

Toimiiko kirjallisuusterapia?

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Anne Mattila

Opinnäytetyö
Joulukuu 2020
Sosiaali- ja terveysala
Toimintaterapeutti (AMK)

Tekijä(t) Mattila, Anne	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Joulukuu 2020
	Sivumäärä 31	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Toimiiko kirjallisuusterapia? Kuvaileva kirjallisuuskatsaus		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutti (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Juntunen, Kristiina ja Mattila, Liisa		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Kirjallisuusterapiassa on kyse vuorovaikutuksesta, jonka sysää liikkeelle joko itse tuotettu tai valmis teksti. Perinteisesti sen on ajateltu soveltuvan mielenterveyden ongelmista kärsiville, mutta sellaista diagnoosia ei oikeastaan ole, jolle kirjallisuusterapia ei sopisi. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja silloin, kun keho voi huonosti, tarvitsemme yleensä myös psyykkistä voimaantumista. Tämä selittää kirjallisuus- ja muiden taideterapioiden vaikuttavuuden myös fyysisten oireiden helpottajana. Kirjallisuusterapian ensimmäisiä toteuttajia ovat olleet runoryhmiä ohjanneet toimintaterapeutit, jotka työskentelivät sairaaloissa. Sittemmin kirjallisuusterapia on levinnyt monimuotoisiin ympäristöihin ja sen toteuttamistavat ja asiakasryhmät ovat laajentuneet.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kirjallisuusterapian käyttöä ja koettua hyötyä erilaisten asiakasryhmien toimintaterapiainterventioissa. Tutkimus toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena siten, että aluksi selvitettiin kirjallisuusterapiaa ilmiönä ja avattiin siihen liittyviä keskeisiä käsitteitä. Varsinaisen tutkimusanalyysin pohjana käytettiin Colen & Tufanon (2008) psykodynaamisia strategioita. Viidestä strategiasta keskityttiin kolmeen tutkimuksen kannalta merkitykselliseen. Sosiaalinen osallistuminen ja suhteet, tunneilmaisuus ja motivaatio sekä itsetuntemus peilautuvat vahvasti toiminnallisuuteen. Näitä strategioita käytettiin jokaisen valitun tutkimusartikkelin tarkastelussa, jolloin saatiin selville kirjallisuusterapiaan osallistuneiden kokemukset kirjallisen intervention hyödyistä.</p> <p>Kirjallisuusterapiaa voidaan valittujen tutkimusten mukaan suositella laajalle asiakasryhmälle sekä koetun hyödyn että kustannustehokkuuden perusteella.</p>		
Avainsanat (asiasanat) toimintaterapia, kirjallisuusterapia		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet) <small>MALLI: Liitteet 1,4 ja 7 ovat salassa pidettäviä, ja ne on poistettu julkisesta työstä. Salassapidon perusteena on viranomaisten toiminnan julkisuudesta annetun lain (621/1999) 24 §:n kohta 17: yrityksen liike-tai ammattisalaisuus. Salassapitoaika on viisi (5) vuotta. Salassapito päättyy 30.9.2024.</small>		

Author(s) Mattila, Anne	Type of publication Bachelor's thesis	Date December 2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 31	Permission for web publication: x
Title of publication Does bibliotherapy work? Descriptive Literature Review		
Degree programme Occupational therapist (UAS)		
Supervisor(s) Juntunen Kristiina, Mattila Liisa		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>Bibliotherapy is about interaction, which is mobilized by either a self-produced or finished text. Traditionally, it is thought to be suitable for people with mental health problems, but there is not really a diagnosis for which bibliotherapy is not suitable. Man is a psychophysical entity and when the body is unwell, we usually also need psychological empowerment. This explains the effectiveness of literary and other art therapies also as a facilitator of physical symptoms. The first implementers of bibliotherapy have been occupational therapists who directed poetry groups and worked in hospitals. Since then, bibliotherapy has spread to diverse environments, and the way how it is put into action and customer groups have expanded.</p> <p>Purpose of the thesis was to investigate the use of bibliotherapy and the perceived benefits in the occupational therapy interventions of different client groups. The study was carried out as a descriptive literature review, initially studying the phenomenon of bibliotherapy, and determining key concepts related to it. The research analysis was based on the psychodynamic strategies of Cole & Tufano (2008). Of these five strategies, three are essential for occupational therapy. Social participation and relationships, emotional expression and motivation, as well as self-knowledge are strongly mirrored in functionality. These strategies were used to review each selected research article to find out the experiences of participants in bibliotherapy on the benefits of literary intervention.</p> <p>According to selected studies, bibliotherapy can be recommended to a wide group of customers based on both perceived benefits and cost-effectiveness.</p>		
Keywords/tags (subjects) occupational therapy, bibliotherapy, literary intervention		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Teoreettinen viitekehys	3
2.1	Kirjallisuusterapia pääkäsitteenä	3
2.1.1	Kirjallisuusterapian kaksi tasoa	4
2.1.2	Kirjallisuusterapeutin prosessin vaiheet.....	5
2.1.3	Narratiivisuus.....	5
2.2	Kirjallisuusterapia toimintaterapian näkökulmasta	6
2.2.1	Fisherin mallit	6
2.2.2	Toiminnan merkitys ja luovuus.....	7
2.2.3	Toimintaterapian kannalta keskeiset psykodynaamiset käsitteet ...	9
2.2.4	Toiminnallisuus, osallisuus, tunteet ja itsetuntemus	10
3	Tarkoitus ja tavoite.....	11
4	Tutkimuksen toteuttaminen	11
4.1	Menetelmä	11
4.2	Aineiston analysointi	18
5	Tutkimustulokset.....	21
5.1	Kirjallisuusterapian toteutukset	21
5.2	Toimintaan sitoutuminen ja osallisuus	23
5.3	Itsetuntemus	24
6	Johtopäätökset ja pohdinta	25
6.1	Kirjallisuusterapian tulevaisuus ja ohjeita ohjaukseen	25
6.2	Tulosten luotettavuus	26
6.3	Oma prosessi	26
	Lähteet	28
	Taulukot	
	Taulukko 1 Kirjallisuuskatsauksen kriteerit	12
	Taulukko 2 Valitut artikkelit.....	14
	Taulukko 3 Tutkimuksista esiintulleet psykodynaamiset strategiat	19

1 Johdanto

”Kielelle on ominaista muun muassa se, että sillä voi viitata asioihin, jotka eivät ole läsnä. Sen avulla voimme pitää elossa sitä, mikä on näköpiirimme ulkopuolella, ja myös sitä, mikä on ajallisesti jossain muualla kuin tässä, sekä mennyttä että tulevaa.” Näin Karl-Ove Knausgård määrittelee kirjassaan *Syksy* (2015) kielen käsitettä. Samalla tavoin voisi esitellä myös kirjallisuusterapian vaikuttavuuden perusteet. Kirjallisuuden avulla on mahdollista käsitellä turvallisesti elämän kipupisteitä, tarkastella välimatkan päästä tehtyjä valintoja tai varautua tulevaisuuteen uusin keinoin.

Kirjallisuusterapia on suhteellisen helppo ja kustannustehokas interventio toteutettavaksi hyvin monimuotoiselle asiakasryhmälle. Perinteisesti sen on ajateltu soveltuvan mielenterveyden ongelmista kärsiville, mutta sellaista diagnoosia ei oikeastaan ole, jolle kirjallisuusterapia ei sopisi. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja silloin, kun keho voi huonosti, tarvitsemme yleensä myös psyykkistä voimaantumista. Tämä selittää kirjallisuus- ja muiden taideterapioiden vaikuttavuuden myös fyysisten oireiden helpottajana. Parhaimmillaan kirjallisuusterapia on sekä matka omaan sisimpään, että silta muiden luo.

Tämän opinnäytetyön aihe sai alkuunsa oikeastaan jo vuosikymmeniä sitten, silloin kun sain ensimmäisen kirjastokorttini seitsemänvuotiaana. Voin milloin tahansa palauttaa mieleeni äänet, tuoksut ja tunnelmat, jotka saivat minut rakastumaan kirjoihin. Aluksi kirjallisuus oli oma yksityinen onnenmaani, pakenin sen turvaan ja sain siitä voimaa elämän myllerryksissä. Kirjallisen yhteisöllisyyden ymmärtäminen ja sen vuorovaikutuksellisuuden hyödyntäminen avautui vasta vuosia myöhemmin. Oivallus siitä, että haluan tulevassa ammatissani johdattaa kanssakulkijoita kirjallisen lohdun ja voimaantumisen äärelle, sinne muistojen koulukirjaston kaltaiseen turvapaikkaan, johdatti minut tutkimaan miten ja millaisin tuloksin kirjallisuusterapiaa on käytetty toimintaterapiassa.

2 Teoreettinen viitekehys

Kirjallisuusterapialla ei ole yhtä selkeää teoriataustaa, vaan siinä on aineksia erilaisista teoreettisista suuntauksista (Mäki & Linnainmaa, 2008, 16). Aion tämän vuoksi hyödyntää työssäni monipuolisesti toimintaterapian teorioita, vahvimpana nousee esiin kuitenkin psykodynaaminen viitekehys. Tällöin toimintaterapian tavoitteena on asiakkaan toivoma muutos suhteessa omaan itseen sekä ulkomaailmaan. Psykodynaamisen teorian mukaan muutos ihmisessä tapahtuu oivalluksen kautta, jolloin kasvu- ja muutosprosessi aktivoituu. (Hautala & al., 2013, 312,). Interventioissa yhdistyy erilaisten luovien terapiamenetelmien käyttö vuorovaikutukselliseen prosessiin tarkoituksena tukea asiakkaiden persoonallista kasvua ja eheytymistä. Psykodynaamisen teorian mukaan työskentely kohdistuu itsetutkiskelun kyvyn ja tietoisuuden lisääntymiseen ja sitä kautta toivottuun muutokseen. Viitekehys pohjautuu psykoanalyttisiin teorioihin mielen rakentumisesta, persoonallisuuden kehityksestä ja psyko-seksuaalisesta kehityksestä sekä ryhmädynamiikasta. (Mts.307- 308).

2.1 Kirjallisuusterapia pääkäsitteenä

Kirjallisuuden terapeuttinen merkitys on sen arvoja ja asenteita muokkaavassa luonteessa. Laajasti käsittäen päiväkirjan kirjoittaminenkin on terapiaa, mutta siitä puuttuu kuitenkin palaute, joka on tärkeä osa kirjallisuus- ja sanataideterapiaa. Kirjallisuusterapia onkin ennen kaikkea vuorovaikutusprosessi, jonka tavoitteena on itsetuntemuksen lisääminen sekä itseilmaisun ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen (Slideplayer.fi). Kirjallisuusterapian avulla voi huomata, että muutkin painivat samanlaisten haasteiden kanssa ja löytää malliratkaisuja omaan tilanteeseen. Valmiit ja itse kirjoitetut tekstit antavat mahdollisuuden tarkastella kokemuksia ja tunteita turvallisesti luoden samalla uuden ja monipuolisen näkökulman niihin (Slideplayer.fi). Kaikki ihmiset tarvitsevat tarinoita hoitaakseen haavojaan ja selvitäkseen elämässä eteenpäin, mutta jotkut tarvitsevat auttajaa niiden esiin kaivamiseksi (Mäki & Linnainmaa,

2008, 70). Kirjallisuusterapiaa voidaankin pitää tienä itsetuntemukseen ja jaksamiseen, se antaa mahdollisuuden syvältä kumpuavaan, intuitiiviseen toimintaan ja täten vuorovaikutukseen paitsi muiden, myös itsensä kanssa (Maanmieli, 2020).

Pelkkä lukeminen tai kirjoittaminen voi olla terapeutista, mutta ohjaajan tai muiden ryhmäläisten antamaa palautetta pidetään tärkeänä osana kirjallisuusterapiaa. Terveysportin sanakirjan mukaan kirjallisuusterapia (käytetään myös termejä biblioterapia ja kirjallisuushoito) on kaunokirjallisuutta ja luovaa kirjoittamista hyödyntävä hoito- ja kuntoutusmuoto. Rinnakkaiskäsite narratiivinen terapia on kertomuksellista terapiaa, jossa painotetaan kielen ja tarinoiden osuutta ongelmien ratkaisemisessa sekä potilaan omia voimavaroja. (Terveysportti). Kirjallisuusterapiassa valmis tai itse kirjoitettu teksti toimii terapeutisena välineenä tunteiden, kokemusten ja muistojen esiin nostattajana sekä keskustelun avaajana. Kirjallisuusterapiaryhmässä on käsiteltävän aineiston ympärillä kolme vaikuttavaa tekijää: osallistuja, ohjaaja ja muut ryhmään osallistujat (Mäki & Linnainmaa, 2008, 25). Suomessa kirjallisuusterapeutti-nimikettä voivat käyttää vain kirjallisuusterapiaa opiskelleet psykoterapeutit, muut alan koulutuksen käyneet ovat kirjallisuusterapiaohjaajia.

2.1.1 Kirjallisuusterapian kaksi tasoa

Kirjallisuusterapia on jaettu perinteisesti kahteen eri tasoon toteuttamisympäristön mukaan. Tällöin puhutaan yhtäältä kliinisestä eli hoitavasta käytöstä (clinical bibliotherapy) terveydenhuollossa ja toisaalta ns. kehityksellisestä kirjallisuusterapiasta (developmental bibliotherapy) vapaamuotoisimmissa harrastajaryhmissä. Terveys- huollon piirissä käytetään terapiaryhmä -nimitystä, kehityksellisellä puolella kasvuryhmä-termiä. Kliinisessä työssä terapiaryhmissä voi olla esimerkiksi päihde- ja mielenterveyspotilaita, joiden vaikeat elämäntilanteet vaativat syvälle menevää työskentelyä. Kehityksellisen terapian kasvuryhmissä voi olla lapsia, nuoria, ikäihmisiä sekä vaikkapa kehitysvammaisia, joiden elämää kirjallisuus rikastuttaa. Itsehoidon ja itsetuntemuksen laajentaminen sekä ennalta ehkäisevä mielenterveystyö ovat tällöin keskiössä. Kirjallisuusterapiaa voidaan ja usein käytetäänkin muiden terapiamuotojen kuten kuvataide-, musiikki-, toiminta-, puhe-, perhe- ja yksilöterapian rinnalla. (Suvi-lehto, 2013).

2.1.2 Kirjallisuusterapeuttisen prosessin vaiheet

Kirjallisuusterapialle on teoria- ja toteuttamistaustansa mukaan erilaisia määritelmiä ja päämääriä. Yleensä sillä tarkoitetaan terapeuttista vuorovaikutusprosessia, jossa hyödynnetään joko valmista kirjallista aineistoa tai itse tuotettua tekstiä (Slideplayer.fi). Prosessin vaiheet ovat 1) tunnistaminen, 2) tarkastelu, 3) rinnakkain asettaminen ja 4) omakohtainen soveltaminen. Tunnistamisvaiheessa jokin tekstissä kiinnittää osallistujan huomion ja avaa portin mielikuville. Joskus tunnistaminen tapahtuu välittömästi, joskus se kaipaa ohjaajan tukea tai dialogia ryhmässä. Tunnistamista ei voi kuitenkaan ohjelmoida, vaan sen synty suhteellisen spontaanisti tai ei ollenkaan. Toisessa vaiheessa osallistuja tarkastelee tekstin aikaansaamaa tunnevastettaan ja sen merkitystä itselle. Kolmannessa rinnakkain asettamisen eli liittämisen vaiheessa osallistuja huomaa, että asioita voi tarkastella samanaikaisesti monista eri näkökulmista. Ristiriitaisia vaikutelmia voi asettaa rinnakkain ja verrata toisiinsa. Neljännessä vaiheessa tapahtuu omakohtainen soveltaminen ja osallistujan itsetajunta laajenee. Hän pääsee pohtimaan, miten käytyä kirjallista keskustelua voi soveltaa omaan elämään ja johtaako se mahdollisten oivallusten kautta jopa käyttäytymisen muutokseen. Vaiheet eivät välttämättä etene peräkkäin, itsetuotetussa tekstissä ne limittyvät luomisprosessin aikana (Mäki & Linnainmaa, 2008, 29-31).

2.1.3 Narratiivisuus

Narratiivisuus on kirjallisuusterapian lähitiede. Sana narratiivisuus pohjautuu latinan verbiin *narrare* eli kertoa ja sen rinnakkaiskäsitteitä ovatkin tarinallisuus ja kertomuksellisuus. Kirjallisuusterapiaohjaaja ja kirjoittamisen tutkijatohtori Karoliina Maanmielen mukaan narratiivisuudella tarkoitetaan yleensä ihmisen omaa elämää koskevien kertomusten jatkuvaa rakentamista ja työstämistä. Hänen mukaansa kysymys on siis siitä, miten ihminen hahmottaa elämänsä tarinana käyttäen fiktiivisen kerronnan käsitteitä kuten juoni, henkilöhahmo, motiivi, ennakointi ja toisto. Narratiivisuudessa olennaista on kerronnan ja kielen keskeinen rooli sosiaalisen todellisuuden ja itseymmärryksen muodostumisessa. Narratiivisen ajattelutavan mukaan ihminen juonittaa omaa elämää ja tulkitsee sen tapahtumia ajallisesti. Tästä seuraa, että tieto ja tietäminen on subjektiivista sekä tapahtuma- ja kerrontakontekstiin sidottua, jolloin

kaikki oppiminen on välttämättä narratiivista. Minuus ja identiteetti ovat muokkautuvia narratiiveja alkaen lapsuudesta jatkuen koko loppuiän. Identiteetti syntyy ja muuttuu suhteissa. Narratiivisessa taideterapiassa ihmisen keskeinen eheytymishaaste on huomata onnistumiset ja elämän positiiviset puolet ja muuttaa niiden kautta oma kertomus mielekkääksi ja tarkoituksenmukaiseksi. (Maanmieli, 2020). Kirjallisuusterapia eri muodoissaan tarjoaa tähän työkaluja ja voi eheyttää oman negatiivisen narratiivin.

Tarinallisuus on oleellinen osa toimintaterapiaa. Asiakkaan elämäntarina sekä se, miten hän oman tarinansa kokee ja miten hän sijoittaa itsensä ympäröivään maailmaan on ensiarvoisen tärkeää tietoa toiminnallisuuden edistämiseksi. Tätä tarinaa käymme läpi arvioinnissa ja muokkaamme sitä interventioissa. Narratiivinen ajattelu linkittyy kliiniseen päättelyyn, joka on ajattelua, päätöksentekoa ja yhteistyötä asiakkaan parhaaksi. Joudumme koko ajan miettimään, miten saamme kaiken tarpeellisen tiedon asiakkaan arjesta eli miten saamme esiin hänen tarinansa, jonka pohjalta pääsemme toteuttamaan parasta mahdollista toimintaterapiaa. Täten narratiivinen kirjallisuusterapia on asiakaskeskeisen lähestymistavan ytimessä.

2.2 Kirjallisuusterapia toimintaterapian näkökulmasta

2.2.1 Fisherin mallit

Fisherin OTIP-malliin vertailtaessa kirjallisuusterapiassa on kyse restoratiivisesta yksilötekijöitä vahvistavasta mallista. (Fisher, 2009, 16). Verso-ohjelmassa on avattu restoratiivista ajattelutapaa ja todetaan, että, vaikka käsite ei ole yksiselitteinen, tieteen alasta riippumatta se määritellään seuraavista lähtökohdista: Keskiössä on kuunteleva kohtaaminen, ihmisten välisten suhteiden eheyttäminen ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen. Vuorovaikutus, dialogi ja yhteisten ratkaisujen etsiminen johtavat voimaantumiseen, oppimiseen ja vastuunottoon (Sovittelu.com). Juuri tällaiseen yksilötekijöiden ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen kirjallisuusterapialla pyritään.

Myös Fisherin ja Marterellan TMO-malli (Transactional Model of Occupation 2019) sopii kirjallisuusterapian tarkasteluun, koska terapian tavoitteena on itseilmaisun kehittäminen ja itsetunnon lisääminen. Mallin mukaiset toiminnalliset elementit; toiminnallinen suoriutuminen (occupational performance), toiminnallinen kokemus (occupational experience) ja osallisuus (participation) ovat keskeisiä tekijöitä kirjallisissa kohtaamisissa. Perustekijöitä molemmissa ovat myös ns. tilannekohtaiset (situational) elementit, joihin kuuluvat mm. sosiokulttuuriset, ajalliset ja asiakaskeskeiset elementit. Tilannekohtaiset tehtäväelementit sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön elementit kuten myös geopoliittiset elementit vaikuttavat nekin niin kirjallisuudessa kuin siihen pohjautuvassa terapiassakin. TMO-mallissa ajatellaan toiminnallisen suoriutumisen olevan näkyvää arjen toimintaa ja esimerkiksi lukeminen on tietysti näkyvää, mutta se, koetaanko se toiminnallisena, onkin tulkinnanvaraisempaa. Sosiokulttuurinen elementti vaikuttaa näin vahvasti paitsi toiminnallisuuden myös luetun tekstin tulkintaan ja on siten merkittävä osa kirjallisuusterapiaa. Odotukset ja mielipiteet nivoutuvat yhteiseen arvopohjaan, joka puolestaan muodostuu uskomuksista, tavoista sekä eettisistä käsityksistä. (Fisher & Marterella, 2019).

2.2.2 Toiminnan merkitys ja luovuus

Psykoterapeutti Maaret Kallion mukaan ihmisen kaikki toiminta on jotenkin tarkoituksellista ja tavoitteellista. Tämän näkökulman ymmärtäminen voi muuttaa sitä, miten katsoo itseään, muita ja elämäänsä. Se luo tilaa lämpimälle uteliaisuudelle, hyväksynnän ja myötäelämisen mahdollisuuksille ja tarvittaessa myös muutoksille (Kallio, 2020, 43,). Kirjallisuusterapia voi toimia tällaisen näkökulman avaajana.

Kirjassaan ”Recovery through activity” (2017) toimintaterapeutti Sue Parkinson pohtii toiminnan merkitystä. Parkinsonin lähestymistapa pohjautuu Kielhofnerin inhimillisen toiminnan malliin (Model of Human Occupation 1985), jossa toiminnallinen osallisuus on keskeistä terveydessä, hyvinvoinnissa ja kehityksessä. Toimintaan sitoutuminen vahvistaa kapasiteettiamme kaikilla elämän osa-alueilla. Toisin sanoen tahto ja tottumus vaikuttavat toiminnalliseen identiteettiin ja pätevyYTEEN. Parkinsonin mukaan toiminta auttaa meitä vaikuttamaan ympäristöömme ja saa ajan kulumaan. Hy-

vinvointiin tarvitaan kolmen tyyppistä toimintaa: arkipäivän toimia ja itsestä huolehtimista, vapaa-aikaa tai leikkiä sekä tuottavaa työtä. Toiminnot kehittävät meitä ja antavat yhteisyyden tunteen, täten toiminnallisuus määrittää meitä ja voi myös muuttaa ajatuksia itsestämme. (Parkinson, 2017, 16). Toimintaterapeuttisesta näkökulmasta onkin mielenkiintoista miettiä, millaista toimintaa lukeminen tai luova kirjoittaminen ovat ja mikä on niiden merkitys ihmisen sosiaalistumisessa.

Kirjallisuusterapia on luovuusterapeuttista toimintaa, siksi on tarpeen avata luovuuden käsitettä. Luovuus on osa jokapäiväistä elämää ja mukana kaikessa toiminnassamme. Se kuuluu oppimiseen ja kehitykseen vaatien mielikuvitusta ja kekseliäisyyttä. Se sisältää riskienottoa ja ongelmanratkaisua ja auttaa meitä muokkaamaan ympäristöä. Parkinsonin mukaan luovuus vaikuttaa minuuteemme hyödyntäen luonnollista potentiaalia ja parantaen keskittymiskykyä. Luova toiminta on tärkeää terveydelle, koska se muuttaa kaaoksen järjestykselle luoden toivoa. Se opettaa antamaan olla ja hyväksymään virheet, luo merkityksellisyyttä ja vahvistaa itseilmaisua sekä siirtää huomion pois stressistä ja ahdistuksesta. Luovat toiminnot ovat sopeutettavissa kykyihimme mielenkiintomme ja kokemustemme mukaan. (Parkinson, 2017, 47). Kirjallisuusterapian haasteena on saada toimintaan mukaan heidätkin, jotka lähikohtaisesti eivät ole kiinnostuneita kirjallisuuden maailmasta. Tämä puolestaan vaatii myös ohjaajalta innovatiivista näkökulmaa kirjallisuusterapian toteutuksiin.

Luovien menetelmien koettua hyötyä on vaikea mitata, koska kyse on henkilön pään sisäisestä tunteesta. Näyttää kuitenkin siltä, että esimerkiksi psyykkisistä ongelmista kärsivät ovat saaneet luovuudesta sellaista hyötyä, että he jatkavat itsensä toteuttamista huolimatta siitä onko tuloksia pystytty eksaktisti osoittamaan. Parkinsonin mukaan luovuus on ennen kaikkea ongelman ratkaisua. Se on siis toimintaa, joka vaatii osallistujilta kykyä pohtia kokemuksiaan eli ns. itsereflektointia. Hän on myös luetellut joukon luovan toiminnan hyötyvaikutuksia tehtävätaulukossa, jossa voi itsenäisesti miettiä miten tällainen toiminta vaikuttaa mielenterveyteen. Itsehillinnän lisääntyminen, toimintavarmuus, yhteistyökykyisyys, vapaudentunne, riskinottokyvyn lisääntyminen, voimaantuminen ja kyky muuttaa negatiiviset asiat positiivisiksi ovat esimerkkitutemuksia tästä. (Parkinson, 2017, 50-53).

2.2.3 Toimintaterapian kannalta keskeiset psykodynaamiset käsitteet

Eläminen ei ole pelkkää rationaalista toimintaa, joten toimintaterapiassakin tarvitaan strategioita, jotka auttavat ymmärtämään psyyken tiedostamatonta, emotionaalista puolta. Cole ja Tufano (2008) ovat ryhmitelleet toimintaterapiassa hyödylliset psykodynaamisen teorian käsitteet viiteen eri ryhmään: 1) Sosiaalinen osallistuminen ja sosiaaliset suhteet. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi vuorovaikutusta perheenjäsenten kanssa sekä muita kiintymyssuhteita, jotka muovaavat ihmistä ja hänen käsitystään itsestä ja ympäröivästä maailmasta. 2) Tunneilmaisu ja motivaatio toimintaan sitoutumiseen liittyvät ihmisen kykyyn rakastaa ja tehdä työtä. Psykodynaamisen teorian keskiössä on ihmisen sisäisen maailman tapahtumat, joita tutkitaan esim. luovalla kirjoittamisella. 3) Itsetuntemus ja usko omaan kykyihin syntyy vuorovaikutuksessa muihin ja toisilta saatu palaute ilmenee toiminnassamme. Toisin sanoen jokapäiväiset kokemukset omassa ympäristössä määrittävät ja muokkaavat identiteettiämme. 4) Puolustusmekanismit toimintojen symboliikassa ja toiminnoissa. Psykodynaamiset puolustusmekanismit kieltäminen, projektio ja sublimaatio ovat tiedostamattomia ja niitä käytetään säilyttämään itsekontrolli tai suojaamaan ahdistukselta (esim. riskinotto, juuttuminen yms.) 5) Luovat toiminnot välineenä itseymmärryksen syvenemiseen. Projektiiviset menetelmät opastavat syvempään kosketukseen oman henkisen puolen kanssa. (Cole & Tufano, 255-256; Toiminnan voimaa, 309-311.). Psykologien testilautakunnan pohdinnassa projektiivisten menetelmien käyttökelpoisuudesta viitataan Levanderin (1976) määritelmään: Projektiiviset menetelmät perustuvat oletukseen, että yksilön havainnot ulkomaailmasta eivät ole objektiivisia, vaan niihin vaikuttaa hänen ”sisäinen maailmansa”: tarpeet, motiivit, kokemukset ja synnynäiset ominaisuudet. (Testilautakunta).

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kirjallisuusterapiaa kolmen ensiksi mainitun psykodynaamisen käsitteen kautta. Sosiaalinen osallistuminen ja suhteet, tunneilmaisu ja toimintaan sitoutuminen sekä itsetuntemus ja usko omaan kykyihin ovat valitusta aiheistosta etsittäviä teemoja. Näiden teemojen avulla löytyvät myös Fisherin mallien mukaiset restoratiivisuus, toiminnallisuus ja osallisuus. Vaikka kirjallisuusterapian

ydin on itsen ja oman tarinan ymmärtämisessä, tulevat sen hyödyt ilmi myös yhteisöllisyydessä toiminnallisena kokemuksena ja suoriutumisenä sekä osallisuutena eli Fisherin ja Marterellan (2019) toiminnallisina elementteinä.

2.2.4 Toiminnallisuus, osallisuus, tunteet ja itsetuntemus

Toiminnallisuus on mahdollisuutta ja kykyä tehdä jokin toiminto (suomisanakirja.fi). Sitoutuneisuus ja motivaatio toimintaan tarkoittaa määrätietoista pyrkimistä toiminnallisuuteen. Motivaatio on meitä liikkeessä pitävä voima. Ulkoinen motivaatio perustuu palautteisiin ja palkitsemiseen, sisäinen motivaatio on omien arvojen mukaista toimintaa ja kannustavaa sinänsä (Mieli ry.).

Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiorankeessa selitetään osallisuus ihmisen kokemuksella: Ollessaan osallinen hän kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta. Silloin hän tulee kuulluksi omana itsenään ja voi vaikuttaa elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin. Osallisuus edellyttää siis yhteyttä sekä omiin että yhteisiin voimavaroihin (Laurila, 2019, 2). Samaisessa Sokra-koordinaatiorankeessa todetaan osallisuuden omassa elämässä vaativan yhdessä tekemistä ja ryhmätoimintaa. Esiin nostetaan myös luovat menetelmät, joiden avulla saadaan etäisyyttä arjen vaikeuksiin, pystytään käsittelemään vaikeastikin sanoitettavia asioita ja vaihtamaan kokemuksia. Itseen tutustuminen, oppiminen toisten kanssa toimimiseen ja uusien mahdollisuuksien näkeminen ovat luovien menetelmien hyötyjä. (Laurila, 2019, 6). Kirjallisuusterapialla pyritään yleensä vaikuttamaan juuri näissä elämän osa-alueissa ilmeneviin haasteisiin.

Tunteiden ilmaiseminen ja sääteleminen ovat tunnetaitojen toisiaan täsmentävät vastinparit. Tunneilmaisu tarkoittaa kykyä tuoda julki ne tunteet, jotka tarvitsevat ilmaisua. Se tarkoittaa niin kykyä näyttää myönteisiä tunteita kuin kykyä kanavoida hankalia tunteita niin, että ne eivät muutu vahingoittaviksi (Mieli ry.).

Itsetuntemus on ymmärrystä itsestä; omien arvojen, tarpeiden ja tavoitteiden tunnistamista. Hyvän itsetuntemuksen avulla tiedostamme paremmin, miksi käyttäy-

dymme ja ajattelemme tietyllä tavalla (Nyyti ry., 2019). Itsetuntemus ja itsetunto käsitetään yleensä samaksi asiaksi. Itsetuntoaan ja itsetuntemusta voi kehittää koko elämänsä ajan. Kyse ei siis ole mistään aina samana pysyvistä ominaisuuksista, joka on väistämättä joillakin hyvä ja toisilla huono. Oma sisäinen käsikirjoitus voi ja kannattaa muokata elämänmatkan varrella ja kirjallisuus voi toimia tässä apuna. (MLL, 2018).

3 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää yksilöllisesti ja ryhmässä toteutetun kirjallisuusterapian hyötyjä erilaisten asiakasryhmien toimintaterapiainterventioissa. Tavoitteena on koota tietoa kirjallisuusterapian monipuolisesta käytöstä toimintaterapeuttien suunnittelemissa luovien interventioiden avulla. Tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Miten kirjallisuusterapiaa käytetään erilaisten asiakasryhmien kanssa?
- 2) Mitkä ovat kirjallisuusterapian koetut hyödyt?

Ennako-oletuksena on, että kirjallisuusterapia auttaa ymmärtämään itseään, käyttäytymistään ja ympäristöään paremmin ja lisäämään näin tyytyväisyyttä elämässä.

4 Tutkimuksen toteuttaminen

4.1 Menetelmä

Tutkimuksessani kuvailevan katsauksen avulla koottiin ja kuvailtiin jäsentyneesti olemassa olevaa tietoa kirjallisuusterapian käytöstä toimintaterapiassa. Tutkimus on siis aineistolähtöistä ja ilmiön ymmärtämiseen tähtäävää. Ymmärrys kirjallisuusterapian soveltuvuudesta toimintaterapiaan löytyi yhdistämällä saatuja kuvauksia psykody-

naamiseen viitekehukseen. Luotettavuuden varmistamiseksi käytin artikkeleiden analyysissä JBI- tarkastuslistaa järjestelmälliselle katsaukselle. (Hotus.fi). Tutkimusetiikkaa pohdin etenkin manuaalisella haulla löytyneiden lähteiden kohdalla, jolloin osaan muuten sopivasta aineistosta (=asiakkaiden kiitosrunot toimintaterapeuteille) rajautui pois eettisten esteiden vuoksi. Luotettavuus ilmenee tutkimuskysymyksen ja valitun kirjallisuuden perustelussa sekä argumentoinnin vakuuttavuudessa ja prosessin johdonmukaisuudessa. (Kangasniemi et al., 2013, 219-301).

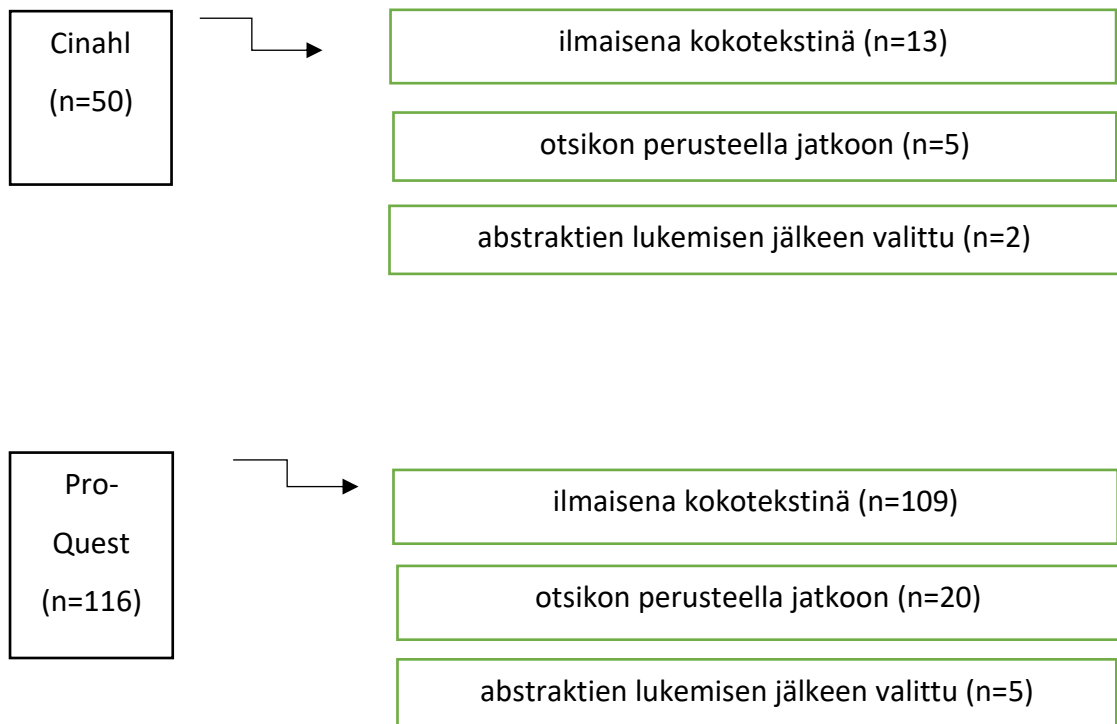
Tutkimukseni kohderyhmänä olivat kirjallisuusterapiaan osallistuneet, joista on raportoitu viimeisen kymmenen vuoden, 2010-2020, aikana. Menetelmänä käytin nelivaiheista kirjallisuuskatsausta edeten tutkimuskysymysten muodostamisesta aineiston valitsemisen ja kuvailun rakentamisen kautta tulosten tarkasteluun. Hakusanoina olivat seuraavat termit: occupational therapy AND bibliotherapy OR reading therapy OR poetry therapy OR writing therapy. Sisäänottokriteereinä toimi edellä mainittu kymmenvuotiskausi, englannin kieli, vertaisarviointi ja ilmainen kokoteksti-saatavuus. Poissulkukriteerinä muut ajanjaksot, muut kielet sekä vertaisarvioinnin puute ja kokonaisen tutkimustekstin maksullisuus. Kirjallisuuskatsauksen kriteerit ilmenevät myös alla olevasta taulukosta.

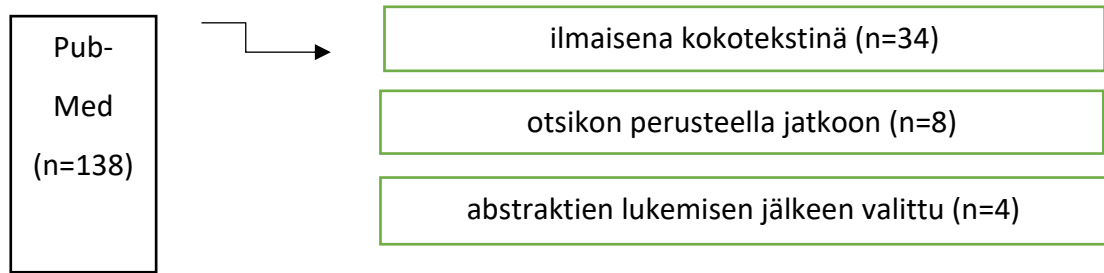
Taulukko 1 Kirjallisuuskatsauksen kriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu 1.1.2010 jälkeen	Julkaistu ennen 1.1.2010
Julkaisukieli suomi tai englanti	Julkaisukieli jokin muu

Tutkimus käsittelee kirjallisuusterapiaa toimintaterapian näkökulmasta	Tutkimus käsittelee kirjallisuusterapiaa jostain muusta näkökulmasta eikä sitä voi liittää toimintaterapiaan
Tutkimus on saatavilla ilmaiseksi kokotekstinä	Tutkimus on maksullinen
Tutkimus on vertaisarvioitu	Tutkimus ei ole luotettava eli sitä ei ole vertaisarvioitu

Asiakasryhmää ei määritelty, koska tarkoituksena oli löytää mahdollisimman monipuolisia kirjallisuusterapia -interventioita. Tietokantoina käytössä olivat Cinahl, Pro-Quest sekä PubMed. Hakuprosessi eteni seuraavasti:





Kokotekstien (n= 11) lukemisen jälkeen lopulliseksi tutkimusaineistoksi valikoitui 9 tutkimusta perustuen yhtäältä asiakasryhmien heterogeenisyyteen diagnoosien perusteella ja toisaalta sellaisiin mahdollisimman monipuolisiin kirjallisuusterapiainterventioihin, jotka ovat liitettävissä toimintaterapiaan.

Taulukko 2 Valitut artikkelit

Tekijät, nimi, maa, julkaisuvuosi	Tutkimusasetelma	Kohde-ryhmä	Käytetty interventio	Keskeiset tulokset
Thornycroft, J. & Dickson, M. Books, meaning and hope (Mental Health Practice) Iso-Britannia 2014	Tapaustutkimus	Osallistujien määrä vaihteli tapauttamisten mukaan, max.10 mielenterveyskuntoutujaa, ikäjakauma 20-70vuotta	Kuukausittain koontuva itseohjautuva vapaa-ajan muotoinen kirjakerho painottuen vuorovaikutuksellisuuteen eli keskusteluihin luetuista teoksista	Positiiviset vaikutukset mielenterveyteen, itsetuntoon ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Normaaliuden, luottamuksen ja ystävyyden ilmapiiri ryhmässä kannusti takaisin työelämään.
Ross, C.A. The benefits of therapeutic	Kyselytutkimus 258 terapeuttiin	Neljän eri psykiatrian	Tietoinen (mindful) ja positiivinen kirjoittaminen	88 % osallistujista kertoi vointinsa parantuneen

<p>writing in acute psychiatric units. (Mental Health Practice)</p> <p>Iso-Britannia 2014</p>	<p>kirjoittamisryhmään osallistuneelle</p>	<p>yksikön potilaat, osallistujamäärä vaihteli yhdestä ylöspäin</p>	<p>sekä hahmojen kehittäminen, perspektiivin vaihto, runoista kirjoittaminen</p>	<p>neen ryhmissä (=itseilmaisun ja mielialan koheneminen, rentoutuminen ja ahdistuneisuuden väheneminen)</p>
<p>Cousik, R. Research in Special Education: Using a Research Poem as a Guide for Relationship Building (The Qualitative Report)</p> <p>USA 2014</p>	<p>Positiivisen suhteen luominen laadullisen tutkimuksen osallistujiin ja heidän perheenjäseniinsä.</p>	<p>Erityislapset ja heidän vanhempansa</p>	<p>Tutkimusruno puutarhan hoidosta demonstroi positiivisen vuorovaikutussuhteen luomista tutkijan ja tutkittavien sekä heidän perheidensä välille</p>	<p>Herkkä ja vivahteikas tapa saada yhteys tutkimukseen osallistuviin perheisiin, runo auttaa luottamuksellisen suhteen luomisessa.</p>
<p>Mårtensson, L. & Andresson, C. Reading fiction during sick leave, a multidimensional occupation (Scandinavian Journal of Occupational Therapy)</p> <p>Ruotsi 2015</p>	<p>Laadullinen tutkimus kaunokirjallisuuden lukemisesta hyödyllisenä toimintana.</p>	<p>8 ruotsalaista erikäistä (26-67 v.), eri ammanteissa toimivaa naista erilaisin diagnoosin lukivat yli vuoden kestäneellä sairauslomallaan fiktiota.</p>	<p>Kaunokirjallisuuden lukeminen omaan tahtiin omassa kodissa.</p>	<p>Aktiivisen minän tukemisen viisi kokemukskategoriaa: tavallisen elämän mahdollisuus, turvapaikka, yhteisöllisyys, voimanlähde sekä aktiivisen elämän tukeminen = lukeminen terapeuttisena työkaluna</p>

<p>De Vries, D. & al. Healing with Books: A Literature Review of Bibliotherapy Used with Children and Youth Who Have Experienced Trauma (Therapeutic Recreation Journal)</p> <p>USA 2015</p>	<p>Kirjallisuus- katsaus</p>	<p>Trauman ko- keneet lap- set ja nuoret (3-18 v)</p>	<p>Monenlaisia inter- ventioita, esim. lu- ettiin samaa aihe- piiriä käsittelevää teosta, josta lap- set/nuoret trau- matisoituneet</p>	<p>Itsetunnon kohenemi- nen, tunteiden tunnis- taminen ja sanoittami- nen, vuorovaikutus- suhteen paraneminen (erityisesti vanhem- piin), väkivaltaisen käytöksen vähenemi- nen ja empaattisuu- den lisääntyminen</p>
<p>Mirzaee, M.S. & al. The effect of poetry therapy on the level of anxiety in patients with myocardial in- farction</p> <p>Iran 2018</p>	<p>Kliininen tutkimus</p>	<p>Satunnais- otannalla va- litut iranilai- sen Bushehr- sydänsairaa- lan 60 poti- lasta</p>	<p>Runoryhmä 4 x 45 min/vko, kontrolli- ryhmällä ei inter- ventiota</p>	<p>Kirjallisuusterapia alentaa selvästi sy- däninfarktipotilaiden ahdistuneisuutta ja on helpon toteuttamista- pansa vuoksi suositel- tävää tälle potilasryh- mälle.</p>
<p>Fortuna, J. Integrat- ing Art and Narrative to Enhance Quality of Life in Palliative Care (The Open Journal of Occupa- tional Therapy)</p> <p>USA 2018</p>	<p>2-vuotinen kliininen tut- kimus ns. narratiivi- sesta lääkin- nästä</p>	<p>24 palliatiivi- sessä hoito- vaiheessa olevaa (syöpä)poti- lasta</p>	<p>Osallistujien elä- mäntarina kirjat- tiin kemoterapian aikana heidän it- sensä kertomana, aihealueita ei ra- jattu.</p>	<p>Hyvät muistot onnelli- sista ajoista saivat ym- märtämään, että sai- raus on vain elämän sivu- ei pääluku. Elä- män viime hetkillä toi- mintaterapialla voi olla merkittävä rooli tai- teellisen toiminnan mahdollistajana (esim. maalaamisen ja ker- ronnan voi yhdistää). Voimaantuminen siitä,</p>

				että joku kuulee ja näkee tarinasi.
Hovey, R.B., Khayat, V.C. & Feig. E. Cathartic Poetry: Healing Through Narrative (The Permanente Journal) Kanada 2018	Filosofis-hermeneuttinen keskustelu kivusta ja runoudesta, tarkoituksena tutkia auttaako runous kivun kanssa pärjäämisessä	Kroonisesta kivusta kärsivät	Runojen kirjoittaminen ja lukeminen. Parantava runo ”kaaoksesta katharsikseen” = Kokemusasiantuntijan runo hänen omasta selviytymisestäään 20 vuotta kestäneen kivun kanssa lähetettiin viikoittain kipuryhmän jäsenille tuoksi ja toivon herättäjäksi	Omat uniikit narratiivit esiin. Runous antaa intiimin ja yksityiskohtaisen tulkinnan kivulle, lukemalla toisen kokemuksista kivun kohtaaminen saa uusia muotoja ja löytyy erilaisia itsehoitotapoja. Oman kertomuksen uudelleensanoittaminen, refleктоiva ajattelu ja empatia itseä kohtaan lisääntyvät puhdistavan runouden myötä.
Bálint, A. & Magyari, J. The Use of Bibliotherapy in Revealing and Addressing the Spiritual Needs of Cancer Patients (Religions) Sveitsi 2020	Kyselytutkimus kirjallisuusterapian vaikuttavuudesta. ”Mitä vaikutusta ryhmällä on ollut elämäsi ja päivittäiseen hyvinvointiin?”	24 syöpäpotilasta, ikäkauma 28-69 vuotta (koontumiset kolmessa eri ryhmässä)	lukeminen, tarinankerronta ja keskustelu näistä kahden tunnin ajan viikoittain kahden kuukauden ajan, sisältäen myös kotitehtäviä kuten esim. etsi itsellesi ja jollekin ryhmän jäsenelle sopiva mainosteksti tai kirjoita	kirjallisuusterapian avulla voi saada sekä selkeyttä menneisyyteen että elävämmän nykyhetken (esim. uusia harrastuksia), kun mielikuvitus ja luovuus avautuvat, ryhmä opetti myös muiden huomioimiseen, jolloin keskittyminen itsen ja omaan sairauteen

			runo tai päätä tarina	väheni, oppi huomiomaan ja sanoittamaan tarpeitaan
--	--	--	-----------------------	--

4.2 Aineiston analysointi

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineiston valinta ja analyysi ovat aineistolähtöisiä ja ne tapahtuvat osittain samanaikaisesti. Kiinnitin aineiston valinnassa huomiota siihen, miten valitut alkuperäistutkimukset täsmentävät, jäsentävät, kritisoivat tai avaavat kirjallisuusterapeuttista tutkimuskysymystä. Aineiston riittävyyden määrää tutkimuskysymyksen laajuus. (Kangasniemi et al., 219-301). Analysoin ja vertailin löydettyä tietoa kolmen psykodynaamisen strategian ilmenemisen kautta pyrkien saamaan aikaan luotettavia päätelmiä aineistosta. Tutkimuksen tarkoituksena oli paitsi kirjallisuusterapian hyödyllisyyden perusteleva, myös monimuotoisten kirjallisuusterapioiden löytäminen ja esittely.

Merkityksellisiä tutkimuksista tarkasteltavia seikkoja olivat psykodynaamisen teorian mukaiset sosiaalinen osallistuminen ja sosiaaliset suhteet, tunneilmaisu ja motivaatio toimintaan sitoutumiseen sekä itsetuntemus ja usko omaan kykyihin. Tutkimusten sisällölliset kokonaisuudet ovat siis ryhmiteltävissä näiden kolmen mainitun psykodynaamisen strategian mukaan. (Cole & Tufano, 255-256; Toiminnan voimaa, 309-311).

Taulukko 3 Tutkimuksista esiintulleet psykodynaamiset strategiat

<p>Sosiaalinen osallistuminen ja sosiaaliset suhteet</p>	<p>-ryhmän tuki ja hyväksyntä helpottavat sosiaalistumista (Thorncroft & Dickson, 2014. Books, meaning & hope)</p> <p>-lukijan rooli antaa sosiaalista pääomaa (Mårtensson & Andresson, 2015. Reading fiction during sick leave)</p> <p>-sosiaalinen eristäytyminen vähenee ja vuorovaikutus vanhempien kanssa paranee (De Vries & al., 2015. Healing with books)</p> <p>-runous luo liikettä sisältä ulospäin ja vapauttaa dialogiin muiden kanssa (Hovey & al., 2018. Cathartic Poetry)</p> <p>-ryhmä opetti muiden huomioimisen, ei enää pelkkää omaan itseensä keskittymistä (Bálint & Magyari, 2020. The Use of Bibliotherapy..)</p> <p>-runon avulla voi luoda luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen (Cousik, 2014. Research in Special Education..)</p>
<p>Tunneilmaisu ja toimintaan sitoutuminen</p>	<p>-jotakin merkittävää minusta ja elämästäni jää taideteoksen myötä jäljelle (Fortuna, 2018. Intergrating Art and Narrative)</p> <p>-oma totuus muille näkymättömästä kivusta tulee omin sanoin esille (Cathartic Poetry)</p>

	<p>-tunteiden sanottaminen ja niistä puhuminen helpottuu (Healing with books)</p> <p>- pystyvyyden tunne ja motivaatio tehdä asioita palaa, kun pystyy keskittymään lukemiseen (Reading fiction during sick leave)</p> <p>-oppii huomioimaan ja sanoittamaan tarpeitaan (The Use of Bibliotherapy)</p>
<p>Itsetuntemus ja usko omaan kykyihin</p>	<p>-empatia itseä kohtaan lisääntyy ja löytyy omia tapoja hoitaa ja hoivata itseä, oman kertomuksen uudelleen sanoittaminen (Cathartic Poetry)</p> <p>-realistinen kuva itsestä muodostuu, itsesyytökset vähenevät, itsevarmuus lisääntyy (Healing with books)</p> <p>-lukukokemus on voiman lähde sisältäen itsensä vahvistamista, minäkuvan rakentamista sekä antaen eväitä tulevaisuuteen (Reading fiction during sick leave)</p> <p>- voimaantuminen siitä, että joku kuulee/näkee tarinasi ja välittää siitä (Intergrating Art and Narrative)</p> <p>-mielikuvitus ja luovuus avautuvat selkeyttäen menneisyyttä ja elävöittäen nykyhetkeä (The Use of Bibliotherapy)</p> <p>-itseilmaisun koheneminen ja oman identiteetin löytyminen (Healing with books)</p> <p>-lukeminen toimi ns. aktiivisen minän tukijana tarjoten myös turvapaikan arjesta (Books, meaning & hope)</p>

Esiintyvien teemojen yleisyyden perusteella saatiin tietoa tutkimuskysymyksenä olevasta kirjallisuusterapian koetusta hyödystä. Tyypillisimmät kokemukset kirjallisuusterapiasta ja myös havaitut hyödyt tulivat näin esille. Vaikka aihe valikoitui täysin subjektiivisista sysistä, tavoitteena oli yleishyödyllinen ja objektiivinen kirjallisuuskatsaus. Tähän liittyy myös työn eettinen pohdinta ja tulosten luotettava tarkastelu. Valittujen tutkimusten eettisyys toteutui mukaanottokriteerinä olevaan vertaisarviointiin pohjautuen. Aineiston valinta ja kuvailun rakentaminen olivat kuitenkin valitun menetelmän suoman vapauden vuoksi hyvin yksilöllisiä, joten tutkimustuloksen luotettava sijoittaminen toimintaterapian teoreettiseen kenttään ei ole aivan aukotonta.

5 Tutkimustulokset

Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää, toimiiko kirjallisuusterapia toimintaterapian kehyksessä ja voiko sen vaikuttavuutta ylipäänsä mitata. Toisena selvitettävänä asiana oli se, millaisia kirjallisuusterapiainterventioita ja millaisille asiakkaille toteutetaan. Tavoitteena oli selkeyttää sitä, miten kirjallisuusterapian soveltuu toimintaterapeuttien työkaluksi. Tarkasteltavissa tutkimuksissa koettujen hyötyjen mittaamisessa käytettiin enimmäkseen erilaisia kyselylomakkeita ja haastatteluja (poikkeuksena yksi kliininen tutkimus, jossa oli kontrolliryhmä) eli tutkimustulokset olivat varsin vapaasti tulkittavissa. Yleensä kyse oli enemmänkin mielipiteistä kuin tiukasti mitattavissa olevista eksakteista tuloksista. Kirjallisiin interventioihin osallistuneet olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä ja kokivat hyötynsä toiminnasta, joten kirjallisuusterapiaa voidaan käyttää näyttöön perustuen toimintaterapiainterventioissa.

5.1 Kirjallisuusterapian toteutukset

Valituista tutkimusartikkeleista tuli ilmi kirjallisuusterapian monipuolisuus ja soveltuvuus hyvinkin erilaisiin ympäristöihin ja haasteisiin. Tutkimuksia löytyi eri puolilta

maailmaa. Artikkeleissa käsiteltiin niin traumasta, sydänoireista, erilaisista syövästä, kipuoireyhtymästä kuin syömishäiriöistäkin kärsiviä, joille kirjallisesta interventiosta löytyi apu. Ikähaitarikin venyi muutaman vuoden ikäisistä vanhuksiin, elämänsä alussa olevista palliatiivista hoitoa saaviin. Intervention toteutumispaiikka vaihteli koldista laitoksiin (mukaan lukien kirjastot) kohderyhmän oireistosta ja kunnosta riippuen.

Myös interventiot olivat monipuolisia vaihdellen lukemisesta kirjoittamiseen sekä eritaidemuotoja integroiviin toimintoihin. Yleisintä oli kirjakerhomainen toiminta, jossa yhdessä sovittu kirjallisuus oli luettu tapaamiskerralle. Kirjakerhommasssa on paneuduttava erityisesti oikeanlaisen aineiston valintaan. Varsinkin ensimmäiseksi käsiteltäväksi teokseksi kannattaa valita suhteellisen lyhyt ja helppolukuinen teksti. Kirja voi olla myös kuunneltavana versiona ja ensimmäiselle tapaamiselle voi varata johdattelevia kysymyksiä lukemisesta. (Thorneycroft & Dickson, 2014, 16). Luettavaksi valittuja kirjallisuudenlajeja kannattaa vaihdella, jotta monenlaiset mieltymykset pääsevät käsiteltäviksi. Joskus jokainen voi myös lukea eri kirjan ja esitellän sitten muille. Terapiaosuus muodostuu tällöin jaetuksi vuorovaikutteiseksi kokoontumiseksi, jolloin jokainen osallistuja on myös vastuussa tapaamisten onnistumisesta lukemalla etukäteen sovitun/sovitut teokset. Tällainen vastuullisuus koettiin tärkeäksi, sillä se palkitsi onnistumisen tunteella kokoontumisen jälkeen. (Mts.16).

Kirjallisuusterapiassa ei ole tarpeen tuoda esiin osallistujien taustoja, henkilöiden itsensä kertomaa enempää. Täten myöskään tarkan diagnoosin tietäminen ei (avomissa ryhmissä) välttämättä ole tarpeen. Tämä edesauttaa osallistujien roolin omaksumista ensisijaisesti lukijoina/kirjoittajina kirjallisuusterapiaryhmässä ja ymmärrystä siitä, että sairaus ei ole elämän pääosassa eikä ainoa minuutta määrittävä tekijä. (Fortuna, 2108). Olen itse ohjannut kirjallisuusterapiaan pohjautuvaa ryhmää mielen-terveyskuntoutujille tietämättä sen enempää heidän taustoistaan ja tällainen ryhmä toimi loistavasti. Sama kokemus ilmeni myös tutkimusartikkeleissa. (Thorneycroft & Dickson, 2014).

Eräässä tutkimusaineiston artikkelissa esiteltiin psykiatrian puolelle sopivia terapeutisia kirjoitustehtäviä. Kyseisessä ympäristössä on erityisesti huomioitava tehtävien

innostavuus niin, että ryhmään tulo on houkuttelevaa. Kirjoitusharjoitusten on oltava myös helposti räätälöitävissä erioireisille potilaille. Tarkoituksena on innostaa potilaat kirjoittamaan se, mikä haluaa ja minkä tarvitsee tulla näkyviin. (Ross, 2014). Kirjoitusten, ajatusten ja ideoiden jakaminen ryhmässä saivat aikaan merkittävän kumpuun tunteen.

5.2 Toimintaan sitoutuminen ja osallisuus

Toiminnallisuutta on pidetty jo pitkään hyvänä kivunhallintakeinona ja muissakin terveysongelmissa sen tehoon on uskottu. Liike on lääkettä - hokema lienee useimmille suomalaisille tuttu. Tästä perspektiivistä olikin mielenkiintoista tutustua ruotsalais-tutkimukseen (Mårtensson & Andersson, 2015), jossa pohdittiin, onko fiktion lukeminen toiminnallinen teko. Tutkimustuloksena lukeminen nähtiin aktiivisen minäkuvan palauttajana, sillä jo keskittyminen painettuun tekstiin vaatii oman ponnistelunsa ja kun se sitten onnistuu, kuntoutuja tuntee palautuvansa takaisin normaaliin minuiteensa ja se puolestaan kasvattaa pystyvyyden tunnetta. Tällöin muihinkin arkielämän ehkä sairauden myötä menetettyihin toimiin ryhtyminen helpottuu.

Merkittävä huomio on se, että lähes kaikissa analysoiduissa tutkimuksissa tuli ilmi lukemisen mieltäminen toiminnallisena kokemuksena. Lukemiseen keskittyminen, ryhmäytyminen yhteisiin tapahtumiin ja vastuullisuus ryhmätoiminnassa pönkittivät minäkuvaa aktiivisena toimijana, joka johti seuraaviin askeliin arjen haltuunotossa ja lisäsi täten toiminnallisuutta. Kirjakerhon jäsenyyttä pidettiin jopa polkuna takaisin työelämään, koska sen avulla palautettiin sairauden myötä kadonneita vuorovaikutus- ja käyttäytymistaitoja. (Thornycroft & Dickson, 2014, 17).

Muita koettuja hyötyjä olivat avautuminen ja itsensä sekä sairautensa hyväksyminen. Tämä puolestaan johti empatiaan paitsi itseä myös muita kohtaan. Muiden tarpeiden huomioiminen auttoi lempeään asennoitumiseen, joka puolestaan vapautti itsensä hoivaamiseen. Vaikka terveydenhuollon tehtävänä on parantaa kipua, voi kirjallisuus tarjota keinoja kivunhallintaan. (Hovey, Khayat & Feig, 2018).

5.3 Itsetuntemus

Itsetuntemuksen kehittyminen on usein kirjallisuusterapeuttisten interventoiden päämääränä ja tutkimusten mukaan tämä tavoite yleensä myös saavutetaan. Trauman kokeneiden lasten ja nuorten kohdalla kirjallisuusterapian vaikutukset ovat ehkä selkeimmin mitattavissa, sillä empaattisuuden ja vuorovaikutuksen lisääntyminen samoin kuin tunteiden tunnistaminen ja sanottaminen edistyivät selvästi. Tämä huomattiin esimerkiksi perheiden sisäisen kommunikaation paranemisena ja sosiaalisen eristäytymisen vähentymisenä. Realistisen minäkuvan muodostuessa itsesyytökset vähenivät, samoin väkivaltaisuus väistyi tunteiden puhumisen tieltä ja uudet asiat alkoivat kiinnostaa. (De Vries & al., 2017).

Kirjallisuusterapian kautta voi tuoda esille oman totuutensa, mutta se myös avaa uusia näkökulmia elämään ja omaan tilanteeseen. Vaihtoehtoinen todellisuus opettaa erilaisia katsantokantoja ja ratkaisumalleja, joiden avulla arjesta selviytyminen voi helpottua. Elämäntarinansa hyväksyminen johtaa tasapainoisuuteen ja kokonaisen minäkuvan muodostamiseen, joka puolestaan luo rohkeutta etsiä luovia ratkaisuja pärjäämiseen. (Hovey, Khayat & Feig, 2018). Kirjallisuusterapia siis edesauttoi tutkimusten kohderyhmien toiminnallista suoriutumista muillakin elämän osa-alueilla.

Palliativisessa hoidossa oleville kirjallisuusterapia osana taideterapiaa antaa mahdollisuuden oman tarinan kertomiseen. Tämä puolestaan luo merkityksellisyyttä viimeisiin hetkiin, sillä jokainen meistä tahtoo jättää jälkensä maailmaan. Taiteen tekeminen nostattaa mieltä ja jättää sairauden ainakin hetkeksi sivuosaan, koska potilas näkee itsensä uudessa roolissa ja saa voimaa siitä, että joku tulee näkemään ja kuulemaan hänen tarinansa. (Fortuna, 2018). Itsetuntemuksen lisäämisen ja oman narratiivin esiin tuomisen lisäksi tässä on kyse myös osallisuuden kokemisesta.

6 Johtopäätökset ja pohdinta

Tutkimusaineiston perusteella voi todeta, että kirjallisuusterapia todellakin toimii toimintaterapeuttisena menetelmänä, sillä lukeminen ja kirjoittaminen ovat merkityksellistä toimintaa monille. Kansainväliset tutkimustulokset ovat siirrettävissä melko suoraan suomalaiseen yhteiskuntaan, olemmehan kirjallisuutta paljon kuluttava kansakunta.

6.1 Kirjallisuusterapian tulevaisuus ja ohjeita ohjaukseen

Kirjallisuusterapia on monimuotoista ja jatkuvassa liikkeessä olevaa. Se ei voi, eikä saa olla sidottu perinteisiin muotoihin, vaan sen on luotava nahkaansa aina uudeen uusissa ajoissa ja paikoissa. Nykynuoret eivät enää välttämättä lue fyysisiä kirjoja vaan kuuntelevat niitä. Käsien kirjoittaminen on kirjallisuusterapian keskiössä, sillä kädestä koetaan olevan suora yhteys aivoihin. Digitaalinen kirjoittaminen on kuitenkin tulevaisuuden normi, joten kirjallisuusterapiaohjaajien on sopeuduttava ehkä myös tähän. Toisaalta kirjan kuolemaa on povattu pitkään ja nyt trendi näyttäisi olevan toiseen suuntaan ja kirjoja myydään ennätystahtiin. Ehkäpä käsialakirjoituksin kokee uuden tulemisen.

Kirjallisuusterapia on suositeltavaa lähes kaikenlaisille asiakkaille, eikä sen toteuttaminen vaadi kynää ja paperia kummempia varusteita. Ohjaajan välineistössä on vain mielikuvitus rajana, kirjoittamisen alkusysäyksenä voi käyttää miltei mitä tahansa erilaisista esineistä painettuun, luettuun tai laulettuun sanaan. Pelkkä musiikki, (valo)kuva, ääni tai yksittäinen materiaali voi myös riittää. Tutkimusartikkeleista jäi erityisesti mieleen tehtävä, jossa piti löytää sekä itselle että jollekin ryhmän jäsenelle kohdistettu mainos. Tällä metodilla ryhmäläiset löysivät jopa uusia harrastuksia muiden suosituksesta. (Bálint & Magyar, 2020, 128). Ohjaajan roolista on yhtä monta mielipidettä ja toteuttamistapaa kuin ohjaajiakin. Toiset eivät suosittele missään tapauksessa osallistumista ryhmän mukana vaikkapa kirjoitusharjoituksiin, toiset taas käyttävät sitä luontevasti interventioissa. (Ross, 2014). Yleispätevä sääntö lienee kuitenkin, että ohjaaja pidättäytyisi kommentoimasta ryhmäläisten tuotoksia suuntaan

tai toiseen, vaan antaisi ryhmäläisten hoitaa keskustelun mahdollisimman itsenäisesti. Tämä on varmasti yksi vaikeimmista ohjaajan haasteista. Käsiteltävät tekstit on hyvä valita ryhmädynamiikkaa tukeviksi osallistujien kiinnostusten mukaan niin, että niistä saa sekä esteettisiä elämyksiä että emotionaalista tyydytystä (Bálint & Magyar, 2020, 128). Joissakin ryhmissä suora kerronta toimii paremmin, joissakin taas runous.

6.2 Tulosten luotettavuus

Vaikka monissa tutkimuksissa painotettiin, ettei kirjallisuusterapiaan osallistuvien tarvitse olla kirjallisuusihmisiä tai loistavia kirjoittajia, totuus lienee se, että tietyn-tyyppiset ihmiset hakeutuvat kyseiseen terapiaan. Tutkimustuloksissa on siis tarpeen huomioida se, että monimuotoisiin kirjallisuusterapioihin osallistujat ovat usein jo valmiiksi kiinnostuneita kirjallisesta ilmaisusta ja tavallaan sen vuoksi jo ennakkoon positiivisesti orientoituneita interventioon, jossa lukeminen tai kirjoittaminen on pääosassa. Tämä pätee erityisesti aikuisten avoimissa ns. kehityksellisissä ryhmissä. Tällöin tulokset ovat väistämättä positiivisia, koska ennakkoarvio on jo sellainen, että tämä auttaa minua. Toisaalta jokainen on oman itsensä paras asiantuntija ja arvioija, joten miksipä ei käyttää hyväksi havaittuja keinoja kuntoutumiseen. Toimintaterapian rooli kirjallisuusterapiassa onkin kadotetun tai uuden taidon (oli se sitten kaunokirjallisuuden lukeminen, runojen kirjoittaminen, ryhmätoiminta tai mikä tahansa itsensä ilmaiseminen) esiin houkutteleminen ja sitä kautta arjen toiminnallisuuden lisääminen. Ilahduttavaa on kirjallisuusterapeuttisten keinojen koettu hyöty lasten ja nuorten kohdalla, koska heillä ei yleensä ole vahvoja ennako-odotuksia terapian tuloksellisuudesta ja silti juuri heiltä ja heidän läheisiltään saadaan selkeimpiä viestejä onnistumisen tunteesta ja positiivisista vaikutuksista arkeen.

6.3 Oma prosessi

Käydessäni läpi aiheeseen sopivia tutkimusartikkeleita hämmästyin kirjallisuusterapian monimuotoisuudesta. Tai ehkä oikeammin sen monipuolisista käyttötarkoituksista. En ollut ollenkaan valmistautunut siihen, että runoa voi käyttää myös tutkimusvälineenä parantamaan tutkijan ja tutkittavan vuorovaikutusta ja sitä kautta hedelmällisempää yhteistyötä. (Cousik, R., 2014). Tämä laadulliseen tutkimukseen liittyvä

artikkeli ei ollut toimintaterapiaan suoraan liittyvä, mutta halusin nostaa sen silti esiin mielenkiintoisen lähestymistapansa vuoksi. Erityisopetus sivuaa usein työtämme, joten varsin helposti tämäkin tutkimus on liitettävissä toimintaterapiaan. Pääsin myös kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ytimeen löytäessäni heti alkuun tutkimusartikkelin ensimmäisen maailmansodan aikaisen toipilassotilaan tekemästä runosta, joka käsitteli ihka ensimmäisten toimintaterapeuttien työtä. (Pettigrew, J. & al., 2017). Vaikka tämä artikkeli rajautui pois varsinaisesta analyysistä, on se mainittava historiallisen jatkumon vuoksi. Kirjallisuus- ja toimintaterapian yhteys on siis jo yli satavuotias.

Tutkimukseni loppuvaiheessa ajan vähyys harmittaa, sillä mitä enemmän aiheeseen perehdyn, sitä enemmän haluaisin tietää. Aiheen raja onkin ollut työni vaativin vaihe, vielä ihan loppumetreillä löysin kiinnostavan artikkelin kirjallisuusterapian hyödyistä vallitsevan koronaepidemian haasteiden selättämisessä. Raskain sydämin suljin sen aikataulullisista syistä pois tästä aineistosta. Huomioitavaa kuitenkin on, että kirjallisuusterapia on joustava ja nopeasti vaihteleviin olosuhteisiin muokkautuva terapiamuoto.

Tärkein tutkimuksen anti itselleni on sen selkiintyminen, että kirjallisuusterapiassa ei pohjimmiltaan ole kyse lainkaan kirjoista, runoista tai kirjoittamisesta. Tärkeintä on yhteenkuuluvuuden tunne eli osallisuus, toiminnallinen kokemus ja suoriutuminen, nuo Fisherin ja Marterellan (2019) toimintaterapeuttiset teesit, jotka määrittävät meitä ja arkeamme. Kirjallisuus on vain yksi, joskin erittäin hyvä ja toimiva tapa saattaa meidät yhteiseen kokemuspäiriin. Siksi suosittelen kaikkia toimintaterapeutteja kokeilemaan työssään tämän menetelmän helposti käytettäviä työkaluja. Tähän liittyy myös jatkotutkimuksen aihe. Tarkoituksena oli käytetyn aineiston pohjalta luoda kirjallisuusterapeuttinen työkalupakki toimintaterapeuttien käyttöön, mutta siihen ei aikatauluni taipunut, joten jätän sen seuraavan aiheesta innostuneen opiskelijan tehtäväksi.

Lähteet

Bálint, Á. & Magyari, J., 2020 The Use of Bibliotherapy in Revealing and Addressing the Spiritual Needs of Cancer Patients. *Religions*. 11,3: 128

Cole, M. B. & Tufano, R., 2008. *Applied Theories in Occupational Therapy. A Practical Approach*. Slack incorporated., Thorofare, USA.

Cousik, R., 2014. Research in Special Education. Using a Research Poem as a Guide for Relationship Building. *The Qualitative Report*. 19,51, 1-16. Viitattu 25.10.2020. <https://search-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/docview/1547940431/fulltextPDF/3997BAA942FD4DEBPQ/1?accountid=11773>

De Vries, D., Brennan, Z., Lankin, M., Morse, R., Rix, B. & Beck, T., 2017. Healing with books. A Literature Review of Bibliotherapy Used with Children and Youth Who Have Experienced Trauma. *Therapeutic Recreation Journal*. 1, 48–74. Viitattu 4.10.2020 <https://doi.org/10.18666/TRJ-2017-V51-I1-7652>

Fisher, A. G., 2009. *Occupational Therapy Intervention Process Modell: A Model for Planning and Implementing Top-down, Client-centered, and Occupation-based Interventions*. Three Star Press, Inc., Fort Collins, Colorado, USA.

Fisher, A. G. & Marterella, 2019. *Powerfull Practice: A Modell for Authentic Occupational Therapy*. Fort collins, Co: Center fo InnovativeOT Solutions.

Fortuna, J., 2018. Integrating Art and Narrative to Enhance Quality of Life in Palliative Care. *The Open Journal of Occupational Therapy*. 4, 1-4. Viitattu 23.10.2020. <https://search-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/docview/2455593646/655CCA12E0314DB4PQ/10?accountid=11773>

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M., 2013. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä*. Bookwell Oy, Porvoo.

Hovey, R. B., Khayat, V. C. & Feig, E., 2018. Cathartic Poetry: Healing Through Narrative. *The Permanente Journal*. 22, 17-19. Viitattu 21.10.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.jamk.fi:2443/pmc/articles/PMC6045501/>

JBI: Arviointikriteerit järjestelmälliselle katsaukselle. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/08/jarjestelmallinen-katsaus-kriteerit.pdf>

Kallio, M., 2020. Voimana toivo. WSOY. Helsinki

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. et al., 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenneltyyn tietoon/Narrative literature review: from a research question to structured knowledge. *Hoitotiede*. Kuopio, 25, 4, 291-301. Viitattu 14.4.2020
<https://searchproquestcom.ezproxy.jamk.fi:2443/docview/1469873650/5035512229F2401CPQ/8?accountid=11773>

Knausgård, K.O., 2016. Syksy. (Alkuteos *Om høsten*, 2015, suom. Joskit-Pöyry, J.) Like Kustannus Oy. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Laurila, V., 2019. Sosiaalinen osallisuus – mitä se on ja miten sitä voisi edistää? Osallisuus osana arkea 19.3.2019. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatio. Viitattu 4.11.2020. https://vslj.fi/wp-content/uploads/2019/03/Osallisuus_osana_arkea_Veera_Laurila.pdf

Maanmieli, K., 2020. Kirjallisuusterapia henkilökohtaisen ja ammatillisen kasvun menetelmänä. Narratiivisuuteen liittyviä keskeisiä käsitteitä. Riveria. Kesäyliopisto. Etäluento 24.10.2020.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. MLL 100. Vanhemmille. Kohti itsetuntemusta. Viitattu 4.11.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmaksi-kasvu/kohti-itsetuntemusta/>

Mieli. Suomen mielenterveys ry. Tunnetaitojen perusteet. Kyky ilmaista tunteita. Viitattu 4.11.2020.
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Mirazee, M. S., Mozafari, M., Iranpoor, D., Motamed, N. & Jahanpour, F., 2018. The effect of poetry theory on the level of anxiety in patients with myocardial infarction. *National Journal of Physiology, Pharmacy Pharmacology*. 8,6: 848-853. Viitattu 7.11.2020. <https://search-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/docview/2185461476>

Mårtensson, L. & Andresson, C., 2015. Reading fiction during sick leave, a multidimensional occupation. Institute of Neuroscience and Physiology/Occupational

Therapy. Sahlgrenska Academy. Göteborg University. Göteborg. Sweden.
 Scandinavian Journal of Occupational Therapy. 2015, 22: 62-71. Viitattu 3.10.2020.
<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/detail/detail?vid=0&sid=bd913708-e6e3-4d26-bf4b-61842a577e1e%40sdc-v-sessmgr01&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=rzh&AN=103862402>

Mäki, S. & Linnainmaa, T., 2008. Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Nyyti ry. Hyvä kysymys. Kun elämä askarruttaa. Itsetuntemus ja itsetunto. Viitattu 4.11.2020. <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/itsetuntemus-ja-itsetunto/>

Parkinson, S., 2017. Recovery Through Acticity. Routledge. London. Janet Finna. EBSCOhost. Full Text. Viitattu 8.5.2020.
<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/detail/detail?vid=0&sid=09f42f72-887a-4862-8226-3e52c6658dd9%40sessionmgr4007&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=1551850&db=nlebk>

Pettigrew, J., Robinson, K. & Moloney, S., 2017. The Bluebirds. World War I Soldiers' Experiences of Occupational Therapy. The American Journal of Occupational Journal. 71:1;1-9. Viitattu 28.10.2020. <https://ajot-aota-org.ezproxy.jamk.fi:2443/article.aspx?articleid=2593023>

Ross, C. A., 2014. The Benefits of therapeutic writing in acute psychiatric units. Mental Health Practice. 2014, 20, 7. 2017:33. Viitattu 7.11.2020. <https://search-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/docview/1889523113/7B843DB9C4494B53PQ/22?accountid=11773>

Slideplayer.fi. Suvilehto, P., 2013. Johdatus kirjallisuusterapiaan ja terapeuttiseen kirjoittamiseen. Kirjallisuusterapia. Oulun Yliopisto. Viitattu 3.4.2020.
<https://slideplayer.fi/slide/2638136/>

Sovittelu.com. Verso-ohjelma. Restoratiivinen lähestymistapa. Viitattu 22.3.2020.
<http://sovittelu.com/vertaissovittelu/restoratiivinen-ajattelu/>

Testilautakunta. Projekttiivisten menetelmien käyttökelpoisuudesta. Viitattu 27.5.2020. https://www.psyli.fi/files/832/Projektiiiset_menetelmat.pdf

Thorneycroft, J. & Dickson, M., 2014. Books, meaning and hope. *Mental Health Practice*. 2014, 2:14-17. Viitattu 20.10.2020. <https://www-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/docview/1784810330/fulltextPDF/5AF310B91A6D4396PQ/1?accountid=11773>