



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

**PLEASE NOTE! THIS IS A PARALLEL PUBLISHED VERSION /
SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE**

This is an electronic reprint of the original article.

This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Author(s): Aschan, Tuulevi

Title: Sanoilla voi lyödä ja niillä voi hoitaa

Version: Publisher's PDF

Please cite the original version:

Aschan, T. (2020). Sanoilla voi lyödä ja niillä voi hoitaa. Puumala-lehti 47, 4.

HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaistusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

Tekijä(t): Aschan, Tuulevi

Otsikko: Sanoilla voi lyödä ja niillä voi hoitaa

Versio: Publisher's PDF

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdetä:

Aschan, T. (2020). Sanoilla voi lyödä ja niillä voi hoitaa. Puumala-lehti 47, 4.



Sanoilla voi lyödä ja niillä voi hoitaa

Sanoilla pystyy muuttamaan merkityksiä ja määrittelemään asioita uudelleen. Sanat voivat silittää ja ne toimivat apuna myös terapiassa. Psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiasta ilmestyi muutama vuosi sitten myös väitöskirja. Karoliina Kähmin tutkimusryhmä kokoontui säännöllisesti vuoden ajan ja teki vaihtelevia kirjoitustehtäviä. Yhdellä kerralla sanoitettiin oma muunnelma Pekka Ruuskan kapaleen ”Mä tahdon sun elämään” laululyriikkaan ja toisella laadittiin jääkaappimagneettirunoutta pienillä sana- ja tavumagneeteilla. Ryhmä kokeili haiku- ja tankarunojen kirjoittamista ja niiden kokoamista koko ryhmän yhteiseksi runoksi sekä monia muita harjoituksia.

Kirjallisuusterapeutista työskentelyä voisi kuvata itseymmärryksen syventämisenä, ajatusten selkeyttämisenä ja toivon luomisena. Tekstin laatua ei arvioida. Kähmin tutkimassa ryhmässä toivo alkoi terapian edetessä pilkاهدella yhä enemmän, huumori ja ilo lisääntyi ja tumman synkkinä alkaneisiin runoihin kirjoitettiin toiveikkaampia loppuja. Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä käytetään terapian lisäksi myös työnohjauksessa ja opetuksessa. Niissä erilaisilla kirjoitusharjoituksilla voi muuttaa sisäistä tunnetta ulkoisista asioista. Siinä missä kirjallisuusterapia auttaa jopa kirjoittamaan omaa elämäntarinaa uudelleen, voi myös oma-aloitteisilla

sanaharjoituksilla vaikuttaa omaan oloon. Sanojen muutosvoimasta nauttiakseen ei tarvitse hakeutua terapiaan. Harjoituksia voi tehdä itsenäisesti vaikka päivän sanomalehden avulla.

Tänään sanomalehden otsikoissa on säästötoimia, kotimaan matkailun uutisia, koronan toista aaltoa ja pienitulosten kohtelua sosiaali- ja terveydenhuollossa. Poimin otsikoista irtosanoja, joista sommittelin runon. Se keventää uutisten lukemisesta ja työruuhkasta tahmeaa mieltä ja valaisee myös tulevaa viikonloppua. ”Mitä viikonloppuna tapahtuu? Paljon tekemistä. Ennakoitua parempi aarre. Mielen-

rauha. Metsä alkaa heti ikkunan takana, puutkin soivat.”



Tuulevi Achan

Kirjoittaja työskentelee Parasta Etelä-Savoon – taide-, kulttuuri- ja luonto-osaamista sote- ja nuorisoalojen toimijoille –hankkeen (2019-2020) projektipäällikkönä. Hanketta rahoittaa Euroopan Sosiaalirahasto (ESR) Etelä-Savon ELY-keskuksen kautta.