

---

## **SANOJEN VALO**

Kirjoittamalla voimaantuminen itsenäisesti ja ryhmässä



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, 1.2.2012

Julia Turunen



## LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma  
Terapeuttinen ohjaustoiminta

---

<b>Tekijä</b>	Julia Turunen	<b>Vuosi</b> 2012
<b>Työn nimi</b>	Sanojen valo – Kirjoittamalla voimaantuminen itsenäisesti ja ryhmässä	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kirjoittamisen ja voimaantumisen suhdetta ja sitä, millainen kirjoittaminen tukee voimaantumista. Kirjoittamalla voimaantumista tutkittiin sekä ryhmässä kirjoittavien että itsenäisesti kirjoittavan näkökulmasta. Opinnäytetyössä sovellettiin Juha Siitosen voimaantumisteoriaa sekä kirjallisuusterapian viitekehystä.

Ryhmän voimaantumista kirjoittamalla tutkittiin Omaiset mielenterveystyön tukena Kanta-Häme ry:n omaisista koostuvassa kirjoittajaryhmässä ja yksilön voimaantumista yksittäisen henkilön päiväkirjamerkintöjä ja runoja tutkien. Tutkimusaineistona käytettiin mielenterveystutoutujien omaisten antamaa kirjallista palautetta voimauttavan kirjoittajaryhmän vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa. Aineistona käytettiin myös opinnäytetyön tekijän kirjoittamia runoja ja päiväkirjamerkintöjä.

Päiväkirjamerkintöjen ja runojen analysointi osoitti, että kirjoittaminen on toiminut tutkimuksen kohteena olleelle henkilölle elämässä voimaannuttavana elementtinä ja näin ollen myös vaikuttanut myönteisesti masennuksesta toipumisen prosessiin. Omaisten kirjoittajaryhmään osallistuneet kokivat, että kirjoittaminen ryhmässä avasi heille voimaantumisen mahdollisuuden, mutta voimaantumisen prosessin läpikulkemiseksi kaivattiin vielä enemmän aikaa kirjoittajaryhmässä. Keskeisimmiksi kirjoittamalla voimaantumista tukeviksi teemoiksi osoittautuivat sisäisen puheen ja ajattelun tapojen näkyväksi tekeminen, ajatusten ja ympäröivän maailman jäsentäminen sekä hyväksynnän ja myönteisen ilmapiirin luominen. Nämä mahdollistivat tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen sekä suhtautumistapojen ja asenteiden muutokset yksilön kasvun kannalta myönteiseen suuntaan.

**Avainsanat** Terapeuttinen kirjoittaminen, kirjallisuusterapia, masennus, voimaantuminen, mielenterveystyö

**Sivut** 52 s. + liitteet 6 s.

Lahdensivu  
Study program of crafts and recreation  
Therapeutic crafts and recreation

---

<b>Author</b>	Julia Turunen	<b>Year</b> 2012
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	Illuminating words – Empowerment through Writing Independently or in a Group	

---

ABSTRACT

The aim of this thesis was to explore the relationship between writing and empowerment. Empowerment through writing was studied both in a group of writers and from the perspective of an individual writer. The goal was to find out what kind of writing would enable empowerment. In this thesis, the empowerment theory of Juha Siitonen and bibliotherapy were used as the frame of reference.

Group empowerment through writing was studied in a group of family caregivers of people with mental problems arranged by their support association in Kanta-Häme. An individual's empowerment through writing was studied by researching journal entries and self-written poems of a single person. These were provided by the author of this thesis. The research material was collected through a survey carried out among the participants of a writing group. It surveyed the family caregivers' views on how the writing group had influenced their well-being.

The outcome of the data analysis was that journal and poetry writing has served as an empowering element for the individual person studied and therefore it has also had a positive influence on the process of recovering from depression. Participants of the writing group for family caregivers found that writing in a group gave them an opportunity for empowerment but they longed for more time to thoroughly undergo the process of empowerment in the group. The essential themes that support empowerment through writing were: making one's inner speech and thinking patterns visible, gaining structure to one's thoughts and the surrounding world and creating an atmosphere of acceptance and positivity. The themes mentioned above enable setting and conquering goals, as well as attitude changes towards positive individual growth.

**Keywords** Therapeutic writing, bibliotherapy, depression, empowerment, mental health work

**Pages** 52 p. + appendices 6 p.

# SISÄLLYS

1	SANOJEN VALOA .....	1
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT .....	3
2.1	Omaiset mielenterveystyön tukena Kanta-Häme ry.....	4
2.2	Opinnäytetyön tavoitteet ja rajaus.....	4
2.3	Opinnäytetyön asetelma ja kysymykset .....	5
2.4	Tutkimuksen luonne.....	5
2.5	Aineistonhankintamenetelmät.....	6
3	KIRJALLISUUSTERAPIA .....	6
3.1	Historia.....	7
3.2	Taustateoriat.....	8
3.3	Käytettävyys.....	9
3.4	Kirjallisuusterapian prosessi .....	10
3.4.1	Kirjallisuusterapian ohjaaja .....	13
3.4.2	Materiaali tai aineisto .....	14
3.5	Vaikuttavuus.....	14
4	VOIMAANTUMINEN .....	15
5	MASENNUS SAIRAUTENA.....	17
5.1	Oireet ja vaikutukset elämänlaatuun .....	18
5.2	Sairastumiselle altistavat tekijät.....	18
5.3	Kliininen hoito.....	19
5.4	Toipumisen ennuste.....	20
6	MIELENTERVEYSTYÖ .....	20
6.1	Mielenterveyskuntoutujien omaiset .....	21
6.2	Omaisten tarpeet.....	22
7	TUTKIMUSTYÖ .....	23
7.1	Päiväkirjamerkintöjen ja runojen tutkimus .....	23
7.1.1	Yksilön prosessi tutkimuksen kohteena .....	23
7.1.2	Tutkimusaineiston analysointi.....	24
7.1.3	Tutkimusotoksen muotoutuminen .....	25
7.2	Kirjoittajaryhmän tutkimus .....	25
7.2.1	Ryhmän ja toiminnan kuvaus .....	25
7.2.2	Ohjaajan kokemuspäiväkirja .....	26
7.2.3	Kysely.....	26
7.3	Kerätyn aineiston analysoiminen .....	27

---

8	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	28
8.1	Päiväkirjan kirjoittamisen teemat.....	28
8.2	Päiväkirjan lukeminen.....	31
8.3	Runo.....	31
8.4	Omaisten kirjoittajaryhmän tulokset.....	32
8.4.1	Kysely.....	32
8.4.2	Yhteenveto ohjaajan kokemuspäiväkirjasta.....	33
9	VOIMAANTUMISEN ÄÄRELLÄ.....	34
9.1	Päiväkirjan kirjoittaminen hoitavana tekemisenä.....	35
9.2	Päiväkirjan kirjoittaminen voimaantumisen mahdollistajana.....	37
9.2.1	Myönteinen ajattelu ja kannustaminen.....	37
9.2.2	Ympäristön ja ajatusten jäsentäminen.....	38
9.2.3	Kelpaaminen.....	39
9.2.4	Ihmisenä kasvaminen.....	41
9.3	Voimaantumista päiväkirjamerkintöjä lukemalla.....	42
9.4	Runojen merkitys.....	43
9.5	Kirjoittajaryhmän toiminta mahdollisuutena voimaantumiseen.....	44
10	POHDINTA JA ARVIOINTI.....	45
10.1	Tutkimustehtävän ratkaiseminen.....	45
10.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	46
10.3	Opinnäytetyön tulosten hyödynnettävyys.....	47
11	LOPUKSI.....	48
	LÄHTEET.....	49
Liite 1	Kysely omaisten voimauttavaan kirjoittajaryhmään osallistuneille	
Liite 2	Voimaannuttavat kirjoitusharjoitukset	

## 1 SANOJEN VALOA

Kirjoittaminen oli ensimmäinen rakkauteni. Se teki tunteilleni tyvenen, jossa rauhassa niitä tutkiskella ja ohjasi eteenpäin. Minusta tuli ilmaisulta- ni viljava kirjoittaja, johtuen piinallisesta kutsumuksesta täyttää päivä-, muisti- ja luonnoskirjoja siitä saakka kun ymmärsin, että kirjaimia yhdis- tämällä voi tehdä tarinoita näkyväksi paperille. Päiväkirja ei koskaan pitä- nyt minua typeränä tai ajatuksiani vääränlaisina. Sille minun kertomukseni oli aina tärkeä. Siksi minä varmaan pahoittelin jos jouduin hylkäämään sen, kun olin ihastunut uuteen. Uuden päiväkirjan ensimmäisen merkinnän tekeminen on minulle vieläkin tumman suklaan veroinen, huumaava nau- tinto. Hulmi (2010, 16) kuvaa nuoruuden tunnelmiaan elämän ja kirjoitta- misen välisestä vastavuoroisuudesta: odotin, että rakastamani poika pois- tuisi mökiltämme, jotta saisin vetäytyä Marimekko-verhon kätkemään vinttikolooni kirjoittamaan hänestä. Tunteet ja ajatukset tulivat todellisiksi vasta, kun ne oli purkitettu.

Tunnistan tuon nurinkurisen ajatuksen itsessäni yhä, vaikka olenkin jo lä- hes aikuinen. Päiväkirja tulee valita huolellisesti tunnustelemalla sen pin- taa, niin kuin rakastetun ihoa, hieman vaivihkaa, kirjakaupan hyllyjen vä- lissä. Juhlissa mietin, mitä niistä seuraavana aamuna kirjoittaisin. Nuo- rempana saatoin sparrata itseäni tekemään jotain jännittävää, jotta joutui- sin alttiiksi uudennaisille tunteille ja ajatuksille, ainakin osittain vain kar- tuttaakseni niitä kertomuksia, joihin halusin päiväkirjani sivuilla uppoutua ja joita analysoida. Runoja kirjoitin silloin, kun oli rikottava päiväkirjan muoto saadakseen joku vaikeammin selitettävä kokemus puettua sanoiksi. Sellaisia asioita olivat synkät salaisuudet, hiljaiset itkut tyynyä vasten ja katoamisfantasiat. Seuraava runo on kirjoitettu helmikuussa 2008.

*Lumi saartaa minut  
se laskee päälleni  
pölynä, valkoisena hyökyaaltona  
huuhtoudun punaisen nojatuolin taakse  
yöpaitaan tatuointeja, äidin vatsaa vasten  
piilossa isä, romuvaraston varjossa  
moottoripyörän upotessa hankeen  
teeskentelen kuollutta,  
pelkään järven kaloja  
purevat minulta jalat poikki  
on päästävä rantaan, merenneitokivelle  
pienen siskon kädessä  
sulaa mansikka ja suklaa  
mutta minua jahtaa iso paha susi*

*kun luulen ennättäväni, karkuun  
sille kasvaa evät ja pyrstö*

*en saa tehdä kuplaakaan*

Kevät-talvella 2007 minulla diagnosoitiin keskivaikea masennus. Se on yhtä tavallinen tarina, kuin tarinat masennuksesta yleensä ovat. Menneisyyden ja nykyisyyden haamut saavuttivat minut, kun sosiaalinen tukiverkkoni hapertui sairaaksi kääntyneen ihmissuhteeni varjoon. Tein liikaa sellaisia töitä, joista en saanut mitään takaisin. Lasini oli tyhjä, mutta tuntui siltä, että minun kimpussani olivat kaikki vettä hakemassa. Ryystivät sen pohjalta jo jotain olematonta, mutta minä en jaksanut estellä tai selittää kuivuuden syitä. Halusin vain nukkua sata vuotta. Absurdit mittakaavat saanut voimattomuus johti syömättömyyteen, pesemättömyyteen ja puhumattomuuteen, mutta ei koskaan kirjoittamattomuuteen. Siitä minä tiesin, että en ole kuolemassa.

Uskon, että päiväkirjojen ja runojen kirjoittaminen oli pitänyt minua pinnalla jo pitkän aikaa, vaikka elämä nyki nilkoista syviin vesiin. Intuitiivinen näkemykseni on, että se toimii yhtenä voimaantumista mahdollistavana tekijänä elämässäni. Se ei silti estänyt minua masentumasta. Opinnäytetyön aihetta pohtiessani, kiinnostuin tilaisuudesta ottaa selvää, millaisia vaikutuksia kirjoittamisella masennukseeni oli tai voisinko jotenkin kirjoittamisen keinoin ennaltaehkäistä sen uusiutumista. Ja jos tämä osoittautuisi mahdolliseksi, niin millaista kirjoittamisen tulisi olla, että se johtaisi toivottuihin päämääriin eli minkälaiset kirjoitusharjoitukset edistävät voimaantumista?

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on etsiä vastauksia edellä mainittuihin kysymyksiin ja koota työn liitteeksi niitä kirjoittamisen sovelluksia, joista saattaa olla voimaantumisen mahdollistajiksi. Tutkimuksen aineistona käytetään opinnäytetyön tekijän päiväkirjamerkintöjen ja kirjoittamien runojen lisäksi Omaiset mielenterveystyön tukena Kanta-Häme ry:n omaisten voimauttavan kirjoittajaryhmän antamaa kirjallista palautetta. Kirjallinen palaute koski kirjoitusryhmään osallistumisen merkityksellisyyttä omaisten hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi tutkimusaineistona käytettiin ohjaajan roolissa tekemiäni havaintoja kirjoittajaryhmän yleisestä tunnelmasta ja ilmapiiristä. Tutkimustuloksia tarkastellaan Juha Siitosen (1999) voimaantumisteorian perusteisiin ja kirjallisuusterapian viitekehykseen tukeutuen.

Parantava sana on jo muinaisessa kansanperinteessä tuttu käsite (Linnainmaa 2005, 13). Käsiteltävä asia ei ole siis uusi, mutta pyrin tuomaan siihen tässä tutkimuksessa oman, persoonallisen näkökulmani. Haluan myös osallistua mielenterveyskuntoutujien omaisia hoitavaan työhön, sillä koen sen tärkeäksi.

*Elämässä saattaa tulla vaihe, jossa kuljemme taaksepäin edetessämme.*

Jean-Jacques Rousseau (1712 – 1778)

## 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Alkuperäinen tarkoitukseni oli järjestää kesällä 2011 jo aiemmin ohjaamalleni omaisten kirjoittajaryhmälle voimaannuttavan kirjoittamisen kurssi, joka olisi koostunut viidestä tapaamiskerrasta ja pyrkinyt omaisten voimaannuttamiseen eri teemoista kirjoittamisen kautta. Ryhmään ei kuitenkaan ilmaantunut kuin yksi osallistuja, mikä ilmeisesti johtui omaisille hankalasta ajankohdasta. Päätimme paikalle saapuneen osallistujan ja Omaiset mielenterveystyön tukena Kanta-Häme ry:n toiminnanohjaajan, Minna Hotan, kanssa, että jättäisimme ryhmän tällä kertaa järjestämättä ja palaisimme mahdollisesti asiaan syksyllä.

Koska minulla oli tavoitteena valmistua jo alkusyksystä, en pitänyt mahdollisena, että voisin tutkia kirjoittajaryhmän voimaantumista opinnäytetyössäni, joten päätin etsiä uuden näkökulman. Mielessäni oli oikeastaan jo kypsyntkin ajatus siitä, että tutkisin omia päiväkirjamerkintöjäni, mutta jostain syystä olin jättänyt sen taka-alalle, sillä en ollut varma, voisiko niitä käyttää opinnäytetyötutkimuksen aineistona, tai olisiko päiväkirjamerkintöjen ja runojen kohtaaminen minulle psyykkisesti liian kuormittavaa. Muistin kuitenkin aiheseminaarissa saamani palautteen, jossa kannustettiin käyttämään itse tuottamaani kirjallista materiaalia tutkimuksen aineistona ja päätin lopulta ryhtyä tähän, kun suunnittelemani kirjoittajaryhmää ei muodostunutkaan. Pohdin asiaa kuitenkin tarkasti ja monelta kantilta ennen siihen tarttumista. Selvitin ja kirjasin ylös ne tavoitteet, jotka halusin saavuttaa tutkimalla omia kirjoituksiani ja ne tavat, joilla pääsisin näihin tavoitteisiin. Tämän tarkoituksena oli toisaalta turvata oma mielenterveyteni ja toisaalta varmistaa tutkimuksen luotettavuutta. En halunnut suistua menneisyyden muisteluun, vaan pitää tiukasti katseeni tulevia auringonnousuja kohti. Siitä huolimatta, että etsinkin vastauksia kysymykseeni jo kuluneesta ajasta.

Elämä kuljetti minua ja opinnäytetyötäni silti vielä muutaman silmukan kautta, ennen kuin sen lopullinen kokoonpano alkoi hahmottua. Syksyllä 2011 päädyin työskentelemään opiskelun ohella. Vaikka jonkin aikaa jaksoin suorittaa kumpaakin, lopulta kesäenergia oli kadonnut. Huomasin syksyn pimetessä olevani yhä väsyneempi ja enemmän uuvuksissa. Opinnäytetyö ei edennyt sitä rataa kuin olin suunnitellut, sillä työnteko kaamoksessa vaati kaiken voiman. Yritin väkisin kirjoittaa, mutta kuka tahansa ajattelutyötä tekevä tietää, ettei päättelyä vaativia tehtäviä voi tuotteli-aasti suorittaa vain toinen silmä auki. Niinpä lykkäsin valmistumista eteenpäin. Ajattelin, että sitten pystyn, kun maahan sataa lumi ja maailmaan tulee taas valo.

Loppujen lopuksi koitti sekin aika, kun pääsin taas ohjaamaan omaisten kirjoittajaryhmää. En varsinaisesti ollut enää ajatellut käyttäviä sitä osana tutkimustani, mutta päätin sittenkin valita sen tuottaman aineiston täydentämään omista teksteistä saamiani tutkimustuloksia. Olen iloinen, että minulle tarjoutui tähän mahdollisuus. Saatoin verrata ryhmässä kirjoittamista suhteessa itsenäiseen kirjoittamiseen.



## 2.1 Omaiset mielenterveystyön tukena Kanta-Häme ry

Omaiset mielenterveystyön tukena Kanta-Häme ry on Hämeenlinnassa toimiva mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille tukea ja ohjausta tarjoava yhdistys, joka on perustettu 1997. Se on Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:n jäsen. Yhdistyksen toimialueeseen kuuluvat Hämeenlinnan lisäksi myös sen ympäristökunnat, Hattula ja Janakkala. Toimintaa tukee taloudellisesti Raha-automaattiyhdistys ja Hämeenlinnan seutukunnan kunnat. Omaisyhdistyksen toiminnan tavoitteina ovat kokemusten jakaminen ja vertaistuen mahdollistaminen, omaisten virkistäytyminen ja edunvalvonta sekä tiedottaminen ja yhteistyö muiden mielenterveystyötä tekevien tahojen kanssa. Yhdistys järjestää omaisten kahvilaa, erilaisia retkiä, teemailtoja sekä ryhmiä. Yhteistyötä tehdään muun muassa Mielenterveysyhdistys Hämi ry:n ja Hämeenlinna Settlementti ry:n kanssa. Toimintaan osallistuminen on pääosin ilmaista. (Omaiset mielenterveystyön tukena Kanta-Häme ry.)

Omaiset mielenterveystyön tukena Kanta-Häme ry: n kirjoittajaryhmä on toiminut vuodesta 2007. Ennen minua ohjaajana toimi dramaturgi ja ammatillinen opettaja, Leila Kaikkonen. Tuolloin kirjoittajaryhmä kulki nimellä *kirjoittajapiiri* ja perustui enemmän luovaan kirjoittamiseen ja kirjoittamiskoulutukseen, kuin terapeuttistavoitteiseen kirjoittamiseen. Olen kirjoittajaryhmän nykyisenä ohjaajana tarkoituksenmukaisesti vienyt ryhmää voimaannuttavan kirjoittamisen suuntaan, sillä olen huomannut kirjoittamisen monet mahdollisuudet vaikeiden elämäkokemusten ja –tilanteiden avaajana. Tämänhetkinen omaisten kirjoittajaryhmä on nimeltään *voimauttavan kirjoittamisen ryhmä*. Omaisyhdistyksen kirjoittajaryhmän osallistujamäärät ovat ajan saatossa vaihdelleet kolmesta seitsemään. Viimeisimpään ryhmään osallistui seitsemän mielenterveyskuntoutujan omaista tai läheistä. (Hotta, sähköpostiviesti 20.1.2012.)

## 2.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja rajaus

Opinnäytetyöni tavoitteena on löytää sellaisia kirjoittamisen tapoja, jotka tekevät voimaantumisen mahdolliseksi. Lisäksi haluan selvittää päiväkirjojen ja runojen kirjoittamisen merkityksellisyyttä omaan masennuksesta toipumisen prosessiini. Tavoitteena on myös Omaiset mielenterveystyön tukena Kanta-Häme ry:n voimauttavan kirjoittajaryhmän toiminnan kehittäminen kokoamalla voimaannuttavia kirjoitusharjoituksia yhdistyksen käyttöön.

Tutkimuksen aineistona käytetään tuottamaani kirjallista materiaalia vuosilta 2006 - 2010. Aineisto koostuu runoista ja päiväkirjamerkinnöistä. Lisäksi aineistoa ovat Omaiset mielenterveystyön tukena Kanta-Häme ry:n voimauttavan kirjoittajaryhmän osallistujien palaute. Sitä kerättiin kirjallisesti ja se koski osallistumisen merkityksellisyyttä omaisten hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimusaineistona käytettiin myös ohjaajan roolissa tekemiäni havaintoja kirjoittajaryhmän yleisestä tunnelmasta ja ilmapiiristä. Edellä mainittuja tarkastellaan Siitosen (1999) esittämän voimaantumisteorian sekä kirjallisuusterapeuttisen prosessin näkökulmasta.

## 2.3 Opinnäytetyön asetelma ja kysymykset

Tutkimustehtävän ja –kysymyksen asettaminen on tärkeää, mutta erityisesti kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastavaa ennen tutkimuksen tekemistä ja tutkimuksen edetessä siihen saattaa tulla myös muutoksia. Pyrkimyksenä on muotoilla pääkysymys, joka hahmottaa koko tutkittavaa kokonaisuutta. Tarkentaviin alakysymyksiin vastaamalla pitäisi pystyä vastaamaan myös pääongelmaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 126 – 128.)

Tutkimukseni pääkysymys on

- Miten kirjoittamista voidaan käyttää voimaannuttavana menetelmänä masennusta sairastavan mielenterveyskuntoutujan ja mielenterveyskuntoutujan omaisen jaksamisen tukena?

Alakysymyksinä pohdin

- Millainen kirjoittaminen tukee masentuneen ja omaisen voimaantumisen kokemusta?
- Millaisia merkityksiä päiväkirjan ja runojen kirjoittamisella on masennuksesta toipumisen prosessissa?

## 2.4 Tutkimuksen luonne

Opinnäytetyöni on laadullinen, *case-* eli tapaustutkimus. Tutkimustyypille luonteenomaisesti hankin kokonaisvaltaista tietoa kokoamalla aineistoa luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Tieto kerätään ensisijaisesti omiin havaintoihin perustuen, ihmisiltä. Pyrkimyksenä ei niinkään ole hypoteesien testaaminen vaan aineiston monipuolinen ja intensiivinen tarkastelu, joka paljastaa mahdollisesti jotain odottamatonta. Tutkija ei määrittele sitä, mikä on tärkeää. Aineisto hankitaan laadullisin metodein, joissa tutkittavien subjektiivinen ääni tulee kuulluksi. Tutkimuksen kohteena oleva tai olevat henkilöt valitaan tarkoituksenmukaisesti, eikä sattumanvaraisesti. Tutkimussuunnitelma on muovautuva ja itse tutkimus joustaa ja mukautuu olosuhteiden vaihdellessa. Tutkimustapaukset käsitellään ainutlaatuisina ja aineiston tulkitseminen tapahtuu tämän mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajanvaara 2009, 164).

Tapaustutkimuksen päämääränä on koota perinpohjaista, yksityiskohtaista tietoa kertaluontoisesta tapauksesta tai rajatusta joukosta toisiinsa viittavia tapauksia. Tapaustutkimuksen kohteena on yksilö, ryhmä tai yhteisö ja tutkimus painottuu usein prosessien todentamiseen sekä ilmiöiden kuvailamiseen. Kertaluontoista tapausta tutkitaan luonnollisessa tilanteessa, osana ympäristöään. Aineiston kerääminen tapahtuu usein eri tavoin, kuten havainnoimalla, haastatteluin ja dokumentteja tutkien. (Hirsjärvi ym. 2009, 134 – 135; Pitkäranta 2010, 129 - 130.)

Opinnäytetyöni jakautuu kahden *casen* eli tapauksen tutkimiseen, joista toinen on oma masennuksesta toipumisen prosessini yhteydessä päiväkirjojen ja runojen kirjoittamiseen ja toinen omaisten kirjoittajaryhmän kirjallisuusterapeuttinen prosessi. Kumpaakin prosessia tarkastellaan voi-

maantumisen näkökulmasta. Koska opinnäytetyössä tutkin itse kirjoittamaani materiaalia, jolla on henkilökohtainen sisältö, viittaan siihen jatkossa passiivissa, joka antaa tarkasteluun tarvitsemaani etäisyyttä.

## 2.5 Aineistonhankintamenetelmät

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen vallatessa alaa ovat yleistyneet uudenlaiset tiedonkeruutavat, joiden keskiössä on ymmärrys toimijoita kohtaan heidän omakohtaisten, itse tuottamiensa narratiivien eli kertomusten ja muistelujensa kautta. Tällaisissa tutkimuksissa voidaan käyttää aineistona esimerkiksi omaelämäkertoja, päiväkirjoja, kirjeitä, muistelmia ja virallisia dokumentteja. (Hirsjärvi, Remes & Sajjanvaara 2009, 217.) Tutkiessani päiväkirjan ja runojen kirjoittamisen vaikutusta masennuksesta paranemisen prosessiin, käytin aineistonhankintamenetelmänä tätä elämänkerrallista lähestymistapaa, jossa tutkimus perustuu persoonallisten dokumenttien tarkasteluun. Tässä tapauksessa itse kirjoittamiin päiväkirjamerkintöihin ja runoihin. Tämän voidaan katsoa kuuluvan narratiivisen tutkimuksen alaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 217.)

Omaisten kirjoittajaryhmässä ilmeneviä voimautumisen kokemuksia tutkittaessa käytettiin aineistonhankintamenetelmänä kyselyä ja ryhmän ohjaajan kirjoittamaa kokemuspäiväkirjaa. Kyselyn hyviä puolia ovat mahdollisuus laajaan tutkimusaineistoon, sekä osallistuneiden henkilömäärien että lukumäärällisesti monien asioiden selvittämistä koskien. Sen tulosten analyysiin on jo kehitetty monia valmiita tapoja ja malleja. Kyselyn haittoina voidaan pitää epävarmuutta siitä, kuinka rehellisesti ja huolellisesti vastaajat ovat täyttäneet kyselyn, onko joko vastaajan tai tulkitsijan puolesta tapahtunut väärinymmärryksiä tai kuinka perehtyneitä vastaajat ovat kyselyn aiheena olevaan asiaan. Lisäksi lomakkeet voivat helposti jäädä puutteellisiksi tai hänen saamansa vastausten määrä pieneksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Kokemuspäiväkirjaan kirjattiin vaikutelmia ryhmätilanteesta, kuten tunnelmasta ja ilmapiiristä ohjaajan silmin. Päiväkirjaan kirjattiin myös kirjoittajaryhmään osallistuneiden ohjaajalle antamaa sanallista palautetta.

## 3 KIRJALLISUUSTERAPIA

Kun ihminen joutuu olosuhteisiin, jotka ovat tarpeeksi karut, hän lukitsee osan itsestään ja unohtaa traumaattiset kokemukset, jotta olisi kykeneväinen jatkamaan elämää (Hattula & Svensson 2009, 34). Terapeuttinen kirjoittaminen on kirjoittamista, joka mahdollistaa unohdettujen, vaiettujen ja sanattomien, kokemukseen perustuvien kertomusten esiinhyppäämiseen mielen saloista, eteen tarkasteltaviksi ja osaksi kirjoittajan elämäntarinaa (Hattula & Svensson 2009, 22).

Kirjallisuusterapia on osa ekspressiivisiä eli ilmaisuterapioita, joihin kuuluvat myös taide-, musiikki-, tanssi-, ja draamaterapia. Suomen kirjallisuusterapiayhdistyksen piirissä se on määritelty terapeuttiseksi vuorovaikutusprosessiksi. Kirjallisuusterapian tavoitteena on kuntoutuminen, hoito tai yksilökohtainen kasvu. Terapiassa hyödynnetään joko valmista kirjal-

lista aineistoa, itse tuotettua tekstiä tai näitä molempia. Vuorovaikutusprosessin ydin on henkilön reagointi tekstiin. Reaktiosta keskustelu saattaa tuottaa uudenlaisen oivalluksen käsillä olevaan asiaan. Kirjallisuusterapia tähtää oivallusten johtamaan muutoksen ja kasvuun. Se antaa turvallisen mahdollisuuden tuoda esiin ja tarkastella omia asenteita, ajatuksia, tunteita ja toimintaa, tarpeellisen välimatkan päästä. Kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä ei kiinnitetä huomiota tekstin ulkoisiin ominaisuuksiin, vaan ainoastaan sisältöön ja sen ilmentämiin tunnelmiin ja kuvailuihin. (Reijonen & Strandén-Mahlamäki 2008, 9 – 11.)

Luovan kirjoittamisen ryhmään osallistuvalla motiivina on oppia kirjoittamaan paremmin, kun taas terapeuttisten kirjoittajaryhmien tarkoituksena on eheytyminen ja voimaantuminen. Niissä puretaan traumaattisia kokemuksia ja annetaan itselle mahdollisuus tunnistaa omat tunteet ja niiden syyt. (Hattula & Svensson 2009, 34.) Laajasti tarkasteltuna myös lukukokemus, joka herättää lukijassa muutokseen johtavan oivalluksen tai päiväkirjan kirjoittaminen voivat olla eheyttävää kirjallisuusterapiaa. Rajatunmin varsinaiseksi kirjallisuusterapiaksi katsotaan yleensä lukeminen tai kirjoittaminen ryhmissä, joiden toiminnasta iso osa on kohdennettu kommunikointiin ja vuorovaikutukseen, ja joita ohjaa koulutettu ohjaaja. Luovan kirjoittamisen ja terapeuttisen kirjoittamisen ero on silti useimmiten vaikeasti eroteltavissa ja monet kirjailijat sekä runoilijat ovat paljastaneet kirjoittamisen olevan heille terapiaa, jonka kautta he ovat voineet käsitellä omia kipupisteitään. Myös omaelämäkertakirjoittaminen voidaan katsoa kirjallisuusterapiaan kuuluvaksi, sillä se voi tuoda pintaan ajatuksia ja tunteita, jotka saattavat johtaa asennemuutoksiin ja uusiin näkökulmiin menettä tulkittaessa. (Linnainmaa 2005, 11 – 13.)

### 3.1 Historia

Mielisairaanhoidon uudistusmieliset puolustivat kirjallisuuden hyödyntämistä hoidossa jo 1700-luvun lopulla. Philippe Pinel Ranskassa, William Tuke Englannissa ja Vincenzo Chiarugi Italiassa ottivat kirjallisuuden lukemisen mielisairaaloiden potilaiden virkistymiseen tähtäävään ohjelmaan. Heidän edeltäjiään olivat antiikin Kreikassa ja Roomassa esiin tuodut käsitykset sanan (logos) terapeuttisista merkityksistä. (Ihanus 2009, 15.) Aristoteleen runousopin mukaan tragedian kautta voidaan aikaansaadatharsis, oivallus, joka puhdistaa ja parantaa (Linnainmaa 2005, 13). 1900-luvun alussa suurimmassa osassa Euroopan mielisairaaloita oli kirjasto. Yhdysvalloissa kirjallisuuden hyödyntämiseen mielisairaanhoidossa suhtautuivat myönteisesti yhdysvaltalaisen psykiatrian perustajahahmo Benjamin Rush ja lääkäri John Minson Galt II. Biblioterapia (biblion eli kirja ja therapeia eli hoito tai palvelus) käsitteen otti käyttöön Samuel Crothers ensimmäisen maailmansodan aikana sotasairaaloiden invalidien hoidon yhteydessä, joka tuolloin merkitsi lukemista kuntouttavana, kasvatavana ja virkistävänä menetelmänä. Hän ei pitänyt tärkeänä valita tarkoitukseen käytettävää kirjallisuutta sen ulkoisten muotoseikkojen, kuten kielien ja kirjallisuuslajin, perusteella, vaan sen terapeuttisen arvon mukaan. Ensimmäinen kirjallisuusterapiaa koskeva väitöskirja on vuodelta 1949 ja sen on kirjoittanut Caroline Shrodes. Hänen näkemyksensä oli, että pedagoginen kirjallisuus edesauttaa itsen kognitiivista ymmärrystä, mutta fik-

tiivinen kirjallisuus mahdollistaa eheyttävät muutokset, perustuen samastumiseen, tunteiden ja elämysten ilmaisuun, reflektioon sekä oivalluksiin. (Ihanus 2009, 15 – 16.)

Suomessa biblioterapia nimitystä käytti ensimmäisenä kirjastonhoitaja Mauno Kanninen vuonna 1943. Ensimmäinen suomalainen teos, joka pohjautuu kirjoittajan mielisairaalakokemukseen, on Aino Mannerin teos *Viesti yöstä*, joka ilmestyi vuonna 1935. Viisikymmentäluvulla sairaalakirjastojen yhteydessä toimi myös kirjallisuuspiirejä. Varsinaiset runoterapiaryhmät aloittivat toimintansa kuitenkin vasta myöhemmin. Ensimmäisenä Jack Leedyn kirjoituksiin tutustuneen Eeva-Riitta Hoaglandin aloitteesta Helsingissä, Alppilan mielenterveystoimistossa, vuonna 1978. Jack Leedy perusti Yhdysvalloissa ensimmäisen runoterapiayhdistyksen vuonna 1969 Ann Whiten ja Gill Schlossin kanssa. Hän antoi terapeuttiseen kirjoittamisen mutkattoman neuvon; kirjoita tunne paperille. Leedy uskoi myös erityisesti runouden parantavaan voimaan, jopa siinä määrin, että kehotti valitsemaan pillerin sijasta kynän ja paperia. Kyllikki Sutinen julkaisi ensimmäisenä Suomessa laajemman artikkelin biblioterapiasta vuonna 1969, jossa hän tarkastelee kirjaston käyttöä sairaalassa ja kirjojen merkitystä potilaalle yleisesti ja rajattuna psykoterapian apuvälineeksi. (Ihanus 2009, 17 – 19.)

Kirjallisuusterapian sovellukset laajenivat toisen maailmansodan jälkeen Yhdysvalloissa sairaalakirjastojen ulkopuolelle, kun psykiatrit, psykologit, sairaanhoitajat, sosiaalityöntekijät, toimintaterapeutit, opettajat ja ohjaajat kirjoittivat siitä ja sen mahdollisista käyttötavoista. Sen katsotaan limittyvän narratiivisiin terapioihin, päiväkirjaterapiaan, tarinoiden kertomiseen, metafora- ja symbolikeskeisiin työskentelytapoihin, lausuntaan, lauluun ja näyttämötaiteisiin. (Ihanus 2009, 19.) Nykyään lähes kaikista mielisairaaloista on poistettu kirjastot televisioiden tieltä. Sairaaloiden toimintaa myös supistetaan yhä enemmän, mikä on johtanut siihen, että kirjallisuusterapiaa käytetään enemmän avohoidossa, kuntoutuksessa ja ennalta ehkäisevässä mielenterveystyössä. Tähän liittyen kirjallisuusterapian muut kuin kliiniset sovellukset ovat lisääntyneet huomattavasti. (Ihanus 2009, 17.)

### 3.2 Taustateoriat

Kirjallisuusterapialla on moninainen teoriatausta, joka koostuu useista aineksista. Yleensä käytännön kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä ei kuitenkaan juuri ajatella sen teoreettista viitekehystä, sillä se perustuu enemmänkin ohjaajan taitoon valita kirjallisuusterapian menetelmiä osallistujien kannalta parhaalla mahdollisella tavalla, ottaen huomioon ryhmien tai yksilöiden kulttuurinen konteksti. (Linnainmaa 2005, 14 – 15.) Kirjallisuusterapia, kuten kaikki ekspressiiviset terapiat, pohjautuvat humanistiseen ihmiskäsitykseen, jossa yksilö nähdään oman elämänsä parhaana tuntijana ja tulkitsijana (Inartes 2006).

Merkittävä filosofinen suuntaus kirjallisuusterapian taustalla on fenomenologia. *Fenomen* tarkoittaa ilmiötä. Se korostaa välittömän kokemuksen merkitystä ja pyrkii tavoittamaan kokemuksen alkuperäisen lähteen.

Kirjallisuusterapiaan ovat vaikuttaneet myös psykoanalyysin oppi-isä Sigmund Freudin teorit tiedostamattomista toiveista ja sisäisistä konflikteista yhteydessä yksilön tuottamaan mielikuvitusmateriaaliin, sekä C.G Jung, joka oli sveitsiläinen psykiatri ja omisti uransa symbolien tutkimiseen. Alfred Adler taas oli itävaltalainen psykoanalyytikko, joka kehitti oman psykologisen oppinsa, jonka pääpainona oli tarkkailla ihmistä hänen sosiaalisessa kontekstissaan. Hän huomioi, että yksilöt suuntautuvat tulevaisuuteen ja rakentavat tarinoita elämästään, ja että kielelliset symbolit muovasivat ihmissuhteita. (Linnainmaa 2005, 14 – 15.)

Fenomenologiaan perustuva Gestalt-terapia on monien taideterapioiden taustalla, kuten myös kirjallisuusterapian. Sen keskeinen oppi on, että välittömällä kokemuksella on merkitys ja on tärkeää tiedostaa ilman tulkintoja. Terapian oppi-isä, Fritz Perls, uskoo, että runous soveltuu ongelmien ratkaisuun. Perlsin oppilaan, Joseph Zinkerin, mukaan, runoudella ja psykoterapialla on yhteinen mahdollisuus aikaansaada muutos eli transformaatio. Välittömällä tunnelmilla ja aistien huomioilla on merkityksensä. Kirjallisuusterapiaan osallistuja ottaa osaa nimeämisprosessiin, jossa hän suodattaa kirjallisuudesta saamansa vaikutelman oman kokemusmaailmansa lävitse ja nimeää sen ryhmän avustuksella. Lisäksi Jacob L. Morenon kehittämä psykodraama on osaltaan vaikuttanut muiden taideterapioiden tavoin myös kirjallisuusterapiaan. Moreno oli itävaltalainen psykiatri. Psykodraama on ryhmissä harjoitettava näytelmäterapian sovellus, jossa metaforat ja roolimallit ovat laajasti merkityksellisiä. (Linnainmaa 2005, 15 – 16.)

### 3.3 Käytettävyys

Kirjallisuusterapiaa hyödynnetään yleensä ryhmissä, mutta sitä voidaan käyttää myös yksilöterapiana. Tällöin vuorovaikutus tapahtuu yksilön ja terapeutin välillä ryhmän palautteiden puuttuessa, mutta toisaalta tämä mahdollistaa terapeutin intensiivisemmän roolin. (Linnainmaa 2005, 13.)

Yleensä kirjallisuusterapia jaotellaan kolmeen keskeiseen alueeseen: kliininen tai psykoterapeuttinen kirjallisuusterapia, kehityksellinen kirjallisuusterapia sekä pedagoginen tai erityispedagoginen tai psykoedukaatiivinen kirjallisuusterapia. Kirjallisuusterapiaa voidaan hyödyntää niin kliinissä mielenterveystyössä, kuin oppimisen tukemisessa tai persoonallisuuden ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttöalue on laaja, sillä niitä voidaan soveltaa monissa eri tilanteissa ja yhteyksissä, erilaisten ryhmien ja yksilöiden kanssa, jotka ovat eri-ikäisiä. Mahdollisia toiminta-alueita ovat hoito-, sosiaali, mielenterveys-, kuntoutus-, kasvatus-, ja yhteistyö. (Ihanus 2009, 20 – 21.)

Kirjallisuusterapiaa, kuten muita ekspressiiviä terapioiden, on pidetty täydentävänä hoitomenetelmänä sekä itsenäisenä terapiamuotona, joka tarjoaa vaihtoehtoja itsetutkiskeluun ja -oivaltamiseen. Sen on yleisesti katsottu kuuluvan vuorovaikutteiseen ryhmä- tai yksilöterapiatilanteeseen. Tähän luetaan myös kirjoittamisterapia. Laveammin ajateltuna terapeutista aineesta on nähtävissä myös tilanteissa, joista konkreettinen vuorovaikutus

uupuu, kuten päiväkirjan kirjoittamisessa, mutta johon sisältyy itsereflektiota ja itsehoidollisia elementtejä. Tällöin puhutaan terapiakirjoittamisesta tai terapeuttisesta kirjoittamisesta. (Ihanus 2009, 22 – 23.) Kirjoittaminen ei kuitenkaan koskaan ole yksinpuhelua, vaikka kirjoittaisi vain päiväkirjaa, sillä meillä kaikilla on ymmärretyksi tulemisen tarve. Päiväkirjan kirjoittajalla tämä ymmärtäjä on usein me itse, idealisoituna, se jolle voidaan paljastaa itse kokonaan ilman pelkoja tai paineita. (Hattula & Svensson 2009, 98.)

### 3.4 Kirjallisuusterapian prosessi

*On olemassa eräs ihminen, johon haluan sinun ehdottomasti tutustuvan ja jonka kanssa keskusteleminen olisi sinulle suureksi hyödyksi. Yllätyt kun sanon, että tämä ihminen olet sinä itse.*

George Berkeley (1685 – 1753)

On olemassa sanoja, joita varomme ja pelkäämme käyttää kirjoittaessamme, koska saamme niistä jostain syystä vahvan negatiivisen reaktion. Juuri näitä lauseita ja sanoja meidän kuitenkin kannattaisi tutkia, sillä tätä kipeää ainesta voisimme kirjoittamalla työstää ja siten muokata sitä vähemmän loukkaavaksi. Kirjoittaminen nostaa esille rajujakin asioita sisimästämme, mutta samalla purkaa niitä ja olo helpottuu. (Hattula & Svensson 2009, 48.) Minuus rakentuu monien ajattelijoiden mielestä ennen kaikkea niistä tarinoista, joihin uskomme ja joita itsellemme kerromme (Hattula & Svensson 2009, 18). Käsityksemme itsestä pohjautuvat lapsuudessa ja nuoruudessa oppimiimme malleihin, jotka taas perustuvat siihen miten meitä on kohdeltu ja millaisia ratkaisuja meille on ehdotettu (Dunderfelt 2009, 125). Hahmotamme omaa minuuttamme rakentamalla siitä kertomusta pohjautuen kohtaamisiin ulkoisen maailman kanssa (Hattula & Svensson 2009, 19). Psykologisessa mielessä ei ole sellaista ajatusta itsestä mitä ei voitaisi muuttaa. Jotkut ajatukset ja tunteet ovat tiukemmassa, mutta se tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että ne ovat meille jostain syystä tärkeitä. (Dunderfelt 2009, 129 – 130.)

Kirjallisuusterapeuttinen työskentely perustuu tekstin luomaan välineeseen, jonka avulla voidaan tarkastella ihmisen sisäistä kokemusmaailmaa turvallisen matkan päästä, subjektiivisesti, mutta samalla objektin omaisesti. Prosessin päämääränä on ajattelun ja toiminnan muutokset, kasvaminen sekä hyvinvointi. Kirjoittamalla jostain kipeästä tapahtumasta tai tunteesta, mieli muokkaa ja jäsentelee sitä uuteen uskoon, jolloin sen on mahdollista muuttua muistoissamme vähemmän ahdistavaksi. Kirjoittamalla voidaan hallita sisäistä kaaosta ja järjestää sitä ymmärrettävämpään muotoon. Tämä pätee myös traumaattisiin elämäkokemuksiin ja niiden kohtaamiseen. Kirjoittamalla voidaan muokata ja tarkastella omaa tarinaa ja sen jatkumoa mielekkäällä, turvallisella tavalla. Yksilön kannalta on tärkeää saada kokemus hallinnan tunteesta; siitä ettei ole vain avuton sivustakatselija omassa elämässään. (Lindquist 2009, 81.) Kirjallisuusterapian tarkoitus on muuttaa ajatteluamme sellaiseksi, joka mahdollistaa voimisen hyvin. Sen tavoitteena on muokata tarinaamme ja tarinoitamme

omien oivallustemme myötä mielekkääksi, ehjäksi kokonaisuudeksi ja tuoda meille rauhaa sen myötätunnon kautta, jota osoitamme itsellemme ja toisille.

Arleen McCarty Hynes ja Mary Hynes-Berry (1994) ovat esittäneet teoksessaan *Biblio/Poetry Therapy* kirjallisuusterapiaryhmän vuorovaikutteisesta muutosprosessista, että se on osallistujan näkökulmasta nelivaiheinen. Vaiheet eivät aina esiinny peräkkäin, vaan todennäköisemmin toisiinsa leikaten, limittäisinä. Ensimmäinen vaihe on tunnistaminen, joka merkitsee sitä, että kirjallisuusterapiaryhmään osallistuja saa tunnistamisen kokemuksen, kun jokin kirjallisuusterapeuttisessa materiaalissa herättää hänen huomionsa ja avaa väylän mielikuville ja -yhtymille. Tunnistamista ei voi pakottaa, vaan se syntyy omalla painollaan. Joskus myös ohjaajan ja ryhmän vuorovaikutuksesta. Prosessin toinen vaihe on tarkastelu, jossa osallistuja tutkii materiaalin herättämää tunnevastetta, sen merkitystä ja olemusta. Tunnevastete tarkoittaa niitä tunteita ja ajatuksia, joita esitetty materiaali osallistujassa herättää. Kolmannessa vaiheessa osallistuja huomaa rinnakkaisuuksia ja verrannollisuuksia sekä mahdollisia uusia vaikutelmia, jotka ilmentyvät samaa asiaa eri näkökulmista tarkasteltaessa. Tähän vaiheeseen liittyy ryhmän vuorovaikutus ja yhdessä jakaminen. Neljäs vaihe on mahdollisuus muutokseen ja opitun soveltamiseen omassa elämässä. Osallistujan itsetuntemus kasvaa, mutta hänellä on silti valta päättää miten hän haluaa käyttää tämän uuden tiedon hyväkseen. (Linnainmaa 2005, 22 – 23.) On jokseenkin paradoksaalista, että kirjoittaminen sekä tarjoaa meille mahdollisuuden kurkistaa syvälle sisimpäämme että paeta siltä (McLoughlin 2004, 174).

Kirjallisuusterapeuttinen prosessi ei ole yksisuuntainen kehä, vaan se on monitahoinen, eri suuntiin liikkuva, yhteyksiä ja limittäisyyksiä sisäänsä sulkeva tapahtuma, joka toimii yksilö- ja hetkikohtaisesti. Prosessin ydin on havaita ja sisäistää, että me emme ole vain yksi muuttumaton ja ikuinen kertomus, vaan meissä ja meistä on erilaisia tarinoita, joita voidaan tulkita lukemattomilla eri tavoilla ja eri näkökulmista. (Ihanus 2009, 24 – 25.) Kirjallisuusterapia auttaa meitä hahmottamaan myös toisten tarinoita ja omaan tarinaamme kytkeytyviä ja osallistuvia toisia. Kaikki hahmottavat todellisuutta omasta näkökulmastaan, kantaen omia historian ja kulttuurin muovaamia oletuksiaan ja ajatuksiaan, toiveitaan ja pelkojaan. Me jaamme elämän tapahtumia toisten kanssa, mutta kukaan ei koe niitä juuri tismalleen samanlaisina. Tämä on rikkaus, mutta siihen sisältyy myös haaste: ymmärrys ja väärinymmärrys ja valintamme suhtautua. Me olemme siis aina omien elämäntarinoidemme ohjaksissa. Emme välttämättä voi vaikuttaa tapahtumien kulkuun, mutta suhtautumiseemme voimme aina. Seuraavalla sivulla on yksi tapa visualisoida kirjallisuusterapeuttista prosessia (Kuvio 1).





Kuvio 1. Kirjallisuusterapeuttisen prosessin tapahtumia. (Ihanus 2009, 25.)

Kirjallisuusterapeuttisesta prosessista puhuttaessa on huomattava, että mikäli terapeuttitavoitteista kirjallista työskentelyä harjoitetaan ryhmässä, on myös kirjallisuusterapiaryhmän prosessi oma prosessinsa, joka on yhteydessä kunkin ryhmään osallistujan sisäiseen terapiaprosessiin. Kirjallisuusterapiaryhmillä, kuin millä tahansa muillakin ryhmillä on oma kehityskaarensa. Terapeuttista työskentelyä varten on ensisijaista luoda turvallinen ja luottamuksellinen tila, jossa osallistujilla on mahdollista vapautua ja tuoda itsestään esille arkaluontoisikin asioita. Linnainmaa (2005, 19 - 20) toteaa, että kirjallisuusterapiaryhmät ovat useimmiten ns. suljettuja ryhmiä, joissa samat osallistujat pysyvät koko toiminnan ajan. Niihin pätee myös omat sääntönsä, joista sovitaan osallistujien kanssa ja joihin yhteisesti sitoudutaan. Tärkein säännöistä on luottamuksellisuus, joka tarkoittaa sitä, että mistään kirjallisuusterapeuttisessa ryhmässä esiin tulleesta, josta joku toinen on kertonut, ei puhuta ryhmätilanteen ulkopuolella tai ulkopuolisille.

Kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä ryhmä ja sen osat ovat vuorovaikutuksellisella löytöretkellä itseensä, ympäristöönsä ja muihin, kirjallisuusterapeuttisen materiaalin ja ohjaajan myötävaikuttaessa ja suunnatessa ryhmän energiaa kohti ryhmän tavoitteita. Kirjoittaminen on ennaltaarvaamaton seikkailu, jonka aikana voi sattua mitä tahansa ja joka voi johdattaa minne tahansa. Sitä ei tulisikaan liikaa kontrolloida, sillä sivupoluiksi luulemamme tiet saattavat osoittautua myöhemmin myönteisen muutoksen juureksi. Kirjoittaminen antaa joitain vastauksia, mutta ennen kaikkea välineitä muodostaa kysymyksiä, jotka johdattavat meitä eteenpäin. Linnainmaa (2005, 19) kuvaa kirjallisuusterapiaryhmän työskentelyä kolmen

vaikuttajan yhteistyöksi, jossa käsittelyssä olevan aineiston ympärillä toimivat osallistuja, ohjaaja ja muut ryhmän jäsenet. Ks. kuvio 2.



Kuvio 2. Kirjallisuusterapeuttisen ryhmän vaikuttajat. (Linnainmaa 2005, 19.)

Luova kirjoittaminen eheyttää, mutta se tekee toisinaan myös kipeää. Tekstin ilmestyessä paperille, elämme uudesti kokemuksiamme ja tunnemme tunteita, jotka olimme jo ehkä unohtaneet (Hattula & Svensson 2009, 6). Traumaattisista kokemuksista kirjoittaminen on psyykkisesti raskasta, sillä niihin liittyy ihmistä nujertavia elementtejä, kuten häpeää (Hattula & Svensson 2009, 21). Kynä ei kuitenkaan tee mitään sellaista, mitä kirjoittaja ei kestäisi, sillä käsi osaa annostella tuskaa kirjoittajan omien voimavarojen mukaisesti (Hattula & Svensson 2009, 47). On kuitenkin olemassa niin syviä traumoja, ettei niistä kirjoittaminen kannata, jotta kykenisi jatkamaan edes jotenkin elämäänsä. Ginnie Boltonin (1999) mielestä esimerkiksi keskitysleirien uhreille asian muistelu saattaa tehdä enemmän pahaa kuin hyvää. (Hattula & Svensson 2009, 55.) Kirjallisuusterapeuttisesta prosessista voidaan kokoavasti sanoa, että sen pyrkimyksenä on hyvinvoinnin ja henkilökohtaisen kasvun lisääminen, käyttämällä hyväksi kirjallisuusterapeuttista materiaalia ja ryhmää tai yksilöterapiassa terapeuttia itsereflektion välineenä.

### 3.4.1 Kirjallisuusterapian ohjaaja

Suomessa ei varsinaisesti kouluteta kirjallisuusterapeutteja, mutta joitain täydennyskoulutusjaksoja on tarjottu yliopistojen toimesta. Kirjallisuusterapeutti ei nimikkeenä ole lain suojaama, mutta Suomen kirjallisuusterapiayhdistys suosittaa, että sitä käyttäisivät ainoastaan sellaiset henkilöt, joilla on tarpeellinen määrä työkokemusta terapeuttistavoitteisten ryhmien ohjaamisesta sekä riittävä perehtyneisyys kirjallisuuteen tai luovaan kirjoittamiseen. Kirjallisuusterapiaohjaaja nimikettä voivat käyttää sellaiset henkilöt, jotka ohjaavat ryhmiä, joissa käytetään kirjallisuusterapeuttisia metodeja. Tällaisia ovat erilaiset kasvuryhmät. Yhdysvalloissa on tarjolla kirjallisuusterapeutin tutkintoon tähtäävää koulutusta kuten myös yliopistotasoisista, tieteellistä kirjallisuusterapian tutkimusta. Iso-Britanniassa kirjallisuusterapiaa hyödynnetään käytännönläheisesti jopa terveyskeskuksissa. Tutkija Ginnie Bolton kouluttaa siellä lääkäreitä, hoitajia ja sosiaalityöntekijöitä käyttämään terapeuttistavoitteista kirjoittamista asiakkaiden kanssa tehtävässä työssä. (Linnainmaa 2005, 17 – 18.) Ohjaajan roolina kirjallisuusterapiatyössä on omalta osaltaan mahdollistaa kirjallisuusterapian prosessin etenemistä ja toimia vastuullisesti kirjallisuusterapeuttisen

materiaalin esittäjänä ja keskustelun avaajana. Hänen täytyy olla perehtynyt käyttämiinsä menetelmiin, ohjaamaansa ryhmään ja sen teemaan, kuin myös osata tehdä perusteltuja valintoja kirjallisuusterapian aineistoksi ja harjoituksiksi. (Reijonen & Strandén-Mahlamäki 2008, 22 – 25.)

### 3.4.2 Materiaali tai aineisto

Kirjallisuusterapeutilla on varaa mielikuvitukseen, mitä tulee työskenteleeseen käytettävään materiaaliin. Se voi olla kaunokirjallista tekstiä, runoja, tietokirjallisuutta, sanoma- ja aikakauslehtien leikkeitä, itsehoito-oppaita, muistoesineitä tai valokuvia; mitä tahansa, jolla on eettisesti kestävä pohja. Ohjaaja tai terapeutti voi myös antaa kirjallisuusterapiatapaamisten välille kotitehtäviä, joita käsitellään seuraavalla kerralla. (Linnainmaa 2005, 12 – 13.) Myös aineistoa voidaan pyytää keräämään kotoa ja sitä voidaan leikata lehdistä, valita musiikkikappaleiden säkeistä tai kerätä postikortteina ja esineinä. Ohjaajalle on joka tapauksessa hyödyksi laaja erityyppisen kirjallisuuden tuntemus. (Reijonen & Strandén-Mahlamäki 2008, 27.) Kirjallisuusterapiaan on mahdollista yhdistää myös muita luovuusterapioita, kuten musiikki- ja kuvataideterapiaa (Linnainmaa 2005, 16). Voidaan siis käyttää myös musiikkikappaleita, itse soitettua tai tuotettua ääntä, piirtää kuvia tai maalata. Materiaalin tarkoituksena on innoittaa ja herättää ajatuksia, joka johtaa dialogiin niin ryhmään osallistujien kuin myös itsen ja kynän sekä paperin välillä (Reijonen & Strandén-Mahlamäki 2008, 27).

Aineisto valitaan sen perusteella millaisia osallistujia kirjallisuusterapiaan on tulossa. Mikäli tavoitteena on omaishoitajien voimavarojen lisääminen, tulee aineiston olla tätä tavoitetta tukeva kokonaisuus. Ohjaajan tulee tällöin olla perehtynyt omaishoitajana toimimisen haasteisiin ja todellisuuden mahdollisimman hyvin, jotta valintoja voidaan onnistuneesti perustella. Myös elämänkaaren ja ihmisen kehitystehtävien mukaan voidaan valita aineistoa. Materiaalina käytetyn kirjallisuuden temaattiset piirteet ovat tyyllisiä seikkoja tärkeämpiä. Tekstin ei kuitenkaan tule olla liian pitkä tai vaikeaselkoinen, vaan rytmisesti mielekäs ja oivalluksia herättävä. Kirjallisuusterapeutin aineiston tavoitteena on luoda tunnistamisen kokemus ryhmään osallistujissa. Kukin reagoi siihen omalla tavallaan ja pystyy omalta osaltaan sijoittamaan sen suhteessa historiaansa ja nykyisyyteensä. Kirjallisuusterapian ohjaajan on järkevää kirjata ylös palautteita eri aineistoista tulevaisuuden valintoja helpottaakseen. (Reijonen & Strandén-Mahlamäki 2008, 30 – 31.)

### 3.5 Vaikuttavuus

On todennettu, että tarinan tai runon kuuleminen tai lukeminen saa aikaan muutoksia tunteiden fysiologiassa keskushermoston limbisen systeemin välityksellä, joiden osa aivojen ohimolohkot ovat. Limbisen systeemin rakenteet välittävät muistitoimintoja sekä tunnevasteita. Ne vaikuttavat käyttäytymiseen, määräämällä esimerkiksi siitä, mihin osaan havaintokentässä huomio kiinnitetään. (Linnainmaa 2005, 19.) Kirjallisuusterapian ja terapeutin kirjoittamisen vaikuttavuuden mittaaminen ei kuitenkaan ole yksinkertaista ja siihen liittyy samankaltaisia haasteita kuin vaikka psykote-

rapian vaikuttavuutta mitatessa. Muuttujia on lukemattomasti, kun arvioidaan ihmisen mielen- ja ruumiinterveyteen vaikuttavia asioita. Tutkimuksia kirjallisuusterapian ja terapeutin kirjoittamisen vaikuttavuudesta on tehty sekä kvantitatiivisesti että laadullisesti, mutta mikään niistä ei tarjoa lopullisia, tyhjentäviä ei tai kyllä –vastauksia, sillä tutkimuksen kohteena oleva asia on yhtä moniulotteinen kuin sitä ympäröimä maailmakin. Tutkimusta tarvittaisiin enemmän ja monipuolisemmin rakenneltuna, mutta resurssit ovat vähäisiä. (Linnainmaa 2009, 295 – 317.)

Kirjoittamisen terapeutisuutta voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta: kirjoittamisen prosessin tai valmiin tuotoksen eli tekstin kannalta. Narratiivisen lähestymistavan mukaan jo pelkästään kirjoittamisen, eli kertomisen, prosessi voi muokata arkista minää ja jokapäiväistä käyttäytymistämme. Tekstin työstäminen luonnosvaiheesta valmiiksi saattaa kuitenkin vaikuttaa kokonaisvaltaisemmin ihmisen itseymmärrykseen ja aikaansaada uusia oivalluksia. (Hattula & Svensson 2009, 24.) On tavallista uskoa, että oma elämä on vielä vaikeampaa kuin se todellisuudessa on ja usein myös rankaisemme itseämme kovemmin kuin ketään muuta (Dunderfelt 2009, 130). Kirjallisuusterapia vaikuttaa asenteiden ja tunteiden muokkaamisen kautta yksilön hyvinvointiin, tekemällä osallistujat niistä tietoisiksi. Kirjoittaminen, kuten kaikki muukin taiteellinen toiminta liittyy näkyväksi tekemiseen, sillä kirjoittamalla voi piirtää omat ääriviivansa (Hulmi 2010, 11). Puhuminen ei välttämättä tuo samankaltaisia vaikutuksia, sillä puhuja on aina ympäristönsä armoilla ja on mahdollista, että tällöin unohtaa alkuperäisen ajatuksensa. Puhuesssa on otettava huomioon muiden läsnäolijoiden kommentit, kysymykset ja sanaton viestintä. (Hattula & Svensson 2009, 23.)

#### 4 VOIMAANTUMINEN

Karvonen (2011, 121) kuvaa Siitosen ja Robinsonin (2001) näkemystä voimaantumiseen yksilön sisäisen voimantunteen ja toimintakyvyn kasvuna. Se vahvistaa elämänhallinnan ja osallisuuden tunnetta sekä yleisesti ihmisen toimintaedellytyksiä, mikä on nähtävissä parantuneena itsetuntona sekä kykyinä asettaa ja saavuttaa päämääriä. Voimaantunut näkee tulevaisuuden toiveikkaana ja tuntee, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa siihen. Karvonen (2011, 122) lisää, että voimaantunut yksilö ei ole yliihminen tai omaa ratkaisuja kaikkeen, mutta hän on tietoinen omista voimavaroistaan ja kyvyistään, niin kuin myös haasteistaan ja epäpätevyyksistään. Hän tietää kuka on ja millaiset rajat luonto tai hän itse on itselleen vetänyt.

Voimaantuminen on yksilökohtainen prosessi, johon ovat osallisina myös toiset ihmiset, sosiaaliset rakenteet ja olosuhteet. Voimaantumista ei voi kuitenkaan säädellä ulkopuolelta, eikä toisen voimaantumista voi päättää tai pakottaa. Sitä voidaan kuitenkin hienovaraisesti tukea ja mahdollistaa. (Siitonen 1999, 118.) Aidoilla, tosielämän tilanteissa saaduilla kokemuksilla ja elämyksillä on yhteys voimaantumiseen, sillä autenttisten tilanteiden kohtaaminen johtaa itsestä saadun informaation sisäistämiseen ja aikaisempien asenteiden ja oletusten muuttamiseen. Tähän tarvitaan kuitenkin turvallinen ilmapiiri ja vapaus valita tulla osalliseksi tätä tilannetta se-

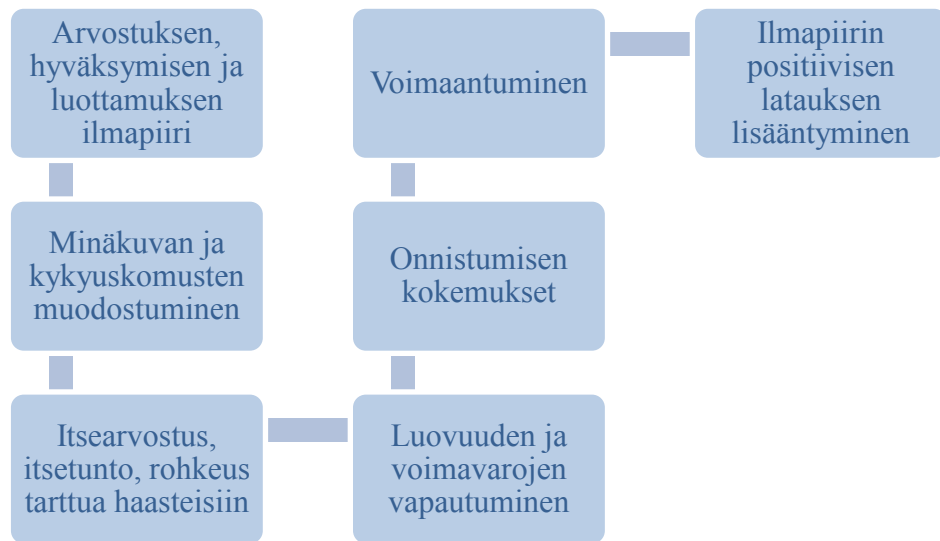
kä itseluottamusta toimia tässä kontekstissa pelkäämättä epäonnistumista. (Siitonen 1999, 149.) Siitosen (118) voimaantumisteoriassa yksilön katsotaan olevan oma-aloitteinen, innovatiivinen ja itsenäinen toimija, joka asettaa itselleen yhtä mittaa päämääriä omassa elämänsä prosessissa.

Voimaantuminen lähtee itsestä ja sillä on yhteys yksilön haluun, päämäärien asettamiseen, luottamukseen koskien omia mahdollisuuksia ja visioon omasta tehokkuudesta (Siitonen 1999, 117 – 118). Päämäärien vapaa asettaminen on voimaantumisen kannalta olennaista, sillä sellaiseen tulevaisuuden tilaan, jonka itse on muotoillut, on mielekästä ja energisoivaa pyrkiä. Päämäärään pyrkiessä ihminen asettaa välitavoitteita, joista eteneminen voidaan havaita. Energia näihin välitavoitteisiin pyrkimiseen tulee lopputavoitteen asettamasta motivaatiosta ja lisääntyy tavoitteiden saavuttamisen myötä voimavarojen vapautuessa. Päämäärien asettaminen ja tavoittaminen on yhteydessä ihmisen näkemykseen omista kyvyistä ja mahdollisuuksista, kuin myös uskomuksiin ja kokemukseen perustuvaan olettukseen ympäröivän kontekstin tarjoamista mahdollisuuksista. (Siitonen 1999, 119 – 120.)

Voimaantumisen kannalta olennaista on myös henkilökohtaisen vastuun ottaminen ja kantaminen, jonka tavoitteena on osoittaa yksilölle hänen vaikutusmahdollisuutensa ja vapautensa itsenäisiin pyrkimyksiin. Koska voimaantuminen on yksilöä koskettavan lisäksi sosiaalinen prosessi, on vastuu jakautunut näiden kahden tason väliseksi. Voimaantumiselle otollinen pohja tarjoaa tasa-arvoa, turvallisuutta, myötätuntoa, yhteisöllisyyttä, avoimuutta ja joustavuutta. Aito voimaantuminen ei tapahdu muiden kustannuksella, vaan on yhteisölle ja sen yksilöille hyväksi. Voimaantuakseen ihmisen tulee kokea arvostusta, luottamusta ja kunnioitusta. (Siitonen 1999, 141 – 144.)

Positiivinen lataus ennakoii voimaantumista siinä mielessä, että positiivisen latauksen muodostanut yksilö on evaluoinut ympäristönsä ja tilanteensa sekä ominaisuutensa voimaantumista mahdollistaviksi. Tällainen positiivinen lataus on voimavarojen kannalta merkityksellistä erityisesti uusien, haastavien tilanteiden kohtaamisessa. Positiivinen lataus syntyy yhteisöllisessä, tasa-arvon ja turvallisuuden, myönteisyyden ilmapiirissä, jossa on kunnioitusta ja luottamusta. Positiivisen latauksen kokemus, oli se sitten, omakohtainen voimaantumisen kokemus tai koetun ilmapiirin ominaisuus, edesauttaa yksilön innostusta, toiveikkuutta ja omien taitojen parantamisen halua ilman pelkoa rangaistuksesta tai motivaatiota ulkoisesta palkkiosta. Voimaantumisen kannalta olennaista on myös toiveikkuus ja optimismi. (Siitonen 1999, 152 – 153.)

Kuviosta 3, voidaan nähdä, että onnistumisen kokemukset ovat voimaantumisen kannalta tärkeitä, sillä ne ovat yhteydessä moniin minkäsitystä muokkaaviin ja muodostaviin osa-alueisiin. Minäkäsityksellä tarkoitetaan kaikkea sitä, mitä ihminen itsestään käsittää; kokemusta omasta arvokkuudesta, omia arvostuksen kohteita ja tavoitteita. Se johdattelee meitä siihen suuntaan, jossa uskomme kykyjemme riittävän. (Vilkko-Riihelä 2001, 502.)



Kuvio 3. Voimaantuminen ja onnistumiskokemukset. (Siitonen 1999, 154.)

Voimaantumisessa on kyse oikeastaan kehämäisestä tapahtumasarjasta, jossa sen seurauksena ilmenevä positiivinen lataus itse asiassa kasvattaa uusien voimaantumisen ja myös onnistumisen kokemusten mahdollisuutta vaikuttamalla ilmapiiriin myönteisellä tavalla. Voimaantuminen ei näin ollen ole myöskään pysyvä, rikkomaton tila, sillä prosessi voi katketa. Siitonen (1999, 164) toteaa, että voimaantuminen on todennäköisempää joissain ympäristöissä kuin toisissa ja että, sama yksilö voi olla voimaantunut toisaalla ja jossain muualla kokea voimattomuutta. Voimaantumisen kokemus perustuu konteksti- ja kykyuskomuksiin, päämäärien asettamiseen ja emotionaalisiin kokemuksiin, jolloin näiden muutokset vaikuttavat suoraan tai välillisesti myös sisäisen voiman tuntemiseen.

## 5 MASENNUS SAIRAUTENA

Kuvailemme joskus arkikielessä olotilaamme masentuneeksi, vaikka lääketieteellisestä näkökulmasta emme sitä olisi. Elämään kuuluu surun ja menetyksen tunteita, jotka laskevat mielialaamme, mutta masennusoireyhtymästä voidaan puhua vasta, kun tietty kriteeristö täyttyy. Masentuneen ihmisen alakulo on syvää ja pitkäaikaista, sitä esiintyy useina päivinä viikosta ja siitä johtuen toimintakyky on alentunut. Tilaan kuuluu mielenkiinnon katoaminen ympäröivän elämän aktiviteetteja kohtaan, omanarvontunteen aleneminen ja voimattomuus. (Haarasilta & Marttunen 2000, 5.) Nykyarvioiden mukaan noin 5 – 6 prosenttia suomalaista kärsii tällä hetkellä vakavasta masennuksesta ja joka viides sairastuu hoitoa vaativaan masennukseen jossain elämänsä vaiheessa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2008; Mipro 2003, 5). Masennus on yleisempää naisilla kuin miehillä, mutta masentuneelle tyypillisen sulkeutumisen vuoksi, sairautta ei aina tunnisteta (Vilkko-Riihelä 2001, 598). Masennuksen, kuten muut mielen-terveyden häiriöt toteaa psykiatri tai kliininen psykologi (Vilkko-Riihelä 2001, 583).

## 5.1 Oireet ja vaikutukset elämänlaatuun

Masennus ei ilmene kaikilla samalla tavalla ja sen oireet ovat monimuotoiset. Voimakkaan alakulon lisäksi masentunut voi kokea ärtyisyyttä, kiukkuisuutta ja vihaisuutta, voimakkaita mielialan vaihteluita, mielenkiinnostomuutta entisiä tapoja ja harrastuksia kohtaan, levottomuutta, arvottomuuden tunteita, ahdistuneisuutta, keskittymiskyvyn heikkenemistä, uneen liittyviä ongelmia, syyllisyyden tunteita sekä toivottomuutta ja jopa itsetuhoisuutta. Tämän lisäksi masentunut saattaa kärsiä ruumiillisista vaivoista, joita ei voida selittää muulla kuin masennuksella. Tällaisia oireita voivat olla lihasjännitys, päänsärky ja vatsakivut. (Haarasilta & Marttunen 2000, 5 – 6; Lämsä 2011, 46.) Edellämainittujen lisäksi masentuneen energiataso on erittäin alhainen, esiintyy jaksamattomuutta, seksuaalisten toimintojen häiriöitä, kuten haluttomuutta sekä ruokahalun muutoksia, jotka ilmenevät painon nousuna tai laskuna (Lämsä 2011, 46; Mipro 2003, 4). Masennus vaikuttaa myös somaattisten sairauksien, kuten syövän, paraneumien nusteeseen heikentävästi (Luhtasaari 2010).

Masennus vaikuttaa elämänlaatuun alentamalla sitä kokonaisvaltaisesti. Masentunut ihminen usein vetäytyy seurasta ja jää ystävien ja perheen toimien ulkopuolelle. Hän saattaa riidellä tavallista enemmän lähipiirinsä kanssa, johtuen ärtyneisyydestä ja toimia itseä vahingoittavilla tavoilla, kuten käyttämällä enemmän alkoholia tai harrastamalla irrallisia seksisuhteita. Ahdistusoireet voivat ajaa ihmisen myös ylikierroksille ja jatkuvaan tekemiseen, pakomatulle, ettei niitä tarvitsisi kohdata. Keskittymisvaikeudet vaikeuttavat uusien asioiden omaksumista ja oppimista. Masentuneen uni saattaa olla sellaista, ettei sen aikana varastoidu energiaa seuraavaa päivää varten kuten tavallisesti tai sitten esiintyy unettomuutta. Voimakas väsymys syventää muita masennuksen oireita. Toivottomuus voi johtaa itsetuhoisiin ajatuksiin ja tekoihin. (Haarasilta & Marttunen 2000, 6 – 7.) Masennuksesta kärsivä henkilö ei välttämättä jaksa huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ravitsemuksellisesti, harrastamalla liikuntaa tai tapaamalla ihmisiä, josta seuraa usein noidankehä, jossa masennus syvenee. Lisäksi masentunut kokee syyllisyyttä omasta kykenemättömyydestään pitää itsestään paremmin huolta. (Mipro 2003, 11.) Masentuneen omaisten ja ystävien on yleensä hankala ymmärtää, ettei masennukseen sairastunut pysty hallitsemaan tunnetilaansa ja hänet voidaan nähdä ikävänä, laiskottelevana ihmisenä. Läheisille on väsyttävää olla masentuneen lähellä hänen käyttäytymisestään johtuen, joka johtaa kierteseen, jossa masentunut menettää sosiaalisen tukiverkostonsa ja masentuu entisestään. (Luhtasaari 2010.)

## 5.2 Sairastumiselle altistavat tekijät

Ei ole yhtä yksittäistä tekijää, jonka seurauksena masennus ilmenee. Kyseessä on usein yhteisvaikutus, johon liittyy sekä biologisia, psykologisia että sosiaalisia tekijöitä. Masennuksen puhkeamiseen voivat vaikuttaa erilaiset elämäntapahtumat ja muutokset sekä varhaiset menetykset ja turvatomat kasvuolosuhteet, kuten väkivalta eri muodoissaan. Myös koulu-kiusaaminen, vanhempien ero, taloudelliset vaikeudet ja sairaudet voivat lisätä masennusriskiä. Masennuksen biologisena taustatekijänä ei ole tiet-

tyä, suvussa siirtyvää geeniä, mutta mikäli suvussa on masennusta sairastavia henkilöitä, on muiden sukulaisten alttius masennukselle suurempi. (Haarasilta & Marttunen 2000, 8.) Vakavasti masentuneiden nuorten lähisukulaisilla ilmenee huomattavasti tavanmukaista enemmän pitkäaikaisista masennusta, vakavia masennustiloja, alkoholin väärinkäyttöä ja siitä riippuvuutta (Luhtasaari 2010).

Sairastumiselta suojaavat turvalliset ja läheiset ihmissuhteet ja tämä voi myös korjata varhain syntynyttä alttiutta masennukseen (Haarasilta & Marttunen 2000, 8). Vaikkakin tutkimuksissa lapsuuden vaikeiden olojen ja masennusalttiuden välillä on havaittu yhteys, eivät tasapainoiset varhaiset olosuhteet estä masennukseen sairastumista myöhemmällä iällä (Mipro 2003, 5). Iso osa masennuksista alkaa epämiellyttävien elämänmuutosten seurauksena. Avioero tai muu parisuhteen rikkoutuminen, työttömäksi jääminen, vakava sairaus itsellä tai läheisellä, läheisen kuolema ja syvät ristiriidat ihmissuhteissa ovat tällaisia elämänmuutoksia. (Luhtasaari 2010.) Joskus myös positiiviset elämänmuutokset, kuten vanhemmaksi tuleminen, voivat toimia masennuksen käynnistäjinä (Vilkko-Riihelä 2001, 598).

### 5.3 Kliininen hoito

Yleisin masennuksen hoitomuoto on psykoterapia, johon liitetään lääkehoito mikäli masennus ei selvästi lieviy muilla hoitokeinoilla muutaman viikon kuluessa, toimintakyky on selvästi alentunut masennustilan syvyydestä johtuen tai vakava masennus uusiutuu. Ensisijaisena vaihtoehtona aloitetaan SSRI-ryhmään kuuluvien lääkkeiden anto, joita käytetään päivittäin, kunnes masennus on korjaantunut sekä noin puoli vuotta tämän jälkeen masennuksen uusitumisen välttämiseksi. (Haarasilta & Marttunen 2000, 9 – 10.) SSRI-ryhmän lääkkeet ovat serotoniinin takaisinoton estäviä lääkkeitä, joilla pyritään vaikuttamaan serotoniinin määrään aivoissa sitä lisäävästi, jolloin mieliala kohenee (Huttunen 2008). Lääkehoidon vaikutukset eivät ole välittömiä, vaan oireet alkavat yleensä helpottaa vasta joidenkin viikkojen kuluttua hoidon aloittamisesta. Jopa yli puolella lääkehoitoa masennukseen saavista yksi lääkevalmiste ei ole riittävä, vaan eri annoskokeilujen jälkeen on vaihdettava lääkettä tai yhdistettävä siihen muu masennuslääke tai apulääke. (Mipro 2003, 17.) Paranemisen kannalta on tärkeää saada masentuneen unirytmiksi ja uni normalisoitua, johon voidaan tarvita lääkitystä. Unen aikana ihminen käsittelee asioita, erittää kasvuhormonia sekä tuottaa vasta-aineita. Masentuneilla on havaittu muutoksia REM-unen määrässä, ajoituksessa ja jopa koskien unien sisältöjä. (Luhtasaari 2010.)

Vakavissa masennustiloissa käytetään yhdistelmänä lääkehoitoa ja vuorovaikutushoitoa, jolla tarkoitetaan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden tarjoamaa keskustelutukea. Masennukseen sairastuneen henkilön tilanteen kokonaisvaltainen tarkastelu on tärkeää keskustelutaitoisen ammattilaisen kanssa ja joskus voidaan hyötyä myös läheisen tai perheen mukanaolosta. Monet masentuneet saavat apua myös vertaistuki- ja masennuksen hallintaryhmistä. Masennukseen saattaa tuoda apua myös liikunta, ruokavalio ja sosiaaliset kontaktit, mutta näiden toteuttaminen voi



masennuksesta kärsivälle olla ylivoimaisen vaikeaa ennen voimavarojen lisääntymistä (Mipro 2003, 10). Sähköhoito on todettu tehokkaaksi vaikeissa masennustiloissa ja yli puolella hoitoa saaneista tuloksettaaksi (Luhtasaari 2010). Mikäli masennus on siinä määrin vakava, että siihen liittyy todennäköinen itsemurhavaara, on sairaalahoito tarpeellinen (Vilko-Riihelä 2001, 598).

Masentuneelle suositellaan myös liikuntaa ja liikkumista, sillä se tutkimusten mukaan helpottaa masentuneen oloa uudelleen suuntaamalla katsetta ulospäin, pois sisäisestä pahasta olost. Liikkumisen tulisi olla mahdollisimman paineetonta ja vaatimatonkin päämäärä riittää aluksi, kuten kymmenen minuuttia ulkoilmassa kävelyä. Harjoittelua voi lisätä vähitellen, kun voimat alkavat kerääntyä. Lisäksi suositellaan tehtäväksi sellaisia asioita, joista masentunut ennen sairastumistaan sai nautintoa, kuten radion kuuntelu, tuttujen tapaaminen tai vaikka ostosten tekeminen. Näitä tulisi tehdä siltäkin uhalla, että ne eivät tunnu miltään tai tuntuvat rasittavilta, sillä asioiden suunnittelu ja toteuttaminen jäsentävät aikaa ja lisäävät elämänhallinnan tunnetta. Terveellinen ruokavalio ja päihteiden käytön välttäminen ovat hyväksi masentuneelle. (Mipro 2003, 11 – 12.)

#### 5.4 Toipumisen ennuste

Masennuksen ennusteeseen vaikuttavat sen vaikeusaste, mahdolliset psyykoottiset oireet ja muut mielenterveyden ongelmat, masentuneen sosiaalinen tukiverkosto ja sen suhtautuminen masentuneeseen sekä masennuksen aikaiset elämäntapahtumat. Merkitystä on myös sillä missä vaiheessa hoitoon hakeudutaan, miten hoito sopii masentuneelle ja haetaanko sitä ylipäänsä. Masennuksen laukaisevan tekijän olemassaolo tai puuttuminen ei välttämättä vaikuta suuresti masennuksen ennusteeseen, vaan merkityksellistä on se, ovatko laukaisevan tekijän vaikutukset pitkäaikaisia tai pysyviä ja kuinka suuria ne ovat. (Luhtasaari 2010.)

Masennus paranee yleensä aina, mutta on herkkä uusiutumaan. Masennusoireet kestävät useimmiten viikoista kuukausiin, mutta hoitamattomina pitkittyvät. Masennuksen hoidolla pyritään lyhentämään oireiden kestoja sekä ehkäisemään uusia masennusjaksoja. Masennuksen tunnistaminen ja hoidon mahdollisimman nopea aloittaminen johtavat onnistuneeseen paranemisprosessiin. (Haarasilta & Marttunen 2000, 9; Mipro 2003, 5 – 7.) Masennuspotilaan paluu työnteon pariin voi kuitenkin olla hankala itsetunnon ongelmien vuoksi, jonka vuoksi usein erityisesti ikääntyneet masentuneet jäävät pois työelämästä sairaalomille tai –eläkkeille (Vilko-Riihelä 2001, 598).

## 6 MIELENTERVEYSTYÖ

Mielenterveyteen kuuluvat käsitteinä sekä positiivinen mielenterveys että mielenterveyden ongelmat. Positiiviseen mielenterveyteen katsotaan kuuluvaksi positiivinen hyvinvoinnin kokemus eli voimavaraisuus liittyen itsetuntoon, optimismiin ja elämänhallintaan sekä eheyden kokemukseen. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu myös kyky solmia merkityksellisiä ihmissuhteita ja kohdata vastoinkäymisiä. Mielenterveysongelmiksi voi-

daan katsoa psyykkinen stressi, mielenterveyden eri asteiset häiriöt, kuten masennus tai psykoosit, päihteiden väärinkäyttö, dementia ja poikkeukselliset luonteenpiirteet, joista on haittaa joko itselle tai toisille. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 16.) Mielenterveyslain mukaan mielenterveys työ määrittellään yksilökohtaisen psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun tukemiseksi sekä mielenterveyden ongelmien ehkäisemiseksi, lievittämiseksi ja parantamiseksi. Mielenterveystyöhön kuuluvat sekä sosiaali- että terveydenhuollon mielenterveyspalvelut kuin myös sellainen ennaltaehkäisevä työ, joka kehittää väestön elinolosuhteita siten, että elinolosuhteet ennalta ehkäisevät mielenterveyden ongelmien syntymistä sekä edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä. (14.12.1990/1116.)

On tärkeää niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla edistää mielenterveyttä, sillä positiivinen mielenterveys kasvattaa yhteiskunnan sosiaalista, inhimillistä ja taloudellista pääomaa. Mielenterveyden ongelmat taas aiheuttavat raskaan taakan sekä yhteiskunnan että yksilön harteille. Psyykkinen ja fyysinen terveys ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa ja mielenterveys on meitä kaikkia koskettava asia. Sen kanssa ollaan tekemisissä jatkuvasti arjen ympyröissä kurvaillessa, sillä se on aina läsnä. Yksilön toimintakyvyn kannalta hyvä mielenterveys on ensiarvoista, joten sitä kannattaa tukea kaikin mahdollisin tavoin. Myös mielenterveysongelmiin puuttumiseen on tehokkaita ja toimivia keinoja. Mielenterveysongelmat aiheuttavat työkyvyttömyyttä, köyhyyttä, kuolleisuutta, elämänlaadun heikkenemistä, tuotannon vähenemistä ja kasvattavat menoja julkisessa terveydenhuollossa. Vanhempien mielenterveysongelmat vaikuttavat lasten älylliseen ja emotionaaliseen kehittymiseen. (Lavikainen ym. 2004, 16 – 17.)

Mielenterveystyötä voidaan tehdä tukevasti ja ennaltaehkäisevästi tai hoitavasti. Mielenterveyttä voidaan edistää yhteiskunnan, paikallisen yhteisön ja yksilön tasolla. Yhteiskunnallisella tasolla voidaan kiinnittää huomiota mielenterveyden arvon ja näkyvyyden parantamiseen, ihmisoikeuslainsäädäntöön ja leimautumisen estämiseen. Paikallisella yhteisön tasolla voidaan kehittää yhteisön osallistavaa toimintaa, mielenterveyden arvostusta kouluissa ja työpaikoilla sekä tarjoamalla turvallinen ja viihtyisä elinympäristö terveyttä edistävine vapaa-ajanviettomahdollisuuksineen. Yksilön tasolla voidaan mahdollistaa pääsy joko koulutukseen tai työhön, osallisuus hyvää terveyttä tukeviin harrastuksiin ja liikkumiseen sekä rentoutumiseen. Avainasemassa on lisäksi positiivista mielenterveyttä koskevan ymmärryksen lisääminen ja terveyskasvatus sekä -tiedotus. (Lavikainen ym. 2004, 19.)

## 6.1 Mielenterveyskuntoutujien omaiset

Omaisena olemisen käsitettä voidaan määrittellä eri mittaristoja ja luokituksia soveltaen, mutta tässä opinnäytetyössä omaisella tarkoitetaan ihmistä, joka huolehtii tai on huolehtinut sellaisesta läheisestään, jolla on tai on ollut jokin mielenterveyden häiriö tai sairaus. Omaisella tarkoitetaan myös sellaista henkilöä, joka ei ole varsinaisessa hoitovastuussa läheisestään, mutta jonka arkeen läheisen toimintakyvyn heikkeneminen huomattavasti vaikuttaa. Omainen ei välttämättä toimi omaishoitajana.

Mielenterveyskuntoutujasta läheisenään huolehtivisen omaisten määrästä ei ole juurikaan tietoa, sillä sitä ei tilastoida eivätkä kaikki heistä suinkaan kuulu omaisyhdistyksiin tai asioi omaisensa kanssa hoitopaikoissa. (Nyman & Stengård 2005, 9.) Omaishoidon tukea saaneita oli vuonna 2006 noin 21 700. Läheisen mielenterveysongelman vuoksi omaishoitajaksi ryhtyneitä ja omaishoidon tukea saavista oli noin 3%. Omaishoitaja oli useimmiten puoliso. Joka viidennes huolehti vanhemmastaan ja sama määrä lapsestaan. Noin 10% omaishoitajista oli muita sukulaisia tai läheisiä. (Voutilainen, Kattainen & Heinola 2007, 28 – 32.)

## 6.2 Omaisten tarpeet

*Omaisena oleminen on välillä maanpäällistä helvettiä. Tarvitsen apua selviytyäkseni tästä kaikesta. Haluaisin elää vapaana itsestäni ja perheestäni, mutta se on mahdotonta jos emme kaikki kuole yhdellä kertaa. Omaisena oleminen on raskaampaa, kuin sairastaa itse.*

Yllä oleva lainaus on erään mielenterveyskuntoutujan omaisen kuvailua omaisena olemisesta. Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry aloitti vuonna 2000 Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman Omaisen masennus –projektin, jonka osana sen jäsenjärjestöissä toteutettiin kolmevaiheinen Omaisen hyvinvointi –tutkimus. Tutkimuksen tulokset julkaistiin Mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointi –raportissa vuonna 2001 ja ne osoittivat, että valtaosa omaisista elää sillä tavoin kuormittavassa tilanteessa, että heidän hyvinvointinsa on tästä johtuen vaarassa huonontua ja masennusriski on kasvanut. (Nyman & Stengård 2005, 6.) Mielenterveyden häiriöstä kärsivien perheenjäsenistä huolehtiminen on tärkeää, sillä esimerkiksi masennuspotilaiden lasten sairastumisriski on huomattavan suuri (Vilkko-Riihelä 2001, 598).

Omaisen kyky käyttää elämän tasapainoa ylläpitäviä hallintatyökaluja hyväkseen korreloi siihen kuinka raskaana hän tilanteensa kokee. Jaksamiseen vaikuttavat myös oma asennoituminen hoitamistehtävään, persoonallisuus, sosiaaliset tukiverkostot ja saatavilla olevat palvelut sekä kulttuuriset odotukset omaishoitajuudesta. Kuormittavuuden ylittäessä hallintakeinojen tehokkuuden, on tuloksena stressin aiheuttamat psyykkiset ja fyysiset oireet. Suurin psykologisesti mitattu taakka tuntuu olevan niillä, jotka jakavat kodin hoitoa tarvitsevan mielenterveyskuntoutujan kanssa ja erityisesti mikäli tämä henkilö on oma puoliso. On silti huomion arvoista, että omaisena olemisen myönteisiä puolia ei olla juurikaan tutkittu ja läheisen sairastumisella ja tämän hoitajana toimimisella voi olla myös kultareunuksensa liittyen perheiden muutostarpeiden näkyväksi tekemiseen ja perhesiteiden voimistamiseen. (Stengård 2005, 101 – 105.)

Oltuani jo pidemmän aikaa työkseni tekemisissä mielenterveyskuntoutujien omaisten kanssa, koen, että omaiset selvästi hyötyvät vertaistensa kohtaamisesta. Vertaisryhmä tarjoaa omaiselle hengähdystauon, jonka aikana huomion sallitaan keskittyvän vain itseen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Tämän lisäksi on mahdollista käsitellä omaisena olemisen eri puolia turvallisessa ja avoimuuteen kannustavassa ympäristössä. Ulkopuo-

linen maailma ei välttämättä aina osaa kohdata mielenterveyskuntoutujien omaisia niin kuin he toivoisivat tulevansa kohdatuksi. Vilkkö-Riihelä (2001, 582 – 584) katsoo, että mielenterveysongelmiin ja –ongelmaisiiin suhtaudutaan vaihtelevasti. Mikäli jonkun oletetaan olevan psyykkisesti sairas, kaikkea mitä hän tekee tai sanoo, tulkitaan tästä näkökulmasta käsin. Silloin jokainen harhaileva katse tai ääneen mutiseminen ovat ilmentymiä tästä sairaudesta. Mielenterveyskuntoutujien omaiset joutuvat kohtaamaan ennakkoluuloja ja pelkoja siinä missä heidän sairaat läheisensäkin. Tämä osaltaan lisää omaisen elämäntilanteen kuormittavuutta.

## 7 TUTKIMUSTYÖ

### 7.1 Päiväkirjamerkintöjen ja runojen tutkimus

Seuraavissa luvuissa 7.1 .1 – 7.1.3 käsitellään tutkimusaineiston muodostamista opinnäytetyön kirjoittajan päiväkirjamerkinnöistä ja runoista.

#### 7.1.1 Yksilön prosessi tutkimuksen kohteena

Jotta voitaisiin reflektoida kirjoittamisen vaikutusta, on selvitettävä kokonaisvaltaisesti kuka on vaikutuksen kohteena eli kuvailtava sitä kontekstia, jossa tutkimushenkilön prosessia ja käyttäytymistä tarkastellaan. Seuraavalle sivulle on listattu tutkimuksen kannalta tarpeellisia taustatietoja tutkimuksen kohteena olevasta henkilöstä: taustasta, elämäntilanteesta ja masennuksen hallintakeinoista.

Tapaustutkimuksen kohteena:

- Nainen
- Syntynyt 1984
- Keskivaikea masennus diagnosoitu kevät-talvella 2007
- Masennukselle altistavat tekijät
  - sosiaalisten suhteiden muutokset
  - lapsena koettu turvattomuus
  - traumaattiset elämäkokemukset
- Masennukselta suojelevat tekijät
  - perheen ja ystävien tuki
  - järjestäytynyt elämäntilanne
- Masennuksen laukaisijat
  - työuupumus
  - tukiverkon hajoaminen
  - vakavat parisuhteen ongelmat
- Masennuksen hallintakeinot
  - ratkaisukeskeinen psykoterapia 2007 – 2009, kestoltaan 2 vuotta, tapaaminen noin 1 x viikko, kerralla 1h
  - akuutissa vaiheessa tarpeenmukaiset sairauslomat
  - elämän uudelleen järjestäminen toipumisen kannalta suotuisammaksi: työ-, asuin- ja opiskelupaikan vaihtaminen

- vuorovaikutus toipumisen prosessia edistävien lähimpien kanssa sekä luopuminen prosessia vahingoittavista ihmissuhteista.

Keskivaikea masennus on masennuksen syvyyden luokitus, jonka psykiatri määrittelee asiakkaan haastattelun ja mielialaa mittaavaan testin perusteella. Diagnoosia edelsi elämänjakso, jonka aikana tutkimuksen kohteena oleva henkilö muutti vieraalle paikkakunnalle, kohtasi työttömyyden, sosiaalisen tukiverkoston hajoamisen, parisuhteen huomattavat ongelmat; päätyi opiskelemaan kokopäiväisesti ja tekemään osa-aikatyötä toisella paikkakunnalla, joka johti lopulta vakavaan työuupumukseen ja sitä kautta masennuksen puhkeamiseen. Paranemisprosessi alkoi kuukauden mittaisella sairaslomalla. Tutkimuksen kohteena oleva henkilö ei kokenut saavansa lääkityksestä sellaista apua, jota hän toivoi saavansa, joten lääkitystä ei lyhyen kokeiluvaiheen jälkeen jatkettu. Ratkaisukeskeinen psykoterapia auttoi häntä refleктоimaan senhetkisen elämän solmuja ja sitä, kuinka ne aukaistaan. Elämän uudelleen järjestäminen ja ihmissuhteiden merkityksellisyyden ja vaikutusten punnitseminen oli seurausta tästä itsereflektion prosessista.

Tämän hetkinen elämäntilanne tutkimuksen kohteena olevan henkilön kohdalla on tasapainoinen ja mielenterveyttä tukeva. Tutkimushenkilö on valmistumassa mielekkääseen ammattiin, hänellä on työ, rauhalliset kotiolot ja merkityksellisiä, vastavuoroisia ihmissuhteita. Suhtautuminen tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin asettaa ja saavuttaa päämääriä on myönteinen. Tammikuun 1. päivä 2012 tehdyssä Deps-seulassa pistemäärä oli 1, jonka mukaan masennuksesta ei ole viitteitä. Yleistetyksi voidaan sanoa, että seulasta 12 tai enemmän pisteitä saaneista puolet ovat sairastaneet diagnosoitavaa masennusta. (Tohtori n.d.)

### 7.1.2 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimukseen valitut päiväkirjat käytiin huolellisesti läpi ja niistä kirjattiin ylös seuraavat asiat:

- ensimmäiset ja viimeiset masennukseen viittaavat merkinnät
- päiväkirjan kirjoittamisen rituaalit: aika ja paikka, toistuvat kirjoittamiseen liittyvät tavat
- mitä päiväkirjamerkinnöissä ajallisesti käsitellään: nykyisyyttä, mennyttä, tulevaisuutta
- päiväkirjan ja kirjoittajan suhde: kuka kuuntelee
- päiväkirjamerkintöjen teemoja: mistä ja miten kerrotaan
- päiväkirjoihin tallentunut sisäinen puhe ja sen mahdolliset muutokset ajankohtineen ja teemoineen
- päiväkirjan kirjoittamisen tiheys.

Runojen tutkimuksessa keskityttiin seuraaviin seikkoihin:

- runojen teemat: mistä ja miten kerrotaan
- runojen syntymekanismi ja aika kirjoittaa
- valmiiden runojen merkitys.

### 7.1.3 Tutkimusotoksen muotoutuminen

Tutkimukseen valittu kirjallinen materiaali oli laajuudeltaan 18 päiväkirjaa ja yhteensä 404 päiväkirjamerkintää, joista ensimmäinen oli päivätty 28.3.2006 ja viimeinen 31.12.2010. Merkinnät olivat pituudeltaan muutamasta rivistä lähes kymmenen sivun mittaiseen. Tutkimuksen kohteen ikä oli ensimmäisen päiväkirjamerkinnän aikaan 21 ja viimeisen 26 vuotta. Koska tutkimus koski kirjoittamisen vaikutusta masennuksesta toipumisen prosessiin, pyrkimyksenä oli rajata aineisto siihen jaksoon tutkittavan elämästä, jolloin masennus alkoi syntyä ja siitä eteenpäin, masennusdiagnoosin jälkeiseen toipumisen aikaan. Tutkimusaineiston osaksi ei valittu enää 1.1.2011 jälkeen tehtyjä päiväkirjamerkintöjä, sillä niiden oletettiin olevan liian tuoreita sellaiseen objektiiviseen tarkasteluun, joka ylipäänsä on mahdollista omien päiväkirjojen ollessa tutkimuksen kohteena. Aineistona käytetyt runot on poimittu samalta aikaväliltä, mutta niitä ei pystytty järjestämään kronologisesti. Runoja aineistona oli 20 kappaletta.

Ensimmäiset masennusoireisiin viittaavat merkit ovat luettavista päiväkirjamerkinnästä 28.3.2006, jossa tutkimushenkilö kuvailee elämäntilannettaan ahdistuneeksi, ystävistä ja läheisistä etäännyneeksi ja surumieliseksi. Merkinnästä tulee myös ilmi, että kirjoittajalla on ylimitoitettuja itsesyytöksiä sekä jatkuvasti piinaavia arvottomuuden tunteita. Samankaltainen kuvailu jatkuu myös seuraavissa päiväkirjamerkinnöissä 30.3.2006, 1.4.2006 ja 4.4.2006. Tämän jälkeen päiväkirjamerkinnöissä seuraa positiivisempi jakso, joka kestää noin 1,5 kuukautta. Masentuneisuus palaa kuitenkin takaisin kirjoituksiin 26.05.2006. Samanlaista vaihtelua kestää 4.1.2007 asti, jolloin kirjoittaja päättää hankkia itselleen apua terveydenhuollon ammattihenkilöltä.

## 7.2 Kirjoittajaryhmän tutkimus

Seuraavissa luvuissa 7.2.1 – 7.2.3 kuvaillaan omaisten kirjoittajaryhmässä tehtyä tutkimusta.

### 7.2.1 Ryhmän ja toiminnan kuvaus

Omaisten kirjoittajaryhmään kuului seitsemän aikuista mielenterveyskuntoutujan omaista. Osallistujista viisi oli naisia ja kaksi miehiä. Heistä kolmella oli aikaisempaa kokemusta voimauttavasta kirjoittamisesta. Osa tunsi toisensa ainakin pintapuolisesti, osa ei lainkaan. Ryhmän kokosi ja sen toiminnan mahdollisti Omaiset mielenterveystyön tukena Kanta-Häme ry ja minä toimin sen ohjaajana. Kokoontumiskertoja oli neljä. Tapasimme marras- ja joulukuun 2010 aikana omaisyhdistyksen tiloissa, Hämeenlinnassa. Tapaamiset ajoittuivat ilta-aikaan ja ne kestivät noin kaksi tuntia kerrallaan. Tila, jossa kirjoittaminen tapahtui oli kodinomaisen ja äänimaisemaltaan rauhallinen. Kaikilla oli tilaa kirjoittaa ja mahdollisuus valita muutamasta erilaisesta pöydästä ja tuolista mieleisensä. Kirjoittamisvälineitä oli tarjolla yhdistyksen puolesta, mutta joillain ryhmään osallistujilla oli myös mukanaan omia vihkoja ja kyniä.

Kokoontumiskerroilla pyrittiin mahdollistamaan voimaantumiskokemuksia kirjoittamisen avulla. Ohjaajana olin suunnitellut kirjoittamisharjoitukset tätä tavoitetta ajatellen. Kirjoitusharjoitukset etenivät lämmittelyharjoitusten kautta varsinaiseen kirjoitustehtävään ja sitten lopetusharjoitukseen. Ohjaajana otin kuitenkin vapauksia muuttaa suunnitelmien kulkua mikäli aistin sen tarpeelliseksi ryhmää seurattessani. Kirjoitusharjoituksilla ei varsinaisesti ollut ennaltamäärättyä lukumäärää, vaan ohjaajan tehtävänä oli *elää* ryhmän mukana, tämän viestintää kuunnellen. Aikaa annettiin myös vertaistuelle ja keskustelulle huomioiden, että se tuki ryhmän tavoitteita. Kirjoitusharjoitusten kantavana teemana oli minuus. Pyrkimyksenä oli ohjata keskustelua ja huomiota itseen, omiin kokemuksiin: muistoihin, nykyyhetkeen ja tulevaisuuteen, mahdollistaen myönteisiä oivalluksia.

### 7.2.2 Ohjaajan kokemuspäiväkirja

Ohjaaja kirjasi kokemuspäiväkirjaan omia vaikutelmiaan ryhmän yhteistoiminnasta ja –hengestä. Lisäksi kokemuspäiväkirjaan kirjattiin suoraa palautetta kirjoittajaryhmässä tehtyjen harjoitusten voimaannuttavuudesta ja muusta voimaantumisen lähtökohtiin liittyvästä. Kirjoittajaryhmän ohjaaja kirjasi ylös omia kokemuksiaan kirjoittajaryhmän toiminnasta ja dynamiikasta perustuen täydelliseen vapaamuotoisuuteen, sillä oletettavissa oli, että ryhmän ohjaaminen vie suurimman osan ajasta ja huomiosta. Käytännössä katsoen ohjaaja kirjasi ajatuksiaan ryhmän toiminnasta ylös koavasti ohjauskertojen jälkeen. Tarkoituksena ei ollut havainnoida kenenkään ryhmään osallistuvan henkilökohtaista terapeutista- tai muunlaisista prosessia, vaan pohtia ryhmän kirjoittamisen ympärillä tapahtuvaa toimintaa ylipäänsä voimautumisen viitekehyksen läpi ja muodostaa näin käsitys vallitsevasta kontekstista.

### 7.2.3 Kysely

Kysely jaettiin osallistujille viimeisellä kirjoittajaryhmän tapaamiskerralla. Se oli kaksi sivuinen ja sisälsi kolme avointa kysymystä, kohdan vapaamuotoiselle palautteelle ja kysymyksen siitä, saiko kyselyn vastauksia hyödyntää opinnäytetyön aineistona. Kysymyksillä pyrittiin selvittämään miten osallistujat olivat kokeneet voimauttavaan kirjoittajaryhmään osallistumisen vaikuttaneen heidän arkeensa ja jaksamiseensa ja kokivatko he osallistumisen hyödylliseksi. Kyselyyn vastattiin nimettömänä. Paperit palautettiin ohjaajalle kokoontumiskerran lopuksi.

Osa osallistujista vastasi kyselyyn kokoontumiskerran aluksi ja osa lopuksi. Kyselyyn vastaamiseen oli varattu puoli tuntia tapaamiskerran lopusta, mutta osallistujien aikatauluihin liittyvien muutosten vuoksi, suunnitelmaa jouduttiin muuttamaan. Kirjoittajaryhmässä oli viimeisellä kokoontumiskerralla paikalla viisi henkilöä, joista kaikki täyttivät ja palauttivat kyselyn. Neljä viidestä antoi suostumuksensa vastaustensa hyödyntämiseen opinnäytetyössä. Yksi ei ollut vastannut kyselyyn vastausten hyödyntämisestä. Kyselypohja löytyy liitteenä (1) tämän opinnäytetyön lopusta.

### 7.3 Kerätyn aineiston analysoiminen

Sisällönanalyysi, joka tarkoittaa kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysia (Pitkäranta 2010, 117) ja voi toimia joko yksittäisenä metodina tai laajana eri analyysikokonaisuuksien viitekehyksenä, käytettiin menetelmänä sekä päiväkirjojen ja runojen tutkimuksessa, että omaisten voimauttavan kirjoittajaryhmän palautteiden ja ohjaajan kokemuspäiväkirjan purkamisessa. Edellä mainitut tekstit teemoiteltiin tiettyjen sopimusten ja kiinnostusten mukaan, jonka jälkeen kutakin teemaa lähestyttiin itsenäisesti ja siihen syvennyttiin. Analyysitapoja ei kuitenkaan voitu täysin hahmottaa etukäteen, vaan tutkimusaineisto ohjasi tässä tapauksessa tutkijaa kokoamaan siitä mielekkään palapelin.

Aineiston analyysivaiheessa kiinnitettiin huomiota ja selvitettiin asioiden ilmenemisen konteksteja, josta käsin niitä tarkasteltiin ymmärryksen lisäämiseksi. Pitkäranta (2010, 110) toteaa, että tulkinnan kannalta on tärkeää ymmärtää, mitä merkityksiä johonkin ympäristöön kuuluminen jollekin asialle tai ilmiölle antaa. Tätä kutsutaan asian tai ilmiön kontekstiksi. Vain ymmärtämällä kontekstia, voidaan analyysi liittää kattavammin tutkimuksen kohteen lisäksi myös muihin soveltuviin yhteyksiin. Kontekstia voidaan kuvata kertomalla esimerkiksi ilmiön tai asian sosiaalisista yhteyksistä tai siitä mihin kulttuuriperinteisiin tai ajankohtaan se liittyy. Kontekstia tutkittiin selvittämällä ja kokoamalla tietoa sekä omaisten kirjoittajaryhmästä että tutkimusaineistona käytettyjen päiväkirjojen ja runojen kirjoittajan menneestä sekä nykyisestä elämäntilanteesta. Pyrkimyksenä oli havainnoida ja jäsentää mahdollisimman monia voimaantumisen tai masennuksesta toipumisen prosessin muuttujia.

Pitkäranta (2010, 138) toteaa, että tarinat syntyvät aina jostain. Ne johtuvat joistain peräkkäisistä tapahtumista ja tarvitsevat sekä kertojan että sen, kenelle kertomus kohdistetaan. Tämä oli narratiivisen lähestymistavan perustana, kun tutkimuksen tuottamaa aineistoa analysoitiin. Kvalitatiivinen tutkimus on kuitenkin kannatavinta nähdä abduktiona eli päättelyn prosessina, sen sijaan, että sitä ajateltaisiin joko aineisto- tai teorialähtöiseksi prosessiksi. Abduktiossa tapahtuu sekä teorian että käytännön näkökulmien vuorottelua, jotka vievät päättelyprosessin lopuksi johtopäätöksien muotoutumiseen. (Pitkäranta 2010, 126 – 137.)

Tutkimuksen aineistoa analysoitiin käyttäen päättelyssä hyväksi niin kutsuttua hermeneuttista kehää. Sitä voidaan kuvailla spiraalinomaiseksi, kierroksittain eteneväksi tiedon syvenemiseksi, jolloin jokaisella kierroksella tutkija pääsee syvemmälle tutkimassaan aineistossa. Tasoja katsotaan olevan neljä: ilmiötä kuvaileva taso, luokittelun taso, sisällön elementtien yhdistelyn taso ja ilmiön kokoamisen ja valottumisen taso. Hermeneuttinen kehä kuvaa sitä, kuinka jokainen yksityiskohta toisaalta muovaa kokonaisuutta ja toisaalta niitä on tarkasteltava sen osana. Sen tavoitteena on jonkin käsitteellisen ilmiön konkretisoiminen eli sen kokonaismerkityksen ymmärtäminen jossain tietyssä kontekstissa. (Pitkäranta 2010, 124.)



## 8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 8.1 Päiväkirjan kirjoittamisen teemat

Tutkimuksessa selvisi, että päiväkirjan kirjoittamiseen liittyi tiettyjä *rituaaleja*, mutta ne eivät toistuneet aina tai olleet muuttamattomissa. Yleensä päiväkirjaa kirjoitettiin iltaisin vuoteessa, aamuisin kahvikupposen kumppanina tai mihin tahansa aikaan julkisilla kulkuvälineillä liikkuesssa, silloin kun matkustusaika oli sopivan pitkä. Päiväkirjaa kirjoitettiin mielellään myös ulkona sään salliessa, joko omalla pihalla tai julkisilla paikoilla, kuten kahviloiden terasseilla tai puistoissa. Merkintöjä tehtiin yleensä mustalla, ohuella huopakynällä ja mieluiten samalla kynällä pitkiä ajanjaksoja kerrallaan. Päiväkirjojen kansia oli muokattu persoonallisemmaksi valokuvin, lehtileikkein tai postikorttein (ks. kuva 1).



Kuva 1. Päiväkirjojen kansitaidetta

Sillä, oliko kirjoittaessa ympärillä muita ihmisiä, ei ollut merkitystä. Päiväkirjaa pidettiin mukana myös kodin ulkopuolella jos kyseessä oli matka tai sellainen tapaaminen, jonne kulkeminen vaati matkustamista julkisella kulkuvälineellä.

Päiväkirjamerkinnöissä käsiteltiin ajallisesti enimmäkseen *nykyhetkeä ja lähipäivien tapahtumia* sekä *lähitulevaisuuden suunnitelmia*. Menneisyyttä ei päiväkirjoissa käsitelty juuri lainkaan siten, että sitä olisi muisteltu tai siitä olisi kerrottu tarinoita. Nykyhetkeä käsiteltiin kertomalla lähiaikojen tapahtumista ja tunnetuista tunteista. Lisäksi *ratkaistiin olemassa olevia ongelmia* paperilla eli kirjattiin senhetkisiä haasteita tai ongelmia sivun vasempaan marginaaliin ja mahdollisia ratkaisuja näiden oikealle puolelle. Kirjoittaja myös teki itselleen *kyselyn* noin kerran vuodessa, jossa kirjasi ylös sekä triviaalia tietoa omista mieltymyksistään että kokemuksiaan ja näkemyksiään maailmasta. Tulevaisuutta käsiteltiin siten, että siitä haaveiltiin ja jopa kuvitettiin tekemällä päiväkirjojen sivuille *kuvakollaaseja* niistä *tavoitteista ja toiveista*, joita kirjoittaja tulevaisuudelleen asetti.

Päiväkirjan ja sen kirjoittajan suhteesta kertoi se, kuinka päiväkirjamerkinnot aloitettiin, mitä sen sivuilla jaettiin ja miten päiväkirjan viitattiin tekstissä. Päiväkirjamerkinnot aloitettiin ”Rakas päiväkirja” ja vaikka kirjoittaja kritisoi tätä aloitusta muutamia kertoja päiväkirjan sivuilla, hän toteaa, ettei keksi mitään osuvampaa tapaa aloittaa merkintää. Päiväkirjassa *jaettiin avoimesti tunteita, ajatuksia ja elämäkokemuksia* ja niistä puhuttiin ikään kuin erinomaisen empaattiselle ystävälle, jollekin sellaiselle, joka ymmärtää aina eikä kritisoi koskaan. Kaikkia syvimpiä tunteita ja salaisuuksia ei kuitenkaan paljastettu. Päiväkirjaan viitattiin toisinaan paikkanä. Päiväkirjan sivuja pidettiin tavallaan toisena maailmana, jonain sellaisena, joka sisältää sekä kirjoittajan että hänen mielikuvituksensa, mutta myös todellisuutensa.

Päiväkirjamerkintöjen teemat vaihtelivat toisaalta elämäkaaren ja toisaalta elämäkokemusten ja –tapahtumien mukaan. Päiväkirjassa *kuvattiin ja analysoitiin ihmissuhteita, omaa ja muiden kasvua*, elämän tapahtumia ja niiden herättämiä tunteita sekä ajatuksia, tulevaisuuden suunnitelmia ja haaveita, *omaa hyvin- tai pahoinvointia, omia ulkoisia piirteitä ja suhdetta vartaloon sekä niiden muutoksia*, ongelmia ja niiden mahdollisia ratkaisuita sekä *arvioita omista kyvyistä ja osaamisesta* sekä tavoitteista ja niiden saavuttamisen mahdollisuudesta. Jotkut päiväkirjamerkinnot toimivat *alustana, johon saatettiin purkautua rajustikin*, mutta näiden osuus oli tutkitusta tekstistä huomattavasti vähäisempi, kuin pohdiskelevien ja mietiskelevien merkintöjen osuus.

*Tajunnanvirtakirjoittamista* eli kirjoittamista, jolla ei ole selkeää päämäärää, muuta kuin päästää ulos kaikki mieleen tuleva siinä järjestyksessä, kun se ajatuksiin hyppää, käytettiin toisinaan avaamaan ajatuksia. Tätä käytettiin myös hyödyksi ratkaisujen tekemisessä silloin, kun kirjoittaja oli epävarma tunteistaan ja ajatuksistaan. Päiväkirjat sisälsivät myös joitain *lähettämättömiä kirjeitä*, joissa kirjoittaja kertoi tunteistaan ja ajatuksistaan avoimesti vastaanottajalle, mutta joita ei koskaan lähetetty tai ollut tarkoituskaan lähettää. *Traumaattisista kokemuksista* ei kuitenkaan juuriakaan kirjoitettu, yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Nämä tuotiin kuitenkin muutamia kertoja esiin siten, että niihin liittyvät ajatukset ja tunteet ovat luettavissa ”rivien välistä”.

*Masennukseen* viitattiin päiväkirjoissa joko suoraan, luettelemalla oireita tai epäsuorasti, kuvaamalla itseä negatiivisen sisäisen puheen värityksenä. Näiden ero näkyi siinä, että suoraan viitattaessa, masennuksesta kerrottiin itsestä ulkopuolisena osana, harmina ja sairautena, mutta epäsuorissa viittauksissa, se oli yhtä kirjoittajan kanssa. Näiden kahden välillä oli huomattava ero toiveikkuutta ilmaisevien sanojen ja lauseiden käytössä siten, että epäsuorat viittaukset masennukseen eivät sisältäneet niitä juuri lainkaan, mutta lähes kaikki suorat viittaukset masennukseen sisälsivät jonkinlaisia toiveita tai uskomuksia asioiden paremmaksi kääntymiseksi. Päiväkirjat sisälsivät myös huomattavan paljon *huolta ja huolehtimista* muiden selviämistä, myös sellaisina aikoina, kun kirjoittaja itse oli masentunut ja vaikeuksissa huolehtia jo ainoastaan itsestään. Päiväkirjojen ainoassa traumaattista elämäkokemusta käsittelevässä merkinnässä, kirjoittaja ilmaisi laajempaa huolta läheisistään, jota trauma oli myös koskettanut,

kuin itsestään ja omasta selviytymisestään. Kirjoittaja myös suri sitä, että traumasta puhuminen saattaisi aiheuttaa kuulijoissa traumaattisia kokemuksia tai reaktioita. Silti hän ilmaisee usein joko suoraan tai epäsuorasti toiveita hoivatuksi tulemisesta. Alla epäsuora ilmaus, joka sisältää toiveen ulkopuolelta tulevasta huolenpidosta.

*Tänään tunnilla tehtiin stressaantumistesti ja mun tulos oli ”vakava elämäncrisi meneillään”. Kukaan ei kommentoinut mitenkään.*

Päiväkirjojen kirjoittajan *sisäinen puhe* on pääasiallisesti positiivista, lukuun ottamatta joitain syvän masentuneisuuden tunteen alaisena kirjoitettuja tekstejä. Kirjoittaja kohtelee itseään yleisesti kannustaen ja luoden uskoa elämässä eteenpäin selviytymiseen. Joissain päiväkirjamerkinnöissä on jopa *konkreettisia hellyyden ja myötätunnon osoituksia itselle*. Niissä merkinnöissä, joissa masennus näkyy, se voidaan havaita joko sisäisen puheen kautta tai kirjoittajan kuvailemista tunteista ja ajatuksista. Uskomukset omista kyvyistä ja mahdollisuuksista saavuttaa asetettuja tavoitteita vaikuttavat perustelluilta ja optimistisilta niissä merkinnöissä, joissa ei ole havaittavissa masentunutta mielialaa. Tämä ei kuitenkaan näyttäisi pätevän ulkonäköön liittyvissä uskomuksissa, vaan ulkoisia ominaisuuksia koskeva sisäinen puhe on joko neutraalia tai negatiivista lähes kaikissa merkinnöissä. Muutenkin *suhde itseen fyysisenä olentona* on täydellisessä ristiriidassa ajattelevana olentona olemisen kanssa, sillä kirjoittajan sisäinen puhe antaa ymmärtää, että hän voi hyväksyä ainoastaan jälkimmäisen. Alla esimerkkejä päiväkirjamerkinnöistä poimitusta negatiivisesta sisäisestä puheesta sekä masennuksen ilmenemisestä.

*Jonain päivinä musta tuntuu siltä, että mä kuolen. Että mä olisin jotenkin irrallinen henkilö, kukaan ei riipu musta tai mun olemassaolosta. Musta tuntuu, että en kelpaa: en ole tarpeeksi tai sitten olen liikaa. Mun kehossa on liikaa rasvaa. En kestä enää olla rumin meidän tyttöporukasta.*

*En jaksa olla kiinnostunut tai innostunut mistään. Mulla on niin iso ja lihava olo jonain päivinä. Niin kun olisin täysin suhteeton. Sisältä pieni ja heiveröinen ja ulkoa suuri, kömpelö ja paksu, möhkäle. Ihmiset ei tiedä miten syvissä vesissä mä kahlaan. En jaksa käydä koulua.*

Päiväkirjaa on tutkittuna ajankohtana kirjoitettu ryppäissä eli hyvin intensiivisesti jonkin aikaa ja sitten pidetty taukoa, jonka jälkeen taas palattu päiväkirjan kirjoittamisen pariin. Useimmiten pitkän tauon jälkeen on myös hankittu uusi päiväkirja. Päiväkirjan pariin palatessa kuvaillaan yleensä aina sen hetkistä lähtötilannetta, ikään kuin tutustuttaisiin vanhaan ystävänsä uudelleen. Kirjoittamisen lopettamiseen ei päiväkirjoja lukemalla voida osoittaa yhdistävää syytä, mutta on mahdollista, että kirjoittaminen on lakannut silloin, kun kirjoittaja on ollut erittäin masentunut. Kirjoittamisjaksot ovat kestäneet viikosta noin kahteen kuukauteen. Kirjoittamattomuus parista viikosta jopa 8,5 kuukauteen. Päiväkirjamerkintöjen yleisin sivumäärä on kolmesta neljään A4 – A5 –kokoisella liuskalla.

## 8.2 Päiväkirjan lukeminen

Vanhoihin päiväkirjoihin tutustuminen sai tutkijassa aikaan odottamattomia kiitollisuuden ja liikituksen sekä ylpeyden tunteita. Olettamus oli, että vanhojen päiväkirjamerkintöjen lukeminen saisi aikaan vähintään lievää ahdistusta ja surua. Lisäksi tutkimusta tehtäessä selvisi, että monet muistikuvat menneistä asioista olivatkin itse asiassa joko vain osittain oikeita tai jopa kokonaan vääriä. Kuva omasta menneisyydestä kirkastui kolmella tapaa: asiat muisti tarkemmin, eri elämäntapahtumien syy- ja seuraussuhteet selvenivät ja avautuivat mielessä sekä ajatus itsestä kirkastui ja muuttui myönteisemmäksi. Päiväkirjojen lukeminen myös toi mieleen sellaisia muistoja, joita ei ollut kirjattu ylös ja sai aikaan tunteen johonkin kuulumisesta, kytkeytymisestä maailmaan. Lisäksi oli lohduttavaa seurata sitä kehittymisen ja ihmisenä kasvamisen prosessia, joka päiväkirjoihin oli tallentunut.

## 8.3 Runo

Tutkittujen runojen teemoja olivat yksinäisyys, luopuminen, suru, masennus, ulkopuolisuus, menneisyys ja tärkeät oivalluksen hetket. Ne olivat pääosin tummempisävyisiä ja surumielisempiä kuin päiväkirjamerkinnot ja niissä käsiteltiin myös traumaattisia kokemuksia sekä pelkoja ja suurta ahdistusta. Runojen kertoja vaikutti päiväkirjan kertojaa vähäsanaisemmalta, mutta runomuodosta huolimatta avoimemmalta ja suuremmalta. Runot olivat mitaaltaan vapaita, mutta tiiviitä ja rytmisiä. Niissä käytettiin paljon symboleita, metaforia sekä personifikaatiota. Metaforalla tarkoitetaan vertauksesta syntynyttä kielikuvaa. Personifikaatiossa jokin eloton saa elollisen ominaisuuksia. Symbolien käyttäminen merkitsee, että jollekin tapahtumalle tai asialle on runossa jokin sitä kuvaava objekti tai käsite, joka symboloi sitä sisältöä, jonka kirjoittaja haluaa ilmentää, mutta ei kuvata suoraan.

Runot syntyivät omalla ajallaan, omilla ehdoillaan. Kirjoittaja saattoi saada ”runosta kiinni” kesken minkä tahansa arkisen toiminnan ja runoja kirjoitettiin mille tahansa käsiin sattuneelle paperin palaselle. Runoja työstettiin yleensä vain kerran paperilla, yhdeltä istumalta, jonka jälkeen ne olivat valmiita. Runojen kirjoittamisen jälkeinen olo oli puhdistautunut ja levollinen, kuin olisi vihdoinkin saanut käsiteltyä jotain mielessä käsittelemistä vaativaa ja paketoitua sen tiiviiseen muotoon, valmiiksi arkistoitavaksi. Runoihin ei useimmiten palattu enää tämän jälkeen, paitsi jos runo jostain syystä myöhemmin alkoikin tuntua epäautenttiselta, itselle epätodelta. Silloin runo saatettiin kirjoittaa uudelleen tai hylätä kokonaan, kunnes se oli kypsytynyt mielessä tarpeeksi ja oli valmis tulemaan uudestaan ulos.

Runoja kirjoittaessa niihin ei liittynyt haaveita tai toiveita julkaisemisesta. Kirjoittaja kuitenkin julkaisi aika ajoin joitain runojaan koulutusohjelman verkkolehdeksi. Tämä ei perustunut julkaisuudelle tai kaunokirjalliselle näkyvyydelle, vaan enemmänkin vapauttamiselle ja irti päästämiseksi. Runojen julkaiseminen toimi terapiana siten, että julkaistun runon teema tai sisältö muuttui vähemmän kirjoittajaa rikkovaksi, kun sen toi julki. Tämä koski erityisesti häpeää, vihaa ja surua sisältönään kantavia runoja.

*Katoan tummiin vesiin  
vaikka olen aina ollut kova tyttö uimaan  
syömään ja saunomaan*

*en näe käsivarsiani pimeässä  
unohdan jalkani  
mitä ne osaavatkaan  
yltää polkimille venyttäen*

*miksi kutistun  
yhä pienemmäksi  
väsyneeksi kuin satavuotias puu  
käpristyn ja kaarnani paksuuntuu  
sitten ohenee kuin vanhan naisen kädet*

*niin että hellä katsekin on liikaa  
repii minut riekaleiksi  
hajoan tuuleen*

Yllä olevassa runossa kirjoittaja kuvaa masennustaan ja sen vaikutuksia toimintakykyynsä ja tunnetiloihinsa. Se on kirjoitettu masennusdiagnoosia seuranneen sairasloman aikana. Tummiin vesiin katoaminen symboloi masennuksen valtaan joutumista, seuraavat säkeet taas sitä, kuinka hän on pyristellyt sitä vastaan jo vuosikausia. Käsivarsien häviäminen pimeässä kuvaa avuttomuutta tilanteen edessä, unohdetut jalat sisäisen voimantunteen hukkaamista. Kutistuminen ja ohentuminen merkitsevät tunteita, jotka liittyvät fyysiseen itseän. Viimeinen säkeistö kiteyttää masennuksen paradoksin: kaipaan auttajaa, mutta paraneminen tuntuu mahdottomuudelta. Miinus on vaarallisella, peruuttamattomalla tavalla hajallaan.

## 8.4 Omaisten kirjoittajaryhmän tulokset

### 8.4.1 Kysely

*Kun on ajatellut kirjoittajaryhmää, on tullut kevyt olo. Sehän on sitä jaksamista.*

Kirjoittajaryhmän osallistuja

Kaikki neljä kyselyyn vastannutta ilmaisivat kirjoittajaryhmään osallistumisen merkinneen heille myönteisiä, positiivisia asioita. Negatiivisia, kielteisiä merkityksiä osallistujat eivät vastauksissaan tuoneet esille kertaaakaan. Vastauksissa kirjoittajaryhmään osallistumisen merkitykselle on löydettävissä neljä teemaa: vapaus (2 vastaajaa), sisäinen voimantunne (3 vastaajaa), vertaistuki (3 vastaajaa) ja nautinnollisuus (4 vastaajaa). Kirjoittajaryhmän toiminnan vaikutuksesta jaksamiseen on kaikilla myönteisiä kokemuksia. Kirjoittajaryhmän kuvailtiin antavan eväitä jaksamiseen tukemalla itsestä huolehtimista (1 vastaaja), mahdollisuutena irrottautua

arjesta (1 vastaaja), mahdollisuutena käyttää hyväksi kirjoittamisryhmästä tuttuja kirjoittamisen keinoja arjessa (1 vastaaja), voimauttamalla (1 vastaaja) sekä inspiroimalla jatkamaan kirjoittamista kotona (1 vastaaja). Lisäksi pelkän kirjoittajaryhmän ajattelemisen toi yhdelle vastaajalle kokemuksen jaksamisesta ja yksi vastaajista kertoi nukkuvansa paremmin.

Kirjoittajaryhmään osallistuminen tuotiin kahdessa tapauksessa esiin arjesta vapauttavana toimintana, siten, että ryhmään osallistuminen tarjosi virkistäytymistä (1 vastaaja) tai hengähdys hetken (1 vastaaja). Vertaistuki tuotiin kyselyn vastauksissa esille kolmessa neljästä lomakkeesta ja yhteishenkeä tai kokoontumisten myönteistä tunnelmaa kiitettiin samassa määrässä vastauksia. Nautintoa kirjoittajaryhmään osallistumisesta ilmaisivat saavansa kaikki neljä vastaajaa. Sitä kuvailtiin jakamisen, luomisen ja onnistumisen ilona (3 vastaajaa), virkistäytymisenä (1 vastaaja) sekä jonnain, jota on saatava lisää (2 vastaajaa). Kyselyyn vastanneista kaikki neljä osallistujaa toivoivat kirjoittajaryhmän toiminnan jatkuvan keväällä ja olivat kiinnostuneita jatkamaan ryhmässä. Vastaajista kaksi toivoi kirjoittajaryhmään useampaa kuin neljää kokoontumiskertaa ja yksi vastaajista toi esille kokeneensa kirjoittajaryhmän vaikutuksen jääneen keskeneräiseksi sen loppuessa. Yksi vastaaja ilmaisi tarvitsevänsä kirjoittajaryhmän kaltaista toimintaa jatkuvasti.

Sisäiseen voimantunteeseen tai voimaantumiseen viittasi suoraan kaksi vastaajaa. Kaikkien neljän vastaajan lomakkeista oli kuitenkin luettavissa voimaantumisen prosessiin liittyviä osaprosesseja tai lähtökohtia. Näitä olivat hyväksi koettu ryhmä (3 vastaajaa), mahdollisuus tuoda esiin tunteita ja ajatuksia (3 vastaajaa), ilon kokeminen (3 vastaajaa), inspiroituminen (3 vastaajaa), onnistumisen kokemukset (2 vastaajaa), opitun hyödyntäminen arjessa (2 vastaajaa), uusien oivallusten saaminen (2 vastaajaa), mahdollisuus luovaan työskentelyyn (2 vastaajaa), vapauden tunne (2 vastaajaa), itsereflektion mahdollisuus (1 vastaaja) ja stressinhallinta (1 vastaaja). Voimaantumiseen suoraan viitanneista toinen ei eritellyt kokemustaan, ja toinen kuvasi voimaantumista ”pystyvänä olona”. Yksi vastaaja toivoi voimaantumisen kokemusta mahdollistettavan myös valokuvan keinoin.

#### 8.4.2 Yhteenveto ohjaajan kokemuspäiväkirjasta

Ohjaaja kuvasi kokemuspäiväkirjassa ryhmän ensimmäisen kerran olleen huomattavan myönteisesti latautunut, verrattuna aikaisempiin omakohtaisiin kokemuksiin kirjoittajaryhmän ohjauksesta. Positiivinen lataus ikään kuin ”tulvi ilmassa” ja tunnelma oli jo ennen varsinaisiin kirjoitusharjoituksiin siirtymistä parantava ja yhteisöllinen. Osallistujista tuli sellainen vaikutelma, että he olivat ”juuri oikeassa paikassa, oikeaan aikaan”. Osallistujat tervehtivät toisiaan ja esittelivät itsensä oma-aloitteisesti. Kirjoittamisen ja jakamisen myötä hoitava ja avoin tunnelma syveni ja jatkui ryhmän kokoontumisen loppuun saakka. Vaikka ryhmässä oli ihmisiä, jotka eivät olleet toisilleen tuttuja, tämä ensimmäinen kirjoittajaryhmän kokoontuminen antoi sellaisen vaikutelman, että kyseessä olisivat olleet kauan toisistaan erossa olleet ystävät. (Kokemuspäiväkirja.)

Hyvä yhteishenki säilyi myös seuraavilla kolmella kokoontumiskerralla, vaikkakaan ohjaaja ei havainnut siinä enää yhtä erityistä intensiteettiä. Kukin osallistujista kuitenkin kykeni jakamaan tekstejään ryhmässä ja sekä sai että antoi myönteistä palautetta muille osallistujille. Ryhmässä pystyttiin puhumaan myös vaikeista, henkilökohtaisista asioista ja osoittamaan tunteita avoimesti. Kirjoittajaryhmän aikana myös iloittiin ja naurettiin paljon. Osallistujilla tuntui olevan erilaisia tapoja nauttia kirjoittajaryhmään osallistumisesta. Toisille esiintyminen ja jakaminen oli tärkeää ja toisille taas kuunteleminen tarjosi enemmän. (Kokemuspäiväkirja.)

Ohjaaja otti kirjoittajaryhmässä läsnäolevan, mutta tilaa antavan roolin ja pyrki ennen kaikkea toimimaan voimaantumisen prosessin mahdollistajana, mutta ei pakottajana. Pyrkimyksenä oli antaa oivaltamisen mahdollisuuksia ryhmään osallistujille kirjoitustehtävien ja keskustelun kautta. Näennäisesti passiivinen rooli toimi osittain, mutta vaikutti aiheuttavan myös hämmennystä joissain osallistujissa. Kirjoittajaryhmän ohjaajana hiljaisuuden sietokyky saattaa olla tavallista suurempi, mikä voi toisinaan johtaa siihen, että joku osallistujista ”ottaa ohjat käsiinsä” kirjoittamisen jälkeisessä jakamistilanteessa. (Kokemuspäiväkirja.)

## 9 VOIMAANTUMISEN ÄÄRELLÄ

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää millä tavoin kirjoittaminen voi mahdollistaa voimaantumista tai mitä muita merkityksiä sillä on masennuksesta toipumisen prosessille. Tavoitteena oli myös pystyä muodostamaan käsitys siitä, millainen kirjoittamisen käytäntö mahdollisti voimaantumista ja millaisia sovelluksia tähän tietoon perustuen voitaisiin kehittää. Voimaantuminen nähtiin sisäisenä voimantunteen ja toimintakyvyn kasvuna, johon vaikuttavat yksilön uskomukset omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan, onnistumisen kokemukset sekä ympäristön lataus.

Tutkimuksessa selvisi, että päiväkirjoissa käsiteltiin elämäntapahtumien, tunteiden, itsenä olemisen, ongelmanratkaisun ja tulevaisuudesta unelmoinnin teemoja. Päiväkirjoissa myös käytettiin tietämättä hyväksi terapeutin kirjoittamisen menetelmiä, kuten kirjeen kirjoittamista, jota ei ole tarkoitus lähettää. Runojen teemat olivat synkempiä, kuten yksinäisyys ja traumaattiset kokemukset, mutta niiden saaminen paperille aiheutti sekin helpotuksen ja rauhan tunteita. Vanhojen päiväkirjamerkintöjen lukeminen kirkasti mennyttä aikaa useasta näkökulmasta tarkasteltuna ja lisäsi itseymmärrystä ja –kunnioitusta.

Omaisten kirjoittajaryhmän palautteista selvisi, että kaikki vastanneet mielsivät ryhmään osallistumisen myönteisenä, hyvinvointia tukevana kokemuksena ja halusivat jatkaa mukana toiminnassa. Sisäisen voimantunteen kasvusta voitiin lukea viitteitä kolmen vastaajan kohdalla ja yksi vastaajista koki siihen olevan potentiaalia, mutta vaatisi kirjoittamisen jatkuvuutta. Ryhmän ohjaajan kokemuspäiväkirja tarjosi tietoa siitä kontekstista, johon ryhmän omaiset olivat osallisina. Ryhmä nähtiin voimaantumista mahdollistavana, sillä se tarjosi turvallisen ja luottamuksellisen, toisia tukevan ja empaattisen, lämpimän ilmapiirin osaanottajiilleen.

Seuraavissa alaluvuissa 10.1 – 10.5 pohditaan tutkimuksen tuloksia teemoittain voimaantumisen ja kirjallisuusterapian teoreettiseen viitekehykseen nojaten. Päiväkirjan vaikutukset on teemoiteltu kahteen kokonaisuuteen: päiväkirjan kirjoittaminen hoitavana tekemisenä ja päiväkirjan kirjoittaminen voimaantumisen mahdollistajana. Jako ei ole ehdoton, sillä kummankin otsikon alla on viitteitä toisesta, pääperiaatteen ollen samankaltainen eli hyvinvointia lisäävä. Jaon pyrkimyksenä on esitellä tutkimuksen tuloksista vedettyjä johtopäätöksiä mahdollisimman selkeästi tutkimustehtävään ja –kysymyksiin peilaten.

## 9.1 Päiväkirjan kirjoittaminen hoitavana tekemisenä

Kirjoittamista voidaan pitää terapeuttisena, mikäli henkilön tavoitteena on sisäisten reaktioiden ja prosessiensa kuvaus, eikä vain päivän tapahtumien selostaminen (Pietiläinen 2002, 190). Vapaaehtoisesti ja mielellään elämänsä varrella kirjoittavat ihmiset eivät välttämättä tiedosta kirjoittamisella olevan itsehoidollisia merkityksiä. Kirjoittamisen tavat ovat erilaisia eri ihmisillä: jotkut käsittelevät vaikeita tunteitaan kirjoittamalla enemmän ja useammin, toiset taas lisäävät kirjoittamalla hyvää oloa. Mahdollisesti psyykkinen huonovointisuus näkyy kirjoittamattomuutena. Tuotettu teksti voi olla luonteeltaan purkautuvaa tai analysoivaa. Ainoastaan purkautumiseen tähtäävä kirjoittaminen tuo oletettavasti hetkellistä huojennusta ja poistaa paineita tasapainottamalla tunnetilaa, kun taas syväluotaavampi, asioiden sekä eri tapahtumien suhteita tutkiva ja jäsentävä kirjoittaminen avaa mahdollisuuden pitkäaikaisempaan ja todennäköisesti kokonaisvaltaisempaan muutokseen. (Lindquist 2009, 75 – 76.)

Tässä tutkimuksessa selvisi, että kohdehenkilö käytti päiväkirjan kirjoittamista niin ajatusten selkiyttämiseen, erittelemiseen ja tunteiden purkamiseen, kuin myös niiden analysoimiseen. Lisäksi hän pohti ympäristöään ja siinä vaikuttavien henkilöiden toiminnan syitä ja omaa suhdettaan niihin. Joidenkin päiväkirjamerkintöjen tarkoitus oli toimia vain turvallisena pahanolon ryöpyttämisen alustana, mutta näiden osuus oli tutkitusta tekstistä huomattavasti vähäisempi, kuin pohdiskelevien ja mietiskelevien merkintöjen osuus. Tämä viittaa siihen, että päiväkirjaa kirjoittaessa tapahtui syvällistä itsereflektiota, jolla mahdollisesti oli myös vaikutuksia tutkimushenkilön käsitykseen itsestä ja omista mahdollisuuksista toimia omaa hyvinvointia edistävillä tavoilla. Tämä ei kuitenkaan tutkimustulosten perusteella vaikuttanut mahdolliselta silloin, kun päiväkirjan kirjoittajan masennus oli toimintakykyä niin haittaavaa, että kirjoittaminen estyi tai omaa fyysistä olemusta käsiteltäessä.

Pietiläinen (2002, 200 – 203) tuo esiin Baldwinin (1991) teorian *sisäisen lapsen* ja *itse-vanhemmuuden* käsitteiden käyttämisestä päiväkirjaterapeuttisessa työskentelyssä: Se lapsi, joka kerran olimme, kulkee mukana ikuisesti vastaamattomine ja vastattuine tarpeineen. Jos olemme lapsena jääneet vaille jotain tarvitsemaamme, kannamme sitä edelleen puutteena sisällämme, johon yritämme tiedostamattamme vastata. Tämä ohjaa käyttäytymistämme. Päiväkirjaterapian avulla voidaan tulla tietoiseksi tästä sisäisestä lapsesta ja hänen tyydyttämättömistä tarpeistaan, käymällä dialogia ja pyrkimällä ymmärtämään häntä. Tämä parhaimmillaan mahdollistaa



sen, että sisäisen lapsemme tarpeisiin voi vastata itse aikuisena, rakentavalla tavalla. Tämä on itse-vanhemmuutta. Vanhemman tehtävänä on luoda lapseen usko siitä, että hän on jotain arvokasta ja tärkeää. Sisäisen lapsen kanssa työskentely itse-vanhempana voi olla hedelmällistä, kunhan osaa ja oppii erottamaan nämä kaksi toisistaan. Eroa seuraa yhteen sulautaminen siinä kohtaa, kun sisäisen lapsen tarpeet on ymmärretty ja käsitelty. Seurauksena on toimintatapojen eheyttäväksi muuttaminen ja persoonallinen kasvu. Tämä liittyy vahvasti sekä päiväkirjan kirjoittamisen hoitaviin elementteihin että voimaantumisen mahdollistumiseen itseymmärryksen kehittämisen kautta. Tutkimusaineistossa tämä tuli esiin päiväkirjan kirjoittajan suhtautumisessa kehoon ja omiin ulkoisiin piirteisiin, siten, että tämä teema vaikuttaa kirjoittajan kasvussa vielä keskeneräiseltä ja kohtaamattomalta. Sisäisen lapsen kohtaamisesta löytyi kuitenkin viitteitä muilta osin, kuten isäsuhdetta työstettäessä.

Baldwin (1999) huomauttaa, että päiväkirjan kirjoittaminen tarjoaa myös mahdollisuuden käsitellä surua ilman ulkomaailman odotuksia ja oletuksia surun kohtaamisesta. Jokaisen elämässä on surua ja sen kohtaaminen on terveellinen tapa edetä elämässä seuraavaan vaiheeseen. Sisäisen lapsen tapaamiseen voi liittyä surua, niin kuin myös elämän eri siirtymävaiheisiin, kuten kasvuun nuoresta aikuiseksi. Tätä surua on hyvä käsitellä, jotta voimme hyväksyä sen osana elämistä ja antaa muutoksen uuteen tapahtua kannattavalla pohjalla. (Pietilä 2002, 208 – 209.) Tutkituissa päiväkirjoissa löytyi viitteitä tämänkaltaisesta työskentelystä. Kirjoittaja oli joutunut luopumaan monista ihmissuhteista elämänsä varrella ja käsittelemään luopumiseen liittyvää surua avoimesti päiväkirjamerkinnöissään. Hän myös tunnisti itsessään hylkäämiseen liittyviä pelkoja ja ahdistuksia ja pyrki selvittämään niiden alkuperiä.

Linnainmaa (2009, 298 – 299) referoi Philip M. Ullrichin ja Susan K. Lutgendorfin (2002) Iowan yliopistossa tekemää tutkimusta kognitiivisten prosessien vaikutuksesta päiväkirjan kirjoittamisessa, jonka lopputulemana on, että päiväkirjan kirjoittaminen traumaattisista kokemuksesta ilman ulkopuolista keskusteluapua, eli terapeutista vuorovaikutusta, voi olla terveydelle haitallista. Tutkimuksessa 122 opiskelijaa jaettiin satunnaisesti kolmeen ryhmään ja he kirjoittivat kaikki kotonaan päiväkirjaa kuukauden ajan. Ryhmillä oli eri tehtävänannot siten, että yksi ryhmä kirjoitti kokemastaan traumasta emotionaalista perspektiivistä, toinen sekä tunteista että traumaan liittyvistä kognitioista ja kolmas ryhmä mediassa esiintyvistä tapahtumista. Tutkimusmenetelminä käytettiin kahta kyselyä, joista toinen selvitti trauman jälkeen tapahtunutta myönteistä kasvua ja toinen infektioiden määrää ja vakavuusastetta. Päiväkirjoista myös laskettiin positiiviset ja negatiiviset sanat ja näitä käytettiin muuttujina eri vertailuissa. Tutkimuksessa minkään ryhmän terveydentilan ei pystytty osoittamaan muuttuneen paremmaksi. Myös Baker (2005, 20) huomauttaa, että päiväkirjan kirjoittaminen ei korvaa psykoterapiaa silloin kun sille on tarvetta, mutta nämä kaksi voidaan kuitenkin yhdistää menestyksekkäästi. Reinilä (2009, 209) kuitenkin toteaa itsenäisen päiväkirjaterapeuttisen prosessin läpikäyneenä, että vaikkakin psykoterapiassa itsereflektio mahdollistuu turvallisella tavalla terapeutin kanssa inhimillisessä vuorovaikutuksessa, jolta saadaan tukea ja ymmärrystä, myös kirjoittamisen voidaan katsoa

joissain määrin toteuttavan tätä toiseutta itseanalyysin apuna, sillä kirjoittaminen etäännyttää ajattelun osin joksikin sellaiseksi ”toiseksi”, jota voidaan helpommin jäsenellä ja tutkia. Opinnäytetyötutkimus näyttää tukevan Reinilän näkemystä.

Baker (1990, 34) toteaa, että päiväkirjaa kirjoittaessa teemme tunteemme näkyviksi ja siedämme niitä, kuin myös annamme niille huomiomme ja huolenpitomme ja että päiväkirjaa kirjoittaessa on mahdollista kehittää syvempi suhde omaan minuuteen (Baker 2005, 17). Se, että osaa muotoilla tunteita ja tarpeita sanoiksi, on merkittävässä osassa itsesäätelyn ja –hallinnan prosessissa. Jos kykenee sanoittamaan intensiivisen tunteen, voidaan helpottaa sen laukaisemista ja sulamista. Emootioita ei voi valita, mutta niiden ilmaisukanavan valitsemiseen voi ja kannattaa vaikuttaa. Myös sisäistä puhetta voi aktiivisesti muovata rakentavaksi ja myönteiseksi, mikä kehittää itsehillintää ja rauhoittumisen taitoa, kuin myös rationaalista minää. Päiväkirjan kirjoittaminen soveltuu erinomaisesti prosessin läpiviemiseksi, koska sillä on lisäksi jännitystä hillitsevä ja laukaiseva vaikutus. (Baker 2005, 81 – 82.) Opinnäytetyötutkimuksen tuloksista on nähtävissä, että tutkimushenkilö käytti päiväkirjatyöskentelyä hyväkseen yllä kuvatulla tavalla, mistä voidaan päätellä, että sillä oli masennuksesta toipumista tukevia vaikutuksia, kuten asioiden todellisten mittasuhteiden hahmottamista ja oman sairauden näkemistä itsestä erillisenä objektina. Päiväkirjan funktio oli myös toimia intensiteetiltään voimakkaiden tunteiden purkamisen ja erittelyn kanavana. Lisäksi sillä on saattanut olla merkitystä arvioidessa omaa avun tarvetta masennuksen puhkeamisen hetkellä, sillä kirjoitettu sana tulee itselle näkyväksi ja siten myös todellisemmaksi, kuin uusi ja tunnistamaton tunne heti alkuunsa. Kirjoittamisen rituaaleilla saattoi myös omalta osaltaan olla hoitava vaikutus, perustuen ajatukseen, että toistuvat, mielekkäät rutiinit tuovat turvallisuutta.

## 9.2 Päiväkirjan kirjoittaminen voimaantumisen mahdollistajana

Voimaantumisen prosessi on henkilökohtainen, mutta ympäristösidonnainen oman sisäisen voiman kasvamisen tunne. Siihen ovat kytköksissä uskomukset itsestä ja omista mahdollisuuksista, tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen, ympäristön osallistuminen prosessiin sitä mahdollistaen tai estäen, oivallukset ja onnistumisen kokemukset. Voimaantuminen johtaa itsetunnon vahvistumiseen ja sitä kautta mahdollistaa uusia voimaantumisen ja onnistumisen kokemuksia.

### 9.2.1 Myönteinen ajattelu ja kannustaminen

Pietiläinen (2002, 196) tuo esiin Baldwinin (1991) ajatuksia päiväkirjan kirjoittamisesta minäkäsityksen hahmottamiseen seuraavasti: Päiväkirja tekee näkyväksi omat olettamukset ja kuvitelmat itsestä, omista kyvyistä ja osaamisesta sekä onnistumisen mahdollisuuksista ihan itsestään. Kirjoittamalla elämästään ja suhtautumisestaan asioihin, paljastaa käsityksensä siitä, millaisena itseään pitää. Oman itsetunnon tarkasteleminen rakentaa hyvinvointia, kun voidaan ottaa kantaa siihen, halutaanko vallitsevat näkemykset itsestä pitää muuttumattomina vai pyritäänkö niitä muuttamaan

myönteisemmiksi. Se on myös yksi voimaantumisen perusteista. Tutkimuksen päiväkirja-aineiston kirjoittaja fokuoiti tulevaisuuteen vahvistamalla sekä sanallisesti että kuvallisesti positiivisia tulevaisuuden visioita itselleen ja läheisilleen. Tällainen myönteisen ajattelun näkyväksi tekeminen voi toimia tärkeänä kannustimena asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi, mutta syvällisemmin myös kertoa kirjoittajan positiivisesta suhtautumisesta itseän ja omiin mahdollisuuksiin. Haaveiden näkyväksi tekeminen kuvallisesti, kollaasitekniikalla, osoittaa itsetuottamusta, sillä se on ikään kuin lupaus tavoitella noita kuvia. Toisaalta siihen voidaan myös suhtautua kepeänä leikkinä, jonka tarkoitus on ainoastaan inspiroida. Joka tapauksessa tämänkaltainen visualisointi antaa ymmärtää, että päiväkirjan kirjoittaja kokee olevansa tarpeeksi arvokas sekä ilmaisemaan että tavoittelemaan haaveitaan. Kumpikin tulkinta tukee voimaantumisen prosessia.

Se, että päiväkirja luo tutkimushenkilölle jonkinlaisen turvallisen maailman, jossa oli mahdollista tuoda esiin kaikenlaisia ajatuksia ja tunteita, ilman pelkoa siitä, että loukkaisi jotakuta, mahdollistaa myönteistä ajattelua antamalla tilaisuuden sekä päästää epämieluisia ajatuksia ulos että irrottautua niistä. Myönteisen ajattelun ydin vaikuttaisi olevan se, että ikäviinkin tunteisiin on lupa eikä niitä tarvitse hävetä tai väistellä. Kysymys on siitä, millä tavoin ne purkaa, ja mahdollisesti myös huumorista, sillä jos pystyy näkemään koomisia piirteitä myös itsessään ja jopa elämän traagisissa elementeissä, siitä voi olla suunnatonta hyötyä vaikeiden elämäkokemusten työstämisessä.

## 9.2.2 Ympäristön ja ajatusten jäsentäminen

Päiväkirjan kirjoittamisen rutiinit ja toistuvuus vaikuttanevat voimaantumiseen siltä osin, että on helpompaa ryhtyä jäsentyneeseen ajatteluun ja ongelmanratkaisuun, jos tämänkaltainen päättely on tullut tutuksi. Reinilä (2009, 204) kuvailee omaa kokemustaan päiväkirjan kirjoittamisesta tärkeäksi turvallisuuden luojaksi ja ongelmanratkaisun välineeksi. Hän kertoo miehensä hämmästelevän päiväkirjan eheyttävää vaikutusta ja huomautuksen muutokset kumppanissaan kirjoittamisen jälkeen. Tutkimustulosten mukaan päiväkirjassa käsiteltiin enimmäkseen nykyisyyttä ja tulevaisuutta, minkä voidaan katsoa viittaavaan siihen, että kirjoittajan ote on enemmän ratkaisukeskeinen ja rakentava, kuin menneisyyteen keskittynyt ja muisteleva. Tämä tukee voimaantumista siten, että kirjoittaja on kiinnostunut tavoitteiden asettamisesta, oman osaamisensa ja suorituskykynsä arvioimisesta sekä sen parantamisesta ja kehittämisestä.

Kirjoittamalla voi kerätä ajatuksiaan ja fokusoida suuntaansa sellaisina aikoina elämässä, kun minä tuntuu olevan hajallaan ja alitajunta viestii jostain käsittelemättömästä asiasta (Alexander 2011, 67). Päiväkirjan kirjoittaja käyttikin toisinaan tajunnanvirtakirjoittamisen tekniikkaa saadakseen selville pinnan alla pidättelevät ajatukset ja tunteet esille, jotta ne voitiin myös tunnistamisen jälkeen käsitellä. Tajunnanvirtakirjoittamista käytettiin myös ratkaisujen tekemisen apuna erityisesti silloin, kun kirjoittaja oli epävarma tunteistaan tai halusi selvittää mihin ne perustuivat. Tämä on voimaantumisen kannalta huomionarvoinen asia, sillä voimaantuminen vaatii rohkeutta ja uskallusta yrittää tavoitella jotain uutta. Ihminen jää

helposti polkemaan paikalleen tuttuja ratojaan ellei jokin tilanne haasta häntä harkitsemaan muita vaihtoehtoja. Tällaisissa tilanteissa päiväkirja-kirjoittaminen on ollut tutkimuksen kohteelle oivallinen keino löytää intuitio ja se tie, mille kirjoittaja todella haluaa astua. Vasta fokuksen löytäminen mahdollistaa tavoitteiden asettamisen. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että kirjoittajalle oli tärkeää kuvailla ja rekisteröidä itsessä tapahtuvia muutoksia jopa systemaattisesti, tekemällä itselle kyselyitä. Tässä voisi olla kysymys itsestä rakennetun kokonaiskuvan hahmottamisesta ja kasvamisen myötä tapahtuvien muutosten kokoamisesta.

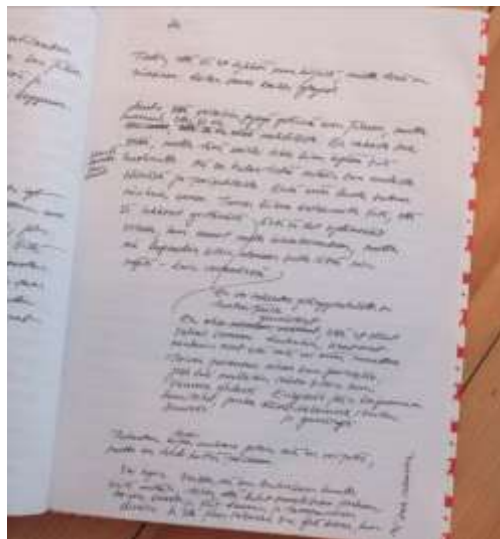
Masennus tuli päiväkirjoista ilmi kahdella toisistaan eroavalla tavalla: negatiivisen sisäisen puheen kautta tai siten, että kirjoittaja käsitteli sairautaan itsestään erillisenä asiana, johon liittyi erinäisiä oireita, mutta josta voitiin päästä eroon käymällä läpi siihen tarvittavia prosesseja. Jälkimmäiseen liittyi olennaisena osana toivo ja toiveisuus. Tämä on voimaantumisen kannalta merkitsevää, sillä se osoittaa kirjoittajan pystyvän kohtaamaan haasteensa avoimesti, pysyen rehellisenä itselleen. Sairauden myöntäminen on tärkeä osa paranemista, vaikka masennus ei olekaan riippuvuus. Masennuksesta toipuminen vaatii selvittelyä siitä, miksi tähän tilanteeseen on päädytty. Paranemisprosessi ei myöskään voi alkaa ellei siitä ota itse vastuuta ja ole valmis kohtaamaan myös kipeää tunneainesta. Baldwin (1991) näkee, että ihmissuhteiden, kuten parisuhteen ja ystävyys-suhteiden kuvaaminen on arvokasta itsetutkiskelun materiaalia, sillä kirjoittamalla suhteestaan muihin, voi hahmottaa omia odotuksiaan ja niiden realistisuutta tai epärealistisuutta. Jos odotukset ovat epärealistisia, päiväkirjassa voidaan tarkastella vääristymään vaikuttavia syitä ja päästä käsiksi myös muutosprosessiin. (Pietilä 2002, 203 – 204.) Tällä tavoin työskenneltäessä voidaan jäsenellä niin menneisyyttä kuin nykyisyyttäkin.

### 9.2.3 Kelpaaminen

On mittaamattoman kallisarvoista kokea itsensä tärkeäksi. Ihmisellä on luontainen tarve tulla hyväksytyksi ja nähdyksi hyvänä sellaisenaan. Jos tätä kokemusta ei ole saanut lapsena, sen voi saada aikuisena joko ihmissuhteiden tai terapiasuhteen kautta. Se mahdollistaa ihmisenä kasvamisen. (Reinilä 2009, 210.) Kelpaaminen itselle on voimaantumisen ehdoton edellytys, sillä voimaantuminen prosessina tarvitsee edes jonkinasteisen luottamuksen omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin siten, että uskaltautuu asettamaan itselleen perustellusti mitoitettuja haasteita, joiden saavuttaminen johtaa onnistumisenkokemukseen ja mahdollisesti myös voimaantumiseen. Siksi on tärkeää, että tuntee kelpaavansa itsenään ja itselleen. Jos käsitys itsestä on kovin negatiivinen, eivät satunnaiset onnistumisetkaan muuta sitä. Tavoitteita on voitava asettaa ja niiden on oltava oikealla tavalla haasteelliseksi mitoitettuja, että onnistumisen kokemukset voivat johtaa itsetunnon vahvistumiseen. Tutkimus paljasti, että päiväkirjaa kirjoittamalla voidaan puhua itselle hyväksyvästi, joka voi johtaa sisäisen voimantunteen kasvamiseen itsetunnon vahvistumisen kautta. Tämä perustuu käsitteeseen myönteistä, terveestä narsismista, joka tarkoittaa kykyä rakastaa ja hyväksyä itsensä sellaisenaan, ilman, että muiden tulisi osoittaa meille arvomme tai että tekisimme sen toisten kustannuksella. Terveellä tavalla narsistinen yksilö ei ole riippuvainen muiden kiitoksen ja arvostuksen

eleistä. (Baker 2005, 72.) On kuitenkin tärkeää myös kohdata menneisyys, jotta nykyisyys voi rakentua todelliselle pohjalle ja tulevaisuuteen suuntautua tietoisempuna omista vaikuttimistaan ja tarpeistaan sekä niiden lähtökohdista. Päiväkirjan kirjoittaminen tarjoaa turvallisen paikan käsitellä asioita ja läpikäydä prosesseja, joita ei ole tarkoitus altistaa muiden katseille (Field 2011, 17). Mahdollistaessaan vaikeasti kohdattavien tunteiden tekemisen näkyväksi, se myös hankaloittaa kieltämistä, joka muutoin joltaisi sisäisiin ristiriitoihin (Pietilä 2005, 108).

Kirjoittaessa voidaan siis riisuutua kaikista elämän rooleista ja kirjoittaa omasta tarinasta vapaasti, sillä sen ei tarvitse olla muille merkityksellinen tai viihdyttävä. Lähettämättömät kirjeet ovat kirjoittamisen tekniikkana saattaneet vaikuttaa tutkimushenkilön kykyyn päästää irti muiden häntä koskevista vaatimuksista ja oletuksista, kuin myös minää rikkovista teoista. Voimaantumisen kehällä ne liittyvät vallan ja vastuun takaisin ottamiseen itselle, mikä ei merkitse itsesyytöksiä, vaan sen hyväksymistä, että ihmisellä on vapaus valita, kuinka elämänsä jatkaa ja miten menneisyyteensä suhtautuu. Lähettämättömien kirjeiden tarkoituksena on saada purettua se paha olo ja mahdollinen kiukku, viha tai muu ahdistava tunne, jota kirjoittaja vastaanottajaa kohtaan kokee, ilman että hän todellisuudessa paljastaisi tämän toiselle tai toisille ikävän elämäkokemuksen jakaneille osapuolille. Se perustuu ajatukseen, jossa tuskan näkyväksi tekeminen muovaa siitä helpommin käsiteltävää ja lopulta mahdollista jättää kokonaan taakse. Reinilä (2009, 205) kuvaa oman päiväkirjan avulla tapahtuneen eheytyksensä keskeisimmäksi kannattelijaksi pelottomuutta. Hän ei arastellut kirjoittaa mistään sellaisesta, mikä tuli pintaan, huolimatta siitä kuinka kivulias ja ikävä asia oli. Olennaista asian käsittelemisessä oli löytää se perimmäinen tunne ja viitteet nykyhetken olotilaan, jolloin itseymmäryksensä saattoi kasvaa ja sitä myöten myös sisäinen voiman tunne.



Kuva 2. Lähettämätön kirje

Tutkimuksessa kävi ilmi, että päiväkirj kirjoittaminen myös mahdollisti omien tavoitteellisten prosessien todentamisen ja saavuttamisen näkyväksi tekemisen, joka on voimaantumisen kannalta tärkeää. Onnistumisen kokemukset lisäävät itsetuntoa ja –arvostusta sekä luottamusta selviytyä yhä

haasteellisimmista tehtävistä. Tällä on konkreettinen, myönteinen merkitys suhteessa itselle kelpaamiseen. Pietiläinen (2002, 196 – 197) kokoaa Baldwinin (1991) ajatuksia vastuunottamisen ja kirjoittamisen yhteydestä tekemällä päiväkirjan sivuilla *fantasiavastuun* itselle näkyväksi. Fantasiavastuulla tarkoitetaan sellaista vastuuta, jonka ihminen kuvittelee itsellään olevan, vaikka todellisuudessa hän ei voikaan vaikuttaa vastuukseen otta- maansa elämänalueeseen. Lapset ottavat usein fantasiavastuuta perhettä kohtaavissa ristiriitatilanteissa. Nämä lapset saattavat kantaa tällaista vas- tuuta vielä aikuisenakin. Kirjoittamalla tämä voi korjaantua ja vastuuntun- ne muuttua todellisuutta vastaavaksi. Tutkimusaineiston päiväkirjojen kir- joittaja selvästi kantoi tällaista fantasiavastuuta läheisistään, millä voi olla vaikutuksia masentuneisuuteen. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että hän ei ollut itse siitä kovinkaan tietoinen.

#### 9.2.4 Ihmisenä kasvaminen

*Joka ei suostu antamaan muille anteeksi, tuhoaa sillan, jon- ka yli joutuu itse vielä joskus kulkemaan.*

Francis Bacon (1561-1626)

Ymmärtääkseen muita, on ensin ymmärrettävä oman käyttäytymisen mo- tiiveja ja omia reaktioita. Esimerkiksi anteeksi antaminen mahdollistuu vasta silloin, kun kykenee hahmottamaan sekä monisyistä tapahtumien kulkua että maailman harmaan sävyjä, joita voidaan kutsua myös inhimil- lisyudeksi. Sellainen ihminen, joka pitää itseään täydellisenä eli aina oi- keudenmukaisena, lahjomattomana ja kunniallisena, ei pysty pintaa syväl- lisemmin antamaan anteeksi itseensä kohdistunutta vääryyttä tai epäoi- keudenmukaisuutta. Hän ei näe omia vikojaan tai heikkouksiaan luonnol- lisenä tosiasiana, jonain toisaalta ihmisyyteen ja toisaalta yksilön kasvuun kuuluvana, vaan paheina, irrallisina tekoina tai ajatuksina, joiden olemassa olo on parempi kieltää. Kuinka hän siis voisi hyväksyä toisten keskeneräi- syyden tai jopa vakavat puutteet ja ongelmat? Uhrin asemaan on merkilli- sen helppoa jämähtää. Mikäli tragedioiden nähdään koskettavan vain itseä, on ajattelu piinaavan egosentristä. Itse nähdään tällöin avuttomana, passiivisena ja elämän riepottelemana parkapoloisena. Sellainen ajattelu johtaa helposti vihamielisyyteen, ahdistuneisuuteen ja ennen kaikkea alistaa itsen pysymään uhrina; aina vähän arvottomampana kuin muut, mutta toisaalta kärsimyksen kaunistamana. Anteeksi antaminen perustunee sille, että us- kaltaa kohdata jonkin negatiiviseksi mielletyn elämäntapahtuman muusta- kin, kuin omasta näkökulmastaan. Se on epämiellyttävää, koska sen lisäk- si, että trauman elää uudelleen omalta kantiltaan, on tarpeen lähestyä sitä myös mahdollisesti sellaisen ihmisen taholta, joka on tehnyt itseä kohtaan väärin tai jopa rikollisesti. Palkinto on kuitenkin huomattavan suuri, sillä jos tässä onnistuu, on mahdollista elää elämää katkeroitumatta ja vailla pelkoa.

Lohdullista on, että ihmiset kehittyvät ja kasvavat jatkuvasti. He ovat mat- kalla omassa elämässään, jonka merkitystä tai päämäärää ei voi kukaan tietää. Tämän vuoksi on mahdotonta sanoa saapuneensa perille. (Laajarin- ne 2009, 81.) Ihminen tietää jotain itsestään, ympäristöstään ja maailmas-

ta, mutta voi milloin tahansa muokata tätä tietoaan ja ymmärrystään uuden tiedon tai kokemuksen valossa. Tämä mahdollistaa ihmisen kehittymisen ja kasvamisen eli viisastumisen. Usein päädymme samaan tilanteeseen, missä olemme jo aiemmin olleet, mutta tällä kertaa meillä on enemmän työkaluja siitä selviämiseen tai sen ymmärtämiseen. (Laajarinne 2009, 221.) Päiväkirjan kirjoittamisella voitane nähdä yllä kuvatun kaltaisia voimaannuttavia vaikutuksia, sillä se mahdollistaa dialogin itsen kanssa. Mikäli tähän dialogiin paneudutaan huolellisesti ja antaumuksella, on varsin todennäköistä, että kehittymistä tapahtuu sekä itseluottamuksessa että jo konkreettisen osaamisen tasolla. Nykymaailmassa kun on hyödyksi osata lukea myös rivien välistä.

### 9.3 Voimaantumista päiväkirjamerkintöjä lukemalla

Tutkimus osoitti, että myös vanhojen päiväkirjamerkintöjen lukeminen saattoi johtaa voimaantumisen kokemukseen. Se sai aikaan liikutusta; kiittollisuuden ja ylpeyden tunteita. Vanhoja päiväkirjamerkintöjä lukiessa, voimme antaa itsellemme empatian ja hyväksynnän lahjan (Baker 2005, 19 – 20.) Lisäksi selvisi, että monet muistikuvat menneistä asioista olivatkin itse asiassa joko vain osittain oikeita tai jopa kokonaan vääriä. Päiväkirjojen lukeminen myös toi mieleen sellaisia muistoja, joita ei ollut kirjattu ylös ja sai aikaan tunteen johonkin kuulumisesta eli kytkeytymisestä maailmaan. Kuva omasta menneisyydestä kirkastui kolmella tapaa: asiat muisti tarkemmin, eri elämäntapahtumien syy- ja seuraus-suhteet selvenivät ja avautuivat mielessä sekä ajatus itsestä kirkastui ja muuttui myönteisemmäksi. Pietiläinen (2002, 198 – 199) referoi Baldwinin (1991) ajatusta muistojen ja muistamisen merkityksestä: Terapiakirjoittaminen perustuu muistiin, sillä kirjoittamisen tarkoituksena on löytää ja tuoda esiin käsittelemättömiä elämäkokemuksia, jotta niihin liittyvät tunteet voidaan vihdoin kohdata, nyt turvallisella tavalla. On kuitenkin otettava huomioon, että muistot ovat helposti häilyviä ja muuttuvia oman romantisoitun käsityksemme mukaisiksi. Lisäksi on ymmärrettävä, että 90 prosenttia tapahtumien merkityksellisyydestä on subjektiivista eli joku toinen samassa tilanteessa ollut muistaa sen luultavasti eri tavalla. Tutkimuksen tulos oli tässä suhteessa mielenkiintoinen: väärin muistetut asiat olivat yleensä elämäkokemuksina myönteisempiä kuin kirjoittajaan niistä jäänyt muistijälki. Toisaalta voidaan myös pohtia, jättikö kirjoittaja jotain kertomatta päiväkirjassaan. Kaikkeahan ei voi dokumentoida, jotta meillä olisi aikaa myös kokea ja elää meitä ympäröivässä maailmassa.

Pietiläinen (2002, 199) jatkaa Baldwinin (1991) näkemystä kuvaten: Itselämme ja perheellämme on myytti, joka on vahvasti läsnä kaikissa niissä kertomuksissamme, joissa kuvailemme itseämme tai perhettämme. Persoonallinen tai perheen myytti koostuu tiedostamattomista kulttuurin ja perheen säännöistä sekä siitä vasteesta, jonka olemme muiden taholta aiemmin kohdanneet tunteitamme ja ajatuksiamme koskien. Perheen myyttiin vaikuttavat vanhempien suvut tapoineen ja suhde yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Kertoessamme itsestämme, tämä myytti on läsnä sekä tietoisella että tiedostamattomalla tasolla ja näkyy käyttäytymisestämme. Tätä voidaan tarkastella lukemalla vanhoja päiväkirjamerkintöjä. Kun saadaan selville millaisia vaikutuksia näillä myyteillä on käsitykseen itsestämme,

löytämälle ne kirjoittamastamme tekstistä, voidaan näitä myös muuttaa, mikäli ne vahingoittavat kasvuamme. Tutkimusaineiston päiväkirjoissa tämä tuli esille ennen kaikkea kirjoittajan tavasta kuvata sisarussuhteitaan ja niitä oletuksia, mitä uskoi vanhempien ja suvun itselle ja heille asettavan, sekä näiden eroista.

McCullis (2011, 23) kertoo hänelle avautuneen aivan uudenlaisia itseymmäryksen tasoja kirjoitettuja päiväkirjamerkintöjään tutkailemalla. Hän kirjasi niistä ylös asioita, joihin halusi paneutua tarkemmin tai joita selvittää, ja kysyi itseltään sellaisia kysymyksiä kuin: mitä tunteita tämän päiväkirjatekstin lukeminen minussa herättää, mitä minä todella halusin sanoa, mitä tästä voisin oppia, millainen muutos oli tapahtumassa ja mitä olin hyväksymässä. Tämä vaikuttaa tutkimuksen perusteella hyvältä lähestymistavalta, johon pohjautuen voimaantumista tukevia kirjoittamisen tapoja ja harjoituksia voitaisiin kehittää.

#### 9.4 Runojen merkitys

Traumaattiset kokemukset eivät sinänsä ole mielenterveyden kannalta ratkaisematon ongelma, mutta niiden herättämien tunteiden patoaminen sitoo henkistä energiaa ja estää kasvua. Kun traumat pystytään käsittelemään siten, että ne muovautuvat yksilön hyväksymäksi osaksi menneisyyttä ja omaa elämänhistoriaa, tämä energia vapautuu. Kirjoittaminen tai puhuminen narratiiviseen eli kerronnalliseen ilmaisun tapaan perustuen auttaa tunteiden jäsentelyssä. Muistiaines, joka traumaattisesta kokemuksesta jää, tallentuu ei-sanalliseen, primitiiviseen muistiin. Muistoon kuuluvat trauman aikaiset tunteet ja aistimukset. Runojen kirjoittaminen voi auttaa sanallistamaan näitä muistoja, sillä se antaa mahdollisuuden hyvinkin intensiivisten ahdistusten esiin tuomiseen. Tällaisessa tilanteessa runon minää on psyykkisesti mielekkäämpää tutkia, kuin itseä suoraan. Metaforien käytöstä voi olla hyötyä trauman käsittelyssä siten, että metaforin ilmaistu kokemus, vaikkakin traumaattinen, ei ole yhtä vaikeasti lähestyttävä, kuin suoraan ilmaistu. Vaikutus perustuu symbolien käyttöön. Runon avulla voidaan saavuttaa nopeasti sekä kognitiivisia että tunnepohjaisia mielen sisältöjä. (Linnainmaa 2005, 77 – 79.) Tutkittujen runojen teemoja olivat yksinäisyys, luopuminen, suru, masennus, ulkopuolisuus, menneisyys ja tärkeät oivalluksen hetket, joka kertoo siitä, että tummasävyisiä ja vaikeasti sanallistettavia asioita on ollut helpompaa käsitellä runouden kuin päiväkirjakirjoittamisen kautta. Symboleita, metaforia ja personifikaatiota käytettiin hyväksi kerronnan keinoina.

Runojen syntymekanismia kuvailtiin omaehtoiseksi ja runojen nähtiin kypsyvän mielessä, kunnes ne olivat valmiita tulemaan esiin. Tällä on yhtäläisyyksiä traumojen käsittelemiseen yleisesti, sillä psyyke pyrkii hallitsemaan itseään muistin avulla siten, että se tuo pintaan traumaattiseksi koettuja asioita vasta sitten, kun psyyke on valmis niitä käsittelemään (Linnainmaa 2005, 77). Runojen kirjoittamisen jälkeistä oloa kuvattiin puhdistautuneeksi ja levolliseksi, sellaiseksi kuin olisi vihdoinkin saanut käsiteltä jotain mielessä huutavaa ja paketoitua sen tiiviiseen muotoon, valmiiksi arkistoitavaksi. Compstonilla (2011, 29) on samankaltaisia kokemuksia runojen syntymekanismeista. Hänen pohdintaansa on, että jospa runot



odottavatkin meidän löytävän, vastaanottavan ja kirjoittavan ne. Sen sijaan, että me päättäisimme kirjoittaa runoja. Tutkimushenkilö ilmaisi, että runoja ei tehnyt mieli lukea uudelleen sen jälkeen, kun ne olivat valmiita, mikä viittaisi siihen, että runoissa käsitellyt asiat tulivat loppuunsa työste-tyiksi tai ainakin siihen asti, kuin sillä kertaa mentaalisesti oli mielekästä. Runoista saatu helpotuksen tunne voi perustua *katharsikseen*, joka kuvaa sanana henkistä puhdistautumista, jota vaaditaan elämänhalun voimistu-miseen tai uudistumiseen.

Serviss (2011, 55 – 56) kuvailee omaa kokemustaan: Kirjoittaminen auttaa ymmärtämään mitä elämässäni on meneillään ja mitä tunnen ja mitä mer- kityksiä sillä on. Sanojen laittaminen paperille on jo sinänsä terapeutista, mutta mikä todella parantaa minua, on noiden sanojen muovaaminen es- seeksi tai runoksi. Runoja kirjoittaessani muutan toisinaan minämuodon puheeksi hänestä. Sillä tavalla voi etäännyttää itseään ja kokeilla eri roole- ja, sillä kolmannessa persoonassa puhuessa saattaa sanoa paljon enemmän. Opinnäytetyön tuottamat tutkimustulokset myötäilevät tätä. Kirjoittaja ko- kee runomuotoisen purkamisen, yhdistelyn ja jakamisen terapeutiseksi ja voimaannuttavaksi, sillä hän kykenee tällä keinoin kohtaamaan vaikeita elämäkokemuksia ja niihin liittyviä tunteita eri tavalla kuin päiväkirjaa kirjoittaessa. Jonkin asian tiivistäminen runoksi voi olla helpottavaa jos sen vuoksi, että se konkreettisesti pienentää suurena, mustana pilvenä lei- juvaa, sanoittamatonta tunnetta, niin että sen tarkasteleminen ei ole niin pelottavaa. Runon laittaminen päiväkirjan väliin, niille varattuun pöytälaa- tikkoon tai muu irti päästäminen on sekin terapeutista, sillä kirjoittaja näin tehdessään konkreettisesti antaa runon ja sen sisältämät viestit, jon- kun toisen haltuun.

## 9.5 Kirjoittajaryhmän toiminta mahdollisuutena voimaantumiseen

Omaisten kirjoittajaryhmässä todettiin sekä osallistujien antaman kirjalli- sen palautteen että ohjaajan kokemuspäiväkirjaan perustuen, sen tarjon- neen mahdollisuuksia saavuttaa voimaantumisen kokemuksia kirjoittamal- la yhdessä. Kaikki palautetta antaneet ilmaisivat kirjoittajaryhmään osal- listumisen merkinneen heille myönteisiä, positiivisia asioita. Osallistumi- sen merkityksen teemoiksi eriytyivät vapaus, sisäisen voimantunteen kas- vaminen, vertaistuen saaminen ja ryhmässä olemisen nautinnollisuus. Myös kirjoittajaryhmän toiminnan vaikutuksesta jaksamiseen oli kaikilla myönteisiä kokemuksia. Kirjoittajaryhmän kuvailtiin antavan eväitä jak- samiseen tukemalla itsestä huolehtimista, mahdollisuutena irrottautua ar- jesta ja käyttää hyväksi kirjoittamisryhmästä tuttuja kirjoittamisen keinoja arjessa sekä voimauttamalla. Myös kirjoittajaryhmän ajattelemisen auttoi jaksamaan. Vertaistuki tuotiin kyselyn vastauksissa voimakkaasti esille ja yhteishenkeä pidettiin sekä hyvänä että tärkeänä. Nautintoa kirjoittajaryh- mään osallistumisesta ilmaisivat saaneensa kaikki tutkimukseen osallistu- neista. Kirjoittajaryhmässä haluttiin jatkaa ja sen toimintaa haluttiin jopa laajentaa.

Voimaantumisen prosessia tarkasteltaessa arvostuksen, hyväksymisen ja luottamuksen ilmapiiri vaikuttaa positiivisen minäkuvan ja kykyuskomus- ten muodostumiseen, joka taas kasvattaa itsetuntoa ja rohkeutta vastaanot-

taa haasteita. Haasteita selvittäessä ihminen käyttää luovuuttaan ja vapauttaa voimavarojaan, joka parhaimmillaan johtaa voimaantumisen tunteeseen. Voimaantumista edeltää onnistumisen kokemus. Sisäiseen voimaantumisen kasvuun tai voimaantumiseen viittasi tutkimuksessa omaisille tehdyssä kyselyssä kaksi vastaajaa, mutta kaikkien neljän vastaajan lomakeista oli kuitenkin luettavissa voimaantumisen prosessiin liittyviä osaprosesseja tai lähtökohtia. Näitä olivat hyväksi koettu ryhmä, mahdollisuus tuoda esiin tunteita ja ajatuksia, ilon kokeminen, inspiroituminen, onnistumisen kokemukset, opitun hyödyntäminen arjessa, uusien oivallusten saaminen, mahdollisuus luovaan työskentelyyn, vapauden tunne ja mahdollisuus itsetutkiskeluun.

Päiväkirjojen ja runojen yksin kirjoittamisen hyötyihin verrattuna, kirjoittaminen ryhmässä toisten samankaltaisia elämäkokemuksia kantavien kanssa vaikuttaa tutkimuksen perusteella nopeuttavan voimaantumisen prosessia. Tämä perustuu siihen ajatukseen, että kaksi on aina enemmän kuin yksi ja näin ollen kahdeksan ehdottomasti enemmän. Ryhmää voi käyttää itsetuntemuksen lisäämiseen, sillä se antaa itselle peilin ja suoraa palautetta, joka toivon mukaan on myös rehellistä, vaikkakin kannustavaa. Itsenäisesti kirjoittamalla samojen asioiden havaitsemiseen voi mennä huomattavasti kauemmin, sillä usein suojelemme itseämme siten, että suodatamme pois sellaisen materiaalin, joka voisi johtaa meidät muutoksen tielle. Kirjoittamalla ryhmässä voi tulla yllätetyksi ja haastetuksi, sillä muut eivät välttämättä ole itseä kohtaan yhtä suojelevaisia. He myös tekevät havaintoja itsen ulkopuolelta, joten ryhmän jäsenillä on mahdollisuus nähdä toisistaan sellaisia piirteitä ja toimintapoja, joita he itse eivät edes itsellään tiedosta olevan. Toisten näkemyksiä ei tietenkään voi eikä pidä suoraan omaksua itsestään, mutta ne toimivat hieman kuin kylmä vesi aamu-unisille kasvoille, herättävät todellisuuteen. Ryhmässä toimiminen tuonee itselle voimaantumisen kannalta tärkeitä kysymyksiä käsiteltäväksi siis vilkkaammin kuin yksin kirjoittaessa.

## 10 POHDINTA JA ARVIOINTI

### 10.1 Tutkimustehtävän ratkaiseminen

Yhteenvedon tutkimuksesta voidaan todeta, että päiväkirjan ja runojen kirjoittaminen on toiminut tutkimuksen kohteena olleelle henkilölle elämässä voimaannuttavana elementtinä ja näin ollen myös vaikuttanut myönteisesti masennuksesta toipumisen prosessiin. Päiväkirjan potentiaalia hyvinvoinnin lisäämiseen ei kuitenkaan oltu hyödynnetty läheskään kokonaan, vaan itsereflektio jäi ikään kuin puolitiehen. Runojen käyttäminen traumattisista kokemuksista yli pääsemiseen oli prosessiltaan kokonaisempaa ja ehjempää. Omaisten kirjoittajaryhmään osallistujien todettiin kokeneen voimaantumisen mahdollisuuksia, mutta prosessin läpiviemiseksi kaivattiin lisää aikaa ja ehkä myös monipuolisempia lähestymistapoja, kuten voimauttavan valokuvatyöskentelyn käyttöä.

Tehtäessä laadullista tutkimusta, pyritään jonkin ilmiön ymmärtämiseen, selittämiseen tai tulkitsemiseen. Usein sitä halutaan myös jollain tapaa soveltaa. (Pitkäranta 2010, 118.) Tutkimuksessa onnistuttiin ratkaisemaan asetettu tutkimusongelma. Kirjoittamiselle löytyi päiväkirja- ja runontutkimuksessa konkreettisia tapoja mahdollistaa voimaantumisen prosessia ja näin ollen torjua masennusta. Tutkimusmenetelmät olisivat voineet olla vielä huomattavasti syvällisempää aineistoa tuottavia, kuten haastattelun käyttäminen kirjoittamisen vaikutusten ja merkitysten etsimisessä, mutta ottaen huomioon opinnäytetyön laajuuden ja tästä johtuvat resurssien rajallisuudet, ei tämä olisi ollut mahdollista. Tutkimus lisäsi tietoa tutkittavalla alueella siten, että se tarjoaa tuoreita kokemuksia ja näkemyksiä pienen joukon ilmaisevana, mutta joka ei ole yleistettävissä sellaisenaan. Jatkotutkimusta voitaisiin tehdä perehtyen yksin ja ryhmässä tehtävän terapiakirjoittamisen eroavaisuuksiin syvemmin ja monipuolisemmin. Myös kehoon liittyvien vääristymien korjaamista kirjoittamisen avulla voitaisiin tutkia tarkemmin sekä sitä, kuinka voimaannuttava kirjoittaminen saataisiin kytketyksi toimivaksi osaksi mielenterveyskuntoutujien ja omaisten arkea.

## 10.2 Tutkimuksen luotettavuus

Hirsjärvi ym. (2009, 80) kehottavat välttämään tutkimuksen aiheita, jotka ovat liian emotionaalisia ja joihin tutkija sitoutuu hyvin tunneperäisesti. He katsovat, että tutkija on näin ollen kykenemätön punnitsemaan asioita riittävän objektiivisesti ja kriittisesti, jolloin lopputulos ei välttämättä ole tutkimuksen kannalta suotuisa. Pitkäranta (2010, 118) kuitenkin toteaa, että tehtäessä kvalitatiivista tutkimusta, ei voida estää sitä, etteikö tutkimuksen tekijän persoonallisuus ja elämänhistoria vaikuttaisi hänen mielenkiinnon kodistumiseensa ja näkökulmansa valintaan. On yleistä, että laadullista tutkimusta tehtäessä tutkija päätyy käsittelemään asiaa perustuen omiin käytännön kokemuksiinsa. Näin tietenkin tapahtui myös tämän opinnäytetyön kohdalla. Tulkintaan vaikuttavat monet asiat, eikä subjekti voi koskaan tarkastella joitain objektiivisesti, vaan häneen tulkintaansa vaikuttavat menneisyys, kokemukset ja ajankohta sekä kulttuuri, josta käsin kohdetta arvioidaan. Tutkija kiinnittää huomionsa siihen, mikä hänelle on tuttua. Empatia on kuitenkin hermeneuttisen spiraalin osa, sillä ainoastaan järkeilemällä ei voida saavuttaa kenenkään ajatuksia tai tunnemaailmaa. On käytettävä myös intuitiota. (Pitkäranta 2010, 135 – 137.)

Opinnäytetyötä tehdessä harjoitettiin jatkuvaa itsereflektointia sen suhteen, että teksti pysyy puhtaasti asialinjalla, eivätkä omat mielipiteet sellaisenaan lipene sen osaksi. Pitkäranta (2010, 127) huomauttaakin, että mikäli tutkijalla on tutkimusongelmaan nähden tulkinnallinen lähestymistapa eli alusta alkaen jonkinlainen oletus siitä, mitä tuleman pitää, on tärkeää, että hän kirjoittaa sen esiin, jotta tutkimuksen lukija on siitä tietoinen. (Pitkäranta 2010, 127.) Varsinaista oletusta tutkimuksen tuloksista ei ollut, mutta opinnäytetyöraportin johdanto-osiossa *Sanojen valoa* kuvattiin tutkijan suhdetta kirjoittamiseen, josta lukija voi tehdä sen huomion, että kirjoittaminen on tutkijalle tärkeää ja hoitavaa tekemistä.

Pitkäranta (2010, 105) kirjoittaa, että tehtäessä laadullista tutkimusta, niukka aineisto ei sikäli haittaa, että tutkimustuloksia ei ole tarkoitus yleistää, mutta jos kerätty aineisto jää kovin vähäiseksi, voidaan joutua miettimään kertooko tutkimus todella mitään sen kohteena olleesta ilmiöstä. Päiväkirja- ja runoaineistoa oli suuri määrä, mutta kirjoittajaryhmästä jäi kolme seitsemästä palautteesta saamatta, sillä kaikki eivät olleet paikalla viimeisenä kokoontumiskertana. Lisäksi ne osallistujat, jotka vastasivat kyselyyn kirjoittajaryhmän kokoontumisen lopuksi eivät saaneet yhtä pitkää tai keskeytyksentöntä työskentelyaikaa kyselyn täyttämiseen, mikä näytti tyypistävän näiden osallistujien vastauksia. Myös kyselyssä olleiden kysymysten avoimuus antoi tutkijalle tulkinnan varaa, joten on aina mahdollista, että jotain on käsitetty väärin. On myös kiinnitettävä huomiota siihen, että mikäli tutkimusaineistona hyödynnetään yksityisiä dokumentteja, kuten päiväkirjaa tai esseitä, sisältää se oletuksen, että niiden kirjoittaja on pystyvä ja myös jollain tavalla parhaimmillaan, kun hän ilmaisee itseään kirjoittamisen kautta. (Pitkäranta 2010, 113.) Tämä voidaan katsoa merkitseväksi sekä kirjoittajaryhmän että päiväkirjojen ja runojen kirjoittajan kohdalla. Luottamusta lisää tietenkin, että kaikki tutkimushenkilöt ovat valinneet kirjoittamisen omaehtoisesti ja kertoivat nauttivansa siitä.

### 10.3 Opinnäytetyön tulosten hyödynnettävyys

Omien kokemusten ja tunteiden tekemisen näkyväksi kirjoittamisen keinoin on kokemukseen perustuen ja tieteellisesti todettu tukevan hyvinvointia siten, että sen voidaan ajatella olevan yleisesti hyväksytty tosiasia (Reinilä 2009, 208). Tämän tutkimuksen hyöty on yllä mainitun tiedon soveltamisessa masennuksen ehkäisemiseen voimaantumisen kautta sekä yksilöllisen terapiakirjoittamisen ja mielenterveyskuntoutujien omaisten ryhmän hyväksi, konkreettisia kirjoittamisen sovelluksia kehittämällä, tutkittuun tietoon perustuen. Pitkäranta (2010, 127) toteaaakin, että kvalitatiivinen tutkimus pyrkii keräämään tietoa, jonka merkitys jakautuu useammalle, kuin yhdelle tutkimuksen kohteelle.

Terapeuttien itsehoitoon viittävä Baker (2005, 11) huomauttaa, että itsestä huolehtiminen on erityisesti niiden velvollisuus, joiden työnä on hoivata ja palvella muita. Omaisena oleminen mielenterveyskuntoutujalle ei rajaudu tämän suosituksen ulkopuolelle. Varsinkin, kun se ei pääty viideltä ilta-päivällä ja siitä on varsin vaikea lähteä kahvitunnille. Tässä tutkimuksessa tuli ilmi, että kirjoittamista voidaan käyttää omaisten voimaantumista mahdollistavana menetelmänä ja että sen vastaanotto oli erittäin myönteinen. Kirjoittaminen voitiin viedä myös osaksi omaisena olemisen arkea, mikä on innostava havainto ja jatkotutkimuksen arvoinen. Tutkimuksen tuloksia voitaisiin myös käyttää masennusta sairastavan mielenterveyskuntoutujan ja tämän omaisen dialogin kehittämiseen kirjallisessa muodossa. Useimmat ihmiset osaavat ja pystyvät kuitenkin kirjoittamaan, vaikka eivät kokisikaan olevansa taiteellisesti lahjakkaita (Louhela 2011, 42).

## 11 LOPUKSI

Tutkimuksen anti oli minulle edellä esiteltyjen tulosten ja johtopäätösten lisäksi henkilökohtaisen kasvun paikka, niin ammatillisessa mielessä kuin yksilön tasollakin. Opinnäytetyön tutkimus- ja kirjoittamisosiot eivät olleet helppoja, mutta avartavia. Monelta kantilta tarkasteltuna, onnistuin kohtaamaan jotain sellaista, jota pidin pelottavana ja voimiini nähden yli-mitoitettuna ponnisteluna. Se, joka ymmärtää mitään unien symboliikasta, saattaa huvittua seuraavasta: aloittaessani tätä kirjoitustyötä näin edeltävänä yönä unen synnytyksestä. Olin kauhuissani, kun kätilöt häärivät ympärilläni komentaen, lempeästi, ponnistamaan vaan. Enhän edes tiennyt olevani raskaana! Sitten ponnistin, kun en voinut muutaakaan. Vauva oli ihan oikeanlainen pienine käsineen ja jalkoineen, kippurasormineen ja – varpaineen, joita oli vieläpä odotettu määrä. Kun sain vauvan syliin, heräsin, laitoin mutteripannun tulille ja aloin tosissani kirjoittaa. Tänään, kun kirjoitan tätä viimeistä palapelin palaa työhöni, heräsin unesta, jossa huolehdin vastasyntyneestä. Se oli yhtä aikaa tuskaisen työlästä ja sanoinkuvaamattoman upeaa; koko vartaloani särki kävellessäni zombina ympäri asuntoa tyydyttämässä tuon pienen ihmisen tarpeita vähät välittämättä omistani, mutta vain katse lapsen nukkuviin kasvoihin sulatti minut kokonaan ja häivytti mielestä kaiken mikä oli millään muotoa tympeää.

Kirjoittamisen prosessi on ollut minulle hyvin samankaltainen näinä viime viikkoina. Olen istunut epämukavissa ja mitä mielikuvituksekkaimmissa asennoissa näppäimistöä naputtaen, kissa nojaten milloin mihinkin ruumiinosaani, ja kirjoittanut aamuvarhaisesta iltamyöhäiseen huomaamatta milloin vaihdos oikeastaan tapahtui. Välillä oikean puutuneita jäseniä tai konkreettisesti tuulettaen ajatuksia pistämällä pään ulos ikkunasta joko räntäsateeseen tai hyiseen pakkastuuleen. Iltaisin, pinotessani kirjoja seuraavaa päivää varten ja tarkastellessani päivän työn tuloksia, olen ollut ihmeissäni siitä, miten olenkin taas, kummallisen vähällä itkulla, päässyt asettamaani välitavoitteeseen ja saanut siitä voimaa seuraavan päivän työskentelyyn. Toisinaan minun on ollut pakotettava itseni lopettamaan kirjoittaminen jos se on alkanut muistuttaa doping-aineilla terästettyä urheilusuoritusta. Yölliset ylikierrokset kun eivät takaa laadukasta päättelyä. Unella on tärkeä merkitys asioiden jäsentämisessä ja uusien yhteyksien avaamisessa. Nukkuminen vie päättelyä eteenpäin sekä miellyttävämällä että tehokkaammalla tavalla, kuin kofeiinikyllästetyt aamuyön seinäntuijottelut.

Miten sitten kasvoin tänä aikana? Oivalsin todella, ettei ole muiden tehtävä tehdä minusta onnellista, vaan minun itseni. Tässä yhteydessä on huomattava, ettei se että tietää miten jonkin asian pitäisi olla, ole vielä lupaus siitä, että se omassa kokemusmaailmassa toteutuisi. Tämä on itse asiassa voimaantumista – vastuun ottamista ja omien kehitystarpeiden tiedostamista omaksi ja sen seurauksena muiden hyväksi. Ammatillisessa mielessä voimaantuminen ja sen osaprosessit tekevät minusta taitavamman ja aidommin läsnäolevan ohjaajan. Tämän opinnäytetyön tekeminen on avannut minulle sielun ja sydämen tuuletusikkunoita sellaisella vimalla, että sen päätteeksi säikähdin kunnolla, mutta pelkoni osoittautui vallan inhimilliseksi – oli tapahtunut muutos. Avautuneet ovet ovat auki hyvään.

## LÄHTEET

- Alexander, R. 2011. Writing as a process of coming-to-knowing. Teoksessa Bolton, G., Field, V. & Thompson, K. (toim.) Writing routes. A resource handbook of therapeutic writing. London: Jessica Kingsley Publishers, 67 – 69.
- Baker, E. 2005. Työvälineenä oma persoona. Suom. Riitta Bergroth. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Bolton, G., Field, V. & Thompson, K. 2011. Writing routes. A resource handbook of therapeutic writing. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Compston, K. 2011. Poems invite us to write them. Teoksessa Bolton, G., Field, V. & Thompson, K. (toim.) Writing routes. A resource handbook of therapeutic writing. London: Jessica Kingsley Publishers, 28 – 30.
- Dunderfelt, T. 2009. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.
- Haarasilta, L. & Marttunen, M. 2000. Kansanterveyslaitos. Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto. Nuorten masennus – tietoa nuorille ja heidän perheilleen. Viitattu 7.1.2012. <http://www.ktl.fi/publications/2000/nuortenmasennus.pdf>
- Hattula, M. & Svensson, K. 2009. Sanojen sylissä. Helsinki: Maahenki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajanvaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Hotta, Minna. Lähetetty 20.1.2012. Vs: Opponointi. [Sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Julia Turunen. Viitattu 21.1.2012.
- Hulmi, H. 2010. Saattaen vaihdettava: vapaudu kirjoittamalla. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Huttunen, M. 2008. Lääkkeet mielen hoidossa. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 6.12.2011. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00039](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00039)
- Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Inartes 2006. Ekspressiivinen taideterapia. Viitattu 1.1.2012. <http://www.inartes.fi/index.php?id=001>
- Karvonen, R. 2011. Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mieli Maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Juva: Bookwell Oy, 120 – 129.
- Laajarinne, J. 2009. Muumit ja olemisen arvoitus. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004: 17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://pre20090115.stm.fi/pr1097823366926/passthru.pdf>

Lindquist, A. 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Hakapaino Oy, 70 – 96.

Linnainmaa, T. 2005. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Linnainmaa, T. 2009. Kirjallisuusterapian ja ilmaisevan kirjoittamisen vaikuttavuus. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Hakapaino Oy, 295 – 317.

Louhela, E. 2011. Puu etsii latvoilleen juuriensa muotoa. Terapeuttista kirjoittamista mielenterveyskuntoutujille. Diakonia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [http://publications.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/29268/Eeva\\_Louhela.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/29268/Eeva_Louhela.pdf?sequence=1)

Luhtasaari, S. 2010. Masennuksen ennusteeseen vaikuttavia tekijöitä. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 19.12.2011. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ama00011](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ama00011)

McCullis, D. 2011. Writing yourself forward. Teoksessa Bolton, G., Field, V. & Thompson, K. (toim.) Writing routes. A resource handbook of therapeutic writing. London: Jessica Kingsley Publishers, 22 – 25.

McLoughin, D. 2004. Any-angled light. Diversity and inclusion through teaching poetry in health and social care. Teoksessa Fiona Sampson (toim.) Creative writing in health and social care. London: Jessica Kingsley Publishers, 170 – 186.

Mielenterveyslaki. Sosiaali- ja terveysministeriö. 14.12.1990/1116. Viitattu 18.1.2012. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

Mipro. 2003. Masennus ja siitä toipuminen. Potilasopas. Helsingin kaupunki Sosiaalivirasto. Helsingin kaupunki Terveyskeskus. Viitattu 1.12.2011. [http://www.hel.fi/static/terke/julkaisut/esitteet/Masennus\\_suomi\\_nettil.pdf](http://www.hel.fi/static/terke/julkaisut/esitteet/Masennus_suomi_nettil.pdf)

Nyman, M. & Stengård, E. 2005. Hiljaiset vastuunkantajat. Omaisten hyvinvointi 2001 – 2004. Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:n julkaisu. Helsinki: Kirjapaino Miktor Ky.

Omaiset mielenterveystyön tukena Kanta-Häme ry. Viitattu 19.1.2012.  
<http://www.omaisyhdistys.com/index.htm>

Pietiläinen, K. 2002. Päiväkirjamenetelmä. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat. Johdatus kirjallisuusterapiaan. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 190 – 210.

Pietiläinen, K. 2005. Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 99 – 114.

Pitkäranta, A. 2010. Laadullisen tutkimuksen tekijälle. Työkirja. Satakunnan ammattikorkeakoulu.  
[http://www.samk.fi/download/13153\\_Laadullisen\\_tutkimuksen\\_tyokirja\\_APitkaranta.pdf](http://www.samk.fi/download/13153_Laadullisen_tutkimuksen_tyokirja_APitkaranta.pdf)

Reijonen, M. & Strandén-Mahlamäki, T. 2008. Oivaltava kohtaaminen. Menetelmiä ihmissuhdetyöhön. Juva: WS Bookwell Oy.

Reinilä, E. 2009. Terapeuttinen päiväkirjaprosessi. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Hakapaino Oy, 192 – 210.

Serviss, S. 2011. Writing barefoot. Teoksessa Bolton, G., Field, V. & Thompson, K. (toim.) Writing routes. A resource handbook of therapeutic writing. London: Jessica Kingsley Publishers, 55 – 57.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun Yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Väitöskirja.  
<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>

Stengård, E. 2005. Journey of hope and despair. The short-term outcome in schizophrenia and the experiences of caregivers of people with severe mental disorder. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Acta Universitatis Tamperensis 1066. <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-6240-8.pdf>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2008. Tietoa terveydestä. Terveys ja sairaudet. Mielenterveys. Päivitetty 1.4.2008. Viitattu 11.12.2011.  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/terveys\\_ ja\\_sairaudet/mielenterveys](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/terveys_ ja_sairaudet/mielenterveys)

Tohtori n.d. Terveysklinikat. Masennusklinikka. Masennustesti (Depseula). Viitattu 1.1.2012. <http://www.tohtori.fi/?page=3459083>

Vilkko-Riihelä, A. 2001. Psyöke. Psykologian käsikirja. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Ohjaajan kokemuspäiväkirja. 2011. Mielenterveyskuntoutujien omaisten voimauttava kirjoittajaryhmä. Omaiset mielenterveystyön tukena Kanta-Häme ry. (Lähde kirjoittajan hallussa.)



Voutilainen, P., Kattainen, E., & Heinola, R. 2007. Omaishoidon tuki sosiaalipalveluna. Selvitys omaishoidon tuesta ja sen vaihtelusta 1994 – 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007: 28. <http://pre20090115.stm.fi/ka1183114202100/passthru.pdf>

Omaiset Mielenterveystyön Tukena Kanta-Häme Ry  
Voimauttavan kirjoittamisen ryhmä 2011  
Kysely toimintaan osallistuneille

Mitä kirjoittajaryhmään osallistuminen on merkinnyt sinulle?

Oletko kokenut muutoksia jaksamisessasi sen jakson aikana, jona olet osallistunut ryhmään? Jos olet, niin millaisia?

Osallistuisitko uudelleen vastaavaan kirjoittajaryhmään? Miksi ei tai miksi kyllä?

Vapaa sana. Jäikö jotain vielä kertomatta?

Vastauksiani saa käyttää aineistona kirjoittajaryhmän ohjaajan, Julia Turusen keväällä 2012 valmistuvassa opinnäytetyössä ”Sanojen valo – Kirjoittaminen masennuksen omatoimisena hoitomuotona”.

Kyllä

Ei

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Opinnäytetyön aineistona käytettävät vastaukset esitetään anonymisti.

Kiitos!



## VOIMAANNUTTAVAT KIRJOITUSHARJOITUKSET

Nämä kirjoitusharjoitukset on valittu tähän kokoelmaan sillä perustein, että niillä on mahdollista edesauttaa kirjallisuusterapian menetelmiä käyttävien kasvuryhmien voimaantumista. Voimaantumista tukevia kirjoittamisen tapoja ovat esimerkiksi tajunnanvirtakirjoittaminen, päiväkirjatyylinen kirjoittaminen, postittamattoman kirjeen kirjoittaminen ja ongelmanratkaisuun sekä pohdintaan perustuva kirjoittaminen. Avain voimaantumiseen on ryhmän tai yksilön tavassa kohdata ja käsitellä tuotettu teksti.

Kirjoitusharjoituksia voidaan muunnella lähes loputtomasti, joten kirjaan tähän vain rungon harjoituksista. Niitä voidaan hyvin sellaisenaankin käyttää voimaannuttavassa kirjoittajaryhmässä, mutta joita on myös helppo muokata uusia sovelluksia ohjaajan ja ryhmän tavoitteiden mukaisesti.

### LÄMMITTELYHARJOITUKSIA

#### HARJOITUS 1 – Tänään

Kirjoita 6 minuuttia tajunnanvirtaa, jonka otsikkona on ”Tänään”. Vuodata paperille kaikki mitä sinun tekee mielesi kertoa ja mitä ajattelet tai tunnet.

#### HARJOITUS 2 – Esineet

Valitse pöydältä esine, joka puhuttelee sinua tällä hetkellä. Kirjoita 10 minuuttia siitä, miksi valitsit juuri tuon esineen. Harjoitus voidaan toteuttaa myös lehtikuvilla, postikorteilla tai muilla vastaavilla objekteilla.

#### HARJOITUS 3 – Lehtileike

Osallistujat vetävät hatusta ohjaajan lehdestä leikkaaman sanan tai lauseen. Tehtävänä on kirjoittaa 8 minuuttia siten, että tämä toimii tekstin otsikkona tai aiheena. Voidaan myös vetää useita sanoja ja muodostaa runoja. Tai sitten voidaan vetää hatusta aloitus- ja lopetuslause.

### KIRJOITUSHARJOITUKSIA

#### HARJOITUS 1 – Tuoksu, jota rakastan

Kirjoita vapaamuotoinen teksti sinulle rakkaasta tuoksusta. Kuvaile tuoksua mahdollisimman tarkasti, sen ominaisuuksia ja erityispiirteitä. Missä tuoksun voi kokea? Milloin koit sen ensimmäistä kertaa tai milloin viimeksi? Mihin tuoksu sinun elämäntarinassasi liittyy? Millaisia muistoja tuoksu sinussa herättää? Jos tuoksua myytäisiin pullossa, mitä adjektiiveja

sen mainosjulisteeissa käytettäisiin? Tehtävää voi muunnella vaihtamalla tuoksu –sanon ääneen, tuntemukseen, makuun tai näkyyn.

## HARJOITUS 2 – Minä

Kirjoita itsestäsi kuvaileva teksti valiten jonkin seuraavista otsikoista:

- Minä eläimenä
- Minä rakennuksena
- Minä värinä
- Minä soittimena
- Minä musiikkilajina
  
- Minä kasvina
- Minä puuna
- Minä kaupunkina
- Minä maisemana
- Minä juomana

## HARJOITUS 3 – Hetki, jonka haluan muistaa

Kirjoita 8 minuuttia ajatuksenvirtaa aiheesta ”Hetki, jonka haluan muistaa”. Käytä sitten muutama minuutti muotoillaksesi runo kirjoittamastasi ja otsikoi se mielesi mukaan.

## HARJOITUS 4 – Minä äitini kuvailemana

Kirjoita teksti, jonka kertojana on äitisi ja punaisena lankana kuvailla sinua. Aikaa on 8 minuuttia. Kertojana voidaan käyttää myös isää, isovanhempia, sisaruksia, omaa lasta, parasta ystävää, kotieläintä tai vaikkapa kaupan kassaa. Onkin ehkä hyvä käyttää ainakin muutamaa eri kertojaa, jotta huomataan oman tarinan erilaiset versiot ja näkökulmat. Teksteistä voidaan myös rakentaa runoja.

**Huomio ohjaajalle!** Tämä harjoitus kannattaa tehdä vasta tutussa ja turvallisuudessa ryhmässä, sillä se saattaa tuottaa hyvin henkilökohtaista ja ehkä kipeääkin materiaalia. Harjoitus pyritään päättämään positiivisella tavalla tai jos se on mahdotonta, valitaan seuraavaksi harjoitukseksi jokin kevyempi. Ajallisesti suotuisin kohta harjoitukselle on lämmittelyn ja ensimmäisen kirjoitusharjoituksen jälkeen, ohjauskerran puolivälin paikkeilla.

## HARJOITUS 5 – Jos minulla ei olisi huolen häivää

Kirjoita teksti, jonka otsikkona on *Jos minulla ei olisi huolen häivää*. Aikaa on 8 minuuttia. Kuvaile tarkasti elämäsi; mitä tekisit, millainen olisit ja mistä haaveilisit, millaiset olisivat olosuhteesi kaiken kaikkiaan, jos sinulla ei olisi lainkaan huolia.

## HARJOITUS 6 – Omainen olalla

Tämä on kolmiosainen harjoitus. Ensimmäisen ja toisen osan (A ja B) jälkeen jaetaan tekstit ryhmässä. C –osan tekstiä ei jaeta, mutta harjoituksen herättämistä tunteista ja ajatuksista keskustellaan. Harjoituksen purkuun kannattaa varata hyvin aikaa.

**Huomio ohjaajalle!** Tämä harjoitus kannattaa tehdä vasta tutussa ja turvallisessa ryhmässä, sillä se saattaa tuottaa hyvin henkilökohtaista materiaalia. Harjoitus on pitkäkestoinen, joten se toimii hyvin yksinään ohjauksikerran kirjoittamisosiona, siten että ensin tehdään lämmittelyt ja lopuksi positiivinen, tulevaisuuteen katsova ja mielellään myös hauska harjoitus.

- A) Kirjoita teksti, jossa kuljet omaisena olemisen tiellä. Aikaa on 8 minuuttia. Kuvaile tietä mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja tarkasti. Kerro, kenet kohtaat matkalla ja millaisia he ovat, mitä he sinulle sanovat. Kuvittele, että kannat olallasi sinulle läheistä ihmistä, jonka omainen olet. Kuvaile häntä. Kuvaile itseäsi.
- B) Kirjoita runo tuosta samasta matkasta, jonka kertojana toimii läheisesi. Se voi olla miten lyhyt tai pitkä tahansa. Aikaa on 6 minuuttia.
- C) Kirjoita vastaus läheisesi ”kirjoittamalle” runolle. Se voi olla missä kirjallisessa muodossa tahansa. Aikaa on 6 minuuttia.

## HARJOITUS 7 – Kaunein maisema

Kirjoita teksti, jossa kuvailet sinulle kauneinta maisemaa. Kerro miksi tämä maisema on sinulle tärkeä ja mitä se saa sinut ajattelemaan tai tuntemaan. Aikaa on 8 minuttia.

## HARJOITUS 9 – Lapsuusmuisto

Kirjoita teksti, jossa kuvailet sinulle tärkeää lapsuusmuistoa. Käytä niin paljon yksityiskohtia kuin mahdollista. Voit vaikka kuvailla muistoa eri aistien kautta. Aikaa 8 minuuttia. Tekstin pohjalta voidaan myös kirjoittaa runo, jos se tuntuu hyvältä. Muistoharjoituksessa voidaan käyttää myös opiskeluaajan muistoa tai muuta muistoa.

Harjoitusta voi jatkaa kirjoittamalla sitten kirjeen (jota ei ole tarkoitus lähettää) niille henkilöille, jotka liittyvät jollain tavalla tähän muistoon. Aikaa annetaan ryhmän tarpeen mukaan. Harjoituksen käsittelemiseen on varatta runsaasti aikaa.

### HARJOITUS 10 – Nämä jalat

Kirjoita teksti, jossa kuvailet omia jalkojasi. Millaisen matkan ne ovat kulkeneet ja kuinka muuttuneet matkan varrella? Aikaa on 8 minuuttia. Harjoitusta voidaan muunnella vaihtamalla kohteeksi kädet, olkapäät, kasvot tai koko keho.

### HARJOITUS 11 – Ensirakkauteni

Kirjoita teksti, jossa kuvailet ensimmäistä rakkauttasi. Se voi olla ihminen, asia, eläin, ajatus tai ihan mikä muu tahansa. Kerro suhteestanne silloin ja millainen se on nyt. Aikaa on 8 minuuttia.

## LOPETUSHARJOITUKSIA

### HARJOITUS 1 – Tavallinen maanantai

Aletaan ohjaajan merkistä kirjoittaa tekstiä, jonka otsikko on *Tavallinen maanantai*. Ohjaaja antaa sanoja sattumanvaraisesti luetellen, jotka tulee hetimiten sisällyttää tekstiin, huolimatta siitä tuleeko tarinasta hullunkurinen vai ei. Sanoja voivat olla esimerkiksi Paavo Väyrynen, ponihäntä, ärjyvä leijona, tuolin jalka, sukkahousut postilaatikossa ja nimipäiväjuhlat.

### HARJOITUS 2 – Mandala

Tämä ei varsinaisesti ole kirjoitusharjoitus, mutta hyvä kokoamisharjoitus toiminnan päätteeksi. Ohjaaja jakaa kullekin osallistujalle valkoisesta tai vaaleasta paperista leikatun ympyrän. Ympyrän koko on suurin piirtein ison pahvimukin avopuolen kokoinen. Tehtävänä on värittää tai piirtää

ympyrään se tunnetila tai ne ajatukset, jotka tällä hetkellä ovat päällimmäisenä. Värittämiseen on hyvä käyttää esimerkiksi vahaliituja tai muita sellaisia värejä, joilla ei tule kiusausta alkaa pipertämään liian pieniä yksityiskohtia. Tarkoituksena ei ole esitellä kuvataiteellista osaamista, vaan tehdä näkyväksi se, mitä tuntee. Mandalan värittämiseen voi käyttää viisi minuuttia. Sen jälkeen jaetaan mandalat joko ryhmässä tai pareittain. Mandaloita voi käyttää myös aloitus- ja keskittymisharjoituksena. Niitä voidaan myös tehdä koko kirjoittajakurssin ajan tietynä ajankohtana, alussa tai lopussa, joka tekee kirjoittamisryhmän tapaamisiin tiettyä, turvallisuutta rutiinin muodossa.

### HARJOITUS 3 – Postikortit

Ohjaaja levittää pöydälle kasan postikortteja, joista jokainen valitsee sen, joka sillä hetkellä tuntuu jostain syystä mieleiseltä. Postikortista kirjoitetaan lyhyt teksti joko siten, että itse lähettäisi kortin jollekin tai siten, että saisi kortin joltain. Lopuksi jaetaan postikorttien viestit ryhmässä.