohjauksen ja päivätoiminnan. Yhdistävänä tekijänä näissä palvelukokonaisuuksissa on se, että niissä kaikissa asiakasryhmänä ovat itsenäisesti asuvat kuntoutuksen tarpeessa olevat henkilöt. Myös henkilöstön halu tehdä asiakaslähtöistä työtä asiakkaiden tarpeet huomioiden yhdistää näitä palvelukokonaisuuksia. Asiakasryhmä koostuu yksiköstä riippuen mielenterveyskuntoutujista, päihderiippuvaisista tai nuorista ja aikuisista, joilla on diagnosoitu Aspergerin oireyhtymä. Kaikki toiminta suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä palvelun ostajien ja kuntoutujien kanssa ja ohjaavina arvoina ovat luotettavuus, avoimuus ja rehellisyys. (Kuntoutuspalvelut. [Viitattu 25.9.2009].)

Yhdistyksen kehittämistoiminta koostuu erillisten rahoitusten turvin toteutettavista kokeilu- ja kehittämisprojekteista sekä Reilu Meininki Työllistymispalveluista. Toiminnan kohteena on sellaisten palveluiden ja työmenetelmien kehittäminen, joilla voidaan auttaa heikossa työmarkkina-asemassa olevia ihmisiä työllistymään, opiskelemaan ammatti tai saavuttamaan muita elämäntilannetta kohentavia ratkaisuja. Asiakkaat tulevat sekä yhdistyksen sisältä että ulkopuolelta yhteistyötahojen kautta ja kehittämistoiminnan vastuualue toimii yhteistyössä yhdistyksen muiden vastuualueiden, alueellisten ja valtakunnallisten toimijoiden, viranomaisverkostojen ja asiakkaiden verkostojen kanssa. Kokeilu- ja kehittämishankkeiden sekä projektien tavoitteena on löytää toimivimmat käytännöt ja rakentaa niistä pysyviä palveluja ja kehittämisprojektin käynnistämiseksi on aina taustalla todellinen tarve. Tarve syntyy yleensä yhteiskunnallisten muutosten seurauksena. Se välittyy niin asiakkaiden, yhteistyökumppaneiden kuin muiden mahdollisten toimijoiden taholta. Projekteista syntyneet pysyvät käytännöt asettuvat luontevaksi osaksi auttamisen palvelujärjestelmää. Kehittämistoiminnan vastuualueella tuotetaan myös arviointitietoa keinoista, joilla asiakkaita voi auttaa ja saatua tietoa hyödynnetään yhdistyksen kehittämistyössä. (Kehittämistoiminta. [Viitattu 25.9.2009].)

2.1 Päivätoimintakeskus

Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen päivätoimintakeskuksen tarkoitus on toiminnallisilla keinoin tukea ja kuntouttaa avohoidossa itsenäisesti asuvia

ihmisiä. Asiakasryhmä koostuu työikäisistä mielenterveyskuntoutujista ja keskeisin ajatus päivätoimintakeskuksessa on yhdessä tekeminen. Päivätoimintakeskus tarjoaa joka arkipäivä paikan 30 mielenterveyskuntoutujalle. (Päivätoimintakeskuksen asiakkaiden perehdytyskansio. [Viitattu 24.9.2009].) Toiminta jakautuu vapaamuotoiseen ryhmään painottuvaan toimintaan ja työtoimintaan. Asiakkaiden päivän pituus on maanantaista torstaihin klo 8.30–14.30 ja perjantaisin 8.30–12.30. (Kuntoutuspalvelut. Päivätoimintakeskus. [Viitattu 25.9.2009].)

Työtoiminta mahdollistaa erilaisten alihankintatöiden tekemisen sekä mahdollisuuden avotyöhön päivittäin kymmenelle henkilölle. Tehdyistä alihankintatöistä asiakkaille maksetaan kerran kuussa kannustustukimaksun nimellä pienimuotoinen korvaus. Työpuolen asiakkailla on myös mahdollisuus osallistua vapaamuotoisen päivätoiminnan ryhmiin. Ryhmätoiminnot sisältävät luovia toimintoja, liikunnallisia ryhmiä, yleissivistäviä ryhmiä, keittiötoimintaa sekä ulospäin suuntautuvaa toimintaa, ja päivittäin mukaan mahtuu 20 kuntoutujaa. Päivätoimintakeskuksen asiakkaaksi hakeudutaan esimerkiksi omahoitajan tai lääkärin kirjoittamalla, vapaamuotoisella läheteellä. Päivätoimintakeskus tarjoaa asiakkailleen yhteisön, johon kuulua ja jossa on mahdollista saada päiviin mielekästä sisältöä sekä onnistumisen tunteita, ja sen tavoitteena on tukea ja edistää mielenterveyskuntoutujien omatoimisuutta, aktiivisuutta sekä sosiaalisia taitoja. (Kuntoutuspalvelut. Päivätoimintakeskus. [Viitattu 25.9.2009].)

2.2 Asiakkaiden toiveet ryhmien sisällöistä

Toteutin työharjoitteluni aikana 2.2.–26.6.2009 Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen päivätoimintakeskuksessa kyselyn (LIITE 1), jonka tarkoituksena oli kartoittaa päivätoiminnan kävijöiden mielenkiinnon kohteita liittyen päivätoimintakeskuksessa pyöriviin ryhmiin ja selvittää heidän halukkuuttaan osallistua johonkin projektimuotoiseen toimintaan. Projektin kriteerit täyttävällä toimintamuodolla tai ryhmällä tarkoitetaan tässä yhteydessä sellaista toimintaa, joka on ainutlaatuisia ja väliaikaista, ja sillä on selkeä tavoite ja ennalta määrätty aikataulu, jonka puitteissa toiminta toteutetaan. Kyselyyn osallistui yhteensä 27 asiakasta, joista 11 oli

miehiä ja 16 naisia. Vastaajien keski-ikä on 41,5 vuotta ja keskimääräinen käyntipäivien lukumäärä viikossa 2,44. Kysely toteutettiin anonyyminä.



Kuvio 1. Asiakkaiden innokkuus päivätoiminnassa käymiseen 2009.

Kuvio 1 kuvaa päivätoimintakeskuksen kävijöiden innokkuutta päivätoimintakeskuksessa käymiseen. Suurimmalla osalla vastaajista innokkuus vaihtelee ja he kertovat sen riippuvan sen hetkisestä voinnista, onko saanut nukuttua, omasta mielialasta, päivän ryhmien sisällöistä, ahdistamisesta ja jännittämisestä, pitkäaikaisesta asiakkuudesta ja terveydentilasta. Korkeaa innokkuutta perustellaan mm. näin:

"Pidän ohjaajista. He ovat erittäin ammattitaitoista porukkaa. Ohjelma on sopivan leppoista rytmiltään. Kun päivätoimintakeskukseen tulee, piristyy samalla."

"Antaa vaihtelua harmaaseen arkeen."

"Tapaa muita ihmisiä ja saa toteuttaa päivätoiminnan ryhmässä itseään."

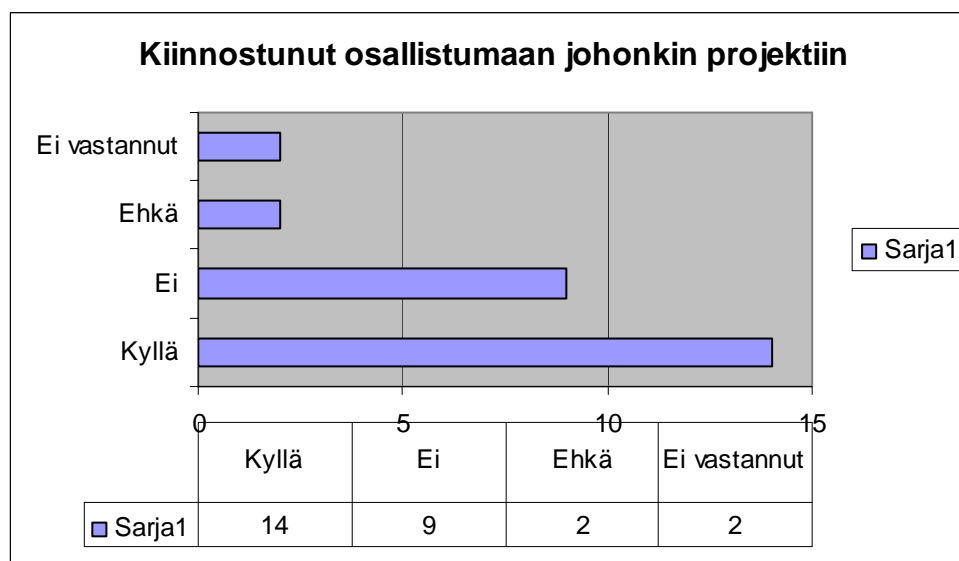
"Saa vaihtelua, on toimintaa ja sosiaalisia kontakteja."

”Hyvä vaihtoehto kotona ololle.”

”Tykkään tehdä työsalilla työtä, saan olla siellä ns. ruuhka-apuna ja vähän ansaitakin. Tykkään ryhmistä, asiakastovereista ja ohjaajista. Päivätoiminnassa on paljon iloa ja huumoria sekä tavallista arkista yhdessäoloa ja keskustelua sekä jakamista ja vertaistukea sairauden kanssa elämiseen. Ohjaajilla on erityisen suuret vuorovaikutustaidot, paremmat kuin useimmilla hoitajilla psykiatrisessa sairaalassa. Ohjaajat pitävät asiakkaita olentoina, joilla on omat aivot ja kykyä ajatella.”

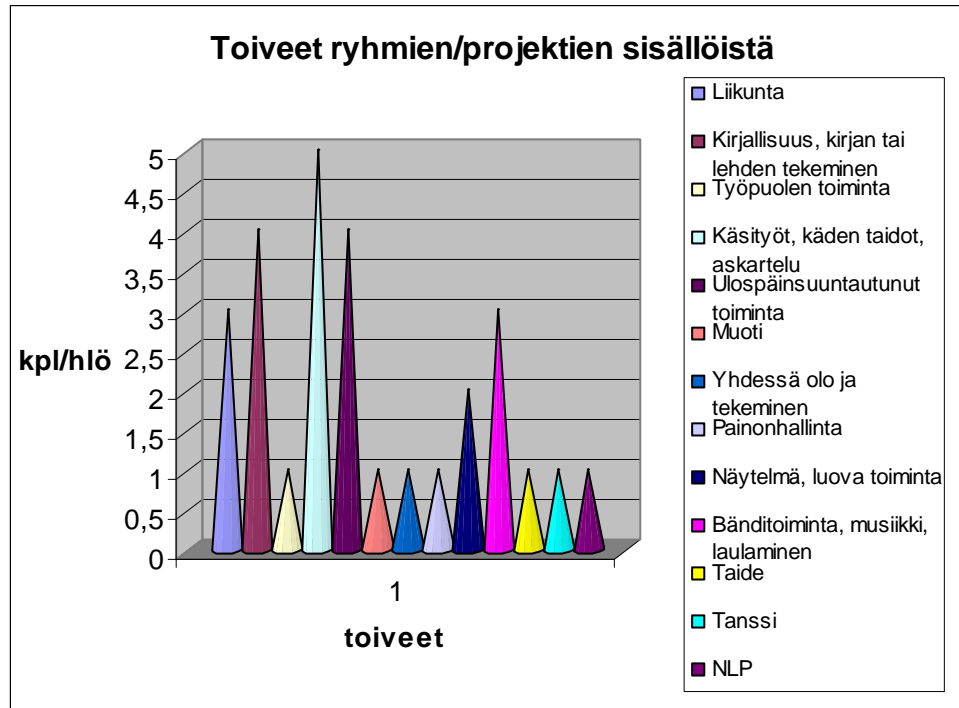
”On joku paikka mihin lähteä, missä mua ymmärretään, tuetaan, mua odotetaan. Ihmisiä ympärillä. Koen, että päivätoimintapaikka on ns. harjoittelupaikka psyykkisiin häiriöihini.”

Kyselyyn vastanneista kahdeksan on osallistunut johonkin projektiksi lukeutuvaan ja projektin kriteerit täyttävään ryhmään tai toimintaan. Mainittuja projekteja ovat olleet kirjaopetus, Voimauttava-valokuva, valokuvausryhmä, bändiryhmä, Kevät Tryskööt-tapahtuman järjestäminen ja videokuvausryhmä. Syynä sille, että 17 kyselyyn vastanneista ei ole projekteihin osallistunut, mainitaan mm. että sellaisia ei ole tarjottu, normaali ryhmässä on tarpeeksi vaihtelua, ei ole ollut kiinnostusta, voimavarat eivät riitä ja että ei ole ollut sopivaa toimintamuotoa tarjolla.



Kuvio 2. Asiakkaiden kiinnostus projekteja kohtaan 2009.

Kuvio 2 kuvaa kyselyyn vastanneiden kiinnostusta osallistua johonkin projektiin. Syynä kiinnostuksen puutteella on mainittu mm. oma jaksaminen ja sen puute, voimavarojen riittämättömyys ja jo tarjotun toiminnan riittävyys.



Kuvio 3. Asiakkaiden toiveet ryhmien tai projektien sisällöistä 2009.

Kuvio 3 kuvaa kyselyyn vastanneiden toiveita ryhmien tai mahdollisten projektien sisällöistä. Erilaiset kädentaitoihin tai luovaan ilmaisuun liittyvät ryhmät ja projektit kiinnostivat asiakkaita eniten ja mm. lehden, kirjan tai näytelmän tekemistä ehdotettiin. Ulospäin suuntautunut toiminta piti sisällään erilaisia retkiä ja tutustumiskäyntejä, mutta myös pienimuotoisten tapahtumien järjestämistä. Myös liikuntaan ja musiikkiin liittyvä toiminta sai kannatusta mm. bändiryhmän perustamisen muodossa. Kaikki vastanneet eivät olleet välttämättä ymmärtäneet täysin, mitä kyselyssä tarkoitettiin projektimuotoisella toiminnalla. Luultavasti tästä syystä osa ehdotuksista liittyi jo päivätoimintakeskuksessa oleviin ryhmiin ja niiden kehittämiseen.



Kuvio 4. Asiakkaiden mielipide projekteista tiedottamisen tehokkuudesta 2009.

Kuviossa 4 kuvataan kyselyyn vastanneiden mielipiteitä tarjolla olevien ryhmien tai projektien tiedottamisesta. Tiedotusta hyvänä tai riittävänä pitävät ovat kommentoineet tiedotusta mm. seuraavasti:

”Aamuryhmässä tiedotetaan hyvin.”

”Tarvittavaa materiaalia on tarjolla.”

”Ilmoitustaululla on infoa. Ohjaajat puhuvat aamuryhmissä. Yhteisökokouksessa on asiasta aina puhetta.”

”Joskus aamuryhmässä jos asiasta on mainittu niin se on kyllä ainakin hyvin tiedotettu. Jos asiasta ei ole mainittu niin itse niitä ei aina huomioi useinkaan.”

”Tiedotus ja kannustus toimii erittäin hyvin.”

”Hyvissä ajoin niistä aina mainitaan aamuryhmässä, moneenki otteeseen muistutetaan kunnes ilmoittautumisaika on mennyt umpeen.”

Tiedotusta puutteellisena pitävät ovat perustelleet vastaustaan näin:

”Yhtäkkiä ei tule mieleen kuin nuo kaksi em. projektia (voimauttava valokuva ja kirjaryhmä), jota täällä olisi ollut. Seinällä on yleensä lappu, jossa kerrotaan ryhmästä ja saa ilmoittautua. Niitä ei aina huomaa ajoissa. Aamuryhmissä varmasti kerrotaan ja vihkoon kirjoitetaan, ja oma vikahan se on jos ei ryhmässä ole, eikä vihkoa lue. Sähköpostia alkavista ryhmistä? Ehkä liikaa lisää vaivaa?”

”Päivinä jolloin en ole ollut paikalla huonosti tiedän.”

Vaikka osa kyselyyn vastanneista ei ollut välttämättä ymmärtänyt projektimuotoisen toiminnan tarkoitusta, voidaan mielestäni kyselyn perusteella päätellä, että kysyntää projektimuotoiselle työskentelylle päivätoimintakeskuksessa olisi. Esimerkiksi näytelmän toteuttaminen vaatisi välttämättä sen, että ryhmä olisi projektiluontoinen ja että siihen kerättäisiin osallistujat ilmoittautumisten perusteella. Ryhmä ei siis olisi avoin kuten muut päivätoiminnan ryhmistä. Ryhmä työskentelisi tietyn, ennalta määrätyn aikataulun puitteissa. Jotkut toiveista ovat toteutettavissa päivätoimintakeskuksen normaalin ryhmätoiminnan puitteissakin. Selkeästi myös osalle asiakkaista nykyiset ryhmätoiminnan muodot ovat riittäviä, mutta joukossa on myös paljon sellaisia, jotka toivoisivat haastavampaa toimintaa.

3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Käsitteenä mielenterveyskuntoutus on laaja ja osittain epäselvä. Mielenterveysongelmista saadaan jatkuvasti uutta tietoa ja sitä mukaa myös käsitys mielenterveysongelmien luonteesta ja kuntoutukselle asetettavista haasteista muuttuu. Mielenterveysongelmat ja niiden hoito ja kuntoutus ovatkin viime vuosikymmenien aikana muuttuneet paljon. Yhteiskunnan hyötynäkökohdat tuodaan usein mielenterveyskuntoutusta koskevissa keskusteluissa esille. Kuntoutuksen keskeisenä tehtävänä nähdään yhteiskunnan menojen säästö ja työvoiman ylläpitäminen tavoitteenaan vähentää sairaudesta tai vammaisuudesta yhteiskunnalle aiheutuvia kustannuksia. Myös kuntoutuksen rooli yksilön hyvän tuottajana on ollut keskeinen ja oleellisena näkökulmana on pidetty yksilön oikeutta onnellisuuteen, itsenäisyyteen ja oikeudenmukaiseen kohteluun eli mahdollisimman hyvään elämään. (Koskisu 2004, 10.)

Mielenterveyskuntoutusta voidaan määritellä eri tavoin ja määrittely koetaan vaikeaksi mm. siitä syystä, että hoito ja kuntoutus limittyvät. Sairauden hoitona tai kuntoutuksena annettavan terapian toisistaan erottaminen on vaikeaa ja erottelutarve näyttäisi johtuvan ainakin lainsäädännöllisistä ja hallinnollisista seikoista, toisin sanoen siitä, mikä järjestelmä maksaa kuntoutustoiminnan kustannukset. Kuntoutujakeskeisyyden, yhteistyön, ryhmätoiminnan ja kuntoutujan ammatillisen kuntoutuksen sekä omien voimavarojen tukemisen tulee olla peruspiirteinä kuntoutuksessa. (Suomen Mielenterveysseura ry 1998, 10.)

Mielen kuntoutujalla tarkoitetaan psykiatrista potilasta ja nykyään mielen kuntoutuja on useimmiten masentunut ihminen. Nykyään masennustilasta kärsii noin 5% suomalaisista. Vielä 1900-luvulla kuntoutujalla tarkoitettiin pääsääntöisesti skitsofrenia-diagnoosin saanutta potilasta, jolla on usean vuoden hoitokokemus psykiatrisesta sairaalasta. (Hentinen, Ilja & Mattila 2009, 95–96.) Ihmisen hakeutuessa hoitoon hänellä on oikeus odottaa lievitystä oireisiin tai paranemista. Kuntoutumi-

nen ei tarkoita samaa asiaa kuin paraneminen, koska mielenterveydellisissä ongelmissa hoidon vaikutuksen nopeutta ja paranemisen kestoa on vaikea ennustaa. Joillakin oireet voivat jäädä pysyviksi, mutta kuntoutumista voi tapahtua siitä huolimatta, että oireita olisi jäljellä. Yksi tapa kuntoutumisen hahmottamiseen on ajatella sitä tienä potilaasta kuntoutujaksi. Ihminen on potilaana oikeutettu olemaan hoidettavana ja saamaan hoitoa ja voi vähitellen, voimien lisääntyessä ja oireiden lievittyessä, lähteä hakemaan muutosta ja parannusta elämänlaatuun. Tämä ei edellytä sitä, että paraneminen olisi täydellistä tai että kaikki oireet olisivat poistuneet, vaan tarkoituksenmukaisen ja yksilöllisesti suunnitellun ja toteutetun hoidon avulla luodaan edellytyksiä myöhemmälle kuntoutumiselle. (Koskisuus 2003, 15.)

3.1 Ohjaus mielenterveyskuntoutuksessa

Mielenterveyskuntoutukseen liittyvän ohjaustyön ajatellaan usein sijoittuvan jonnekin terapian, neuvonnan ja kuntoutuksen välimaastoon. Sen tärkeimmän tehtävän ajatellaan olevan kuntoutujan erilaisten ongelmien ratkominen ohjauksellisin keinoin. (Koskisuus 2004, 162.) Ohjausta kuvaavia termejä voivat olla mm. neuvominen, valistaminen, valmentaminen, tukeminen, opettaminen, kontrolloiminen, valvominen ja ohjaaminen. Ohjaamisen eri ulottuvuuksia voivat olla 1) kokemusperäinen, auttava ohjaus, 2) neuvova, opettava ohjaus ja 3) normatiivinen, kontrolloiva ohjaus. Ohjauksen antaminen on sidottu vahvasti historiaan, sillä esimerkiksi ilmiönä neuvojen antamisella on kokemusperäistä ohjausta pidempi historia. (Hentinen, Ilja & Mattila 2009, 96.)

Neuvominen on opettavaa ohjausta, joka voidaan myös tulkita arvostelevaksi ohjaukseksi. Siinä korostuu ammatillinen asiantuntijuus ja se voidaan tulkita siten, että ohjattava ei ole samanarvoisessa asemassa ohjaajan kanssa eikä ole kykenevä ohjaamaan omaa minäänsä. Kontrolloiva ohjaus taas viittaa kontrolliin, silmälläpitoon ja valvontaan. Vastavuoroisuus, voimavarojen hyödyntäminen, luotamuksellisuus sekä asiakkaan itsemääräämisoikeuden ja vaikutusvaltaisuuden tukeminen ovat taas keskeisiä piirteitä kokemusperäisessä ohjauksessa. Käsite tunnetaan keskustelumethodina, jossa on kysymys elämänmuutosten ja muutos-

prosessien hallintaan osallistumisesta antamalla ohjattavalle aikaa, kunnioitusta ja huomiota. (Hentinen, Ilja & Mattila 2009, 97.)

Mielenterveyskuntoutuksessa ja hoitotyössä tarvitaan erilaisia ohjauksen tapoja tilannekohtaisesti. Ohjaajan taito tunnistaa mielenterveyskuntoutujan elämäntilanne ja auttaa häntä kokemaan uudenlaista myönteistä kehitystä on ohjausosaamisessa keskeistä. Ohjaajan tehtävänä on auttaa kuntoutujaa elämään hyvinvoivemmin ja voimavaraisemmin osaamalla ottaa puheeksi kuntoutujan kanssa ohjauksen tarpeen ja ohjauskokemuksen. Ohjaajan tulee osata kuunnella kuntoutujaa ja myös omaa sisintään. Edellytyksenä kuntoutumiselle ei ole jatkuva tarvitsevuuden ilmaiseminen ja siihen vastaaminen. Sillä, miten ohjaaja ilmaisee huolenpitonsa, on kuitenkin merkitystä. Se on kuntoutujallekin perusarvo. Ohjaustyötä voi myös auttaa se, jos ohjaaja pystyy tunnistamaan itsessään vertaisuutta ja hyödyntämään omia kokemuksiaan, joiden avulla voi eläytyä asiakkaan tilanteeseen. Jos työntekijällä ei ole tilaa vertaisuudelle, voi olla vaikeaa luoda tilaa asiakkaalle omien kokemusten hahmottamiseen. (Hentinen, Ilja & Mattila 2009, 97–98.)

Vertaisuuden merkitys ohjauksessa on suuri, sillä mielenterveyskuntoutujat ovat toisilleen kokemusasiiantuntijoita ja kokemalla itsekkin vertaisuutta voi työntekijä saada heiltä uutta ajateltavaa ja vihjeitä vaihtoehtoisille ohjaustavoille. Ohjausta on hyvä ajatella myös eettisenä kysymyksenä: kenen tarpeesta ohjaus tapahtuu, millä tavalla ohjaaja toimii ja voi kehittää itseään ohjaajana, miten ohjaaja tunnistaa kuntoutujan jakamisen ja läheisyyden tarpeen ja miten voi tukea hänen hengellisyytään, leikkimielisyyttään ja maailmankuvaansa. Ohjaajan tulee antaa aikaa itselleen voidakseen antaa sitä myös ohjattavalleen, jotta hän voi auttaa kuntoutujaa jäsentämään mielen kuormaansa. (Hentinen, Ilja & Mattila 2009, 98.)

3.2 Mielenterveys ja luovuus

Luovuuden ajatellaan usein olevan jollain lailla osa ihmisen älykkyyttä, jotain siitä kumpuavaa. Älykkyys ja luovuus ovat kuitenkin persoonallisuuden eri ulottuvuuksia ja ne voivat esiintyä toisistaan riippumatta. Luovan ilmaisun avulla on mahdollista herättää ihmisessä piileviä voimavaroja, jotka ovat syystä tai toisesta jähmet-

tyneet hyödyttömiksi. Luovuus edustaa merkitsevää vaihtoehtoista oman itsen ja ongelmien kohtaamista. Luovuus ja luova toiminta jäävät usein kuitenkin perinteisessä koululääketieteessä etäisiksi lieveilmiöiksi ja potilaan ajankulu-, täyte- ja virkistystoiminnaksi. Jokaisella on mahdollisuus luovuuteen ja luomiseen jollakin tasolla. Arkielämässä luovat kyvyt tulevat esiin mm. keksimisenä, tutkimisena, koekieluna, mielikuvituksena sekä sen erilaisina tuotteina ja ympäristötekijöillä on ratkaiseva merkitys siihen, voiko luovuus kehittyä vapaasti vai tukehtuuko se. (Ihanus 1991, 12.)

Luovuudesta on olemassa useita eri teorioita ja ajattelutapoja. Voidaan puhua konvergentista eli kokoavasta tai divergentistä eli hajautuvasta ajattelutyyppistä. Luovasta prosessista puhuttaessa on lähinnä kyse divergentistä ajattelusta, joka on omaperäistä ja tavanomaisesta poikkeavaa ajattelua ja se edellyttää ajattelun sujuvuutta ja joustavuutta. Konvergentti ajattelu on totuttua, yleisesti hyväksyttävää, tavanomaiseen ja sovinnaiseen pitäytyvää. Edellytyksenä luovan ongelman ratkaisulle on henkinen joustavuus, jossa nämä molemmat ajattelutavat vuorottelevat. Luovan ihmisen ominaisia piirteitä ovat joustavuus, omaperäisyys, huumorintaju, leikkisyys, sujuvuus, itsevarmuus, itsenäisyys, herkkyys, vapautuneisuus ja kritiikki, johon sisältyy myös itsekritiikki. Edellytyksiä luovalle toiminnalle ovat lapsenomaisuus, kiinnostus, tuoreus, spontaanius ja avoimuus. Välitön fysiologisten perustarpeiden tyydyttäminen tai hyöty ei ole luovassa toiminnassa olennaista. Toisen näkemyksen mukaan yleensä havaitsemista pidetään luovana toimintana. Siinä korostetaan mielen ja aistien avoimuutta, joka on luovuuden perusta. Ihmisen tarve suhteuttaa itsensä ympäröivään maailmaan toimii luovuuden taustavoimana. (Ihanus 1991, 12–13.)

Psykoanalyttisen luovuuskäsityksen mukaan jokainen psyykinen tapahtuma määräytyy sitä edeltäneistä tapahtumista eikä mitään tapahdu sattumalta. Nämä psyykkiset tapahtumat jakaantuvat primaariprosessi- ja sekundaariprosessiajatteluun. Primaariprosessilla tarkoitetaan viettimaailmaa ja se edellyttää välitöntä tyydytystä ja sen vastakohta, sekundaariajattelu, on looginen ajattelun muoto. Primaariprosessiajattelu edustaa kehittymätöntä egoa, joka säilyttää kyvyn palata tilapäisesti lapsuudelle tyypillisiin, kehittymättömiin kaavoihin. Näitä voivat olla

esimerkiksi pelit ja leikit, leikinlasku ja yleensä luovuuteen liittyvät toiminnot unien ja valveunien lisäksi. Olennaista luovuudessa onkin kyky palautua primaariprosessiin. (Ihanus 1991, 13.)

Symbolien merkitys luovan kehityksen ja luovan ilmaisun osana on merkittävä. Kyky käyttää symboleja ja puhekieltä on ihmislajille ominainen piirre. Tähän liittyy suurelta osin koko henkinen kehityksemme sekä esteettinen, taiteellinen ja muu rikas luova ilmaisumme. Symboleja voidaan käyttää tietoisesti tai harkitusti, mutta luovassa ilmaisussa ja vuorovaikutuksessa niiden tiedostamaton käyttö on tärkeää ja terapeuttisen mielenkiinnon kohteena. Symbolien merkitys voi vaihdella niiden käyttäjästä riippuen. Sanojen symboliikka jää usein liian vähälle huomiolle. Sanat saavat yksilöstä ja tilanteesta riippuen vahvasti tunnepitoisiin tiedostamattomiin elämyksiin liittyviä, yksilöllisiä merkityksiä. Näiden merkitysten tunnistaminen ja ymmärtäminen on tärkeää mm. kirjallisuusterapiassa. Tärkeää on erottaa symboli eli vertauskuva merkistä ja signaalista. (Ihanus 1991, 15.)

Ihmiset ovat kautta aikojen löytäneet erilaisista luovista toiminnoista mielenterveyden lähteen. Huumori, leikki ja leikinlasku ovat toimineet ihmisten sosiaalisen kanssakäynnin perinteenä eri kulttuurien parissa. Mielikuvitusta käyttämällä, uneksimalla tai fantasian avulla ihminen saa mahdollisuuden irtautua hetkeksi arjen todellisuudesta. Luovat toiminnot ovat kiistatta merkityksellisiä mielenterveyden tasapainottamisessa ja sitä uhkaavien häiriöiden ja kriisien ennaltaehkäisyssä. Mielenterveystyöhön sovellettuna luovuuteen ei tule liittää ainakaan ensisijaisena tuloksen laadun ja tason vaatimusta. Laatusanana luova ymmärretään joksikin poikkeuksellisen osaavaksi tai taitavaksi, mutta tällainen kytkentä vaarantaa sanan varsinaista hoidollista käyttötarkoitusta ja päämäärää. Luovuuden eri osa-alueista onkin ehkä turvallisempaa ja selkeämpää puhua niiden omilla ja niitä luonnehtivilla nimillä, kuten kuvailmaisuus, musiikki, kirjoittaminen, draama, tanssi tai liike. Mielenterveystyössä käytettyjä luovuusterapioita ovat mm. taide-, musiikki-, kirjallisuus-, runo-, draama- tai tanssiterapia. (Ihanus 1991, 11, 16.)

Varsinkin vaikea-asteisena psykiatrinen sairaus asettaa tietenkin huomattavat rajansa luovuudelle. On kuitenkin myös mahdollista, että esimerkiksi skitsofreniaa

sairastava potilas saattaa kyetä hämmästyttäviin suorituksiin mm. kuvailmaisussa, mikä saatetaan helposti katsoa sairaudesta johtuvaksi. Kyse on kuitenkin sairaudesta huolimatta esiintyvistä, terveestä ja säilyneestä kyvystä, jota potilas ei ehkä ole lainkaan käyttänyt terveen elämän, työn ja velvoitteiden keskellä. Parhaita tuloksia mielenterveystyössä on saatu soveltamalla luovaa toimintaa ennakkoluulottomasti ilman suuria tavoitteita. Yksilön lähtökohdat, rajoitukset ja edellytykset tulee ottaa huomioon ja niitä tulee kunnioittaa. Tavallisin tapa soveltaa luovuutta on erilaisten ryhmätoimintojen avulla, jolloin ryhmän yhteishengellä, kiinteydellä ja keskinäisellä solidaarisuudella on suuri merkitys. Moni on löytänyt huomattavan avun ajankohtaisiin mielenterveydellisiin ongelmiin luovista toiminnoista. Niistä on myös mahdollista löytää kokonaan uusi elämänalue ja jopa pysyvää elämänsisältöä hoitovaiheen jälkeenkin. (Ihanus 1991, 17.)

4 LUOVA KIRJOITTAMINEN

Ihmisen aivot jakautuvat kehon keskilinjan mukaan vasempaan ja oikeaan puoliskoon, joita kutsutaan hemisfääreiksi. (Wikipedia. [Viitattu 3.10.2009].) Aivopuoliskojen hemisfääritutkimusten mukaan kirjoittaminen sijoittuu vasempaan aivopuoliskoon, jonka prosessointia ilmennetään myös lineaarisella ajattelulla. Tätä voidaan pitää identtisenä automaattisten tietojenkäsittelylaitteiden toiminnoille. Sama voidaan ilmaista myös termillä ”peräkkäisajattelu”, jolloin henkilö prosessoi asioita vain tietyssä, tarkassa määräjärjestyksessä. Tällaista ajattelun prosessointia edustavat mm. matemaattiset laskutoimitukset, standardinomaisen kielen tuottaminen, lukeminen jne. (Heikkilä & Kantola 1981,12.)

Käyttäessämme hermofysiologista kuvaamistapaa voidaan päätellä, että oikeassa aivopuoliskossa tapahtuvat luovan tuottamisen kannalta merkittävät sekä muodon että sisällön prosessit. Näitä ovat erilaisten ratkaisuvaihtoehtojen etsintä, kokonaisuuksien oivaltaminen, eri aistein tuotettujen havaintojen oivaltaminen, nopeat ja intuitiiviset päätöksenteot, visuaaliset, musiikkiin liittyvät ja liikemielikuvat, emotionaalinen ajattelu, samanaikaisajattelu ja tosiaika-ajattelu, jossa asiat kohdataan sellaisina kuin ne juuri ajatteluhetkellä tuntuvat olevan. Nämä prosessit eivät ole merkittäviä vain luovassa kirjoittamisessa vaan kaikessa luovassa tuottamisessa. (Heikkilä & Kantola 1981,13.)

Luovan kirjoittamisen ollessa kyseessä, ilmaisija joutuu käyttämään siis koko aivokapasiteettiaan, sekä oikeaa että vasenta aivopuoliskoa. Luovat impulssit, näkemykset, tunnekokemukset, oivallukset jne. siirretään näissä tilanteissa oikeasta aivopuoliskosta vasemman aivopuoliskon kommunikoitaviksi muodollisten teknikkoiden avulla. Kirjoittaja joutuu käyttämään koko päätänsä ja samalla hän myös kokee eletyn ja koetun persoonansa syviä kerroksia. Kirjoittaja prosessoi luovan kirjoittamisen tilanteissa hermosysteemissään, koko sen laajuutta ja syvyyttä myö-

ten. Vain tällä tavalla koetut ja konkretisoidut prosessit tekevät hänen kirjoitelmaansa luovan tuotteen. (Heikkilä & Kantola 1981,13.)

Aikakautemme tuijottaa sanaan luovuus ja siitä on tullut myytti ja arvostuksen mita. Ilman luovuutta työ on jotenkin ala-arvoista, ikävää rutiinia. Luova toiminta sen sijaan mielletään joksikin suureksi ja ihmeelliseksi. Usein vain kaunokirjallinen teksti mielletään luovaksi kirjoittamiseksi ja sen seurauksena sitä aletaan helposti mystifioida. Siinä ei kuitenkaan ole sen kummempaa mystiikkaa kuin minkään muunkaan omilla aivoilla tuotetun tekstin aikaansaamisessa. Vain jäljentämisessä ei vaadita luovuutta. Kaikki alkaa kielestä, joka on jokaiselle välttämätön kommunikointiväline, ja sanojen ja lauseiden tuottamisesta ajatuksen jatkeeksi. Kieli on jokaisen kirjoittajan tärkein työväline, jotkut vain osaavat käyttää kielen mahdollisuuksia paremmin kuin toiset. Mutta mikään ei estä hiomasta työvälinettä. (Martinheimo 1990, 7.)

4.1 Mitä on kirjoittaminen?

Kirjoittaminen on samalla kertaa sekä jokapäiväinen että poikkeuksellinen taito. Suomalaisista lähes kaikki osaavat kirjoittaa ja moni kirjoittaa myös päivittäin: ostoslistoja, muistilappuja tai tekstiviestejä. Kirjoitustaitoa vaaditaan myös monissa työtehtävissä. Kirjoitamme sähköposteja, muistioita, tarjouspyyntöjä ja muita työelämän tekstejä. Harvat pitävät itseään hyvinä kirjoittajina, vaikka kirjoittaminen on monelle jokapäiväinen asia. Todennäköisesti vielä harvemmat pohtivat ja arvioivat omaa kirjoittamistaan systemaattisesti: osa-alueita, joissa he ovat hyviä, mitä heikkouksia heillä kirjoittajana on ja miten he voisivat kehittää kirjoittamistaan. Kirjoittamisen ollessa automaattista ja arkista toimintaa, hyvätkään kirjoittajat eivät välttämättä osaa jäsentää omaa kirjoittamistaan. (Svinhufvud 2007, 9.)

Kirjoittaminen on käytännöllinen taito, jota useimmiten myös opetetaan käytännön kautta. Kirjoittaminen tai sen opettaminen ei ole ylipääsemättömän vaikeaa, vaikka sitä ei välttämättä ole helppo jäsentää tai opettaa. Kirjoittamista voidaan verrata esimerkiksi piirtämiseen ja kuvataiteisiin: jokainen meistä osaa piirtää, mutta harvemmat piirtävät erityisen hyvin. Vielä harvemmalla on kyky luoda merkityksellistä

kuvataidetta. Piirtämisen, maalaamisen tai kirjoittamisen kaltaista taitoa on myös vaikea välittää toisille, sillä se koostuu monista osa-alueista: kulttuurin ja perinteen tuntemuksesta, luovuudesta sekä puhtaasta kokemuksesta. Näiden taitojen opettaminen ei kuitenkaan ole mahdotonta. (Svinhufvud 2007,10.)

4.1.1 Kirjoittamisen kolme osa-alueetta

Yksinkertainen ja havainnollistava tapa jäsentää kirjoittamista on jakaa se kolmeen eri osa-alueeseen. Näitä ovat teksti, kirjoittamisen prosessi ja kirjoituskulttuuri. Näistä kolmesta osa-alueesta teksti on helpoin hahmottaa, sillä se tarkoittaa yksinkertaisesti kirjoittamisen lopputulosta. (Svinhufvud 2007, 15.)

Tekstillä on jokin fyysinen olomuoto. Se voi olla esimerkiksi virkkeitä tai sanoja tietokoneen ruudulla, A4-arkille tulostettua kirjoitusta tai julkaistu kirja. Teksti on myös aina jonkin tekstilajin, genren, edustaja. Kaunokirjallisuudessa tekstilajeista on puhuttu perinteisesti eroteltaessa esimerkiksi novelli, romaani ja proosaruno, mutta nykyisin puhutaan myös paljon arkisemmista tekstilajeista kuten resepti, sanomalehtiutinen ja tekstiviesti, jotka nekin ovat omat konventionsa omaavia tekstilajejaan. Kirjoittamisessa tekstin saama huomio on ollut aina varsin korostunut. Kirjoittamisen tavoitteena on yleensä saada aikaan jonkinlainen ja mielellään hyvä teksti. Lähes poikkeuksetta kirjoittamista myös arvioidaan tekstin perusteella. (Svinhufvud 2007, 15–16.)

Ilmiselvin tieteenala, joka tutkii tekstejä, on kirjallisuudentutkimus. Pääasiassa kirjallisuudentutkimus tutkii juuri tietynlaisia tekstejä, tietynlaisen aseman saavuttaneita kaunokirjallisia teoksia. Viime vuosien aikana kielitieteessä on voitu hahmottaa oma tutkimusalanansa, jota kutsutaan kielitieteelliseksi tekstintutkimukseksi tai tekstintutkimukseksi. Tekstintutkimuksen kohteet ovat arkisempia kuin kirjallisuustieteessä, mutta näissä kahdessa tieteenalassa on myös paljon yhteistä. Suurin yhteys on siinä, että tutkimus on paljolti keskittynyt teksteihin, valmiisiin kirjallisiin tuotoksiin. Tekstintutkimus on kuitenkin viime vuosina laajentanut näkökulmaansa esimerkiksi kirjoitusprosessin suuntaan. (Svinhufvud 2007, 16–17.)

Toinen kirjoittamisen osa-alue, kirjoittamisen prosessi, voi tuntua aluksi yksinkertaiselta ymmärtää, vaikka todellisuudessa se on melko monimutkainen asia. Kirjoittamisen prosessilla tarkoitetaan periaatteessa sitä prosessia, jonka seurauksena teksti syntyy. Se voi sisältää ideointia, luonnostelua, ensimmäisen version kirjoittamista, muokkausta ja oikolukua sekä monia muita toimintoja. Prosessikirjoittamisessa puhutaan juuri tällaisesta kirjoittamisen prosessista eli kirjoittamiseen liittyvistä työvaiheista tai eri työskentelystrategioista. Kirjoittamiseen liittyy myös kognitiivisia prosesseja, joita voi olla hieman hankalampi hahmottaa. Näillä tarkoitetaan niitä ajatteluun liittyviä prosesseja, joita kirjoittaja käy läpi kirjoittaessaan. Kirjoittamisen kognitiivisiksi prosesseiksi on hahmoteltu mm. suunnittelua, evaluointia ja monitorointia. Niillä tarkoitetaan mielen sisäisiä toimintoja, ei erillisiä työvaiheita. Kognitiiviset prosessit tapahtuvat koko kirjoittamisen prosessin aikana osittain samanaikaisesti ja jatkuvasti. Kognitiiviset prosessit ja työvaiheet liittyvät toisiinsa, mutta ne eivät ole sama asia. (Svinhufvud 2007, 17–18.)

Kirjoituskulttuuri on kolmas ja ehkä laajin kirjoittamisen osa-alue. Kirjoituskulttuurilla tarkoitetaan kirjoittamiseen liittyviä arvostuksia ja tapoja, mm. millä välineillä ja minkälaisia tekstejä kirjoitetaan ja mitä kirjallisuuden lajia arvostetaan. Kirjoituskulttuuri voi olla pienen yhteisön tapa kirjoittaa tai se voi olla myös kansallinen ja jossain määrin globaalikin. Kirjoittajat ottavat hyvin usein vaikutteita muiden kulttuurien piireissä syntyneestä kirjoittamisesta. (Svinhufvud 2007, 18–19.)

4.1.2 Kirjoittamiskäsitykset

Ihmisillä on erilaisia käsityksiä siitä, mitä kirjoittaminen oikeastaan on. Käsitykset kirjoittamisesta poikkeavat usein toisistaan myös ammattilaisten, esim. opettajien ja kirjailijoiden, välillä. Käsitykset ovat myös aikojen kuluessa muuttuneet paljon. Roz Ivanič, englantilaisen kirjoittamisen tutkija ja kielitieteilijä, on luokitellut erilaiset kirjoittamiskäsitykset kuuteen eri näkökulmaan: 1) kirjoittaminen on taitoa, 2) kirjoittaminen on luovuutta, 3) kirjoittaminen on prosessi, 4) kirjoittaminen on tekstilajin tuottamista, 5) kirjoittaminen on sosiaalista toimintaa ja 6) kirjoittaminen on sosiopoliittista toimintaa. (Svinhufvud 2007, 25.)

Kouluopetuksen perinteinen näkemys kirjoittamisesta on se, että se on taitoa. Teksti on hyvä vain jos se on virheetön ja tämä näkemys korostuu esim. perinteisessä ainekirjoituksessa. Myös vieraiden kielten kirjoittamisen opetuksessa kieliopin merkitys helposti korostuu. Arviointiperusteena on kieliopillinen ja oikeinkirjoituksellinen virheettömyys, jolloin teksti kokonaisuutena voi jäädä toissijaiseksi. (Svinhufvud 2007, 26.)

Kirjoittaminen on taitoa – ajattelussa kirjoittamisen ja sen opetuksen fokus ei ole kirjoittamisen prosessissa vaan tekstissä. Kirjoitettavalle tekstile voidaan myös asettaa tietyt muodolliset vaatimukset esimerkiksi tekstin ulkoasun ja pituuden suhteen. Tässä käsityksessä korostuu se, mikä on ”oikein” ja mitä kirjoittaja ”ei saa” tehdä. Tätä kirjoittamiskäsitystä on vuosikymmenien aikana kritisoitu yksipuolisen orientaationsa takia ja jopa hylätty kokonaan. On ajateltu, että kirjoittajat oppivat tarvitsevansa säännöt implisiittisesti ja että oikeakielisuuden ja sääntöjen korostaminen tukahduttaa oppilaiden kirjoittamista ja johtaa heitä harhaan. Tästäkin huolimatta ei voida kiistää sitä tosiasiaa, että taito ja oikeakielisyys ovat osa kirjoittamista. (Svinhufvud 2007, 26.)

Yksilöllisyys ja omaperäisyys korostuvat **Kirjoittaminen on luovuutta** – käsityksessä. Ensisijaisesti tämän kaltaisessa opetuksessa etsitään kirjoittajan omaa ääntä ja omaperäisyyttä ja pyritään poistamaan kirjoittamisen estoja. Kirjoittajan tulisi oppia kirjoittamaan haluamastaan aiheesta miten haluaa, riippumatta muiden odotuksista ja arvostuksista. Tässä käsityksessä ajatus on se, että kirjoittamaan oppii kirjoittamalla. Tämän ajattelun seurauksena on se, että kirjoittajan tulisi kirjoittaa paljon. Tällainen kirjoittamiskäsitys ja kirjoittamisen opetuksen malli ei välttämättä perustu mihinkään kattavaan teoriaan tai pedagogiseen malliin vaan pikemminkin opettajan omaan kokemukseen kirjoittajana ja ohjaajana. Varsinaista ohjausta ja opetusta ei edes välttämättä tarvita. (Svinhufvud 2007, 29–30.)

Tietynlaiset työskentelytavat ovat tyypillisiä luovuuteen painottuvan kirjoittamisen opetuksessa. Tekstien käsittely ryhmissä on yksi tyypillinen työskentelytapa. Tällöin tekstejä käsitellään vertaispalautteena tai kokeneen ohjaajan johdolla. Toisten kirjoittajien tekstien ja kirjoittamisen ajatellaan stimuloivan kunkin omaa kirjoitta-

mista ja keskustelun avulla välitetään toisille käsitystä hyvästä kirjoittamisesta ja hyvän tekstin kriteereistä. Myös tietynlaisten kirjoitusharjoitusten teettäminen kuuluu olennaisena tällaiseen kirjoittamisen opetukseen. Ehkä tunnetuin harjoitus on vapaan kirjoittamisen harjoitus, freewriting. Harjoituksessa kirjoitetaan etukäteen määrättyssä ajassa paperille mitä tahansa mieleen tulevaa, keskeytyksettä. Tarkoitus on vapauttaa kirjoittaja erilaisista estoista ja tuottaa paljon tekstiä. Toinen tyyppillinen harjoitus on omista kokemuksista ja kiinnostuksen kohteista kirjoittaminen. Tällä harjoituksella korostetaan kirjoittajan henkilökohtaista kokemusta ja paneudutaan niihin asioihin, jotka kirjoittaja todella tuntee ja jotka ovat hänelle ainutlaatuisia. Tämä auttaa kirjoittajaa löytämään oman äänensä. Myös lukemisen merkitystä korostetaan kirjoittaminen on luovuutta – käsityksessä. Lukemisen kautta kirjoittaja voi omaksua hyvän kirjallisuuden piirteitä ja käyttää niitä omassa kirjoittamisessaan. (Svinhufvud 2007, 30–31.)

Vaikka tätä näkemystä on joskus kritisoitu mm. romanttisesta ja epäsosiaalisesta kirjoittajakäsityksestä ja kirjoittajien lähtökohtien ja prosessin samankaltaisuuden olettamisesta, on siinä myös paljon ansioita. Luovuus ja sen vapauttaminen ovat kirjoittamisessa tärkeä osa ja luovuuden nostaminen esille voi parhaimmillaan johdattaa kirjoittamisen iloon, luottamukseen omista kokemuksista ja taidoista ja kaivatun oman äänen löytymiseen. Tämän käsityksen mukaiset kirjoitusharjoitukset voivat myös auttaa pääsemään eroon niistä pakoista ja vaatimuksista, jotka tukahduttavat kirjoittamisen. (Svinhufvud 2007, 29–32.)

Keskeisenä lähtökohtana **Kirjoittaminen on prosessi** – käsitykselle oli se havainto, että kirjoittamisen prosessi koostuu erilaisista kognitiivisista prosesseista ja työvaiheista, kuten suunnittelusta, luonnostelusta ja muokkaamisesta. Huomio on siis siirtynyt ensimmäistä kertaa tekstistä prosessiin. Muutos kirjoittamisen opetuksessa oli suuri ja synnytti vahvan uudenlaisen kirjoittamisen ja sen opetuksen mallin: prosessikirjoittamisen. Keskeistä tämänkaltaisen kirjoittamisen opetuksessa on se, että tekstiä työstetään erilaisten työvaiheiden kautta pidemmän ajanjakson kuluessa. Aluksi tehdään ideointiharjoituksia, suunnitellaan ja hahmotellaan, ja tämän jälkeen kirjoitetaan ensimmäinen versio tai luonnos siitä. Palaute on yleensä keskeistä. (Svinhufvud 2007, 33–34.)

Ongelmallista prosessikirjoittamiselle on arvioinnin vaikeus ja kognitiivisten taitojen kehittyminen. Voidaan kysyä, voiko prosessia ja kognitiivisten taitojen kehittymistä ylipäättään arvioida. **Kirjoittaminen on prosessi** – mallin liian yksioikoinen noudattaminen voi olla myös haitallista. Voidaan ajatella, että kirjoittamisen prosessi on kaikilla kirjoittajilla samanlainen tai että se on samanlainen jokaisella kirjoituskerralla. Tämä ajattelu on kuitenkin tuonut esiin myös monia tärkeitä asioita liittyen kirjoittamisen opetukseen. Keskeistä on se, että kirjoittamiseen kuuluu erilaisia vaiheita, joihin sisältyy erilaisia tapoja työskennellä. Tekstin ei tarvitse valmistua kerralla vaan kirjoittamiseen kuluu yleensä pidempi aika. Palautteen saamisen merkitys kirjoittamisen aikana on myös tärkeä havainto. (Svinhufvud 2007, 34–36.)

Kirjoittaminen on tekstilajin tuottamista – näkemys syntyi 1980-luvulla osittain reaktiona edellä kuvattuihin näkemyksiin. Katsottiin, että aiemmissa kirjoittamiskäsitelmissä ja niille rakentuviin kirjoittamisen opetuksen malleissa oli puutteita: ei huomioitu riittävästi tekstien välisiä eroja eikä opetus tuntunut auttavan heikkoja kirjoittajia, jotka nimenomaan olisivat ohjausta ja opetusta tarvinneet. Luovan opetuksen katsottiin olevan valtaosalle kirjoittajista hyödyttömiä ja prosessikirjoituksessa kirjoittajat päätyivät usein kirjoittamaan samankaltaisia tekstejä yhä uudelleen. Tekstilajiperusteisen kirjoittamisen, genrepedagogiikan, opetuksen tausta on systeemifunktionaalissa kielitieteessä. Lähtökohta on se, että tekstilajien tekstit eroavat kielellisesti toisistaan. Tällaisen kirjoittamisen opiskelu on eri tekstilajien konventioiden tietoista opettelua ja tavoitteena on saavuttaa kyky toistaa eri tekstilajien tyypillisiä piirteitä sekä sosiaalistua yhteisön kirjallisen kielenkäytön muodoille. Puhutaan erityisesti tekstitaidosta eli kyvystä lukea ja ymmärtää erilaisia tekstejä, hahmottaa tekstien erityispiirteitä ja eroavaisuuksia sekä kyvystä tuottaa näitä tekstejä. Tekstilajiperusteisen kirjoittamisen opiskelu perustuu harjoituksiin, joissa luetaan ja analysoidaan kulloinkin luetun tekstilajin tekstejä ja kirjoitetaan itse saman tekstilajin tekstejä. Pyrkimyksenä on ymmärtää tietyn tekstilajin tavoitteet ja hahmottaa sen ominaispiirteet. Myös prosessikirjoittamista muistuttavia kirjoitusharjoituksia käytetään. Lähtökohtana on kuitenkin tekstien analyysi (Svinhufvud 2007, 36–37.)

Kuten aiemmat kirjoittamiskäsitykset, myöskään genrepedagoginen käsitys ei ole aivan ongelmaton. Sen voidaan pahimmillaan ajatella johtavan ulkokohtaiseen kirjoittamiseen eli muodon hallintaan sisällön kustannuksella. Opetus saattaa myös pohjautua ajatukseen, että koska tekstilajit ovat tietynlaisia, niiden tulee myös olla tietynlaisia. Tällöin uudistamiselle ei välttämättä jää tilaa vaan vanhoja malleja toistetaan yhä uudelleen. Genrepedagogiikka tuntuu kuitenkin opettavan myös hyödyllisiä ja käytännöllisiä taitoja ja opettamisen malli on looginen ja systemaattinen. (Svinhufvud 2007, 38–39.)

Kirjoittamista voidaan tarkastella myös sosiaalisena toimintana. Tällöin se nähdään aina tietyssä sosiaalisessa yhteisössä tapahtuvana ja tavoitehakuksena. Sosiaalisella voidaan tarkoittaa myös sitä, että kirjoittaminen kuten mikä tahansa muu toiminta on osa tietynlaista perinnettä ja tapahtuu aina jonkinlaisessa yhteisössä. Toiminta tapahtuu jonkinlaisessa vuorovaikutustilanteessa konkreettisena tapahtumana suhteessa muihin ihmisiin. **Kirjoittaminen on sosiaalista toimintaa** – ajatteluun liittyy mm. englanninkielen termi literacy, joka voi tarkoittaa luku- ja kirjoitustaitoa tai tekstitaitoa. Tekstien ymmärtäminen ja niiden tuottaminen vaativat ensisijaisesti sosiaalista taitoa. Termin literacy voi kääntää myös tarkoittamaan kirjoituskulttuuria: kirjoittamiseen liittyviä sosiaalisia käytänteitä ja tapoja, sosiaalisia tavoitteita, lukemisen ja kirjoittamisen suhdetta, sukupuolipainotuksia ja ajan, tilan ja välineiden käyttöä. Toinen tähän ajatteluun liitetty termi on kirjoitustapahtuma, englanniksi writing event. Tähän kirjoituskulttuuria paikallisempaan ilmiöön liittyvät tapahtumaan sisältyvä teksti, kirjoittamisen prosessi ja näihin liittyvä sosiaalinen vuorovaikutus. Tällöin kirjoittaminen on tiettyyn tilanteeseen ja puitteisiin sidottua ja se sisältää myös paljon vuorovaikutusta, kuten tehtävänantoja, keskustelua, palautetta ja arviointeja. (Svinhufvud 2007, 41–42.)

Kirjoittaminen on sosiaalista toimintaa – ajattelumalliin liittyy kaksi keskeistä mallia: mestari-kisälli-periaate, joka on kirjoittamisen opiskelua ja kokeneemman kirjoittajan neuvojen hyödyntämistä sekä hänen ohjaustaan sisältäen myös palautteen ja perifeerinen osallistuminen, joka tarkoittaa osallistumista jostain tietyistä kirjoitustyöstä vastuussa olevaan ryhmään siten, että oma panos on pienempi kuin muiden ryhmäläisten. Tällöin opiskelija havainnoi muiden toimintaa jättäen koko-

naisvastuun muille. Keskeistä sosiaalisen kirjoittamiskäsityksen mallissa on identifioiduminen eli ihmisten osallistuminen toimintaan heidän identifioituessaan toiminnan taustalla oleviin arvoihin ja tavoitteisiin. Näin myös kyseiseen yhteisöön liittyminen on helpompaa. (Svinhufvud 2007, 43–44.)

Sosiaalisen kirjoittamiskäsityksen mallin mukaiseen kirjoittamisen opetukseen voidaan liittää kolme eri lähestymistapaa. *Funktionaalisisessa lähestymistavassa* painotetaan jonkin sosiaalisen tavoitteen onnistuneeseen suorittamiseen, esimerkiksi työn hakemiseen ja työhakemuksen kirjoittamiseen. Opetus tapahtuu tosielämän kontekstissa tai sitä simuloivassa ympäristössä. Tätä lähestymistapaa käytetään mm. työelämäkoulutuksessa ja maahanmuuttajien koulutuksessa. *Kommunikatiivisisessa lähestymistavassa* kirjoittaminen tapahtuu aidossa sosiaalisessa ympäristössä, esimerkiksi normaalissa työympäristössä normaaleja työelämätekstejä kirjoittaen. Opiskelija voi toimia kuvitteellisen yhtiön tiedottajana reagoiden yrityksen tapahtumiin ja tiedottamaan esimerkiksi siellä tapahtuneista onnettomuuksista. *Etnografinen lähestymistapa* tarkoittaa tiedon keräämistä omakohtaisen ja systemaattisen havainnoinnin perusteella. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi jossakin kirjoittamiseen liittyvässä työyhteisössä oleskelua, sen tarkkailua sekä haastatteluja ja keskusteluja. (Svinhufvud 2007, 44–46.)

Tämäkään kirjoittamisen opetuksen malli ei ole välttynyt kritiikiltä. Sitä on kritisoitu perusteiden opettamisen laiminlyömisestä ja ambivalentista suhtautumisesta opetukseen ja arviointiin. Sen on katsottu olevan kärjistettynä vain omatoimista havainnointia yhteisössä. (Svinhufvud 2007, 47.)

Kirjoittaminen on sosiopoliittista toimintaa – käsitys liittyy läheisesti edelliseen käsitykseen kirjoittamisesta sosiaalisena toimintana. Tässä mallissa huomioidaan kirjoittamisen sosiaalinen ulottuvuus, mutta korostetaan tämän lisäksi valtaa ja kirjoittamisen poliittisuutta ja ideologiasidonnaisuutta. Tämän mallin juuret ovat ns. kriittisessä lingvistiikassa. Kirjoittamista tarkastellaan vallan näkökulmasta ja vallalla on tässä yhteydessä ainakin kaksi puolta: kirjoittajaan kohdistuva valta ja kirjoittajalla oleva valta. (Svinhufvud 2007, 47–48.)

Kirjoittaminen on tämän mallin mukaan sosiaalisesti rakentuneiden resurssien käyttöä. Eri tekstilajit ja erilaiset diskurssit ovat kirjoittajan käytettävissä, mutta hänellä ei ole rajatonta vapautta näiden resurssien käyttämiseen. Sosiopoliittinen konteksti määrää sen, millaisena kirjoittaja voi esitellä maailman ja itsensä ja miten hän voi puhutella lukijaa. Joissain maissa mielipidekirjoitukset, hallituksen arvostelu julkisesti tai poliittiset lehdet ovat kiellettyjä. Suomessa samankaltaiset ilmiöt rajoittavat kirjoittamista hieman huomaamattomammin. Esimerkiksi opinnäytetyötä kirjoittavaa opiskelijaa säätelevät oppilaitoksen normit ja valtarakenteet. Kaunokirjallisuuden puolella moraaliset perusteet ovat perinteinen syy kirjoittamisen rajoittamiseen. Myös muunlainen vallankäyttö liittyy kaunokirjallisuuteen. Kaunokirjallisuudessa arvokkaat ja edistämisen arvoiset diskurssit ja tekstilajit määrittelevät kustantajat, kriitikot, tutkijat ja monet muut tahot, ja yksittäinen kirjailija voi olla vahvasti näiden tahojen armoilla. Rajoituksista huolimatta kirjoittaja on kuitenkin aktiivinen sosiaalinen toimija, joka voi tehdä valintoja ja muokata käytänteitä ja tällä tavoin uhmata sosiaalisia rakenteita, jolloin kirjoittajallakin on valtaa. (Svinhufvud 2007, 48–49.)

4.2 Kirjallisuusterapia

Jo monissa varhaisissa kulttuureissa on luotettu lausutun tai laulettu sanan lääkitsevään vaikutukseen. Perinteen ja rituaalien taitajien yhteisöissä harjoittamat parantamismenot sisälsivät oivalluksia sairauksien taustalla olevista psyykkisistä ristiriidoista. Sanakeskeinen hoitotaito on korostunut myös suomalaisessa kansanperinteessä. Tämä on näyttäytynyt parannus- ja tautiloitsujen runsautena ja tietäjien suggestiivisena ”verbaaliekstaasina”. (Ihanus 1989, 11–12.) Parantavia loitsuja ja rukouksia esitetään esimerkiksi Kalevalassa ja antiikin aikoina Aristoteles kertoi runousopissaan tragedian kautta saavutettavasta *katharsiksesta*, puhdistavasta ja parantavasta oivalluksesta. Tämän päivän kirjallisuusterapeuttinen ajattelu pohjautuu 1800- ja 1900-luvun eurooppalaiseen filosofisiin suuntauksiin. Merkittävä filosofinen suuntaus kirjallisuusterapian kannalta on *fenomenologia*, jossa korostetaan välittömän kokemuksen merkitystä. Taiteen tavoin fenomenologiassa tavoitellaan kokemuksen alkuperäistä aluetta, jolla tietoisuus ja tietoisuuden kohde kuuluvat yhteen. Gestalt-terapia, jossa välittömällä kokemuksella on merkitystä ja tärkeää

on tiedostaminen ilman tulkintoja, pohjautuu fenomenologiaan ja se on useiden taideterapioiden taustateoria. (Mäki & Linnainmaa 2005, 13–15.)

Kirjallisuusterapia on luovuusterapeutista toimintaa, jonka tavoitteena on itsetuntemuksen lisääminen, itseilmaisun kehittäminen ja vuorovaikutustaitojen edistäminen. Sen tavoitteena on myös auttaa kohtaamaan vaikeitakin asioita: kirjoitetun tekstin välityksellä on helpompi lähestyä omia vaikeuksia kuin jos niitä lähestyisi suoraan. Luovan kirjoittamisen ja terapeutin kirjoittamisen ero on kuin veteen piirretty viiva. Luova kirjoittaminen ei välttämättä sisällä terapeutin tavoitteita, vaikka toisaalta monet kirjailijat ja runoilijat ovat myöntäneet kirjoittamisen terapeutin vaikutuksen heille itselleen, heidän käydessään läpi elämänsä vaikeita asioita. Luovuus on voimavara, joka löytyy jokaisesta josta joka on mahdollista löytää kirjallisuusterapien välityksellä. (Mäki & Linnainmaa 2005, 11–12.)

Tarinoiden kertominen toimii kokemuksen, yksilöllisen ja sosiaalisen olemassaolon, tiedon ja muistin keskeisenä säilyttämisen, siirtämisen ja muuntamisen väylänä. tarinat eivät välttämättä sisällä koko totuutta vaan paljastavat jotain, jättäen osan piiloon. Ihmisen tarinat ja identiteetit muovautuvat kielen kautta yhä uudelleen. Sanat voivat etäännyttää ja lähentää, selkeyttää tuntematonta ja tehdä tutun oudoksi. Mielikuvitus kuljettaa mukanaan haaveita ja toiveita sekä myös järkeviä suunnitelmia ja pyrkimyksiä hallita sattumanvaraisuutta ja olemassaolon kauhuja. (Ihanus 2002, 18–19.)

Kirjallisuusterapia ei välttämättä ole vain kirjallisuutta tai terapiaa ja sen tavoitteena on muutos, joka on kaikkien kasvuprosessien ja terapioiden tavoite. Välineinä muutokseen voidaan käyttää muutakin materiaalia kuin kirjallisia tekstejä tai runoja, kuten esimerkiksi elokuvia, valokuvia tai videoita. Tavoitteena ei ole käytetyn materiaalin analysointi vaan tunnelmien ja teemojen tarkastelu ja tarkoituksena on auttaa osallistujaa omien tunteiden ja vaikuttimien tiedostamisessa. Kirjallisuusterapiaan osallistuvan ei tarvitse olla lahjakas kirjoittaja. Kiinnostus kirjallisuuden ja kirjoittamisen käyttöön muutoksen ja tiedostamisen välineinä riittää. Materiaalina kirjallisuusterapiassa voi käyttää mitä vain kirjallisuutta. Yleisimmin käytetään runoja ja kaunokirjallisia tekstejä, mutta myös tietokirjallisuutta tai esimerkiksi sano-

malehtileikkeitä voidaan käyttää pohjana keskusteluille. Aineiston valintaa tehdesä on muistettava, että kaikessa kirjallisuusterapiassa on oltava eettisesti puhdas pohja ja tämä koskee myös aineiston valintaa. (Mäki & Linnainmaa 2005, 12–13.)

Kirjallisuusterapiaa voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmäterapiassa. Erona näissä on se, että yksilöterapiasta puuttuvat ryhmän palautteet. Istuntojen ulkopuolella valmisteltavia tehtäviä eli kotitehtäviä käytetään myös kirjallisuusterapeuttisessa yksilöterapiassa. Omaelämäkirjoittaminen voidaan myös lukea kirjallisuusterapian piiriin. Tekstien avulla on mahdollisuus ottaa etäisyyttä kipeisiin asioihin ja omaelämäkerran kirjoittaminen ja kertominen voi nostaa esiin ajatuksia ja tunteita, mikä voi johtaa muutoksiin asenteissa ja menneisyyden tulkinnoissa. Kirjallisuusterapiassa on aineksia erilaisista teoreettisista suuntauksista, sillä ei siis ole yhtä selkeää teoriataustaa. Sillä ei ole oppi-isiä eikä guruja vaan ohjaaja voi toteuttaa kirjallisuusterapiaa osallistujien kannalta parhaaksi näkemällään tavalla. (Mäki & Linnainmaa 2005, 13–14.)

Suomessa kiinnostus kirjallisuusterapiaa kohtaan on herännyt vasta 1970-luvulla. Kirjallisuusterapian käyttö laajeni vähitellen kliiniseltä puolelta muille alueille ja tietävästi runoterapiaa on harjoitettu ensimmäistä kertaa vuonna 1978 Helsingin Alpilan mielenterveystoimistossa. Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry perustettiin vuonna 1981 ja yhdistyksen jäsenet ohjaavat kirjallisuusterapiaryhmiä ja -piirejä eri puolella maata. Koulutusta, joka tähtäisi kirjallisuusterapeutin tutkintoon, Suomessa ei ole. Joitakin täydennyskoulutusjaksoja sen sijaan on järjestetty. Lainsäädännöllisiä esteitä kirjallisuusterapeutin nimikkeen käyttämiselle ei ole, mutta suotavaa olisi nimikettä käyttävän henkilön riittävä perehtyneisyys kirjallisuuteen tai luovaan kirjoittamiseen sekä työkokemusta ryhmien ohjaamisesta terapeuttisessa mielessä. (Mäki & Linnainmaa 2005, 17.)

5 RYHMÄ JA RYHMÄN OHJAAMINEN

Yhteistyön tekeminen toisten ihmisten kanssa voi tuoda työhön lisää varmuutta, tuottaa parempia ratkaisuja ongelmiin, luoda erilaisia ideoita ja lisätä luottamusta tartuttaessa uuteen tehtävään. Se voi olla muutenkin miellyttävää, koska ihmiset tuottavat toisilleen niin sanottuja sosiaalisia palkintoja. (Pennington 2005, 51.) Ihminen pystyy muita lajeja tehokkaammin omaksumaan tietoa, taitoja ja tapoja muilta yksilöiltä. Yhteiselämä lajitovereidemme kanssa tarjoaa meille sen, mitä pidämme yleensä inhimillisenä. Valmius ottaa vastaan kulttuuri ja liittymään ihmisjoukkoon on meissä jo syntyessämme. Kaikki toimintamme heijastaa sitä kulttuuria, johon kuulumme ja eleet, vaatteet, ajatukset, ilmaisut ja ajankäyttömme ovat sidottuja kulttuuriin, jonka olemme omaksuneet. (Kopakkala 2005, 28.)

Yhteisö mahdollistaa elämän. Yhteisöön kuuluminen on niin itsestään selvää, ettei sitä juuri huomaa ellei joudu yhteisöstä eroon. Sanaa yhteisö käytetään usein väljästi. Alun perin sillä on tarkoitettu ihmisen luonnollista yhteenliittymää, jonka varassa selviytyminen arjen vaatimuksista on mahdollista. Aluksi sen perustana on ollut sukulaisuus tai naapuruus, mutta vähitellen myös esimerkiksi seurakunta ja kiltojen myötä ammattiala. Yhteisöön kuuluminen ei edellytä välttämättä suurtaakaan aktiivisuutta. Konkreettinen toiminta kuitenkin vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisöt muodostuvat vapaaehtoisesti ihmisistä, jotka ovat keskenään samankaltaisessa tilanteessa. Yhteisöä tai yhteisöllisyyttä ei voi pakottamalla muodostaa. Jokainen ihminen on varsin usein satunnaisessa ihmisryhmässä esimerkiksi bussipysäkillä, ravintolassa tai asukastapaamisessa. Näissä satunnaisissa ryhmissä ihmiset toteuttavat yleensä vain yksilöllisiä tavoitteitaan, mutta niissä on kuitenkin mahdollista tuntee hetkellistä yhteisyyttä. Satunnaisessa ryhmässä ei ole selkeitä sovittuja normeja tai tapoja, joten ihmiset pyrkivät toimimaan ”oikein” ja etiketin mukaan. Tällainen satunnainen ihmisjoukko ei kuitenkaan välttämättä muodosta ryhmää. (Kopakkala 2005, 30–36.)

Ryhmän toimintaa johtaa ryhmänohjaaja, joka auttaa ryhmää työskentelemään perustehtävänsä mukaisesti. Vastaavasti perustehtävä määrittää ohjaajan roolia. Riippuen tehtävästä ryhmänohjaajalla voi olla erilaisia roolinimikkeitä, kuten tiiminvetäjä, projektipäällikkö, kouluttaja tai vastaava. Ryhmän jäsenet voivat olla esimerkiksi potilaita, asukkaita, asiakkaita, opiskelijoita tai työntekijöitä. Ohjaaja voi huolehtia ryhmätoiminnasta monella tavalla, kuten ohjaamalla avointa tai aiheen mukaista keskustelua, toiminnallisesti, harjoituksia teettämällä tai näiden yhdistelmänä. Ohjaaja voi myös itse perustaa ryhmän tai valmis ryhmä voi pyytää itselleen ohjausta. Ohjaajan työ alkaa kuitenkin ryhmän tarkoituksesta, vaikka ryhmää ei olisi vielä muodostettukaan. (Pennington 2005, 67–68.) Toimiakseen ryhmä tarvitsee jonkun, joka vastaa sen olemassaololle välttämättömistä tehtävistä, näyttää suuntaa, auttaa päätösten tekemisessä ja visioiden luomisessa sekä auttaa ryhmää siirtymään vaiheesta toiseen. (Kopakkala 2005, 89.)

5.1 Mikä on ryhmä?

Ryhmän tunnusmerkkejä ovat muun muassa sen koko, tarkoitus, rajat, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit, ja johtajuus. Ryhmän muodostaa ihmisjoukko, jossa sen jäsenillä on kutakuinkin yhteinen tavoite, jonkin verran keskinäistä vuorovaikutusta tai ainakin sen mahdollisuus ja käsitys siitä, ketkä ryhmään kuuluvat. Ryhmän erottaa yhteisöstä, verkostosta ja satunnaisesta ryhmästä yhteinen rajattu tavoite, mahdollisuus tavoitteesta seuraavaan työnjakoon ja jäsenten tuttuus keskenään. Vuorovaikutuksen kautta johtajuus ja roolit syntyvät ryhmässä nopeasti. (Kopakkala 2005, 36–37.)

Ryhmässä on tiettyjä säännönmukaisuuksia, joiden varassa se toimii. Tavallisesti ryhmäksi mielletään 2-20 henkeä, mutta ryhmän koko on suhteellinen käsite. Ryhmän kokoa, sen sääntöjä, tarkoitusta, vuorovaikutusta, työnjakoa ja johtajuutta voidaan tarkastella rakennetekijöinä. Ryhmän jäsenten välillä vaikuttavat monenlaiset voimat ja tunteet ja ryhmässä tapahtuu paljon muutakin kuin perustehtävän mukaista virallista toimintaa. Jäsenten toisiinsa kohdistamat tunteet ja teot saattavat olla harkittuja ja tietoisia, mutta kaikkia tekoja ei välttämättä edes huomaa ja tunteetkin voivat joskus olla niin epämääräisiä, ettei niistä osaa sanoa, onko ky-

seessä olotila vai tunne. Nämä usein vaikeasti tavoitettavat ryhmäilmiöt kertovat ryhmän dynamiikasta, sen sisäisistä voimista. (Niemistö 2002, 16–17.)

Ryhmä muodostuu hyvin nopeasti ja alkaa välittömästi torjua muita ryhmiä, kuin vaistonvaraisesti. Ryhmälle syntyy yhteinen tapa kommunikoida ja sillä on yhteisiä käsityksiä ryhmästä, ulkopuolisesta maailmasta ja ryhmän suhteesta siihen. Ihmisten ryhmät eroavat eläinten laumoista siinä mielessä, että ihmisryhmässä jäsenten vuorovaikutusta säätelee tieto sen tavoitteesta ja oletukset sen tulevaisuudesta. Tietyt käyttäytymismallit toistuvat ryhmien toiminnassa ja niiden tunteminen auttaa ennakoimaan ryhmien toimintaa ja vaikuttamaan siihen. Tutussa ryhmässä ihminen käyttäytyy toisin kuin tuntemattomien seurassa. Ryhmän muodostumisen alussa tunnelma on usein jännittynyt ja ihmiset rakentavat varovaisesti kontaktia toisiinsa. Ryhmä on riippuvainen vetäjän näkemyksistä ja yleisesti varautunut. (Kopakkala 2005, 37–38, 43.)

Jokaisella ryhmällä, joka täyttää ryhmän tunnusmerkit, on olemassa tarkoitus. Tarkoitus ohjaa ryhmän toimintaa ja vaikuttaa sen rakenteisiin. Tarkoitus on tavoitetta ja perustehtävää laajempi käsite, sillä se kertoo, miksi ryhmä on olemassa. Jos ryhmän säännöt, tavat, kokoonpano tai sen toiminta ei ole tarkoituksen mukaista, ryhmän toiminta heikkenee ja sen olemassaolo lakkaa. Ryhmän toimintaa säätelevät tietyt ulkoiset ja sisäiset ehdot. Sisäiset ehdot liittyvät ryhmän jäseniin ja ulkoisia ehtoja ovat ympäristötekijät sekä perustehtävä tai tavoite, mikäli sellainen on ryhmälle annettu. Ohjatuilla ryhmillä on yleensä kaksoistavoite, asiatavoite ja tunnetavoite, vaikka molempia ei välttämättä tiedotettaisikaan. Ryhmän on huolehdittava omasta kiinteydestään sekä toimittava tarkoituksensa mukaan tehokkaasti. Tavoitteena on siis perustehtävän onnistunut suorittaminen sekä ryhmän koossa pysyminen. Tietoisuus perustehtävästä, ryhmän tavoitteesta, on mielekkään ryhmätyöskentelyn lähtökohta. Päämäärätietoisuus helpottaa ryhmää jäsenten motivoimisessa ja sekä keskinäisessä työnjaossa tehtävän suorittamista varten. Ryhmän ohjaajan tai johtajan tulee huolehtia siitä, että ryhmä toimii tavoitteensa mukaisesti. (Niemistö 2002, 34–35, 37–38.)

5.1.1 Ryhmän vaiheet

Sosiaalipsykologien mukaan ryhmä käy läpi viisi eri kehitysvaihetta: *forming*, *storming*, *norming*, *performing* ja *adjourning*. Osa ryhmistä käy läpi kaikki viisi vaihetta, mutta joissakin ryhmissä ei välttämättä päästä tiettyä vaihetta pidemmälle. (Penington 2005, 72.) Nämä vaiheet kuvataan usein toisiaan seuraavina, mutta todellisuudessa eri vaiheet limittyvät ja esimerkiksi uuden jäsenen liittyminen ryhmään voi palauttaa koko ryhmän takaisin lähtöruutuun. (Repo-Kaarento 2007, 70.)

Ryhmän muodostumisvaiheessa (*forming*) ryhmän jäsenet ovat hyvin riippuvaisia ohjaajastaan. Jäsenten käytös on varovaista eikä kukaan halua ärsyttää ketään. Ensimmäiset ryhmäroolit määräytyvät ryhmän jäsenten etsiessä omaa paikkaansa ryhmässä. Yhteisiä pelisääntöjä etsitään ja ryhmän yhteistä toiminnan tavoitetta selvitetään. Yleensä ilmapiiri on myönteinen ja ryhmä tuntuu turvalliselta. Monessa suhteessa tämä vaihe on jonkinlaista etsimistä, koska kuva ryhmän tehtävästä on vielä epäselvä ja oma asema ryhmässä on epävarma. Tässä vaiheessa ihmiset ovat yleensä ahdistuneita ja epävarmoja oudon ja uuden tilanteen vuoksi ja he pyrkivät sopeutumaan tilanteeseen parhaansa mukaan ja tutustumaan tehtävään. (Kopakkala 2005, 49.)

Kuohuntavaiheessa (*storming*) ryhmässä saattaa syntyä ristiriitoja, jotka aiheutuvat yksilöiden erilaisista pyrkimyksistä ja ryhmän tavoitteiden sovittelemisesta yhteen. Jäsenet voivat olla keskenään eri mieltä prioriteeteista, joita on asetettava tehtävän suorittamiseksi ja myös näiden prioriteettien tärkeysjärjestyksestä. (Penington 2005, 73.) Yksilöt haluavat erottua ryhmästä ja konfliktitilanteita on paljon. Vaiheelle tyypillistä on sisäinen taistelu ja vetäjän tai saadun tehtävän vastustaminen ja tyytymättömyys ja pettymys ryhmää kohtaan on yleistä. Ryhmäläiset rohkaistuvat esittämään omia mielipiteitään, testaavat toisiaan ja ryhmän ohjaajaa eikä erimielisyyksiä pelätä. Myös alaryhmiä voi muodostua tämän vaiheen aikana. Toimintatavat ja tavoitteet alkavat myös selkiytyä. (Kopakkala 2005, 49–50.)

Ryhmän jäsenet alkavat hyväksyä toistensa roolit ja ryhmähenki alkaa muotoutua sopimisvaiheessa (*norming*). Konfliktitilanteita halutaan välttää ja syntyy yhteen-

kuuluvuuden tunne, jossa jäsenten keskinäinen erilaisuus hyväksytään. Pelisäännöt selkiytyvät ja ryhmä pyrkii yhteistoimintaan. Ristiriidat on tiedostettu ja käsitelty ja ryhmä voi luoda yhteisiä toimintatapoja ja tavoitteita, koska jäsenillä on jo kokemusta toisistaan ja toistensa työskentelytavoista. Jokaiselle on löytynyt paikka ja rooli ryhmässä. Yksilöllisyydestä kuitenkin tingitään tässä vakiintumisvaiheessa ja siksi monet pyrkivätkin suojautumaan kehittämällä puolustusmekanismeja ja käyttämällä itselleen tyypillisiä viestintätyylejä. (Kopakkala 2005, 50.)

Suoritusvaiheessa (*performing*) ryhmä uppoutuu tehtävään ja käsittelee aiemmin sovittuja prioriteetteja järjestyksessä. Ryhmän jäsenet työskentelevät tässä vaiheessa yksin, pienemmiksi alaryhmiksi jakautuneina tai yhdessä koko ryhmän kanssa. Tässä vaiheessa tärkeintä on kaikinpuolinen keskinäisriippuvuus ryhmän jäsenten välillä, sillä se takaa yhteistyön ja sitoutumisen. (Pennington 2005, 73.) Päästessään tälle tasolle ryhmä on luova, tehokas ja tuottava. Ihmissuhdeongelmat ja työnjakoon liittyvät kysymykset on suurimmaksi osaksi ratkaistu ja ryhmän jäsenten roolit ovat joustavia ja tarkoituksenmukaisia. Ryhmä osaa myös käyttää jäsentensä erilaisuutta hyväkseen. Ilmapiiri ryhmässä on avoin, joustava, neuvokas ja toisiaan tukeva ja työt tehdään yhteisvastuullisesti. Ulkopuolisten näkökulmasta ongelmana on se, että ryhmän kiinteys vaikeuttaa uusien jäsenten pääsyä mukaan toimintaan. (Kopakkala 2005, 50–51.)

Ryhmän päätösvaihe, (*adjourning*), on todennäköinen varsinkin varta vasten tiettyä tehtävää varten kootuissa projektitiimeissä, jotka lopettavan työnsä sen valmistuttua. Yhden tai useamman jäsenen pois jääminen ryhmästä saattaa myös pakottaa ryhmän tähän vaiheeseen jos tehtävän suorittamista ei voida enää jatkaa. (Pennington 2005, 73.) Ryhmän jäsenet hyvästelevät toisensa ja tunteet saattavat olla hyvinkin voimakkaita ja vahvasti esillä. Tunnelma voi vaihdella helpotuksesta masennukseen. (Kopakkala 2005, 51.)

5.1.2 Roolit ryhmän sisällä

Sana rooli on abstrakti käsite, jota käytetään monessa merkityksessä. Arkikielissä se voi tarkoittaa näyttelijän tekemää henkilöä, epäaitoa, teeskentelevää

käyttäytymistä tai tehtävään liittyvää asemaa. Ryhmää ja sen jäsenten rooleja tarkasteltaessa käyttökelpoisia käsityksiä ovat sekä Morenon että sosiaalipsykologian perinteestä nousevat roolikäsitykset. Sosiaalipsykologiassa roolin luonne on sosiaalinen ja rooli liitetään vuorovaikutukseen. Morenon käsitys on osittain sama, mutta Moreno myös *”kytkee roolin yksilön persoonan kehitykseen, ja siten hänen rooliteoriansa jäsentää vuorovaikutustilanteiden lisäksi intrapsyykkistä, mielen sisäistä toimintaa.”* (Niemistö 2002, 84.)

Sosiaalipsykologiassa käsite rooli kytetään sosiaaliseen asemaan. Esimerkiksi lääkäri tai nuorisoriikollinen yhdistetään tiettyyn rooliin ja se määrittää henkilön yleisesti tunnistetun toiminnan. Vastaavasti henkilön roolin ottamista voidaan selittää häneen kohdistetun käyttäytymisodotuksen kautta: henkilö toimii niin kuin uskoo muiden ihmisten odottavan hänen roolissaan toimivan. Näin ollen rooli tavallaan määräytyy ulkoa päin. Moreno katsoo roolia enemmän yksilön kautta. Hänen rooliteoriansa mukaan rooliodotusten kognitiivinen tulkinta on mielen sisäinen prosessi. Näin ollen yksilö voi omassa mielessään luoda itselleen rooliodotuksia ilman läsnä olevaa vastaroolia. Tämän rooliteorian mukaan jokaisella roolilla olisi myös henkilökohtainen merkitys yksilölle. (Niemistö 2002, 85, 89.)

Ihmisen toiminta vuorovaikutuksessa toisten kanssa alkaa jo silloin kun synnymme aikuisen ja vauvan rooli-vastarooli-asetelman kautta. Vuorovaikutustilanteet monipuolistuvat kehityksen myötä ja tällöin myös roolit ja niiden sisältämät merkitykset muuttuvat. Moreno on erotellut neljä laadullisesti erilaista roolityyppiä, jotka ovat *psykosomaattiset roolit*, jotka liittyvät ruumiin toimintoihin kuten ravitsemiseen liikkumiseen ja seksuaalisuuteen, ihmisen persoonaan liittyvät *psykologiset roolit*, *sosiaaliset roolit*, jotka määräytyvät yksilön sosiaalisen vuorovaikutuksen tai tehtävän mukaan ja usein vasta aikuisiällä, kehittyvät *kosmiset roolit*, joilla on usein eettinen tai henkinen merkitys. (Niemistö 2002, 90–92.)

Yksilöiden roolit ryhmässä ovat yhdistelmiä sosiaalisesta ja persoonallisesta roolitasosta. Kun ryhmä toisilleen vieraita ihmisiä kokoontuu yhteen, kenelläkään ei ole yleensä kovinkaan varma olo. Entiset roolit eivät välttämättä sovi uuteen tilanteeseen ja kun selkeitä rooleja ei ole, tilanteeseen liittyy hämmentyneisyyttä. Alkuvai-

heessa esiin nousevat ne roolit, joissa yksilö on joskus onnistunut ja tullut hyväksytyksi. Kun ryhmästä on tullut tarpeeksi turvallinen, roolit alkavat tulla joustavammiksi ja niihin alkaa sekoittua mukaan yksilön persoonaa. Kun rooli on muodostunut ryhmän roolien kokonaisuuden osaksi, sitä ei voi ilman ryhmän hyväksyntää muuttaa. Eri henkilöiden roolit edellyttävät toisiaan, koska ne muodostavat toisiaan täydentäviä vastaroolipareja. Jos joku ryhmän jäsen poistuu, jää hänen roolinsa ryhmän rooliverkoston, ja mahdollinen uusi jäsen joutuu kohtaamaan lähteneeseen jäseneseen liittyneitä rooliodotuksia. Uusi jäsen rakentaa kuitenkin itselleen vähitellen sopivan roolin. (Kopakkala 2005, 108–109.)

Ryhmän jäsenillä tulee olla erilaisia rooleja ja heidän tulee osata erilaisia asioita, jotta ryhmä voisi toimia mahdollisimman hyvin. Ruth Meredith Belbin on tehnyt luettelon eri rooleista, joita hän tutkimuksiin perustuen pitää hyvin toimivan ryhmän edellytyksinä. Näitä rooleja ovat: **keksijä**, **tiedustelija**, **tekijä**, **takoja**, **viimeistelijä**, **arvioija**, **diplomaatti** ja **kokoaja**. Belbinin mukaan tiimin jäsen voi toteuttaa näistä rooleista yleensä yhtä tai kahta ja rooli määräytyy tiimin tarpeen ja henkilön ominaisuuksien perusteella. **Keksijä** on älykäs ja mietiskelevä nero, joka voi toisinaan olla myös epäkäytännöllinen. **Tiedustelijan** ominaisuuksiin kuuluu neuvottelukyky ja uteliaisuus, hän etsii ja kokeilee uusia näkökulmia. Hän voi olla myös ailahtelevainen. **Tekijä** on ahkera organisaattori ja käytännöllinen toteuttaja, joka voi toisinaan olla myös ailahtelevainen. **Takoja** pyrkii vauhdittamaan ryhmän toimintaa ja raivaa esteet sen tieltä. Hän voi olla kärsimätön ja kireä, mutta myös dynaaminen ja voimakastahtoinen. **Viimeistelijän** tunnusmerkkejä ovat tunnollisuus ja sitkeys, joskus tämän roolin omaava henkilö voi olla myös turhan tarkka. Hänen tehtävänsä on varmistaa yksityiskohdat. **Arvioija** analysoi ongelmia, on puolueeton ja kriittinen ja joskus liiankin varovainen. **Diplomaatti** luo hyvää ilmapiiriä ja toimii sovittelijana. Luonteeltaan hän on herkkä ja sosiaalinen, mutta häneltä saatetaan puuttua päättäväisyyttä. Itsevarma ja rauhallinen **kokoaja** valvoo ja kokoaa resursseja, mutta ei ole kuitenkaan välttämättä kovin luova. (Kopakkala 2005, 109–110.)

Henkilö usein muuttuu ryhmän tarpeiden mukaisesti. Usein samat roolit myös toistuvat yksilön siirtyessä ryhmästä toiseen. Henkilöillä on ryhmän kehitysvaiheissa

omat suosikkivaiheensa, joka aktivoi heidät toimimaan ja ottamaan rooleja. (Kopakkala 2005, 110–111.) Yksilön persoonaa voi kuvata roolikokoelmana: rooli vaihtuu tilanteiden ja tekemisen laadun muuttuessa. Kehittyneiden roolien vaihto tapahtuu usein harkitusti ja tietoisesti. Alikehittyneitä rooleja emme halua esitellä ennen kuin olemme salaa harjoitelleet niitä tarpeeksi. (Niemistö 2002, 98.)

5.2 Ryhmän ohjaaminen

Ratkaisevassa osassa siinä, saavuttaako ryhmä onnistuneesti tavoitteensa, on ryhmän ohjaaja ja hänen taitonsa. Ryhmän vaiheesta toiseen auttaminen vaatii ohjaajalta ryhmän tarpeiden herkkää aistimista ja kykyä havaita ja muuttaa myös omia käyttäytymistapojaan tarvittaessa. Ohjaajan tulisi myös sietää kritiikkiä ja antaa ryhmälle mahdollisuus siirtyä vaiheesta toiseen, vaikka se tarkoittaisikin ryhmän itsenäistymistä ja ohjaajan roolin merkityksellisyyden pienenemistä. Ryhmän ohjaajan tärkeitä tehtäviä ovat suunnan näyttäminen, päätösten tekeminen ja visioiden luominen. Ilman suunnannäyttäjää ei ole ryhmää, sillä silloin kaikki erkaantuvat eri suuntiin. Ryhmän ohjaaja auttaa ryhmää myös sisäisessä organisoinnissa. Ryhmä tarvitsee toimiakseen selkeän työnjaon, jotta kaikki eivät tekisi samaa asiaa. Palautteen antaminen auttaa ryhmäläisiä pois vääriltä poluilta ja mahdollistaa työnjaon. Antamalla palautetta ohjaaja auttaa ryhmäläisiä varmistamaan, että he toimivat työnjaon mukaisesti. Resurssien hankkiminen ja riittävän tiedon välittäminen ryhmän sisäisestä ja ulkoisesta tilanteesta ovat myös välttämättömiä ryhmän ohjaajan tehtäviä ja tavoitteellisen ryhmän toiminnan edellytyksiä. (Kopakkala 2005, 88–89.)

Ryhmän eri kehitysvaiheissa myös ryhmänohjaajan työ tietenkin muuttuu. Muodostusvaiheessa ohjaajan tehtävä on rakentaa ryhmän sisälle mukavaa ilmapiiriä ja luoda turvallisuudentunnetta. Tässä vaiheessa on tärkeää huolehtia selkeästä aloituksesta ja tutustumisesta ja siitä, että ihmisjoukosta muodostuu ryhmä. Ryhmät kuitenkin ryhmäytyvät yksilöllistä vauhtia. Kuohuntavaiheessa ryhmänohjaaja pitää huolen siitä, että syntyneet konfliktit käydään ryhmän kanssa kunnolla läpi. Ohjaaja myös säätelee konfliktia ja auttaa ryhmäläisiä tarkastelemaan jäsenten omaa osuutta konfliktin syntymisessä. Selvittämättömät konfliktit voivat pahim-

massa tapauksessa uhata ryhmän perustehtävän suorittamista. Yleensä nämä ensimmäiset vaiheet teettävät ohjaajalle eniten töitä, mutta kun turvallisuus ja valtakysymykset on ryhmässä ratkaistu, mahdollistuvat luovuuden, intuition, ykseyden ja harmonian tunteet. Myös ohjaaja voi tämän jälkeen toimia enemmän spontaanisti kun ryhmä on rakentunut ehjäksi ja sen jäsenet hyväksyvät toistensa yksilöllisyyden. Sopimisvaiheessa ohjaaja rohkaisee pohdintoihin ja pyrkii syventämään ryhmän jäsenten itseään ja keskinäisiä suhteitaan koskevaa ymmärrystä. Suoritusvaiheessa olevan ryhmän ohjaaja ei saa häiritä ryhmää omalla innollaan vaan hänen tehtävänä on edistää avoimuutta ja keskinäistä solidaarisuutta. Ryhmän lopetusvaiheessa ohjaajan tehtävä on tehdä selväksi, että ryhmä loppuu ja antaa ryhmän jäsenille mahdollisuus päättää keskeneräiset asiat. Jokainen ryhmä on kuitenkin erilainen eikä kukaan ohjaaja pysty täydelliseen ohjaukseen, jossa kaikki ohjausteot osuisivat kohdalleen täsmälleen oikeassa ajassa. (Niemistö 2002, 179–181.)

5.2.1 Ohjaajan roolit

Koska ryhmän ohjaamiseen sisältyy monia tehtäviä, myös ohjaajuuteen kuuluu erilaisia rooleja. Ohjaajan ammatti-identiteetti vaikuttaa siihen, millaisia rooleja hän tulee ryhmän ohjaustilanteissa kulloinkin käyttämään. Kaikkien ryhmien ohjaajat eivät siis voi toimia samoin, koska heidän toimintaansa ohjaavat erilaiset motiivit. Työnohjaaja kuuntelee, psykodraamaohjaaja odottelee ja antaa välillä käskyjä ja kouluttaja puhuu eniten. Tekojen tasolla missä tahansa identiteetissä työskentelevät ryhmänohjaajat tekevät osittain samanlaisia, osittain erilaisia ohjaustekoja. Samanlaisia tekoja voivat olla esimerkiksi ryhmänormien vahvistaminen, ryhmätoiminnan ymmärtäminen ja ryhmäläisten ahdistuksen lieventäminen. (Niemistö 2002, 99–100.)

Psykodraamaohjaajan toiminnassa korostuvat ryhmän johtaminen, toiminnan tuottaminen, ymmärtäminen ja terapeuttisuus. Hänen keskeisiä alarolejaan voivat olla analyytikko, tuottaja, terapeutti ja ryhmän johtaja. Työnohjaajan alaroleja ovat opettaja, helpottaja, konsultti sekä arvioija. Monissa ryhmissä ohjaaja toimii kuitenkin ryhmän rakenteista huolehtivana ryhmän johtajana, ryhmän teemaa kuunte-

levana ja ymmärtävänä analytikkona sekä ryhmäprosessiin vaikuttaja, joten mainitut luokitukset ovat käytännössä yleispäteviä. Yksittäiset ohjaajat ovat aina yksilöllisiä toimintaroolissaan ryhmänohjaajina. (Niemistö 2002, 100–101.)

5.2.2 Kirjoittavan ryhmän ohjaaminen

Vaikka opinnäytetyöni ei koskekaan suoranaisesti psykoterapiaa eikä oman kirjoittavan ryhmäni perimmäinen tarkoitus ollut olla terapiaryhmä, ei voida sivuuttaa sitä tosiasiaa, että omasta elämästä kirjoittaminen ja menneisyyden käsittely tällä tavalla on selvästi terapeuttista kirjoittamista. Kirjoittaminen tekee koetuista asioista todellisia ja kun kirjoitusta tarkastelee, se auttaa havaitsemaan sen, mitä koemme. (Mäki ja Linnainmaa 2005, 108.) Kirjoittavan ryhmän ollessa kyseessä voidaan ryhmästä käyttää esimerkiksi nimitystä kirjoittajapiiri ja menetelminä ryhmässä voidaan käyttää kirjallisuusterapiaa ja jossain määrin myös ryhmäpsykoterapiaa. Vaikka ryhmän tarkoitus ei olisikaan olla terapiaryhmä, on hyvä ymmärtää joitakin terapiamuotoja, joiden hyödyntäminen voi olla ryhmän kannalta tärkeää ja jopa välttämätöntä. Kirjoittajaryhmän ohjaajan työ on vaativan taiteellista, psykologista ja pedagogista ja joskus jopa terapiaa. (Ihanus 1989, 89.)

Ryhmäpsykoterapia on keskusteleavan ryhmätoiminnan muoto ja siinä ryhmän jäsenet keskustelevat ohjaajan johdolla henkilökohtaisista asioistaan. Ryhmäpsykoterapian tavoite on lisätä itsetuntemusta ja sitä kautta kohdata sairauksia ja ongelmia. Vapaasti keskusteleavassa ryhmässä käynnistyy sekä tietoisia että tiedostamattomia ryhmäprosesseja ja terapeutilla tuleekin olla valmiutta ja kokemusta tunnistaa eri ryhmäilmiöitä. (Ihanus 2002, 179.) Kirjoittajapiirissä näitä oman elämän kokemuksia saatetaan käydä läpi paitsi vapaasti puhumalla, myös kirjoittamalla ja se saattaa käynnistää yllättäviäkin prosesseja. Juuri näiden käynnistyvien prosessien takia on tärkeää ymmärtää ja hyväksyä myös toiminnan terapeuttinen vaikutus. Ohjaajan tulee olla valmistautunut muistojen herättämiin tunteisiin ja pyrkiä niiden turvalliseen käsittelyyn ilman, että niistä muodostuu este kirjoittamiselle. Ohjaajalta vaaditaan kykyä empaattisuuteen ja kykyä tiedostaa osallistujien mielenliikkeitä yrittämättä kuitenkaan hallita niitä. Ennakkoluuloja mitään ihmisryhmää kohtaan ohjaajalla ei saisi olla. (Mäki & Linnainmaa 2005, 19–20.)

Käytännössä kirjoittavan ryhmän ohjaajan tulee kiinnittää huomiota samoihin asioihin kuin minkä tahansa ryhmän ollessa kyseessä. Pääpaino varsinkin ryhmän muodostumisvaiheessa on kuitenkin mielestäni turvallisuuden ja luottamuksen luomisessa. Ohjaajan on myös otettava huomioon ryhmän jäsenten henkinen ja fyysinen kunto. Oma kirjoittajaryhmäni koostui mielenterveyskuntoutujista. Kirjallisuusterapian kaltaisessa ryhmässä ohjaajan asenteen tulisi olla ihmiskeskeinen, ei sairauskeskeinen. Ohjaajan olisi hyvä olla selvillä ryhmäläisten sairauden laadusta ja heidän hoidostaan esimerkiksi olemalla osa hoitotiimiä. (Ihanus 2002, 244.) Itse en niinkään ollut perillä ryhmäläisten diagnooseista, mutta koin erittäin tärkeäksi työnohjauksen kokeneempien ohjaajien taholta. Toisaalta koin hyödylliseksi sen, että en ollut täysin perillä ryhmäläisten sairauksista, koska se auttoi kohtelevaan heitä tavalla, jolla kohtelen minkä hyvänsä ryhmän jäseniä: tasavertaisina ihmisinä.

5.2.3 Ohjaajuuden haasteet

Ryhmän ohjaajana toimiminen, oli sitten kyseessä mikä ryhmä tahansa, on aina erilainen ja haastava kokemus. Jokainen ryhmä on erilainen ja sen jäsenet omaavat erilaisia luonteenpiirteitä. Myös ohjaaja tuo oman persoonansa väistämättä ryhmää ohjattaessaan mukaan ryhmään. On haastavaa saada erilaiset, toisinaan temperamenttisetkin, luonteet vetämään yhtä köyttä ja samalla hallita omaa persoonaansa siten, että ei vaikuta liikaa ryhmän omaan kehitykseen. Haasteena on myös olla toisinaan puuttumatta liian kärkkäästi ja kaikkitietävästi konfliktitilanteisiin. Tavoite kuitenkin on se, että ohjaaja auttaa ryhmäläisiä selviytymään itse konfliktitilanteista ja keksimään niihin ratkaisut eikä anna valmiita vastauksia.

Ryhmät eivät käyttydy suoranaisesti minkään annetun mallin mukaisesti ja varsinkin aluksi ryhmän sisäisiä tapahtumia on vaikea ennakoida. Tämä vaatii ohjaajalta ”pelisilmää” ja luovuutta sekä kuuntelemisen ja ymmärtämisen taitoa. Ohjaajan on kyettävä luopumaan suunnitelmistaan huomattessaan, että ryhmä ei jostain syystä toimi tai ryhmän ilmapiiri estää työskentelyn ja panostettava ryhmän sisäisten suhteiden kehittämiseen silläkin uhalla, että aikataulu muuttuu. Nämä toimen-

piteet maksavat itsensä takaisin moninkertaisina, sillä hyvä yhteishenki ja ilmapiiri mahdollistavat tuottavan ryhmätyöskentelyn.

Ohjaajan on myös kyettävä olemaan ulkopuolinen ja toisinaan tiukankin kritiikin kohteena. Niin vaikeaa kuin se onkin, on pystyttävä olemaan ottamatta saatua palautetta liian henkilökohtaisesti ja toimimaan reilusti niissäkin tilanteissa, joissa omaa toimintaa kritisoidaan. Ohjaajan suhde ryhmäläisiinsä on siinä mielessä äärimmäisen herkkä, että pienelläkin teolla on suuret vaikutukset ja ratkaisemattomat ristiriidat vaarantavat koko ryhmän toiminnan. Ohjaajan rehellisyys ja rohkeus vaikeidenkin tilanteiden edessä kasvattaa koko ryhmän keskinäistä luottamusta ja auttaa myös ohjaajaa olemaan aito ja aidosti ryhmästään välittävä, ymmärtäväinen ja selkeä, mutta kuitenkin aina oikeudenmukainen johtaja.

6 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN JA IHMISKÄSITYS

Kaiken inhimillisen toiminnan voidaan katsoa olevan sosiokulttuurista, sillä ihminen on aina osa omaa kulttuuriaan ja yhteisöään. Toiminta, joka lähtee liikkeelle ihmisen tarpeista, on sosiokulttuurisen innostamisen hengen mukaista. Ei lähdetä liikkeelle totutuista, yhteiskunnallisten järjestelmien ylläpitämistä toimenpiteistä, koska ihmistä palvelemaan rakennetut organisaatiot unohtavat usein alkuperäisen perustehtävänsä ja keskittyvät järjestelmänsä ylläpitämiseen. (Kinnunen ym. 2003, 17.)

Sosiokulttuurinen innostaminen voi olla kulttuurista, kasvatuksellista, sosiaalista, yhteisöllistä, urheilullista, vapaa-aikaan ja turismiin liittyvää. Käytännössä toiminta voi olla esimerkiksi jonkun uuden toimintamuodon tai projektin aloittamista tai jo olemassa olevan toiminnan suuntaamista sosiokulttuurisesti. Pää tavoitteina sosiokulttuurisessa toiminnassa on herättää elämää siellä, missä sitä ei näytä olevan. Pyrkimyksenä on saada ihminen uskomaan unelmiinsa, joiden olemassaolon hän on unohtanut, ja rohkaista tavoittelemaan sitä. Kyse on siis herkistymisestä, heräämisestä ja liikkeelle lähtemisestä, motivaation herättämisestä ja uskon vahvistamisesta. Näiden keinojen avulla ihmisellä on mahdollisuus lähteä liikkeelle ja ottaa aloitteellinen rooli suhteessa itseensä ja omaan ympäristöönsä. Innostuminen avulla ihminen rohkaistuu toimimaan itsenäisesti ja vastuuntuntoisesti. (Kinnunen ym. 2003, 18.)

Sosiokulttuurisen toiminnan tavoitteena on tukea ja saada esiin niitä kykyjä yksilöstä, jotka ovat heikkoina ja tiedostamattominakin jo olemassa. Toiminnan tarkoitus on motivoida, herättää, vahvistaa ja koordinoita yksilön kykyjä ja voimia sekä tukea hänen osallistumistaan kasvatukselliseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen toimintaan. Sosiokulttuurista työtä tekevän innostajan motiivin tuleekin olla aina lähöisin enemmän toimijoiden kuin hänen omista tarpeistaan. Sosiokulttuurista toimintaa eivät ole kansan kiihottaminen tai suunnitelmiksi jäävät hyvät uudistuside-

at. Kyse on uuden yhteisöllisyyden ja uuden kulttuurin luomisesta, ihmisen oman elämän haltuun ottamisesta ja omien toiveiden ja unelmien toteuttamisesta. Sosio-kulttuurisen innostamisen avulla edistetään ihmisyyttä sen kaikissa ilmenemis-muodoissa. (Kinnunen ym. 2003, 18, 62.)

Ihmisen käsitys itsestään ja ympäristöstään heijastuu kaikkeen hänen toimintaansa. Arkielämäämme ohjailevat mm. kulttuuri, uskomukset, ihmistä koskeva teo-reettinen tieto ja tiedostetut ja tiedostamattomat kokemukset. Viimeisten vuosi-kymmenien aikana minuuden, identiteetin ja persoonallisuuden tutkimusten ihmis-käsitys on selvästi muuttunut ja ihminen katsotaan ainutkertaiseksi, merkityksiä muodostavaksi, dynaamiseksi ja kokonaisvaltaiseksi yksilöksi. Käsitys toisista ih-misistä ohjaa ihmisen toimintaa ja muiden ihmisten kautta yksilö peilaa ja muuntaa omaa toimintaansa arvioimaansa suuntaan. Vuorovaikutuksen perustana ihmiskä-sityksellä on merkittävä rooli. Yksilön tulkintoja omaista kokemuksistaan ei pidä aliarvioida ja niin sanottua tervettä järkeä on jokaisen mahdollista kehittää ennak-koluulottomasti. Yksilö muovaa ihmiskäsitystään peilaamalla itseään koko ajan muihin ihmisiin sisäisten arvojensa perusteella. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 12–13.)

Ihmiskäsitystä tarkastellaan monesta tieteen näkökulmasta. **Filosofinen ihmiskä-sitys** lähtee siitä, että ihmisenä olemisen idea on annettu. Toisin sanoen yksilön tehtävänä on toteuttaa ihmisolemus, joka edustaa ihmisyyden aitoa sisältöä puh-taimmillaan. **Teologisen ihmiskäsityksen** mukaan ihminen taas on Jumalan luo-ma olento, jolla on kuolematon sielu ja hänelle on annettu tehtäväksi huolenpito lähimmäisistään ja luomakunnasta. **Behavioristisen ihmiskäsityksen** lähtökohta on se, että ihmisen käyttäytymistä voi ohjailta ulkoisilla palkinnoilla ja rangaistuksil-la. Tästä käsityksestä poiketen **humanistisen** suunnan edustajat uskovat ihmisen tahtoon ja luovuuteen sekä kykyyn kasvaa ja kehittyä. Näkemykseen sisältyy myös ihmisen vastuullisuus, yksilöllisyys ja ainutkertaisuus. **Konstruktivisen ih-miskäsityksen** painopiste on sosiaalisissa rakenteissa. Tämän näkemyksen mu-kaan oppiminen on oppijan aktiivista ja sosiaalista toimintaa, jossa oppija tulkitsee havaintojaan ja uutta tietoa pohjaten ne aikaisempiin tietoihin, käsityksiin ja koke-muksiin. **Kognitiivinen psykologia** tutkii ihmistä tiedon hankkijana ja käyttäjänä,

valikoijana, jäsentäjänä ja tiivistäjänä kun taas **fenomenologit** ja **eksistentiaalifilosofit** pohtivat oman elämän mielekkyyttä. **Biolääketieteellinen** ajattelu tarkastelee terveyttä sairauden puuttumisena, mutta tämä käsitys siitä, että ihminen on terve jos sairaus ei estä elimistön normaalia toimintaa, ei sisällä ihmisen kokonaisvaltaisuutta. **Psykodynaamisen** ajattelun mukaan on tavallista, että ihmisellä on runsaasti erilaisia oireita, joille ei ole lääketieteellistä selitystä ja **psykoanalyttisen käsityksen** mukaan psykosomaattinen oireilu tarjoaa yksilölle mahdollisuuden käsitellä tiedostamattomia psyykkisiä ristiriitoja. **Vuorovaikutuksellisessa** lähestymistavassa sekä elintoimintojen että mielen järjestelmät kehittyvät suhteessa muihin ihmisiin. Yksilöä muovaa se, mitä hän syö ja hengittää sekä myös toiset ihmiset. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 14–16.)

Sosiokulttuurista työtä ammattinaan tekevän keskeisin ajatus on syvä humanisuus. Työtä tehdään monilla kentillä monien eri ihmisryhmien kanssa. Innostajat voivat toimia laajasti esimerkiksi vapaaehtoistyössä tai muutoin toiminnan perustasolla, jolloin heidän koulutuksensa ei tarvitse olla kovin korkea. Perustuessaan ihmisten välisiin suhteisiin ja tavoitteenaan vahvistaa yhteisön kulttuurisia arvoja, ammatti on paitsi tekninen myös aivan erityisesti humani. Innostaa ei voi jos ei itse ole aidosti innostunut. Näin ollen kaikki ihmiset eivät sovi sosiokulttuurisiksi innostajiksi. (Kurki 2000, 80–81.)

6.1 Sosiokulttuurisen innostamisen historiaa

Koska sosiokulttuurista innostamista on ollut jossain muodossa aina, on sen historiasta vaikea rakentaa kiinteää kuvaa. Kuitenkin vasta viime vuosikymmeninä innostamisen käsitteen avulla on alettu pohtia ja kehittää kyseistä toimintaa. Esimerkiksi Ranskassa oli jo vuonna 1985 noin 30000 ammatillista innostajaa ja määrä on noussut koko ajan. Vuonna 2000 ammattilaisten kokonaismäärä lienee ollut noin 200000 ja lisäksi ainakin saman verran vapaaehtoisia. Sosiokulttuurisia innostajia työskentelee laajasti eri kentillä, kulttuurityöstä retkeilyyn, turismista urheiluun ja vanhustyöstä nuorisotyöhön. Keskeistä toiminta-aluetta innostajien keskuudessa ovat olleet maahanmuuttajien lähiöt ja erilaiset syrjäytymisen yhteisöt.

Sosiokulttuurinen työ on sosiaalipedagogiikan suuntaus ja Suomessa sosiaalipedagogiikka on tunnettu reilun kymmenen vuoden ajan. (Kurki 2000, 34, 45.)

Innostamisen historiasta käytävää keskustelua hankaloittaa se, että innostamisen juuret ovat kaksihaaraiset. Toinen, vahvasti ja selkeästi innostamisen alkulähteeksi tunnistettu haara, on ranskankielinen (animation socioculturelle) ja se on laajentunut myös espanjalaiselle kielialueelle saaden sieltä lisää voimaa ja selkeyttä. Innostamisen toinen haara puolestaan on anglosaksinen sosiokulttuurinen näkökulma yhteisöjen kehittämiseen, community development. Sieltä löytyy myös settlementityön kautta innostamiseen liittyvän pioneerin, Jane Addamsin, elämäntyö. Anglosaksisen näkökulman painopiste on aina ollut yhteisöjen kehittämisessä kun taas ranskalainen innostaminen keskittyi aluksi erityisesti kulttuuriseen ja vapaaajan kasvatukselliseen toimintaan. Nykyinen sosiokulttuurisen innostamisen globaali käsite sisältää nämä molemmat ajatukset. Yhdysvalloissa innostaminen on näkynyt erityisesti etnisten vähemmistöjen yhteisöjen kehittämishjelmissä kun taas saksalaisella kielialueella ei innostamisesta puhuta lainkaan. Se ei tarkoita sitä, että saksalaisella kielialueella ei olisi innostamisen historiaa, vaan siellä vastaava keskustelu käydään sosiaalipedagogiikan oppialan sisällä eikä käsitettä käytetä erillisenä. (Kurki 2000, 35.)

Yhtenä innostamisen uranuurtajana voidaan mainita Paulo Freire (1921–1997), jonka panos varsinkin latinalais-amerikkalaisessa keskustelussa on ollut ratkaisevan tärkeä. Freire kehitti vapautuksen kasvatustieteen ja tämä metodologia on yhä edelleen keskustelun ytimessä muodossa tai toisessa. Freiren pedagogiikan avainkäsite on vapaasti suomennettuna tiedostaminen. Tämän kasvatustieteen ydin on se, että Freire ei pyri antamaan ongelmiin valmiita vastauksia. Pohjana tälle filosofialle on kreikkalainen traditio ja keskiajan kristillinen humanismi. Etenkin Aristoteleen ajatus siitä, että olemme humaaneja silloin kun olemme vapaita, on ollut Freirelle erityisen läheinen. Freiren ajattelu yhdistyy monenlaisiin lähtökohtiin ja sen viisi päälinjaa ovat personalismi, eksistentialismi, fenomenologia, marxilaisuus ja kristillisyys. (Kurki 2000, 36, 38–39.)

6.2 Humanistinen ajattelu

Humanismi on ihmisyyteen perustuva elämäkatsomus, jonka mukaan ihmisellä on oikeus ja velvollisuus antaa omalle elämälleen merkitys ja muoto. (Wikipedia [Viitattu 24.9.2009].) Sanaa humanismi käytetään humanistisen tutkimuksen toisena nimenä. Humanismia voi ajatella sekä tieteenä että yksilön asenteena, jolloin se on selvästi älyllinen. Koska se pohjautuu kriittiseen ja järkipäiseen suhtautumiseen todellisuudesta, on sen psykologinen perusta oleellisesti sama kuin tieteellisen asenteen. Yleensä humanistisilla tieteillä tarkoitetaan historiallisia ja kielitieteellisiä aineita. (von Wright 1987, 151.) Humanismin merkitys on ajatella ja pitää huoli siitä, että ihminen ei olisi epäinhimillinen vaan inhimillinen, humaani. Ihmisen inhimillisuus on kuitenkin hänen luonteessaan. (Heidegger 2000, 58.) Humanistista elämänasennetta noudattavaa ihmistä voidaan kuvata termillä humanisti ja tällä termillä on kaksi merkitystä: sillä voidaan tarkoittaa jonkun humanistisen tieteen tutkijaa tai humanistisen elämänasenteen omaksunutta ihmistä. Ihmisen, joka on omaksunut humanistisen elämänasenteen, ei kuitenkaan tarvitse olla jonkun humanistisen tieteen ammattilainen tai tutkija. (von Wright 1987, 151.)

Humanistinen elämänasenne on saanut alkunsa jo antiikin kulttuurin klassisella kaudella Kreikassa 500-, 400- ja 300eKr. Maallisen sivistyksen syntyessä uudelleen renessanssin aikana Euroopassa, esikuvia etsittiinkin antiikin perinteistä. Uushumanismi piti Kreikan arkkitehtuuria ja kuvanveistoa kauneusihanteenaan ja tämä johti klassisten kielten ja antiikin kulttuurin harrastuksen nousuun Euroopan yliopistoissa. Von Wrightin (1987) mukaan renessanssin humanistit korostivat ihmisen arvokkuutta ja riippumattomuutta auktoriteeteista totuuden kysymyksissä ja humanismin avainsana olikin sivistys. Von Wright pitää humanismin ytimenä sen puolustamista, mitä kutsutaan ihmisen parhaaksi. Ihmisen parhaan voidaan taas ajatella tarkoittavan kaikkea sitä, mikä on ihmiselle parhaaksi ja mikä tekee hänelle hyvää. (von Wright 1987, 154, 164–165.)

Humanistisen psykologian ihmiskäsityksen mukaan ihminen, kuten muutkin elävät olennot, on nähtävä avoimena järjestelmänä. Vastakohtana avoimelle järjestelmälle ovat esimerkiksi koneet, jotka ovat suljettuja järjestelmiä. Avoimen järjestelmän

toiminta on itseohjauksellista, usein ainutkertaista ja alati muuttuvaa. Ihminen on avoimena järjestelmänä etsivä, tutkiva, vaihtoehtoja punnitseva ja valmis muutokseen ja yllätyksiin. (Rauhala 1991, 50.) Ihmisen keskeiselle sijalle asettava humanismi korostaa voimakkaammin ihmisten välistä solidaarisuutta kuin yksilön itsetoteutusta. Näitä kahta tavoitetta, solidaarisuutta ja itsetoteutusta, ei voi kuitenkaan jyrkästi erottaa toisistaan. Ulkoisten ehtojen, kuten tekniikan kehittymisen ja yhteiskunnan teollistumisen, mukanaan tuoma muutos on syynä siihen, että aidon humanismin tulisi olla syvällisen sosiaalista. (von Wright 1987, 166.)

Humanismia on kritisoitu siitä, että humanismi tarkoittaa ihmiskeskeisyyttä, ja että siinä korostetaan, että maailma ja luonto ovat ihmistä varten ja hänen vapaasti käytettävissään. Toisaalta myös ajatus, että ihmisellä on oikeus käyttää taitojaan oikein, kuuluu humanismiin. 1500-1600 –luvulla syntynyt humanismi ymmärretään eurooppalaisena suvaitsevaisuutena jonka seurauksena voidaan ajatella, että jotkin toiset kansat eivät ole samalla tasolla eurooppalaisten kanssa. Ihmiskeskeisyyttä korostavan humanismin on väitetty olevan tärkein ja hienoin asia, jonka ihminen voi itselleen omaksua. Filosofit ovat kuitenkin huomauttaneet, että humanismi on ihmiselle myös kirous. Se estää ihmistä näkemästä asioita uudella tavalla, joka näyttäisi olevan ihmisen itsensä ja maailman kannalta tärkeää. (Wikipedia [Viitattu 24.9.2009].)

7 PROSESSIN KUVAUS

Aloitin päättöharjoitteluni Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen päivätoimintakeskuksessa 2.2.2009. Olin jo tehnyt ensimmäisen, 16-viikkoisen, harjoitteluni samassa paikassa vuonna 2007, joten tavoitteena tälle harjoittelulle oli syventää edellisen harjoittelun aikana saamaani kokemusta. Tämän kahden vuoden välisenä aikana olin myös tehnyt joitakin sijaisuuksia kyseisessä päivätoimintakeskuksessa, joten työyhteisö ja suurin osa asiakkaista olivat minulle entuudestaan tuttuja. Tarkoituksena oli myös tehdä opinnäytetyö, joka liittyisi jollain lailla kyseiseen päivätoimintakeskukseen ja mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelyyn.

Jo ennen harjoitteluni alkamista olin kypsytellyt ajatusta siitä, että haluaisin kerätä päivätoiminnan asiakkaista koostuvan ryhmän, jonka kanssa kirjoittaisimme kirjan. Pidin aluksi ajatusta liian suuruudenhulluna, mutta idea jäi kuitenkin vaivaamaan. Kirjoittaminen on itselleni lähellä sydäntä ja jo ensimmäisen harjoitteluni aikana luovan toiminnan ryhmiä ohjatesani kiinnitin huomiota siihen, miten lahjakkaita ihmisiä ryhmissäni oli. Tunsin, että käyttämätöntä potentiaalia ja myös tarvetta tällaiselle toiminnalle olisi. Keskustellessani harjoittelupaikan vastaavan ohjaajan kanssa työharjoitteluni tavoitteista ja sisällöistä sekä mahdollisista opinnäytetyön aiheista, ehdotin tämän oman ryhmän perustamista. Vastaava ohjaaja piti ajatusta hyvänä. Saatua luvan toiminnan aloittamiselle aloin kerätä kokoon ryhmää huhtikuun alussa. Tein ryhmästä mainoksen, joka laitettiin yhdessä ilmoittautumislistan kanssa päivätoimintakeskuksen seinälle. Olin päättänyt ryhmän kooksi 5 – 7 kuntoutujaa, ja nimet tulivatkin listaan todella nopeasti. Kirjailijaryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 22.4.2009.

Ennen ryhmän alkamista olin tehnyt alustavan aikataulusuunnitelman. Tarkoitus oli kokoontua kerran viikossa kaksi tuntia kerrallaan kesäkuun loppupuolelle asti, jolloin myös työharjoitteluni päättyisi. Jännitin aikataulun tiukkuutta ja mietin monesti,

olinko sittenkin haukannut liian suuren palan. Ensimmäinen tapaaminen ryhmän kanssa sai minut kuitenkin vakuuttumaan siitä, että tavoite olisi tiukasta aikataulusta huolimatta toteutettavissa.

Ensimmäisten tapaamisten aikana pidin tärkeänä ryhmäläisten toisiinsa tutustumista ja yhteishengen luomista, joten käytin paljon aikaa erilaisiin tutustumis- ja lämmittelyharjoituksiin. Halusin, että ryhmä on turvallinen ja että jokainen voisi tuntea kuuluvansa osaksi ryhmää. Käytännössä toimin siis niin kuin minkä tahansa alkavan ryhmän kanssa olin tähänkin asti toiminut. Ensimmäisellä tapaamisella kuusi seitsemästä ryhmään ilmoittautuneesta pääsi tulemaan paikalle. Ryhmäläiset olivat iältään 25–50-vuotiaita. Viisi heistä oli naisia ja kaksi miehiä.

Ensimmäisellä tapaamisella lämmitys- ja tutustumisharjoitusten jälkeen jaoin ryhmän kahtia ja annoin tehtäväksi näissä ryhmissä pohtia odotuksia tulevaa ryhmää kohtaan. Yhteisten pohdintojen lisäksi pyysin vielä ryhmäläisiltä kirjallisena jokaisen henkilökohtaiset odotukset. Ryhmän lopuksi keräsin vielä yhteystietolistan, johon pyysin jokaista ryhmäläistä kirjoittamaan sähköpostiosoitteensa ja puhelinnumerossa. Tämä sen takia, että saisin tiedotettua mahdollisista aikataulumuutoksista ja muista tärkeistä ryhmään liittyvistä asioista suoraan ryhmäläisille. Annoin myös omat yhteystietoni, jotta ryhmäläiset voisivat ilmoittaa suoraan minulle jos eivät johonkin tapaamiseen pääse tulemaan. Halusin näin toimimalla osittain lisätä minun ja ryhmäläisten välistä luottamusta. Mielestäni se, että ryhmäläisillä oli mahdollisuus koko prosessin ajan ottaa minuun yhteyttä kirjoittamiseen liittyvissä ongelmatilanteissa, oli äärimmäisen tärkeää kaikkien toiminnalle. Ryhmä sitoutui myös hienosti ilmoittamaan aina poissaoloistaan ja myöhästymisistään, jolloin minun ei tarvinnut ennen ryhmien alkua olla epätietoisuudessa siitä, kuinka moni pääsisi tulemaan paikalle.

Ensimmäinen tapaaminen oli sanalla sanoen mieletön. Ryhmä oli aidosti innostunut ja odotukset ja tavoitteet olivat realistisia, mutta toiveikkaita. Jo ensimmäisen tapaamisen jälkeen koin, että luottamus minun ja ryhmän välillä on vahvaa. Päätin alkaa kirjoittaa jokaisesta tapaamisesta muistioita, jotka jakaisin ryhmäläisille aina seuraavalla tapaamisella. Näin myös ne ryhmäläiset, jotka eivät edelliskerralla

paikalle olleet päässeet, pysyisivät kuitenkin mukana ja tietäisivät, mitä olemme tehneet. Kirjasin jokaiseen muistioon myös teettämäni kirjoitusharjoitukset ja ohjeistukset niiden itsenäiseen tekemiseen. Tämä osoittautuikin myöhemmin hyväksi ratkaisuksi, koska yhdelläkään tapaamiskerralla koko ryhmä ei ollut koossa. Olin kuitenkin itse jo varautunut siihen, että niin voisi käydä enkä missään tapauksessa halunnut itse olla liian vaativa ja painostaa ketään. Alusta asti korostin sitä, että jokainen antaa ryhmään sen verran kuin kokee pystyvänsä. Uskoin kuitenkin vahvasti siihen, että tämä ryhmä pystyisi yhdessä mihin tahansa kunhan sille annettaisiin tarpeeksi aikaa muodostua toimivaksi ryhmäksi, käydä läpi ryhmäprosessiin liittyvät vaiheet ja luoda tiivis ja turvallinen ryhmä, jossa työskentely olisi mahdollista koko prosessin ajan.

”Me kirjoittajaryhmäläiset kokoonnuimme ensimmäisen kerran. Kartoitimme odotuksia ja ryhmän tulevaa toimintaa. Kerroimme jotain itsestämme. ”Olen varma, että tällä porukalla syntyy jotain”, sanoi Marika, jonka ilo ja energia meinaa väkisinkin tarttua(vaiikka tämäkin kevät tuntuu uuvuttavan, jälleen kerran).

Illalla muistelin ryhmää. Tuntui, että jotain tärkeää oli tapahtunut. Kokoonnuttu kivun lähtökohdasta, oltu sen äärellä. Silitetty kipua hellästi, kevyillä, kevyillä höyhenillä. Lääkitty sellaista, mitä ei voi tableteilla lääkittää. Rakennettu jakamisen, luottamuksen ja sallimisen ensimmäiset peruskivet.

Mitä kaikkea voikaan vielä tapahtua! Yhdessä ja erikseen. Toinen toistemme avulla. Ristiriidoista, epäjärjestyksestä, moninaisesta elämän kivusta ja kokemisesta lähtien.

Odotan, ja haluan katsoa!” (Ote teoksesta Seitsemän talven jälkeen.)

Toisen tapaamisen aikana halusin tehdä ryhmälle selväksi omaa ammatillista taustaani ja korostaa, että en ole psykiatri tai edes lähihoitaja. Tämä sen vuoksi, että jo ensimmäisen tapaamisen jälkeen kävi selväksi, että ryhmä tulee käymään läpi prosessin, joka vaikuttaa taatusti jokaiseen. Ryhmään sitoutuneisuus suorastaan hehkui ryhmäläisistä. Mahtavaa on ollut huomata myös se, kuinka suuri tarve

ryhmäläisillä on ollut päästä toteuttamaan itseään tällä tavalla. Ideoita oli valtavasti ja niitä oli pohdittu kotonakin, ei vain näiden tapaamisten aikana. Pidimme ideariihen, jossa pohdimme kirjan tarkoitusta ja mahdollisia aiheita sekä kirjan rakennetta. Sovimme, että ryhmäläisillä on mahdollisuus käyttää jo olemassa olevia kirjallisia tuotoksiaan osana tekstejään ja että varsinkin rankimpien kirjoitusten kanssa toimisimme niin, että minä luen ne ennen kuin niitä tuodaan koko ryhmälle luettaviksi.

Kolmannella tapaamisella laadimme yhdessä ryhmän kanssa yhteiset säännöt sekä SWOT-analyysin. Vaikka ryhmä aluksi hieman kyseenalaisti SWOT-analyysin tarkoituksen ja merkityksen, saatuaamme sen valmiiksi hekin kokivat sen tekemisestä olleen hyötyä. Vahvuuksikseen ryhmä koki mm. omakohtaiset kokemuksensa mielenterveysongelmista sekä päivätoimintakeskuksen ohjaajien tuen projektin aikana. Myös se, että ryhmän tuki olisi projektissa taustalla ja kukaan ei olisi tekemässä tätä yksin, koettiin vahvuudeksi. Heikkouksiksi mainittiin jaksaminen ja sen puute sekä tunne siitä, että ei ole mitään annettavaa. Ryhmäläiset kokivat projektia uhkaaviksi tekijöiksi mm. aikataulut, kirjoittamistyön vaikeuden ja vaikeiden asioiden läpikäymisen ja niihin jumiutumisen. Mahdollisuuksina ryhmä näki mm. vertaistuen ryhmän sisällä, ryhmän terapeuttisuuden, onnistumisen tunteen, itsensä voittamisen ja itsetunnon kohentumisen. Positiivisena palautteena minulle ryhmältä tuli ainakin se, että tapaamiset on huolellisesti suunniteltu ja ne ovat johdonmukaisia.

Seuraava tapaaminen oli hedelmällinen. Yksi ryhmäläinen oli tuonut mukanaan Siskonmakkarat - teoksen, joka käsitteli syömishäiriöitä ja jonka kirjoittajina on toiminut 11 syömishäiriöistä kärsinyttä nuorta naista. Kirja taisi olla ryhmälle todella rohkaiseva ja osoitus siitä, että tämäkin projekti voisi todella onnistua. Kaikki olivat muutenkin tosi positiivisella ja innokkaalla mielellä ja ryhmähenki oli koholla. Kahvitauon jälkeen teetin ryhmälle harjoituksen, jossa tehtävänä oli listata lattialla oleville kahdelle isolle paperille sanoja ja ajatuksia liittyen mielenterveysongelmiin. Sanoja ja ajatuksia tuli liki 90. Näitä sanoja ja ajatuksia oli tarkoitus käyttää kirjan teemoina.

”Yksinäinen kaipaa toista. Hengittäminen on vaikeaa. Ei kuulu ääntäkään. Kukaan ei tule kylään. Kukaan ei edes tiedä, että olen yksinäinen. Jaksaisinko pukea ja lähteä lähikauppaan, vaikka olen kurkkukipuinen. Voisi pari sanaa kassaneidin kanssa vaihtaa. Mutta miten saan vaatteet päälle?” (Ote teoksesta Seitsemän talven jälkeen.)

Lopuksi jaoin kaikille omat päiväkirjat. Päiväkirjoja oli kolmea eri väriä: sinisiä, keltaisia ja vaaleanpunaisia ja jokainen sai valita itselleen mieluisimman. Jokaisen kirjan ensimmäiselle sivulle olin kirjoittanut yhden sanan helpottamaan kirjoittamisen aloittamista. Joka kirjassa oli eri sana. ”Kotitehtävänä” oli koristella oma kirjansa itsensä näköiseksi ja lupasin myös itse koristella projektia varten hankkimani kansion. Ryhmäläiset innostuivat tosissaan ja alkoivat heti suunnitella, miten koristelevat kirjansa kannet ja miten jatkavat kirjoittamista annetusta sanasta.

Kuten olin ryhmäläisille luvannut, minulle sai soittaa työajan ulkopuolellakin jos siltä tuntuu. Samana iltana yksi ryhmäläinen soittikin ja kysyi, ehtisinkö joku päivä käymään läpi hänen kirjoituksiaan yhdessä hänen kanssaan. Sovimme seuraavalle päivälle sopivan ajan ja kävimme tekstejä läpi. Ne olivat pysäyttäviä. Tunsin suunnatonta nöyryyttä käsittäessäni, miten suuri luottamus ryhmäläisillä minua kohtaan onkaan. Ja miten suuri vastuu minulla oli jokaisesta ryhmäläisestä ja koko projektin onnistumisesta.

”Kahvipöytäkeskustelussa kevyt kilpavarustelu: Olemme lastemme menestys, todisteina valokuvat lompakossa. Peliin täytyy mennä mukaan, kertoa liioitellut tarinat: Meidän menestyvät, älykkäät ja kauniit lapset, vuosien treenauksen tulos, älykkyysosamäärä 200, soittaa pianoa varpaillaan.

Mutta mitä tapahtuu niille lapsille, jotka eivät saa hymypatsaita, joutuvat mielisairaalaan, käyttävät huumeita, tuhoavat elämänsä. Onko niiden lasten kuva enää kenenkään lompakossa, muistaako heitä kukaan? Rakastaako, kaikesta huolimatta, sillä sitä nekin lapset haluavat.” (Ote teoksesta Seitsemän talven jälkeen.)

Seuraavalla kerralla oli ensimmäinen matalalentopäivä. Koko ryhmä, itseni mukaan lukien, oli aikalailta vaisulla ja negatiivisella tuulella. Olisi pitänyt jättää teettämättä kirjoitusharjoitukset ja tehdä jotain ihan muuta. Ryhmä kuitenkin halusi kovasti alkaa kirjoittaa, joten päätin teettää pari kirjoitusharjoitusta. Ensimmäinen kirjoitustehtävä oli kirjoittaa muistikuva ihmisestä, jota ei jostain syystä aikanaan ollut voinut sietää. Liioittelu oli sallittua ja tarkoitus oli käyttää myös huumoria osana kirjoitusta. Tein tämän harjoituksen itsekin ja luimme myös aikaansaannokset ääneen. Tämä tekstien ääneen lukeminen tuotti joillekin hankaluuksia ja lähdimme tauolle hieman negatiivisissa tunnelmissa. Kun tauon jälkeen jatkoimme ja puhuimme kaikesta ryhmään liittyvästä, huomasin, että negatiivisuus oli voimistunut alun jälkeen ja sain siitä itsekin osani. Teetin vielä yhden kirjoitusharjoituksen, jonka loppuosa jäi kaikille kotitehtäväksi jos jaksaa tehdä. Tehtävänä oli kirjoittaa päiväkirjamaisesti jokin tapahtuma lapsuudesta. Tekstin tuli antaa levätä jonkin aikaa ja tämän jälkeen siitä tuli kirjoittaa kertomus vaihtamalla minähahmo joksikin keksityksi henkilöksi. Tapahtuman sai myös siirtää johonkin toiseen aikakauteen ja ympäristöön. Ennen kuin lopetimme, muistutin ryhmää siitä, että näitä matalalentopäiviä tulee eikä niistä pidä hermostua. Muistutin myös, että luova työskentely ei ole eikä sen pidäkään olla helppoa. Yksi ryhmäläinen totesikin mielestäni osuvasti, että ”luova kirjoittaminen on kuin synnytys.”

Seuraavalla kerralla aion keskittyä mielialan kohottamiseen ja innostamiseen, sillä sitä ryhmä tuntui tarvitsevan. He painivat vaikeiden ja raskaiden asioiden parissa ja menneisyyden tunteet olivat selvästi nousseet pintaan. Jotta voisimme jatkaa, oli tällä hetkellä tärkeintä löytää se innostus, tekemisen ilo. Tämä ratkaisu tuottikin tulosta. Tarkensimme ryhmän tavoitetta ja pohdimme koko ryhmän ilmapiiriä. Ryhmäläisten toiveesta lisäsimme myös tapaamisten määrää kahteen kertaan viikossa. Tämä ratkaisu mahdollisti sen, että pystyin jatkossa käyttämään toisen tapaamiskerran pelkkiin kirjoitusharjoituksiin ja toisella kerralla keskittymään pääasiassa ryhmän sisäisiin suhteisiin ja ilmapiirin kohottamiseen. Lopuksi jaoin ryhmän pareiksi ja annoin tehtäväksi kotona kirjoittaa kirjeen toisilleen. Parit saivat keskenään sopia, mistä aiheesta haluaisivat toisen kirjoittavan. Osa ryhmäläisistä halusi kirjoittaa kirjeensä minulle, joten annoin heille siihen mahdollisuuden.

Tapaamisten lisääntyttyä myös työn tulos alkoi näkyä yhä selkeämmin. Olimme saaneet itse kirjoittamisprosessin kunnolla käyntiin ja ryhmä vahvistui kerta kerran jälkeen. Suunnittelin päivät niin, että yhtenä päivänä käyttäisimme enemmän aikaa keskusteluun, tehtyjen kirjoitusharjoitusten ja valmiiden tekstien ääneen lukemiseen sekä ryhmähengen luomiseen. Toisena päivänä kirjoittaisimme enemmän. Ryhmä tapasi aina maanantaisin ja keskiviikkoisin ja yleensä keskiviikko oli tämä kirjoituspäivä. Teetin paljon harjoituksia, joiden tarkoituksena oli auttaa pääsemään yli kirjoittamiseen liittyvistä estoista ja olla miettimättä liikaa kirjoittaessa. Esimerkiksi vapaan kirjoittamisen harjoitus ja strukturoitu kirjoitusharjoitus toimivat hyvin. Vapaan kirjoittamisen harjoituksessa tulee ensin päättää kirjoittamiseen käyttämänsä aika, esimerkiksi kymmenen minuuttia. Kun aika lähtee käyntiin, tulee käden olla liikkeessä koko ajan, mitään kirjoittamaansa ei saa poistaa, kirjoituksen loogisuudella tai oikeinkirjoituksella ei ole merkitystä ja tarkoitus on sukeltaa syvälle. Strukturoitu kirjoitusharjoitus toimii apuna silloin kun kirjoittaja ei tiedä, mistä aloittaisi. Alkuun kirjoitetaan kolme tunnesanaa, jotka vastaavat kysymykseen: ”miltä minusta tuntuu juuri nyt?”. Tämän jälkeen suljetaan silmät ja hengitetään rauhallisesti 60–90 sekuntia. Seuraavaksi keskitytään miettimään pari minuuttia kysymystä: ”mitä minä haluan tai mitä minun pitää kirjoittaa?”. Tämän jälkeen kirjoitetaan kymmenen minuuttia, luetaan teksti ja kirjoitetaan ylös mahdolliset ajatukset ja oivallukset, jotka luettu teksti herättää. Kirjoituksen loppuun kirjoitetaan kolme tunnesanaa. Tämän tyyppisten harjoitusten toivoin auttavan ryhmäläisiä kotona kirjoittamisen aloittamisessa ja sainkin ryhmäläisiltä palautetta siitä, että harjoitukset olivat toimineet ja tekstiä oli syntynyt. Pikku hiljaa kaikki uskaltuivat myös lukemaan tekstejään ääneen. Ryhmän sisäinen vertaistuki toimi hyvin ja kaikki huolehtivat paitsi itsestään ja omasta jaksamisestaan, myös toisistaan. Tekstien ääneen lukeminen herätti keskustelua, johon en liiemmin puuttunut. Mielestäni oli hyvä kun ryhmäläiset juttelivat ja ehkä tätä kautta poimivat ideoita myös omia kirjoituksiaan varten. Asioiden jakaminen tätä kautta tuntui antavan heille suuren hyödyn. Moni oli myös kertonut kirjoittamisen aiheuttavan ahdistusta, jonka purkamiseen tekstien ääneen luku auttoi.

”Viha, suru, pelko. Kaikki tunteita, joiden kanssa olisi kyettävä elämään. Tunteiden vaikeus tulee siitä, että ne ottavat helposti ihmisen valtaan. Järkevä ihminen katoaa kun olotila muuttuu tunteeksi itseksensä. Positiiviset tunteet suhteellisessa mitataavassa on helppoja jos ne ei vahingoita ketään. Alkuaikoina, kun ajauduin hoitoon kestäättömän ahdistuksen takia, olin oppinut kieltämään itsestäni kolme tunnetta: viha, suru ja pelko. En kyennyt ymmärtämään niitä tunteita, ne elivät irrallisina minussa.

Olin menettämässä itseni nuorena. Minä, joka koostuu kaikesta hyvästä ja pahasta. Opin nuorena elämään jotenkin tietyllä tavalla ja sen, mikä on näennäisesti oikein ja oikea tapa käyttäytyä. Murrosikäisenä vihasin itseäni niin paljon. Pelkoja, kuvia minusta ja siitä, että minun on muututtava. Olin sanoinkuvailemattoman julma itselleni.” (Ote teoksesta Seitsemän talven jälkeen.)

Kesäkuun puolivälin vaiheilla aloimme pikkuhiljaa kääntää katseita kohti tulevaisuutta. Ryhmä itse toivoi projektin alkaessa, että kirjan lopussa olisi kaikesta epätoivosta ja harmaista hetkistä huolimatta nähtävissä myös varovainen toivo tulevasta, joten muistutin ryhmäläisiä tästä. Pyysin heitä kirjoittamaan ajatuksiaan ja haaveitaan tulevaisuudesta kahdelle paperille. He itse halusivat leikata ”omat osionsa” irti ja ottaa mukaan kotiin kirjoittamista varten. Näin siis teimme. En vielä tässä vaiheessa ollut tietoinen siitä, miten paljon tekstiä kukin ryhmäläinen oli saanut aikaan. En halunnut missään vaiheessa lisätä ryhmälle paineita tai antaa mitään vähimmäismäärää siitä, kuinka paljon kenenkin tuli saada aikaan vaan korostin sitä, että tekstien lukumäärä ei ole ratkaisevaa ja että jokaisen panos, oli se sitten millainen tahansa, oli yhtä tärkeä koko ryhmän ja lopputuloksen kannalta.

”Kun mielesi tarvitsee vahvistusta olemassaolostaan, voit saada voimaa yllättävistä asioista. Värien kauneus voi aikaansaada vahvan kokemuksen. Koska voin tuottaa jotain noin kaunista, ei minussa voi kaikki olla täysin kuollutta.” (Ote teoksesta Seitsemän talven jälkeen.)

Viimeisellä kerralla ennen sovittua kesätaukoa keräsimme kaikkien valmiit tekstit lattialle levälleen ja materiaalia oli paljon. Ryhmä vaikutti tyytyväiseltä, mutta tun-

nelma oli hiukan haikea. Jotkut sanoivatkin, että olisivat halunneet ryhmän jatkuvan kesän ylitse edes kerran viikossa. Se ei kuitenkaan ollut mahdollista, sillä aloitin seuraavalla viikolla kesälomalomituksen päivätoimintakeskuksessa eikä ryhmäpuolella ollut tällöin kahta ohjaajaa. Elokuussa oli tarkoitus kokoontua jälleen ja tällöin ryhmäläiset saisivat eteensä puhtaaksikirjoittamani käsikirjoituksen.

”Mä olen aina ollut nuorempana kova jännittämään. Ylioppilaskirjoituksissa mä olin aivan jumissa. Aluksi se vaikutti siltä. Ne olivat elämäni melkein rankimmat kaksi ja puoli viikkoa. Jännitys vaikeutti urheilusuorituksia, mun oli vaikea päästä parhaimpaan suoritukseen kun jännitys oli sairaalloista.” (Ote teoksesta Seitsemän talven jälkeen.)

Ryhmän asenne minua ja koko projektia kohtaan oli mielestäni koko ajan positiivinen, rohkaiseva ja luottavainen. Ryhmäläiset ovat pitäneet hyvänä asiana minun rehellisyyttäni ja avoimuuttani, vaikka välillä olen sen itse kyseenalaistanut. Olen melko paljon kertonut omasta elämästäni ja luottanut siihen, että ryhmäläiset kykenevät sen ottamaan vastaan. Toisaalta oma elämäkokemukseni ja juuri avoimuus niiden asioiden kohtaamisessa on tuntunut olevan ryhmäläisille tärkeää ja he ovat kokeneet pystyvänsä sitä kautta ehkä itsekkin olemaan avoimempia.

”Mä oon aika moneen kertaan uudestaan koottu, juuri ja juuri kasassa pysyvä lasivaasi. Älä tuu liian lähelle, mä en haluu et näät mun virheet ja hajanaisuuden. Älä ainakaan puhu siitä, mitä näät tai haluaisit nähdä, mä tiedän ja se masentaa. Et todellakaan saa koskea, paine musertaa mut. Kato kauempaa jos on ihan pakko.” (Ote teoksesta Seitsemän talven jälkeen.)

Kirjoitin ryhmäläisten tekstejä puhtaaksi koko heinäkuun ja elokuun alun. Luku- ja kirjoitusurakka oli valtava ja oma kokemukseni ryhmäläisten kirjoituksista vaihteli järkytyksestä liikutukseen ja takaisin. Koko sen ajan kun ryhmä kokoontui säännöllisesti, olin pohtinut omaa ohjaajuuttani ja ammattitaitoni riittävyttä. Kyseenalaistin monesti oikeuteni tehdä tämän kaltaista työtä. Näiden omien ryhmän herättämien tunteiden käsittelyyn sain suuren avun säännöllisestä työnohjauksesta, jossa sain jakaa ajatuksiani vastuuhjaajalleni, joka oli toiminut koko työharjoittelun ajan oh-

jaajanani. Pidin silti tiukasti kiinni siitä, mitä olin ryhmäläisille luvannut eli tapaamisten luottamuksellisuudesta ja omasta vaitiolovelvollisuudestani.

Saatuani käsikirjoituksen valmiiksi ja kesälomalomitukseni tehtyä, keräsin ryhmän jälleen kokoon 26.8.2009. Tällöin ryhmä sai ensimmäistä kertaa käteensä ehdotelman valmiista tuotoksesta. Sovimme, että jokainen lukisi ainakin omat tekstinsä ja kirjaisi muutosehdotukset ja korjaukset. Tapasimme uudelleen viikon kuluttua ja tämän jälkeen tein viimeiset korjaukset käsikirjoitukseen. Tällöin pohdimme myös kysymyksiä, joihin emme olleet vielä päätöstä tehneet: lähettäisimmekö tekstin kustantajalle, julkaistaisiinko kirjoitukset omalla nimellä vai nimimerkeillä ja mikä tulisi kirjan nimeksi. Ryhmä päätti, että he haluavat tehdä prosessin loppuun asti ja julkaista kirjan, mutta halusivat esiintyä nimimerkeillä. Kaikkien oikeat nimet tulisivat kuitenkin kirjan kanteen. Kirjan nimi päätettiin yhteensä 19 ehdotuksen joukosta äänestämällä. Kirja sai nimen Seitsemän talven jälkeen.

Tähän asti viimeisellä tapaamiskerralla, 23.9.2009, keräsin ryhmäläisiltä palautteen (LIITE 2) ryhmästä. Palaute oli kautta linjan positiivista ja rohkaisevaa. Syitä kirjailijaryhmään liittymiseen olivat mm. seuraavat:

”Näin ryhmästä ilmoituksen päivätoimintakeskuksen seinällä. Eräs toinen asiakas oli jo ilmoittautunut ja kun mietin, ilmoittaudunko, hän kannusti tulemaan. Olen aiemmin kirjoittanut paljon, mutta täydellisyydentavoittelun pakossa en ollut pystynyt aikoihin kirjoittamaan. Toivoin ryhmän auttavan taas kirjoittamisen alkuun.”

”Halu kirjoittaa. Olen aikaisemmin saanut positiivista palautetta kirjoitelmistani. Halu kertoa sairaudestani. Tämä oli ensimmäinen kirjoitelma sairauden aikana.”

”Olin haaveillut kirjoittamisesta pitkään.”

”Kirjoittaminen on jonkinlainen harrastus ja olen ollut parilla kurssilla aiemmin. Halusin kirjoittaa kokemuksistani – sairaus on todella vaikea ja elämää määrittelevä tekijä. Halusin tutustua muihin ryhmäläisiin ja ilmaista itseäni heille ja kuulla heidän kokemuksiaan ja kirjoituksiaan.”

Palautteessani kysyin myös ryhmäläisten alkuperäisistä odotuksista, johon he vastasivat mm. näin:

”Luulin, että tehään vaan jotain kirjoitusharjoituksia, mutta kun selvis, että tehäänki oikeen oikee kirja, ni iloni oli ylimmillään. Se kun on pitkäaikainen haaveeni.”

”Ilmaista itseäni ja kuulla muita vertaistuki-idealla. Toivoin syventävää vuorovaikutusta kuin mitä muuten on syntynyt päivätoimintakeskuksessa. Ajattelin, että kun kirjoitan itsestäni, se on terapeutista ja pääsen joissain asioissa eteenpäin tai vapaampaan olotilaan, missä olisi myös tilaa uusille oivalluksille ja henkiselle kasvulle. Kartoittaa tähänastista elämää ja olla läheisessä yhteydessä muihin kirjoitusprosessin ajan.”

”Jotta saisi mahdollisimman mielenkiintoista ja hyvää tekstiä aikaan mielenkiintoisesta aiheesta. Olisi hyvä ryhmä ja innostava vetäjä.”

Ryhmäläisistä kaksi oli aiemmin osallistunut johonkin vastaavanlaiseen kirjoittavaan ryhmään. Mainittuja ryhmiä olivat mm. päivätoimintakeskuksen kirjallisuusryhmä, Seinäjoen kansalaisopiston kirjoittajapiiri ja Progoff-päiväkirjamenetelmä – kirjoituskurssit.

Ryhmäläiset kokivat odotuksiensa täyttyneen joko osittain tai kokonaan, ja jopa ylittyneen.

”Pystyin kirjoittamaan, lukemaan tekstejäni ääneen ja jopa hyväksymään ne laitettavaksi kirjaan. Tiesin, että muilla on hyviä tekstejä, mutta kun luin puhtaaksikirjoitetun ensimmäisen version, en olisi uskonut, että me oltaisiin koskaan voitu kirjoittaa mitään niin mahtavaa! En kai pystynyt luottamaan, koska luottamus omiin kykyihin on niin vähäistä.”

”Sain kirjoittaa ja lukea tekstejäni ja myös muiden tekstejä kuulin ja luin. Mikään aihe ei ollut poissuljettu tai sellainen, josta ei olisi saanut/voinut kirjoittaa (mm. aja-

tukset itsetuhosta tms.). Ryhmään syntyi luottamuksellisuus ja sallimus. Ohjaaja osasi vetää ryhmän ja piti sen rakenteen koossa eli oli riittävän tompera. Ihailen!”

”Sain kirjoitettua osuuteni ja siitä tuli sellaista tekstiä, jota olin ajatellut.”

Ryhmän ohjaajalta kaivattiin tukea mm. siihen, että tietää mitä kirjoittaa ja että se on arvokasta, innostavien harjoitusten ja henkilökohtaisten keskustelujen muodossa. Ryhmäläisistä viisi piti ohjaajalta prosessin aikana saatua tukea riittävänä, kaksi ei ollut vastannut kysymykseen.

Oli työn tekemisen meininki. Eri tyyllilajeihin opastaminen/kannustaminen olisi voinut olla tarpeen.”

”Ohjaaja oli peruskallio! Jos ohjaaja ei tiedä mitä tekee, tulee helposti sellainen olo, että pitää itse ottaa vastuu, mitä en halua. Nyt oli turvallinen olo, tuntui koko ajan, että ohjaaja tiesi mitä tekee. Vähän enemmän olisin ehkä halunnut keskustella teksteistäni kahden kesken. Se kyllä onnistui aina pyydettyäessä (pari kertaa), mutta tuntui, etten halua enempää vaivata.”

Kysymykseen, millä tavalla ryhmäläiset kokivat ryhmän mielestään tukeneen omaa kuntoutumisen prosessiaan, sain seuraavanlaisia vastauksia:

”Se kasvatti arvostusta itteensä, et voinhan mäki tehdä jotain erikoista ja hienoa ja mikäs sen hienompaa kun et voi auttaa mahdollisesti muita ihmisiä omilla kokemuksillaan. Niitä harvoja hyviä asioita mitä voi seurata ahdistavista asioista. Kuitenkin menneisyydestä kirjoittaminen oli tosi raskasta...”

”Ryhmä sai minut tuntemaan itseni yksinäisemmäksi ja vastuu itsestä on minun. Kukaan muu ei kannata sitä mitä sisälläni liikkuu, tunnen itseni tuskassa yksinäiseksi aina. Asiat jotka sattuu minuun ja ovat raskaita minulle niillä satuttaa kanssa ihmisiäkin. Olen onnellinen kun en lisää tuskaa ympärilläni, silloin en koe itseäni niin yksinäiseksi, on kuin olisin ihmisten ympärillä silti erotan itseni muista ihmisistä ja heidän tunteistaan.”

”En ole pystynyt kirjoittamaan, en myöskään tekemään koulussa tehtäviä (ainekirjoitus ym.) epäonnistumisen pelossa ja liian korkeiden vaatimusten takia. Tämän takia koulunkäynti on ollut todella vaikeaa. Nyt sain noita pelkoja jo hieman lieventymään ja olen tosi ylpeä itsestäni. Ryhmän jäsenet olivat aluksi melko vieraita, mutta kevään ja kesän aikana ollaan lähennytty. On mukavaa kun päivätoiminnassa on tutumpia ihmisiä, joiden kanssa jutella.”

”Kaikki ajatukset ja tunteet olivat hyväksyttäviä. Ohjaaja ja ryhmäläiset kannustivat minua. Sain vastakaikua vaikeillekin kokemuksille, tulin ymmärretyksi ja esim. raskeat sairaalakokemukset saivat vähän lohtua mielessäni ryhmästä. Toistenkin ajoittain tuntema epätoivo vähensi yksinäisyyden tunnettani. Sain arvostusta.”

”Viihdyin porukassa. Kipeistä asioista on vaikea kirjoittaa.”

Ryhmäläiset kokivat positiivisiksi asioiksi sen, että sai kirjoittaa ja jakaa asioita, palautteen saamisen muilta ryhmäläisiltä, yhdessä tekemisen ja matkan ideasta valmiiseen ja sen hienouden ja ainutlaatuisuuden, hyvät kirjoitusharjoitukset, ohjaajan hyvän valmistautumisen tapaamisiin, ryhmän hyvän ilmapiirin, avoimuuden, ryhmän tuen, ehdottoman luottamuksen, me-tunteen syntyminen ja eri-ikäisten ihmisten keskinäisen läheisyyden ja arvostuksen. Negatiivisia asioita ryhmässä mainittiin olevan mm. valittamisen, negatiivisuuden, sen, että kaikki eivät olleet aina tapaamisissa paikalla, itsensä muihin vertaamisen ja ajoittaisen ahdistumisen muiden kokemuksista ja vaikeasta olost. Ryhmäläisistä kuusi ilmoitti haluavansa osallistua jatkossa tämän tyyppiseen ryhmään ja yksi vastasi ehkä.

”Olin alkuvuodesta kesäkuun alkuun asti kovin ahdistunut ja epätoivoinen. Apu siihen tuli vasta kesän ja uuden lääkkeen myötä. Kirjoittaminen oli toisaalta paineista, mutta toisaalta helpotti ahdistusta, kun sain jotain paperille. Ryhmä toimi itselläni ilman muuta myös merkitykseltään hoidollisena/terapeuttisena. Se johtui ryhmäläisistä, nautin heidän seurastaan. Ohjaaja osasi vetää hyvin ja luontevasti omalla reippaalla tavallaan, PAREMMIN kuin esim. kun kävin 2-3 kertaa yhden psykiatria pkl:n depressiokoulussa, joka oli ala-arvoinen eivätkä koulutetut hoitajat sopineet tehtävään vaan toimivat mekaanisesti kuin hammasteknikot eivätkö ta-

junneet, että tarvitsisin antipsykoottista lääkitystä... (ikävä muisto). Hengähdystauosta kuitenkin tykkään, koska aivan pian en jaksaisi uutta ryhmä- eikä kirjoitusprosessia. ”

Sain ryhmäläisiltä palautetta siitä, että olin onnistunut ohjaajana ja tehnyt jotain erilaista ja uutta. Myös se, että otin projektissa päävastuun ja tiesin mitä tein, sai kiitosta. Kiitosta tuli myös ammattitaitoisesta ja luovasta otteesta sekä kannustuksesta. Ryhmän olisi kuitenkin toivottu kestävän vielä pidempään.

Ryhmä jatkuu vielä niin pitkään, että saamme teoksen kirjoihin ja kansiin. Neuvotteluja käydään kahden kustantamon kanssa ja keräämmekin tällä hetkellä ennakkotilauksia. Kirjan on tarkoitus ilmestyä loppuvuodesta 2009 tai viimeistään keväällä 2010. Tarkoitus on kirjan valmistuttua järjestää julkaisutilaisuus, joten tapaamiset ryhmän kanssa jatkuvat vielä. Vielä julkaisutilaisuuden jälkeenkin kokoonnumme vähintään kerran tai kaksi, jotta voimme saattaa ryhmän päätökseen.

”Kokoonnuimme kirjoittaaksemme yhteisen lopputuloksen, kirjan. Alkoi tapahtua: syntyi keskustelua yhdestä sun toisesta asiasta, jotka liittyvät sairastamiseen, hoitoon, kuntoutukseen, ym. Ryhmää veti Marika, joka pätevoityy opiskelussaan kulttuurituottajaksi.

Ryhmässä syntyi paitsi se, mitä näimme ja kuulimme, myös se, mitä ei voi nähdä eikä kuulla, sen voi vain TUNTEA. Se liittyy hiljaisuuteen, kohtaamiseen, tasavertaisuuteen, kuulolla oloon, avoimeen mieleen, siihen, ettei kaikkea tarvitse sanoa tai tietää tai SELITTÄÄ, ettei kaikkea hyvää, helpottavaa ja kuntouttavaa tarvitse eikä voikaan sanoa sanoin, jonkin oleellisen voi ehkä vain TUNTEA, ja juuri tämä voi olla se, joka jää evääksi ryhmästä: kohtaaminen, lepo, tilan antaminen, tasa-vertaisuus, uskallus olla omaa itseään ja muita lähellä...” (Ote teoksesta Seitsemän talven jälkeen.)

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Projektin ollessa tässä vaiheessa ja kirjoitusprosessin päätyttyä voidaan todeta, että projekti oli sekä siihen osallistuneiden ryhmäläisten että ohjaajan kannalta onnistunut. Tiukasta aikataulusta huolimatta ryhmä saavutti päämääränsä ja yhteinen tavoite, kirja, saatiin valmiiksi. Ryhmäläiset ilmaisivat myös palautteissaan projektin tukeneen omaa kuntoutumisen prosessiaan ja saaneensa itseluottamusta. Ohjaajan aito innokkuus projektia kohtaan koettiin yhdeksi tärkeimmistä elementeistä ja osaksi juuri sen avulla myös ryhmä pysyi innostuneena.

Luova kirjoittaminen menetelmänä toimi sekä ryhmäläisten että ohjaajan mielestä hyvänä työvälineenä. Menetelmä koettiin terapeuttiseksi ja erilaiset kirjoitusharjoitukset auttoivat suurinta osaa ryhmäläisistä kirjoitusprosessin alkuun. Sellaisetkin ryhmäläiset, jotka aluksi eivät uskoneet saavansa mitään paperille tai eivät huonon itseluottamuksen vuoksi olleet aiemmin kyenneet lukemaan tai näyttämään tekstejään muille, rohkaistuivat prosessin aikana ja kokivat olevansa ylpeitä itsestään.

Teoriatiedon, päivätoiminnassa toteuttamani kyselyn ja oman kirjailijaryhmäni kokemusten sekä ryhmältä saamani palautteen perusteella on mielestäni perusteltua päätellä, että tarvetta ja potentiaalia vastaavanlaiseen toimintaan ainakin kyseisessä päivätoimintakeskuksessa olisi. Luova kirjoittaminen menetelmänä mahdollistaa itsensä toteuttamisen ja oman elämän käsittelemisen tavalla, johon perinteiset ryhmätoiminnot eivät välttämättä yllä. Menetelmä rohkaisee mielestäni löytämään omat luovat vahvuutensa kirjoittamisen saralta ja edesauttaa itsetuntemuksen ja itseluottamuksen löytämisessä.

Sosiokulttuurisen työn ja innostamisen tuntemus, ryhmän ohjaamiseen ja ryhmän vaiheisiin liittyvän tiedon omaaminen sekä ohjaajan humanistinen ihmiskäsitys ovat mielestäni suuressa roolissa mielenterveyskuntoutujien kanssa työskennellessä. Ohjaajan tapa kohdata kuntoutuja ja kohdella häntä tasaveroisesti koettiin

varsinkin tämän prosessin aikana tärkeäksi. Kyky nähdä ihminen diagnoosin takana ja kohdella häntä oikeudenmukaisesti ja ennakkoluulottomasti on äärimmäisen tärkeää, jotta luottamus ohjaajan ja kuntoutujan välillä voisi syntyä.

Sosiokulttuurisen työn näkökulmasta projekti oli onnistunut. Se myös toimi Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen toiminta-ajatuksen mukaisesti ja asiakaslähtöisesti. Lähtökohtana projektissa olivat ryhmän, eivät ohjaajan, toiveet. Ohjaaja ei antanut ryhmäläisille valmiita vastauksia vaan tuki heitä prosessin aikana ja rohkaisi itsenäiseen päätöksentekoon ja vastuun ottamiseen sekä itsestään että muista ryhmäläisistä. Ryhmäläiset saivat mahdollisuuden tutustua syvemmin toisiinsa ja sitä kautta saada myös vertaistukea. Ryhmäläiset kävivät läpi ainutlaatuisen kokemuksen ja tunsivat saavuttaneensa yhdessä tavoitteensa.

”Katsotaan vain eteenpäin, edessä näyttäytyy koko maailma. Avoinna sinulle, avoinna minulle, avoinna meille yhdessä ja erikseen. Ja se maailma on kummallinen paikka, täynnä korkeita vuoria ja myrskypilviä. Mutta kun oikein tarkasti katsot, näet siellä itsesi. Siellä korkeimman vuoren huipulla.” (Strömsholm, M. Ote teoksesta Seitsemän talven jälkeen)

LÄHTEET

- Asumispalvelut. 9.9.2009. [Verkkosivu]. Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. [Viitattu 25.9.2009]. Saatavana: <http://www.epsospsyk.fi/asumispalvelut.html>
- Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n päivätoimintakeskuksen asiakkaiden perehdytyskansio. Ei julkaisuaikaa. [Viitattu 24.9.2009].
- Haapoja, T., Karlsson, M., Palmu, J., Tiainen, R. & Somppi, V. Eväitä elämään II. Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen 20-vuotisjuhlakirja.
- Heidegger, M. Kirje ”humanismista”. Maailmankuvan aika. Lehtinen, M.[suom.] 2000. Helsinki: Tutkijaliitto.
- Heikkilä, J. & Kantola, K. Luova kirjoittaminen. 1981. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.
- Hentinen, K., Ilja, A. & Mattila, E. (toim.) Kuuntele minua - mielenterveyshäiriöiden käytännön menetelmiä. 2009. Helsinki: Tammi.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. Psykofyysinen ihminen. 1.painos. 2008. Helsinki: WSOY.
- Ihanus, J.(toim.) Kantavat sanat. 1989. Lappeenranta: Etelä-Saimaan Kustannus Oy. Helsinki: Kirjastopalvelu Oy.
- Ihanus, J.(toim.) Päiväkirjasta hypermediaan. 1991. Jyväskylä: Kirjastopalvelu Oy. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ihanus, J.(toim.) Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. 2002. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy.
- Info. Toiminta-ajatus. 9.9.2009. [Verkkosivu]. Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. [Viitattu 25.9.2009]. Saatavana: <http://www.epsospsyk.fi/info.html>
- Kehittämistoiminta. 9.9.2009. [Verkkosivu]. Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. [Viitattu 25.9.2009]. Saatavana: <http://www.epsospsyk.fi/kehittamistoiminta.html>
- Kinnunen, P., Penttilä, L., Rantala, J., Salonen, K. & Tervo, T.(toim.) Innostuskirja. Nyt! Sosiokulttuurisen toiminnan polunpäitä. 2003. Opintokeskus Kansalaisfoorumi.
- Kopakkala, A. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. 2005. Helsinki: Edita.

- Koskisuus, J. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan työkirja. 2003. Helsinki: Edita.
- Koskisuus, J. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? 2004. Helsinki: Edita
- Kuntoutuspalvelut. 9.9.2009. [Verkkosivu]. Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys ry. [Viitattu 25.9.2009]. Saatavana: <http://www.epsospsyk.fi/kuntoutuspalvelut.html>
- Kuntoutuspalvelut. Päivätoimintakeskus. 9.9.2009. [Verkkosivu]. Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys ry. [Viitattu 25.9.2009]. Saatavana: <http://www.epsospsyk.fi/kuntoutuspalvelut.html>
- Kurki, L. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. 2000. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Martinheimo, A. 1990. Hyvä lause. Virikkeitä luovaan kirjoittamiseen. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.
- Mäki, S. & Linnainmaa, T., (toim). Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. 2005. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Niemistö, R. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 2002. 5 uud. painos. Helsinki: Palmenia-Kustannus.
- Pennington, D.C. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Ahokas, M. [suom.] 2005. Helsinki: Gaudeamus.
- Rauhala, L. Humanistinen psykologia. 1991. Helsinki: Yliopistopaino.
- Repo-Kaarento, S. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. 2007. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Suomen Mielenterveysseura ry:n selvitys. Mielenterveyskuntoutus – haaste yhteistyölle. 1998.
- Svinhufvud, K. 2007. Kokonaisvaltainen kirjoittaminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- von Wright, G.H. Humanismi elämänasenteena. Kaila, K. [suom.] 1987. Keuruu: Otava.
- Wikipedia. Vapaa tietosanakirja. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.9.2009]. Saatavana: <http://fi.wikipedia.org/wiki/Humanismi>
- Wikipedia. Vapaa tietosanakirja. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.10.2009]. Saatavana: <http://fi.wikipedia.org/wiki/Aivopuolisko>

LIITTEET

LIITE 1 (3). Projektimuotoisen työskentelyn mahdollisuudet mielenterveyskuntoutujien kanssa, kyselylomake

LIITE 2 (5). Luova kirjoittaminen menetelmänä mielenterveyskuntoutujien kanssa, palautelomake

Liite 1: Projektimuotoisen työskentelyn mahdollisuudet mielenterveyskuntoutujien kanssa

Kyselylomake

Kirjoita vastaukset kysymyksen vieressä tai alla oleville viivoille. Kysymyslomakkeet ovat luottamuksellisia ja niitä käytetään ainoastaan tehtävää tutkimustyötä varten.

TAUSTATIEDOT

1. SUKUPUOLI (rastita oikea vaihtoehto)

MIES _____

NAINEN _____

2. IKÄ _____V.

3. KÄYNTIPÄIVIEN LUKUMÄÄRÄ VIIKOSSA (rastita oikea vaihtoehto)

_____ 1

_____ 2

_____ 3

_____ 4

_____ 5

4. MILLAISEKSI KOET OMAN INNOSTUKSESI PÄIVÄTOIMINNASSA KÄYMISEEN? (rastita oikea vaihtoehto ja perustele vastauksesi alla olevalle riville)

_____ heikko

perustelut, miksi

_____ vaihtelee

perustelut, miksi

_____ korkea

perustelut, miksi

KIINNOSTUS PROJEKTEJA KOHTAAN

1. OLETKO OLLUT MUKANA JOSSAIN PROJEKTISSA? (projektilla tarkoitetaan tässä pidempikestoista ryhmätoimintaa tai työskentelyä)

___ kyllä

missä?

___ ei

miksi ei?

2. OLETKO KIINNOSTUNUT OSALLISTUMAAN JOHONKIN PROJEKTIIN TULEVAISUUDESSA?

___ kyllä

___ ei

miksi ei?

3. MILLAISESTA TOIMINNASTA OLISIT KIINNOSTUNUT?

4. MITEN TARJOLLA OLEVISTA PROJEKTEISTA JA RYHMISTÄ ON MIELESTÄSI TIEDOTETTU PÄIVÄTOIMINTAKESKUKSESSA (rastita oikea vaihtoehto)

___ hyvin

___ huonosti

miksi?

5. TOIVEET MAHDOLLISISTA PIDEMPIKESTOISISTA TOIMINNOISTA JA TYÖTAVOISTA:

6. VAPAA SANA (toiveet, ideat, terveiset vakituisille ohjaajille, sijaisille, opiskelijoille)

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

Leikkaa irti

OSALLISTUN ARVONTAAN!

Tällä lipukkeella osallistut arvontaan, jossa arvotaan 2kpl 20 euron lahjakortteja
Citymarkettiin!

Arvonta suoritetaan maanantaina 1.6.2009 päivätoimintakeskuksessa.
Arvontalipukkeet tulee palauttaa perjantaihin 29.5.2009 mennessä palautelaatikkoon.

Nimi: _____

Liite 2: Luova kirjoittaminen menetelmänä mielenterveyskuntoutujien kanssa

Palautekysely

Kirjoita vastaukset kysymyksen vieressä tai sen alla oleville viivoille. Kysymyslomakkeet ovat luottamuksellisia ja niitä käytetään ainoastaan tehtävää tutkimustyötä ja opinnäytetyötä varten. Täytä palautekysely nimettömänä.

TAUSTATIEDOT

1. SUKUPUOLI (rastita oikea vaihtoehto)

MIES ___

NAINEN ___

2. IKÄ _____ V.

3. MIKÄ SAI SINUT ILMOITTAUTUMAAN KIRJAILIJARYHMÄÄN?

4. MILLAISIA ODOTUKSIA SINULLA OLI?

5. OLETKO AIKAISEMMIN OSALLISTUNUT JOHONKIN VASTAAVANLAISEEN
KIRJOITTAVAAN RYHMÄÄN?

KYLLÄ _____

Millaiseen?

EI _____

PALAUTE RYHMÄSTÄ

1. TÄYTTYIVÄTKÖ ODOTUKSESI RYHMÄSTÄ? (rengasta oikea vaihtoehto)

- a) kyllä
- b) osittain
- c) eivät ollenkaan

Perusteet vastauksellesi:

2. MILLAISTA TUKEA KAIPASIT RYHMÄN OHJAAJALTA PROSESSIN AIKANA?

3. OLIKO OHJAAJALTA SAATU TUKI KIRJOITTAMISEEN

- a) riittävä
- b) liian vähäistä

Perusteet vastauksellesi:

4. MILLÄ TAVALLA RYHMÄ MIELESTÄSI TUKEE OMAA KUNTOAUTUMISEN
PROSESSIA?

5. MINKÄLAISET ASIAT KOIT POSITIIVISEKSI RYHMÄSSÄ?

6. MINKÄLAISET ASIAT KOIT NEGATIIVISEKSI RYHMÄSSÄ?

7. HALUAISIN OSALLISTUA JATKOSSA TÄMÄN TYYPPISEEN RYHMÄÄN

KYLLÄ _____

EI _____

