



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Kirjoittaminen itsetuntemuksen lisäämisen välineenä: Työpaja mielenterveyshoitotyön opiskelijoille

---

Seppänen, Iina

2013 Laurea Hyvinkää

**Laurea-ammattikorkeakoulu**  
Laurea Hyvinkää

**Kirjoittaminen itsetuntemuksen lisäämisen välineenä: Työpaja  
mielenterveysshoitotyön opiskelijoille**

Ilina Seppänen  
Hoitotyö  
Opinnäytetyö  
Maaliskuu, 2013

lina Seppänen

**Kirjoittaminen itsetuntemuksen lisäämisen välineenä: Työpaja mielenterveyshoitotyön opiskelijoille**

Vuosi 2013 Sivumäärä 48

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää työpaja mielenterveys- ja päihdehoitotyön syventävän vaiheen opiskelijoille. Tavoitteena oli opiskelijoiden itsetuntemuksen ja ammatillisen kasvun edistäminen sekä tutustuttaa opiskelijat kirjallisuusterapeuttiin menetelmiin. Lisäksi tavoitteena oli oman ammatti-identiteettini vahvistaminen ja ryhmäohjausosaamisessa kehittyminen. Omien tunteiden, ajatusten, arvojen, käytöksen, tietojen ja taitojen tunnistaminen auttoi ammatti-identiteetin rakentamisessa ja sitä kautta ammatillisessa kasvussa. Toiminnallinen työskentely tutustutti opiskelijat kirjallisuusterapeuttiin menetelmiin, joita he voivat hyödyntää tulevana hoitoalan ammattilaisina työssään.

Opinnäytetyönä toteutettiin kaksi erilaista työpajaa, joissa tehtiin kirjallisuusterapeuttiin menetelmiin pohjautuvia tehtäviä. Työpajoissa keskityttiin kirjoittamiseen ja tekstien jakamiseen. Kirjoitustehtävät olivat erilaisia, teemana kaikissa oli kuitenkin itseensä tutustuminen. Toimintaa arvioitiin palautekyselyn avulla. Avoimet kysymykset pohjautuivat opinnäytetyössä esiintyviin teemoihin eli kirjallisuusterapeuttiin menetelmiin, itsetuntemukseen ja ryhmän ohjaukseen. Laadullista aineistoa käsiteltiin teemoittelun ja tyyppittelyn avulla.

Työpajojen hahmottelu alkoi opinnäytetyöprosessin alussa ja suunnittelu jatkui toteutukseen asti. Työpajat sujuivat suunnitelman mukaisesti. Kaikki läsnäolijat vastasivat palautekyselyyn. Palautekyselyn perusteella suurin osa ryhmäläisistä koki tehtävien parantavan itsetuntemusta ja sen myötä vaikuttavan ammatilliseen kasvuun. Tekstien jakaminen oli osalle vaikeaa mutta ryhmästä saatiin tukea. Keskustelut koettiin hyödyllisinä, koska ne antoivat uusia näkökulmia ja vertaisuuden tunteen. Ilmapiiri oli hyväntuulinen ja rento. Ohjausta pidettiin lämpimänä ja selkeänä, mikä tuki luottamuksellista ja avointa tunnelmaa.

Asiasanat: Kirjallisuusterapia, terapeutin kirjoittaminen, itsetuntemus ja ammatillinen kasvu

lina Seppänen

**Writing, A tool to improve self-knowledge: The workshop for students of mental health nursing**

Year	2013	Pages	48
------	------	-------	----

---

Purpose of the thesis was to organize a workshop to students of study mental and substance abuse healthcare. The goal was to promote students self-knowledge and professional growth and also to introduce them to literature as a therapeutic method. In addition, the goal was to confirm my own professional identity and progress my group counselling skills. Recognizing one's own feelings, reflections, values, behavior, awareness and skills helps one to build professional identity and also professional growth. The students became familiar with literature therapy methods by functional working. They could use these methods in their work as healthcare professionals.

There were held two different kind of workshops, where students performed literature therapeutic tasks. The focus of the workshop was in writing and sharing the texts. The writing tasks varied but there was only one theme which was getting to know oneself. The activity was assessed of a feedback inquiry. Open questions were based on themes introduced in the thesis, or the literature therapeutic methods, self-knowledge and group counseling. The qualitative material was analyzed themes and types.

The workshop outlining started in the beginning of the thesis process and it continued until the realization. The workshops ran according to the plan. All those present answered the feedback questionnaire. The results indicated that the majority of the students found that the tasks had improved their self-knowledge and therefore the tasks professional growth. Sharing the texts was difficult to some students but they considered the group supportive. The students regarded the discussions as useful, because they obtained new perspectives and a feeling of belonging to the group. The atmosphere was good-humoured and casual. The counseling was considered warm and clear which supported confidential and open atmosphere.

Keywords: Literature therapy, therapeutic writing, self-knowledge and professional growth

## Sisällys

1	Opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tavoitteet.....	6
2	Kirjoittaminen luovana terapiamuotona .....	7
2.1	Kirjoittaminen ja kirjallisuus hoidollisina menetelminä .....	7
2.2	Lapsille ja vanhuksille soveltuvat kirjallisuusterapeuttiset menetelmät .....	9
2.3	Historia.....	11
3	Kirjallisuus terapeuttisena välineenä.....	12
3.1	Terapeuttinen kirjoittaminen .....	12
3.2	Lukeminen .....	14
3.3	Dialoginen kirjoittaminen.....	15
3.3.1	Meditaatio, intuitio ja dialogi .....	16
3.4	Päiväkirjatyöskentely .....	17
4	Itsetuntemus .....	18
4.1	Itsetuntemukseen liittyviä käsitteitä .....	18
4.2	Kirjallisuuden vaikutus itsetuntemukseen .....	19
4.3	Ammatti identiteetti ja ammatillinen kasvu .....	20
4.4	Sairaanhoitajaopiskelijan ammatti-identiteetti ja sen kasvu .....	21
5	Ryhmä.....	22
5.1	Ryhmä ja ryhmän ohjaaminen .....	22
5.2	Aineiston valitseminen .....	26
6	Ohjaus ja oppiminen.....	27
7	Työpajan toteutus .....	29
7.1	Työpajassa tehtävät harjoitukset .....	29
7.2	Työpajan toteutus.....	30
8	Tutkimuksellinen osio .....	32
8.1	Arviointiaineiston keruu.....	32
8.2	Arviointiaineiston analyysi.....	33
8.3	Arvioinnin tuloksia .....	34
9	Pohdinta .....	36
	Lähteet .....	40
	Liitteet.....	44

## 1 Opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön aiheena on kirjallisuusterapia ja terapeutinen kirjoittaminen. Tärkeänä teemana on itsetuntemus ja ammatillinen kasvu, joita käsitellään terapeutin kirjoittamisen avulla. Kirjallisuusterapia on monesti ryhmässä tapahtuvaa toimintaa, jossa vuorovaikutusta pidetään tärkeänä terapeutisena elementtinä (Duodecim 2009). Ryhmiä voi ohjata esimerkiksi terapeutti tai aiheeseen perehtynyt ohjaaja. Terapeutin kirjoittaminen voi puolestaan olla esimerkiksi itsehoidollista päiväkirj kirjoittamista, jossa kirjoittaja reflektoi itseään. (Duodecim 2009.) Kirjoittaminen on luova terapiamuoto, jonka tavoitteena on lisätä itsetuntemusta - ja ilmaisua (Linnainmaa 2009).

Olen sairaanhoitajaopinnoissani suuntautunut päihde- ja mielenterveystyöhön, joten halusin opinnäytetyön aiheen liittyvän siihen. Näin pystyn syventämään ja hyödyntämään osaamistani sairaanhoitajan työssä. Olen käynyt luovan kirjoituksen ja kirjallisuusterapiakurssin vapaasti valittavina opintoina, mistä innostuin ja sain idean opinnäytetyön aiheeksi. Aion toteuttaa sairaanhoitajaopiskelijoille työpajan, jossa hyödynnetään kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä. Kyseessä ovat mielenterveyden syventävän vaiheen opinnot. Kirjallisuusterapiaan tutustuttamisen tarkoituksena on tarjota opiskelijoille uusi menetelmä oman itsetuntemuksen lisäämiseen ja työvälineeksi hoitotyöhön.

Tarkoituksena on järjestää opiskelijoille toiminnallinen työpaja, jossa tutustutan ryhmän kirjallisuusterapiaan pienen teoriaosuuden ja tehtävien kautta. Pääpaino on kirjoitustehtävissä, joihin kuuluu kirjoittaminen ja kirjoitettujen tekstien jakaminen ryhmän kesken. Pyrin valitsemaan tehtäviä, joissa pohditaan itsetuntemusta ja ammatillista identiteettiä. Jokainen saa mennä tunteissaan ja ajatuksissaan niin syvälle kuin haluaa ja on valmis menemään. Jos eteen tulee hyvin henkilökohtaisia tai vaikeita asioita, niitä ei ole pakko jakaa muille. Tarkoituksena on pitää positiivista henkeä yllä.

Toinen tavoitteeni liittyy omaan ammatilliseen kasvuun ja kehittymiseen. Ryhmän ohjausosaamisen sekä menetelmäosaamisen taidot kehittyvät teoriaan perehtymällä sekä itse työpajan toteutuksen yhteydessä. Käytän kirjallisuusterapian ja luovan kirjoittamisen menetelmiä valikoidusti. Menetelmiä ja variaatioita on monia erilaisia, joten kaikkiin ei ehdi tutustumaan. Pyrin luomaan katsauksen siihen, kuinka monimuotoista kirjallisuusterapia on. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sairaanhoitajaopiskelijoiden itsetuntemusta, joka auttaa oman ammatti-identiteetin luomisessa ja ammatillisessa kasvussa. Itsetuntemuksen lisäksi tavoitteena on esitellä kirjoittamisen käyttöä hoidollisena menetelmänä, jota opiskelijat voivat hyödyntää tulevana ammattilaisina työssään.

Opinnäytetyön tarkoituksena on pitää yhteensä neljä toiminnallista työpajaa. Työpajojen tavoitteena on: 1. opiskelijoiden itsetuntemuksen lisääminen 2. ammatti-identiteetin rakentaminen ja ammatillinen kasvu 3. opiskelijoiden tutustuttaminen kirjallisuusterapeuttisiin menetelmiin 4. oma ammatti-identiteetin rakentaminen ja ammatillinen kasvu 5. ryhmän ohjaaminen.

## 2 Kirjoittaminen luovana terapiamuotona

Kirjallisuusterapia kuuluu ekspressiivisiin eli ilmaisuterapioihin kuten (kuva)taide-, musiikki-, tanssi- ja draamaterapiatkin. Kirjallisuusterapiassa yhdistyvät kiinnostus sanaan ja mielikuviin, aktiiviseen kuunteluun ja merkityksiä koskeviin keskusteluihin. (Ihanus 2002, 7.) Luovuusterapioissa ei suljeta pois muita terapiamuotoja vaan niitä voidaan yhdistellä, erilaisia keinoja pidetään rikkautena. Vaikeita ja ahdistavia asioita voi etäännyttää ja käsitellä taiteen tekemisellä sekä valmiiden teosten avulla. Tunteiden siirto taiteeseen tai sen tekemiseen mahdollistaa turvallisen psyykkisen työskentelyn. Luovat menetelmät vaikuttavat ihmiseen tunne- ja asennetasolla. Ne auttavat löytämään voimavaroja ja uusia puolia itsestä sekä kehittävät luovaa ongelmanratkaisukykyä. Luovien terapiamenetelmien tavoitteena on eheytyminen. Tekninen osaaminen, laatu tai määrä ei ole tärkeitä, vaan itse tekeminen. (Heiskanen & Hiisijärvi 2013.)

### 2.1 Kirjoittaminen ja kirjallisuus hoidollisina menetelminä

Terhikki Linnainmaa (2005, 11) määrittelee kirjallisuusterapian olevan luovuusterapeuttista toimintaa, jonka tavoitteena on muutos. Oleellista on vuorovaikutuksellinen keskustelu (Linnainmaa 2005, 11; Ihanus 2009, 21). Kirjallisuusterapiaa käytetään psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen eri-ikäisillä ja eri elämän tilanteissa oleville henkilöille. Tavoite voi olla hoidollinen, kuntouttava, ennaltaehkäisevä tai henkilökohtainen kasvu, jonka saavuttamiseksi käytetään lukemista, kirjoittamista ja tarinoiden kertomista. Kirjallisuusterapiasta voi saada apua itsen ja toisten ymmärtämiseen, itseilmaisun ja itsearvostuksen kehittämiseen, vuorovaikutustaitojen, tunteiden käsittelyn ja selviytymiskeinojen vahvistamiseen, uusien voimavarojen, ideoiden, oivallusten ja merkitysten löytämiseen ja muutosten hyväksymiseen. Kirjallisuusterapia voi olla yksilö- tai pariterapiaa, yleensä kuitenkin ryhmässä tapahtuvaa. (Ihanus 2002a, 7 - 8.)

Kirjallisuusterapia voidaan jaotella kliiniseen, psykoterapeuttiseen, kehitykselliseen sekä pedagogiseen alueeseen. Jokaisella alueella on omat painotuksensa ja tavoitteensa. Psykoterapeuttisessa kirjallisuusterapiassa voidaan käyttää esimerkiksi psykoanalyttisiä, behavioraalisia (ulkoisesti havaittavaa käyttäytymistä), kognitiivisia (tiedollisia), humanistisia (ihmislähe-

siä), tai eksistentiaalisia (olemassaoloon liittyviä) menetelmiä. Hoidollinen tavoite voi olla kuntoutus tai ennaltaehkäisy. Pedagogisissa menetelmissä voi tavoitteena olla oppimisen tukeminen. Käytännössä teorioita sekoitetaan tarkoituksiperistä riippuen. (Ihanus 2009, 20.) Jaana Huldén (2002, 82) näkee kirjallisuusterapiassa kolme tasoa: toiminnallisen, tukea antavan ja kehittävän tason. Toiminnallisessa tasossa edistetään kirjoittajan innostusta kirjoittamiseen ja kirjallisuuteen. Tukea antavalla tasolla tavoitteena on persoonallisuuden vahvistaminen kirjallisiin henkilöihäimoihin samaistumalla. Kehittävän tason pyrkimyksenä on uuden oivalluksen löytäminen omasta persoonasta.

Kirjallisuusterapia voidaan määritellä toimintamuodoksi, jossa kirjallisuutta käytetään parantamisessa sekä persoonallisuuden kehittämässä. Päämääränä voi olla kuntouttaminen, aktivoiminen, parantaminen, kriisin läpikäyminen tai mielenterveyshäiriön ennaltaehkäisy. (Mäki & Kinnunen 2003, 35, 36.) Teksti, joka on tarkoitettu terapiaksi purkaa tunteita ja jäljittää alkuperäistä traumaattista kokemusta. Sitä ei ole tarkoitettu kritisoida kuten kaunokirjallista tekstiä. (Vainikkala-Kejonen 2003, 45.) Traumaattiseen tai vaikeaan stressikokemukseen liittyvä omien ajatusten ja tunteiden kirjoittaminen edistää kokemuksen työstämistä. Tunteiden ilmaisu kirjallisesti vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin positiivisella tavalla. Kirjoittamisen terapeuttinen vaikutus liittyy tunneajatusten ja elämäntilanteiden syvään tarkastelemiseen. Kirjallisuusterapiamuotoja on käytetty myönteisin vaikutuksin esimerkiksi masennuksen, ahdistuneisuuden ja syömishäiriöiden hoidossa. (Ihanus 2002b, 24 - 26.)

Vuorovaikutuksellista kirjallisuusterapiaa on kuvattu prosessimallin avulla, johon kuuluu kirjoittaminen tai lukeminen ja siitä saatu palaute. Lukemisen jälkeisessä keskustelussa tapahtuu suuri osa eheytyksen ja kasvun prosessista. Prosessi alkaa tunnistamisella, jossa henkilö tunnistaa aineistosta itsensä ja tunteensa. Tunnistamisesta siirrytään tutkimaan käsitteitä ja tunteita eli pohditaan reaktioiden merkityksiä. Tästä voi seurata vastakkainasettelua alkupe räisen reaktion ja uuden oivaltamisen välillä. Henkilön tullessa tietoiseksi uuden näkökulman vaikutuksista itseän ja käyttäytymiseen on päästy neljänteen vaiheeseen, eli omaksuvaan soveltamiseen. Viimeinen vaihe yleensä tapahtuu ryhmässä käytävän keskustelun avulla. (Huldén 2002, 84 - 86.)

Syöpähoidossa ja palliatiivisessa hoidossa terapeuttista kirjoittamista hyödyntäneen Gillie Boltonin (2009, 136, 145, 151) mukaan sairaat voivat löytää kirjoittamisesta avun ymmärtämään paremmin itseään sekä käymään läpi asioita, muistoja, ajatuksia ja tunteita selkeämmin. He voivat myös mukautua paremmin siihen, mitä heille on tapahtumassa ja kykenevät kommunikoimaan paremmin läheisten kanssa. Boltonin tutkimuksessa potilaat saivat käyttää mitä kirjoitustyyliä halusivat ja aiheen he saivat valita itse. Nuoret palliatiivisessa hoidossa olleet kirjoittivat muun muassa tarinoita, päiväkirjoja, omaelämäkerrallisia tilityksiä, runoja sekä



kokemuksia syövästä ja sen hoidosta. Tutkimuksen mukaan osa nuorista koki blogien kirjoittamisen Internetiin terapeutiksi.

## 2.2 Lapsille ja vanhuksille soveltuvat kirjallisuusterapeuttiset menetelmät

Kirjallisuusterapian hyötyjä ja mahdollisuuksia on helpompi ymmärtää, kun tiedostaa kuinka monipuolisesti kirjallisuutta voidaan soveltaa eri kohderyhmille. Kokonaiskuvan saamiseksi oppinäytetyössä esitellään myös lapsille ja vanhuksille soveltuvia menetelmiä, koska ne poikkeavat osittain muulle aikuisväestölle käyvistä menetelmistä.

Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä käytetään yksilötasolla ja ryhmissä eri-ikäisillä. Ne voivat olla itsenäisiä terapiamenetelmiä tai täydentäviä hoitomuotoja. Toimintaa voidaan harjoittaa hoito-, sosiaali-, mielenterveys-, kuntoutus-, kasvatus- ja yhteisötyössä (Ihanus 2009, 21, 23). Kirjallisuusterapiaa voi harjoittaa lääkäri tai psykologi. Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voi käyttää aiheeseen perehtynyt sanataideohjaaja tai opettaja. (Suvilehto 2009.)

Lasten kirjallisuusterapiasta voidaan käyttää myös nimityksiä biblioterapia, satuterapia, tarinaterapia, sanataideterapia tai kerrontaterapia. Päiväkodeissa, kouluissa ja lastensuojelulaitoksissa voidaan käyttää satuja ja tarinoita terapeuttisina menetelminä vaikeiksi olevalle varsinaisesta terapiasta. Satuterapiaa voi ohjata, vaikeiksi olisi saanut terapeutin koulutusta esimerkiksi opettajat, nuoriso- ja päiväkotityöntekijät. (Arvola & Mäki 2009a, 14.) Satuja voidaan käyttää viihdykkeenä, lohtuna, opetuksen apuna ja niistä voi saada erilaisia tunne-elämyksiä (Mäkisalo-Ropponen, 2007, 91.) Saturyhmän tavoitteena voi olla rentoutuminen, hengähdystauko mielestä olevilta asioilta kuten sairaudelta, mielikuvien synnyttäminen ja tunteiden herättäminen, sosiaalisten taitojen opettelu ja luovaan maailmaan tutustuminen. Lapselle on tärkeää, että häntä huomioidaan, kuunnellaan ja ollaan läsnä. Erityisen suuri tarve lasten huomioimiseen on lastenkodeissa ja psykiatrisessa hoidossa olevilla lapsilla. (Arvola 2009, 98.)

Satujen hoidollisessa käytössä perustana on lähinnä psykoanalyttinen lähtökohta (Arvola & Mäki 2009b, 45). Satuterapiassa käytetään paljon kansansatuja, koska ne ovat monitasoisia ja lapsen on helppo ymmärtää niitä. Lapsi valitsee sen tason sadusta, jolla hän kehityksessään etenee ja jonka hänen psyykeensä pystyy käsittelemään. Sadun merkitykset saavat uusia tarkoituksia kehityksen edetessä. Kansansaduilla on samanlainen vaikutus lapsiin kuin psykoanalyysillä. Ne edistävät itsetuntemusta, kun suojausfantasiat huomataan vähitellen epärealistisiksi. Psykoanalyysin ja kansansatujen mekanismeissa on samankaltaisuuksia vaikka syvyydenäkökohta on toinen. Kansansadut antavat uusia rooleja, toimintatapoja ja ratkaisumalleja. (Mäki & Arvola 2009, 35, 37.) Sadut opettavat myös ihmissuhdetaitoja ja päätöksente-

koa. Elämisen taitoja voi harjoitella satujen kautta turvallisesti, se on kuin peliä, jossa kenenkään kunnia ei joudu koetukselle. (Arvola & Mäki 2009, 65.)

Suomessa 1960- ja -70-luvuilla klassisia satuja kritisoitiin ja realistiset sadut nousivat pinnalle. Haavemaailman ei uskottu edistävän oikeanlaista tietoisuutta. 1970-luvun puolessa välissä kansanperinteet alkoivat taas kiinnostaa. Realistiset sadut ovat aloittaneet täsmäkirjallisuuden kehityksen. 1970-luvulla satujen teemat olivat arkipäiväisiä, nykyään ne ovat vaikeita ja kipeitä, jotka vaativat käsittelyä. Teemoina voivat olla esimerkiksi lääkäriässä käynti, kiusaaminen, erilaiset sairaudet, kuolema tai teiniraskaus. Sadut sekä täsmäkirjat täydentävät toisiaan antaen lapselle mahdollisuuden kokea fantasiamaailman ja arkirealismia, joiden avulla maailmaa voi tarkastella eri näkökulmista. (Mäki & Arvola 2009, 28 - 29.)

Elämään kuuluu psykologisia kriisejä, kehitystehtäviä ja -haasteita, jotka tulevat kaikille vastaan tietyllä ikäkaudella. Vanhuuden tärkeimpänä kehitystehtävänä voidaan pitää eletyn elämän inventaariota. Elämän tarkastelu, jossa olennaista on muistelemisen, on onnistuessaan ihmistä eheyttävä prosessi. Se vahvistaa vanhuksen identiteettiä ja sulauttaa aikaisempia kokemuksia nykyhetkeen. Traumaattisten ja ahdistavien kokemusten tunnesisältöä voidaan käsitellä jälkepäin, jolloin niille voi löytyä uusia merkityksiä. Muistelemisen avulla voi nivota yhteen menneen, nykyisyyden ja tulevaisuuden. Muistikuvat, haaveet ja todellisuus voivat sekoittua, ihminen monesti romantisoii menneisyyttään. Elämänkaarikirjoittaminen auttaa elämän palasten paikoilleen asettelemisessa ja uusien merkitysten löytämisessä. Tätä voidaan pitää terapeuttisena prosessina, joka eheyttää kirjoittajaa. (Mäkisalo-Ropponen, 2009, 100 - 121.)

Muistelullakin on kriittikkonsa. 1960-luvulla muistelua ei arvostettu, sen ajateltiin olevan höpöä, jonka tilalle keksittiin virkistävää toimintaa kuten bingon pelu. (Mäkisalo-Ropponen 2009, 116.) Muistelemisen voi olla vahingollista jos siitä tulee pakonomaista asioiden vavomista. Se voi aiheuttaa syyllisyyttä ja masennusta. Tällöin tuloksena on epätoivo eikä eheytyminen. Prosessin jäädessä kesken on vaarana, että osittainen itsetiedostus ja oivallus saavat aikaan kokemuksen elämän hukkaan menemisestä. Muistelemisen ei välttämättä sovi myöskään narsistiselle persoonallisuudelle. (Viitaniemi 2002, 125 - 126.)

Aineistoa valittaessa vanhemmalle väestölle on hyvä pitää mielessä ryhmän päämäärä ja varttava ihmisten lokeroitua iän perusteella. Osa haluaa keskittyä enemmän nykyhetkeen ja tulevaisuuteen ja osa menneiden aikojen muistelemiseen ja jäsentämiseen. Vanhusten ryhmässä voidaan käsitellä samanlaisia aiheita kuin muissakin aikuisten ryhmässä esimerkiksi ihmissuhteita, lapsuuteen ja nuoruuteen liittyviä muistoja ja niistä heräviä tunteita, elämän pettymyksiä ja menetyksiä. (Papunen 2002, 243 - 244.) Tärkeää on perehtyä kohderyhmään ja ottaa huomioon yksilölliset erot, jotta ennako-oletuksilta välttyttäisiin.

## 2.3 Historia

Sanan parantavaan voimaan on luotettu kautta aikojen. Antiikin aikana oivallettiin tragedian kautta saatava katharsis eli puhdistuminen ja parantuminen. (Linnainmaa 2005, 13). Runoutta ja draamaa käytettiin helpottamaan mielensairauksia. 100-luvun lääkäri Soranus määräsi maanisille tragediaa ja masentuneille komediaa (Hattula & Svensson 2009, 26). 1700-luvulla mielisairaaloissa hyödynnettiin kirjallisuutta hoidossa, se oli osa virkistysohjelmaa. (Ihanus 2009, 15). Eurooppalaiset filosofit pohtivat ihmisen tietoisuuden ja toiminnan piirteitä 1800- ja 1900-luvuilla, näihin pohdintoihin nykypäivänkin kirjallisuusterapeuttiset ajatukset perustuvat (Linnainmaa 2005, 13). Samoihin aikoihin Yhdysvalloissa psykiatrisissa sairaaloissa hoitajat suosittelivat potilaita lukemaan ja kirjoittamaan lääkäreiden ehdottamista aiheista. Kirjallisuuden käyttö tuki ajalle tyypillistä moraalihoidoa. (Ihanus 2009, 15.)

Kirjasto löytyi lähes jokaisesta mielisairaalasta 1900-luvun Euroopassa. Kirjastot levisivät myös muihin sairaaloihin. Kirjastoalaa pidetään tärkeänä biblioterapian edistäjänä. Ensimmäisen maailmansodan aikana lanseerattiin nimitys biblioterapia, kirjahoito tai -palvelus, sota-sairaaloissa sotainvalidien hoidossa. Biblioterapiaa alettiin myös tutkia ja siitä tehtiin väitöskirjoja 1930-luvulla. Didaktisella eli opettavalla kirjallisuudella nähtiin olevan yhteys kognitiivisen ymmärryksen lisäämiseen. Fiktiivinen kirjallisuus antoi mahdollisuuden terapeuttiseen muutokseen emotionaalisten ilmaisuun, samaistumisen, heijastamisen ja oivallusten kautta. (Ihanus 2009, 16.)

Yhdysvalloissa toisen maailmansodan jälkeen kirjallisuusterapeuttiset sovellukset levisivät laitoskirjastojen ulkopuolelle. Kirjallisuusterapiasta ja sen käyttömahdollisuuksista alkoi kiinnostua sairaalahenkilökunnan lisäksi opettajat, sosiaalityöntekijät, ohjaajat ja toimintaterapeutit. 1960-luvulla runoterapia, poetry therapy, vakiinnutti paikkansa vaikka nimitystä oli käytetty jo 1920-luvulta lähtien. (Ihanus 2009, 18.)

Monet psykiatrit ovat jättäneet jälkensä kirjallisuusterapiaan. Sigmund Freud näki tiedostamattomien toiveiden ja sisäisten konfliktien vaikuttavan fantasioiden ja kirjallisten materiaalien syntyyn. Fritz Perls kehitti fenomenologiaan (ilmiöihin) pohjautuvan Gestalt-terapian, jossa painotetaan välitöntä kokemusta. Psykoanalyttikkojen ja psykiatrien luomien teorioiden jälkeen alkoi käytännön läheinen runoterapia muoto, josta on polveutunut edelleen terapia- ja kasvusovellukset. Kirjallisuusterapian käyttö on laajentunut sairaaloista edelleen kirjastoihin, oppilaitoksiin ja harrastustoimintaan. (Linnainmaa 2005, 15, 16.)

1800-luvulla tarinat olivat suureksi osaksi uskonnollisia, eivätkä tästä syystä soveltuneet kirjallisuusterapeuttisiin tarkoituksiin. Niitä kuitenkin käytettiin hyväksi saamaan lasten mielenkiinto pois maallisista kiusauksista ja keskittymään uskonnollisiin aiheisiin. 1900-luvun alku-

puoliskolla vanhemmille annettiin vinkkejä kirjallisuudesta, joista olisi apua kasvatuksessa. Tarinoilla pyrittiin saamaan kuuliaita, hyväkäyttöksiä lapsia ja taltuttamaan liiallista itsekkyyttä. 1900-luvun loppupuolella alettiin ottaa huomioon lasten ja nuorten tarpeet. Lasten kirjallisuusterapia on mennyt realistisempaan suuntaan. Sitä voidaan käyttää kaikille lapsille myös erityisryhmille, kuten oppimisvaikeuksista kärsiville, avioero lapsille ja tunne-elämältään häiriintyneille lapsille. (Mäki & Kinnunen 2002, 37 - 39.)

Suomessa biblioterapia-nimitystä on käyttänyt ensimmäistä kertaa, vuonna 1943, kirjastonhoitaja Mauno Kanninen. Sairaalakirjastojen yhteydessä toimi kirjallisuuspiirejä 1950-luvulla. Nikkilän sairaalassa sekä Hesperian sairaalassa on ollut kirjallisuusryhmiä 1950-luvun puolessa välissä. (Ihanus 2009, 17.) Helsingin Alppilan mielenterveystoimistossa runoterapiaa käytettiin tietyvästi ensimmäistä kertaa vuonna 1978. Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttö laajeni kliiniseltä puolelta muillekin alueille, kuten muualla maailmassa. Suomen ensimmäinen yhdistys, Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry/ Föreningen för Biblioterapi i Finland rf, perustettiin vuonna 1981. Yhdistyksen toimintaan kuuluu Kirjallisuusterapia-lehden julkaisu sekä opintopiirien järjestäminen. (Linnainmaa 2005, 17.)

### 3 Kirjallisuus terapeuttisena välineenä

Terapeuttisen kokemuksen voi saada itsehoidollisesti lukemalla kaunokirjallisuutta tai pitämällä päiväkirjaa, vaikka lukeminen ja kirjoittaminen eivät itsessään ole terapiaa. Yksilölle esimerkiksi runo voi toimia terapeuttisena ja kasvua edistävänä välineenä. Eheyttävä kokemus vaatii kuitenkin muutokseen johtavan oivalluksen. (Linnainmaa 2005, 11, 19.) Itsereflektioivasta ja itsehoidollisesta kirjoittamisesta käytetään nimitystä terapiakirjoitus tai terapeuttinen kirjoittaminen. Tämän tyyppisellä kirjoittamisella terapeuttisuuden ohella tavoitteena voi olla muun muassa henkilökohtaisten arvojen ja hyvinvoinnin edistäminen, hengellinen etsiminen, meditaatio, muistelu, itsetoteutus tai jälkipolven neuvonta. (Ihanus 2009, 23.)

#### 3.1 Terapeuttinen kirjoittaminen

Traumaattisista asioista kirjoittaminen voi kohentaa psyykkistä ja fyysistä terveydentilaa muuttamalla tunnetasoa, kognitiivista sekä toiminnallista tasoa. Kivuliaiden asioiden kohtaaminen niistä kirjoittamalla auttaa vähentämään masentuneisuutta ja ahdistusta sekä kohentaa mielenterveyttä ja psyykkistä tasapainoa. (Lindquist 2009, 73.) Luovuus, joka tulee kirjoittaessa esille kasvattaa itseluottamusta, omanarvontunnetta sekä elämänhalua. Kirjoittamisen voidaan sanoa toimivan tutkimusmetodinä, hoitokeinonä ja kommunikationä muotona. (Saarinen, 2008, 13.)

Kirjallisuusterapiassa kirjoittajan ei tarvitse olla lahjakas kirjoittaja, tarkoituksena ei ole analysoida tekstiä. Tärkeämpää on tunteiden ja esille nousseiden teemojen pohtiminen sekä kiinnostus kirjallisuuden käyttömahdollisuuksiin. (Linnainmaa 2005, 12.) Narratiivisesta (kertovasta) lähestymistavasta katsottuna tekstin työstäminen ja hiominen luonnosvaihetta pidemmälle voi lisätä itseymmärrystä. Näin ollen terapeutin kirjoittamisen vaikutusta voi tarkastella sekä tekstin luomisen eli kirjoitusprosessin, että itse tekstin kannalta. (Hattula & Svensson 2009, 24.) Mahdollisesti syvemmän ja pitkäaikaisemmän muutoksen saa jäsenitelevällä ja syy-suhteita pohdiskelevalla tekstillä. Purkauksen omainen kirjoittaminen sitä vasten antaa helpotusta siihen hetkeen ja poistaa paineita. (Lindquist 2009, 76.) Lyhytkestoinenkin kirjoittaminen voi edistää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, traumaattisista kokemuksista kirjoittamisessa. Omien tunteiden ja ajatusten läpikäyminen auttavat traumaattisen kokemuksen työstämisestä ja selvittämisestä. Traumasta tosiasioita kirjaamalla tai neutraalisti kirjoittamalla ei nähdä olevan samaa vaikutusta. (Ihanus 2002b, 24 - 25.)

Kirjoittaminen voi toimia purkamiskanavana. Mieltä vaivaavaa asiaa ei tarvitse enää kirjoittamisen jälkeen miettiä, se ikään kuin puhdistaa mielen. Kirjoittamalla voi myös jäsentää ajatuksiaan. Uusien näkökulmien etsiminen, merkitysten ja syy-suhteiden pohtiminen kirjoituksissa auttaa ratkaisemaan ristiriitoja ja ongelmia. Kirjoittamalla saadaan otettua etäisyyttä asioihin, tunteisiin ja kokemuksiin. Ne tulevat konkreettisiksi ja niitä voi kohdentaa oman halun ja uskalluksen mukaan. Etäisyyden otto voi antaa hallinnan tunteen, jota lisää myös itsessä käytävä dialogi. Minän halkominen eli asettuminen eri asemiin on yksi itsepohtiskelun muoto. Tärkeää on yksilön jäsentynyt kokemus itsenäisestä minuudesta. Omien tunteiden sekä toiminnan muokkaaminen ja tuottaminen sisältyy hallinnantunteen säilymiseen. (Lindquist 2009, 79 - 83.)

Kirjoittaminen on viestimiskeino, jolla voi kertoa ulkoisesta tai sisäisestä todellisuudesta. Vastanottajan ei tarvitse olla olemassa oleva henkilö. Teksti voi olla omistettu vain itselleen, kuten esimerkiksi päiväkirjat usein ovat. (Lindquist 2009, 83.) Päiväkirjoissa usein on lukkoja ja niitä pidetään paikoissa, jonne muut eivät pääse. Kirjoittaja saattaa pitää jopa pelottavana ajatuksena, että joku lukisi hänen henkilökohtaisia tekstejään. Osa taas haluaa kirjoituksensa muiden luettavaksi ja kommentoitavaksi, mikä on internetissä mahdollista. (Pietiläinen 2005, 99.) Kirjoittamisen hyöty ei riipu siitä lukeeko kukaan tekstiä vai ei. Kirjoitus voi vapauttaa sekä lievittää psyykkistä tilannetta ja stressiä vaikka se olisi kommunikoivaa. (Lindquist 2009, 83 - 84.)

Kirjoittaminen sopii erityisesti henkilöille, jotka kykenevät yhdistämään kokemustensa asiiasältöä, tunnekokemuksia ja pystyvät muodostamaan prosessinkaltaisesti vaikeasta kokemuksesta eheän kertomuksen. Menetelmän käyttöä ei kuitenkaan kannata rajata tietyiltä potilailta. Prosessinomaisen kirjoituksen sujuminen riippuu paljon ohjaajasta sekä potilaasta. Kokei-

lemalla saadaan selville kirjoittamisen käyttökelpoisuus eri henkilöillä. Jokaisella on yksilölliset tavat käsitellä ja työstää ajatuksia, tunteita ja traumaattisia kokemuksia, eivätkä kaikki menetelmät sovi kaikille. (Lindquist 2009, 78.)

Kirjoittaminen voi olla vaikeaa jos henkilöllä on lukivaikeuksia tai epämieluisia kokemuksia kirjoittamiseen liittyen esimerkiksi kouluajoilta. Jos henkilö on aikaisemminkin kirjoittanut pulmistaan, terapeutin kirjoittaminen sopii hyvin. Toisaalta, vaikka kirjoittaminen ei olisi tuttu tapa työstää asioita, siitä voidaan innostua. Sosiaalisista tilanteista kärsivät ja henkilöt, jotka kokevat arkojen asioiden puhumisen vaikeaksi ja kiusalliseksi, voivat hyötyä suuresti kirjoittamisesta. (Lindquist 2009, 76, 78 - 79.)

Virpi Saarisen (2008, 83 - 86) mukaan verkkokirjoittamisella on paikka kirjallisuusterapian, terapeutin kirjoittamisen ja psykoterapian alueella. Sitä voidaan käyttää virtuaalisen psykoterapian välineenä. Verkkoterapiasta on etsitty täydentäviä vaihtoehtoja perinteiselle psykoterapialle. Internet antaa mahdollisuuden terapeutille kirjoittamiselle myös henkilöille, jotka eivät hakeutuisi ohjattuihin ryhmiin. Verkkoon kirjoittaminen edistää tunne- ja identiteettityötä, lisäksi se on koettu terapeutiksi ja lisäävän voimavaroja paniikkihäiriöistä ja muista mielenterveysongelmista kärsivien kohdalla. Kaikki eivät kuitenkaan saa apua kirjoittamisesta. Yksi syy tähän voi Saarisen mukaan olla se että, kirjoittaja jää vellomaan ahdistavia asioita, eikä pääse eteenpäin. (Saarinen 2009, 83 - 86.)

Verkko-ohjaus ja -neuvonta mahdollistaa palveluiden hyödyntämisen ajasta ja paikasta riippumatta. Verkossa olevat palvelut täydentävät perinteisiä hyvinvointipalveluja, etenkin ennaltaehkäisevässä työssä. Erilaiset järjestöt ja yksityiset yritykset tarjoavat erilaisia terapiapalveluita, vertaistukiryhmiä ja neuvontaa internetissä. Toiminta voi olla luottamuksellista ja kahdenkeskeistä tai ryhmätoimintaa. Nykyisin on paljon keskustelupalstoja ja blogeja (nettipäiväkirja), joihin ihmiset kirjoittavat henkilökohtaisia asioitaan. Sosiaali- ja terveydenhoidon organisaatiot voivat hyödyntää tämänkaltaista sosiaalista verkkokäyttämistä. Esimerkiksi Pelastakaa lapset ry. tarjoaa apua ja tukea lapsille ja nuorille reaaliaikaisella chat-tyyppisellä keskustelulla. (Rahikka 2008, 61, 67 - 68.)

### 3.2 Lukeminen

Lukemisessa merkityssisältöä rakentamassa on koko persoonallisuus, kokemukset, ja aikaisemmat tiedot. Siihen sisältyy menneisyyden lisäksi nykytila, sen takia lukija voi tulkita tekstiä eriaikoina ja tilanteissa eri tavalla. Esteettisessä lukemisessa huomio kiinnittyy lukutilanteeseen, mitä lukija kokee ja tuntee sekä minkälaisia ajatuksia, asenteita ja mielikuvia herää. Efferentissä lukemisessa keskitytään tekstin informatiiviseen puoleen. Yleensä esimerkik-

si uutisten ja tietoverkoston lukeminen on efferentistä ja kaunokirjallisuuden lukeminen esteettistä, mutta ne voivat myös sekoittua. (Lehtonen 1998, 12 - 13.)

Lukutaidolla on erilaisia tehtäviä ja laatuja tiedonkäsityksen näkökulmasta. Peruslukutaito antaa valmiuden avata kielellisiä koodeja ja ymmärtämään niitä. Käytännöllistä ja toimivaa lukutaito on silloin, kun yksilö voi hankkia ja integroida tietoja, taitoja ja se täyttää ympäristön vaatimukset. Toimiva lukutaito on kulttuurisidonnaista ja muuttuvaa. Vapauttava lukutaito on dynaamista ja kriittistä. Se kehittää ihmisen omaa elämää ja yhteiskuntaa. Korkein lukemisen taidon taso on valloittava lukeminen, se antaa sananvaltaa, tietoa ja viisutusta yksilölle ja yhteisölle. Motivaatiolla ja tahtotilalla on suuri vaikutus lukemiseen ja oppimiseen. Jos motivaation lähteenä on jokin ulkoinen tekijä, ymmärrys voi jäädä pintapuoliseksi tai epätäydelliseksi. Menestymisen takia lukeminen saattaa tuoda hyviä tuloksia mutta se ei takaa ymmärtämistä. Sisäinen motivaatio mahdollistaa syväntason ymmärtämisen, koska motivaatio lähtee ihmisestä itsestä. (Lehtonen 1998, 16 - 17, 64 - 65, 68.)

Lukutaidolla on nähty olevan yhteys itsetuntoon ja minäkuvaan. Henkilöltä, jolla on hyvä lukutaito, odotetaan hyvää menestystä, tällöin henkilö rohkaistuu ja haluaa lukea enemmän ja vaikeampaa aineistoa, jolloin luetun ymmärtäminen kehittyy. Huono lukutaito voi aiheuttaa negatiivisen minäkuvan, koska oppiminen on vaikeaa ja koulumenestys voi olla huonoa, jonka seurauksena itsetunto voi heikentyä. (Lehtonen 1998, 21.)

Luovan itseilmaisun lähtökohtana on omien mielikuvien rakentuminen, joita voi ilmaista kirjoittamalla, niitä syntyy myös lukiessa, joka on aktiivista kuvittelua. Lukeminen vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti nostattaen aistimuistoja ja uusia kokemuksia. Lukuelämyksestä tulevat oivallukset tekevät lukemisesta terapeutista. Lukiessa pystyy etäännyttämään itsestä ja saamaan samaistumisen kokemuksia. Samaistumalla tunnistaa omia tunteita, joka auttaa itseymmärryksessä ja ongelmien ratkaisussa. Vaikeiden asioiden etäännyttäminen edistää pelon ja ahdistuksen käsittelyä. Lukeminen mahdollistaa katharsiksen, tiedostamattomien ja tukahdutettujen tunteiden nostamisen tietoisuuteen. (Hattula & Svensson 2009, 25 - 27.) Jo antiikin aikana nähtiin runoudesta saatava katharsis eli puhdistava ja parantava oivallus (Linnainmaa 2005, 13).

### 3.3 Dialoginen kirjoittaminen

Opinnäytetyön tavoitteisiin kuuluu itseensä tutustuminen ja ammatti-identiteetin vahvistaminen. Dialogista kirjoittamista käytetään itsensä kehittämiseen ja sisäisen äänen löytämiseen (Pietiläinen 2009). Menetelmässä etsitään todellisia tunteita ja kokemuksia. Dialoginen kirjoitus perustuu kysymyksiin ja vastauksiin. Kysymys voi lähteä tyytymättömyydestä tai muutoksen tarpeesta. Vastaukset löytyvät jos tosissaan etsii. On myös hyödyllistä lukea ääneen tek-

tejä. Oppiminen ja uusien näkökulmien löytäminen on dialogisen kirjoittamisen tarkoituksena. (Pietiläinen 2009.)

Dialoginen kirjoittaminen pohjautuu meditaatioon, intuitioon ja dialogiin. Meditaatio on tärkein ja laajin osa-alue. Siihen liittyvät hiljentymisen ja mietiskelyn lisäksi opetteleminen, harjoittelu, valmistautuminen ja harkinta. Intuitiivisuuteen liitetään ne osa-alueet, millä ihmismielessä liikutaan ja miten kirjoittamiseen suhtaudutaan. Dialogisuudessa näkyy kirjoitusprosessin kuuluvat kysymykset ja vastaukset sekä vuorovaikutus johon itsensä harjoittaminen johtaa. Tarkoituksena on harjoittaa itseään ja oppia, olla hereillä ja aktiivinen. Tuloksia tulee kun viitsii vaivata itseään. (Suurla 1998, 19 - 20.)

### 3.3.1 Meditaatio, intuitio ja dialogi

Riitta Suurlalla ja yhdysvaltalaisella Natalie Goldbergilla on samankaltaisia ajatuksia kirjoittamisesta ja meditatiivisista vaikutuksista, vaikka he käyttävätkin erilaisia kirjoitusmenetelmiä. Molemmat kannustavat hiljentymään, harjoittelemaan ja harjoittamaan itseään (Suurla 1998, 20; Goldberg 2009, 23). Mietiskelyn avulla pyritään saavuttamaan läsnä olemisen olotila tässä hetkessä. Mieltä voi käyttää paremmin työväliseenä, kun sen tuntee. (Goldberg 2009, 103 - 104.) ”Mieli on kirjoittajan maisema, niin kuin vuoristonäkymä on kuvataiteilijan maisema.” (Goldberg 2004, 43). Mietiskelyn tavoitteena on olla vastaanottavainen omalle mielelleen. Tässä hetkessä oleminen auttaa muistamisessa. Muistot kirkastuvat ja selkiytyvät, kun tietää kuka on ja on ollut. (Goldberg 2009, 104.)

Dialogiseen kirjoittamiseen kuuluu oleellisesti myös intuitio. Intuitio sanakirjan mukaan tarkoittaa aavistusta, vaistoa, oivallusta, välitöntä tajuamista ja näkemystä (Suomisanakirja 2012). Kirjoittamisen avulla harjoitetaan hiljentymistä, valmistautumista, harjoittelua, oppimista ja harkintaa. Näiden pohjalta löytyy intuitiivinen tila, jossa ihminen oppii itsestään, toisista, työstä, luovuudesta ja elämästä. (Suurla 1998, 24.) Intuitio voi tulla nopeana välähdyksenä tai hitaasti epämääräisenä tuntemuksena (Dunderfelt 2010, 19). Dialogisessa kirjoittamisessa hyödynnetään intuitiota. Vastauksia haetaan sisäpuolelta, välittömästi tajuamisesta, joka luo kokemuksen varmuudesta. Intuitiolta kysyminen vaatii rohkeutta, silloin kohtaa itsensä suoraan ilman ennakkokäsityksiä. Muutos liittyy elämän kohtaamiseen ja sitä saateen vältellä. Muutos on oppimisen edellytys. Halutaan kehittyä, mutta muutos voidaan nähdä uhkana eikä mahdollisuutena. (Suurla 1998, 25 - 26.)

Dialogisen kirjoittamisen yksi osa on dialogi. Dialogin tarkoituksena on vuoropuhelun kautta luoda uusia oivalluksia, uuden ymmärryksen löytäminen sekä toisen ajattelun ymmärtäminen ja erilaisuuden hyväksyminen. Dialogissa henkilö on avoin uusille näkökulmille ja valmis muuttamaan omia käsityksiään. (Rahikka 2008, 71.) Dialoginen kirjoittaminen auttaa kehittämään



oppimis- ja ilmaisukykyjä sekä luovaa ajattelua harjoittamisen avulla. Oman eettisen ja filosofisen maailmankatsomuksen tiedostaminen on väylä omien arvojen, asenteiden ja elämäntaitojen harjoittamiseen. Kyse on jatkuvasta oppimisesta, joka vaatii intohimoa uusien ratkaisujen löytämiseen ja asioista kiinnostumiseen. (Suurla 1998, 19.) Harjoittaminen on henkistä työtä, valmistautumista ja havainnointia. Se on itsensä vaivaamista sekä ajattelussa että teoissa. Itsensä vaivaamisen päämääränä ei ole stressaantua tai tulla täydelliseksi, päinvastoin, tavoitteena on oppiva ihminen, joka saa oppimisesta energiaa ja onnellisuutta. Oivallusten tekeminen on innostavaa ja palkitsevaa (Suurla 1998, 22 - 23.)

Hiljentymisen avulla pyritään syventämään dialogia, intuitio avautuu kun mieli on tyyni ja kirkas. Kun on päästy keskittyneeseen tilaan, kirjoitetaan ensimmäinen kysymys. Kysymysten motiivin täytyy olla positiivinen, vaikka käsiteltäisiin vaikeita aiheita. Dialogisen kirjoittamisen kurseilla ensimmäinen kysymys usein annetaan valmiina, johon haetaan vastausta intuitiosta. Vastauksessa ei pyritä antamaan määritelmiä vaan etsitään uutta ja odottamatonta. Kirjoittajan saadessa uuden oivalluksen on oppimistilanne, joka kohottaa itsetuntoa. Vastauksen pohjalta tehdään jatkokysymys. Tätä jatketaan kunnes on saatu uusi näkökulma, opetus tai toimintaohje haluttuun asiaan. (Suurla 1998, 26 - 27.)

### 3.4 Päiväkirjatyöskentely

Päiväkirjaa voi pitää ajatusten, tunteiden ja tekojen selkiyttämiseen. Se voi olla terapeutin väline, jonka avulla voi tutustua itseensä. Päiväkirja toimii kuulijana, jolle voi kertoa kaiken, ilon ja surun aiheet sekä muutokset ja kriisit. Oivallusten tekeminen ja niistä kirjoittaminen auttaa henkisessä kasvussa. (Pietiläinen 2005, 100, 102.) Päiväkirjan terapeutteja menetelmiä on kehittänyt muun muassa yhdysvaltalainen Kathleen Adams (Pietiläinen 2002, 190).

Kathleen Adams pitää päiväkirjaa hyvänä välineenä kaikkien tunne-elämän häiriöiden selvittämisessä. Adams on luonut kymmenen käsittelytasoa henkilön tarpeiden mukaan. Alemmilla tasoilla kirjoittaminen on struktuoitumpaa ja sitä käytetään silloin, kun henkilö on kriisissä. Tehtävinä voi olla esimerkiksi aikakirjoitus ja listat. Ylemmillä tasoilla pyritään saamaan yhteys sisäiseen viisauteen ja luovuuteen. Tällöin käytetään dialogeja, näkökulman vaihtamista, värejä, unia ja vapaata kirjoittamista. Adams pitää kirjoittamiseen valmistautumista tärkeänä ja suosittelee pientä meditaatio hetkeä ennen kirjoittamista. Hän kannustaa nopeaan kirjoitustyyliin, koska silloin ei kerkeä arvioida ja kritisoida tekstiään. (Pietiläinen 2002, 193 - 194.)

## 4 Itsetuntemus

Itsetuntemusta ja siihen liittyviä käsitteitä kuvataan laajemmin tässä kappaleessa, koska opinnäytetyön tavoitteisiin kuuluu itsetuntemuksen lisääminen. Itsetuntemus on yhteydessä ammatillisen identiteetin rakentumiseen ja ammatilliseen kasvuun, jotka ovat tärkeitä teemoja syventävän vaiheen sairaanhoidon opiskelijoille.

### 4.1 Itsetuntemukseen liittyviä käsitteitä

Itsetuntoon kietoutuvat käsitteet itseluottamus, itsearvostus (Kauppila 2003, 92) ja itsetuntemus (Perttula 2013, 31). Usko ja luottamus itseän antaa rohkeutta pyrkiä kohti tavoitteita. Myönteiset kokemukset ja palaute rakentavat itsetuntoa. Tyytyväisyys itseä kohtaan liittyy itsearvostukseen. Tämä ilmenee sosiaalisissa tilanteissa ja toiminnassa erilaisissa rooleissa. Itseluottamukseen vaikuttaa sitoutuminen päämäärän tavoitteluun. (Kauppila 2003, 93.) Itsetuntemus kasvattaa itsetuntoa. Omaan elämään vaikuttaneiden asioiden sekä kohtelun tiedostaminen auttaa muuttamaan elämän kulkua. Omien mielipiteiden ja ajatusten arvostus luo mahdollisuuden nähdä itsensä myönteisesti. Itsenäistymisessä auttaa, kun huomaa, ettei asioita tarvitse tehdä muita miellyttääkseen. Itsetuntemusta voi lisätä erilaisten harjoitusten avulla sekä pohtimalla omaa toimintaa ja kuuntelemalla muita. Työnohjaajat, mentorit, vertaistukiohjaajat voivat olla avuksi pohdinnassa työyhteisöissä. (Perttula 2013, 32.)

Itsetunto vaihtelee elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. Tilapäisesti itsetuntoa voi laskea esimerkiksi ero, kiusatuksi tuleminen tai epäonnistuminen. Perusitsetunto voi järkkäyä jos vastoinkäymiset kestävät pitkään, tällöin läheisten tuki on erityisen tärkeää. Kriisit ja taitekohdat elämässä saavat ihmiset pysähtymään ja tutkimaan itseään sekä elämäänsä. Se voi antaa elämälle uuden suunnan. Vuorovaikutus kasvattaa myös itsetuntemusta. Palaute auttaa huomaamaan sokeita kohtia itsestään. Työskennellessä erilaisten persoonallisuuksien kanssa oppii arvostamaan itsensä lisäksi muita. (Perttula 2013, 32 - 33.)

Ihmisen tapaan reagoida ja käyttäytyä, vaikuttaa hänen uskomukset itsestä ja ympäristöstä. Uusien ajattelu- ja toimintatapojen opetteleminen antaa mahdollisuuden löytää useampia reagoitintapoja eri tilanteisiin. Uusia selviytymiskeinoja voi opetella kirjoittamalla, lukemalla ja olemalla muiden kanssa vuorovaikutuksessa. Käsitteet kyvyistä ja minäkuvasta vaikuttavat ennakoitaviin ja tunteisiin uusien tilanteiden edessä. Yksilö asettaa tavoitteensa ja toimii eri tilanteissa näiden ennakoitavien ja tunteiden pohjalta. Omia uskomuksia voi muuttaa kyseenalaistamalla niitä tai käyttäytymällä eritavoin. Omista taidoista saa uusia oivalluksia kun rohkeasti poikkeaa totutuista toimintamalleista. Ne muodostavat uuden kuvan itsestä ja omista mahdollisuuksista. Oma elämä viedään itse eteenpäin valinnoilla, joista on otettava myös vastuu. (Kivi 2009, 204 - 206.)

Itsetunto määritellään hyväksi silloin kun minäkäsitys koostuu enimmäkseen positiivisista ominaisuuksista. Jos negatiivisia ominaisuuksia on enemmän kuin positiivisia, voidaan puhua huonosta itsetunnosta. Hyvä itsetunto suojaa kipeiltä ja haavoittavilta kokemuksilta. Hyvään itsetuntoon liittyy myös omien heikkouksien tunnistaminen. (Arvola 2009, 222.) On myös viitteitä siihen, ettei olisi hyvää tai huonoa itsetuntoa vaan monenlaisia itsetunnonrakenteita. (Kivi 2009, 194.)

Tietoisuus, miten itse on rakentunut, mistä omat tunteet, reaktiot ja asenteet kumpuavat sekä mistä asenteet ja käyttäytyminen koostuu, auttaa huomaamaan oman käyttäytymisen vaikutuksen toisiin. Omien ja toisten ihmisten tunteiden, mielentilojen, ajatusten ja käytösten hahmottaminen helpottuu itsetuntemuksen avulla. Itsensä tunteminen auttaa selviytymiskeinojen löytämisessä, erilaisten tunteiden ja tunnetilojen hyväksymisessä, omien heikkouksien ja vahvuuksien realistisessa näkemisessä. Nämä kyvyt auttavat pitämään huolta itsestä ja toisista vaikeinakin hetkinä. (Vahvistamo 2013.) Mielenterveystyössä itsensä tunteminen on tärkeää, koska siinä ollaan hyvin lähellä potilasta/asiakasta ja työväliseen on oma persoona. Asenteet, arvot ja stereotypiat voivat näkyä ulospäin vaikei niin olisi tarkoitus. Omat ennakkoluulot voivat esimerkiksi vaikeuttaa luottamuksellisen hoitosuhteen syntymistä. Kun tunnistaa ennakkoluulot, niitä voi työstää ja asennetta muuttaa.

#### 4.2 Kirjallisuuden vaikutus itsetuntemukseen

Kirjailijoilla on keskivertoa läheisempi suhde omaan sisäiseen maailmaan kuin muilla. Kirjoittamisessa hyödynnetään alitajunnan eli tiedostamattoman luomia ajatuksia ja ideoita. (Hattula & Svensson 2009, 11.) Järkeä ja tunteita eivät aina kulje käsi kädessä, ne voivat kieltää toisensa. Kirjoittaminen voi avata ja kehittää sisäistä toimintaa, arvoja, asenteita ja elämäntähtäystä. (Graae 1998, 8.) Kirjoittamisella voi tavoittaa enemmän kuin puhuja tai kirjoittaja tietoisesti sanoo (Ihanus 2009, 25). Kirjallisuusterapeuttisten harjoitusten avulla voi muistaa ja tulla tietoiseksi asioista, jotka ovat olleet pimennossa. Kirjoittamalla mutta myös toisten kommentteja, mielipiteen ilmauksia ja tunneilmauksia kuuntelemalla voi saada uusia suhtautumis- ja toimintatapoja. (Stendén-Mahlamäki 2008, 12.)

Kirjallisuusterapiassa, kuten kaikissa psykologisissa terapiamuodoissa, reflektiivisyys sekä refleksiivisyys on läsnä. Reflektointi on objektin, eli ajattelun, tunteen, asenteen, motiivin, ihmissuhteen, tapahtuman tai ilmiön pohtimista tapahtuman jälkeen. Refleksiivisyys puolestaan on prosessi, jossa reflektoidaan tulkintoja kokemuksista ja ilmiöistä sekä muutetaan käsityksiä. Minuutta voidaan reflektoida tapahtuman jälkeen, kun taas reflektointi tapahtuu välittömästi heränneistä tunteista. (Linnainmaa 2005, 49 - 50.) Reflektointi ja refleksiivisyys näkyvät

kirjoittamisessa, koska siinä minuutta tarkastellaan tietoisesti. Omaksi itsekse tuleminen vaatii itseltä paljon. (Hattula & Svensson 2009, 33.)

#### 4.3 Ammatti identiteetti ja ammatillinen kasvu

Ammatti-identiteetti on oma näkemys itsestään työntekijänä (Tirkkonen 2008). Siihen kuuluu ammatin edellyttämät taidot, tiedot, normit ja ammatin ulkoiset tunnusmerkit. Ammatti-identiteetin kautta voidaan saavuttaa ammatillinen itsearvostus ja yhteenkuulumisen tunne. (Suominen 2013.) Ammatti-identiteetti rakentuu moniulotteisista ulottuvuuksista työntekijän käsityksistä omasta itsestään ja osaamisestaan. Hoitajan vahvaan ammatti-identiteettiin liitetään seuraavia ominaisuuksia: myötätunto, pätevyys, luottamus, omatunto, sitoutuminen, rohkeus ja itsevarmuus. (Stolt 2011, 76, 19.) Vahvan ammatti identiteetin takana on positiivinen palaute, mikä kasvattaa itsetuntoa ja luo positiivisen omakuvan. (Tirkkonen 2008.) Ammatti-identiteetti on osa persoonallista identiteettiä ja ne tukevat toisiaan. (Tirkkonen 2008; Stolt 2011, 76.)

Ammatti-identiteetti rakentuu sairaanhoitajan ja hänen ympäröivän yhteiskunnan, organisaation ja koko hoitoyhteisön vuorovaikutteisissa suhteissa. Ristiriitoja syntyy kun sisäinen ja ulkoinen maailma törmäävät. Sisäinen muuttuminen tapahtuu osin tiedostamattomasti, siihen liittyy itsensä tutkimista, mietiskelyä ja melankoliaa. Menneisyys ja nykyisyys voivat näyttäytyä uudella tavalla, ymmärrys voi lisääntyä ja henkilö saattaa alkaa etsiä uudestaan merkitystä elämälleen. Sisäisen muutostarpeen seurauksia voi olla esimerkiksi halu kehittää omaa työtään, opiskelu tai työpaikan vaihdos. Oman sisäisen ja ulkoisen todellisuuden hallitseminen ja tilanteessa eläminen on selkeytyneen ammatti-identiteetin seurausta. Jos sairaanhoitajalla ei ole ammatti-identiteetti selkiytynyt, hän voi tulkita todellisuutta virheellisesti. (Kartano 2013.)

Merja Mäkisalo-Ropposen mukaan (2007, 74) ammatti-identiteetin perustana ovat ammattikunnan ylläpitämät tarinat sekä niihin sisältyvät perusolettamukset ja myytit, joihin kietoutuu oma persoonallisuus ja kokemukset johonkin kulttuuriin kuulumisesta. Koska ammatti-identiteetti on kiinni persoonallisessa identiteetissä, on ihmissuhdetyötä tekevien oltava sinut itsensä kanssa. Omat uskomukset itsestä merkitsee paljon, koska ne vaikuttavat, mitä pidetään itselle ja toisille mahdollisena ja mitä ei. Oman itsensä ja menneisyyden tunteminen antaa kyvyn auttaa ja kuunnella muita. Jos ei ole käynyt läpi kipeitä asioita tai ymmärrä lapsuuden kokemuksia, voi potilaan edessä tulla tunnelukkoja. Työntekijä saattaa heijastaa omia tunteitaan ja käsittelemättömiä asioita potilaaseen. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 74.)

Todellisuuden ja ammatti-identiteetin välille voi syntyä ristiriitoja esimerkiksi hyvän hoidon ja tuottavuuden yhteensovittamisessa. Tällaisten ristiriitojen myötä työntekijällä käynnistyy

puolustusmekanismit psyyken suojaksi, joita voi olla etäännyminen potilaista sekä syntipukkipeli. Etäännyminen voi näkyä rutiininomaisella työskentelytavalla, eikä nähdä potilaalla olevan tietoa tai ymmärrystä päättää omista asioistaan. Syntipukkipelissä oma syyllisyys heijastetaan muihin, esimerkiksi omaisiin tai lääkäriin. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 75 - 76.)

Yksityiselämä vaikuttaa työelämään ja toisin päin. Siksi on tärkeää, että löytää elämän ja työn ilon. Tärkeintä on rakastaa itseään. Jos ihminen ei usko eikä arvosta itseään, ei sitä muuta tee. Elämän osatekijöiden välille on löydettävä sopusointu, koska itseään ei voi ohittaa tai ylittää. Potilaille ja työkavereille on enemmän annettavaa, kun rakastaa itseään, joka näyttäytyy itsestä huolehtimisena fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Ihmisen perus- asenne kuvastuu elämään ja toimintaan, se on yhteydessä arvoihin, ihmiskäsitykseen ja minäkäsitykseen. Herkkyttä ja ennakkoluulottomuutta voi kehittää, kun pitää mielen on positiivisena, uutta vastaanottavaisena ja avoimena. Oman tarinan tiedostaminen on olennaista. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 177 - 179, 183.)

#### 4.4 Sairaanhoidajaopiskelijan ammatti-identiteetti ja sen kasvu

Ammatti-identiteetti rakentuminen alkaa opiskeluaikana ja jatkuu koko uran ajan. Se on elämän kestävä perusta, jolla on merkitystä ammatillisen kasvun ja koulutuksen kannalta. (Suominen 2013.) Ammatti-identiteetin kehittyminen on osa ammatillista kasvua, joka voidaan nähdä myös koko työyhteisön kasvuna ja kehittymisenä (Stolt 2011, 20; Kartano 2013). Hoitajaksi kasvamisen prosessissa ja asiantuntijaksi tulemisessa haastavien työtehtävien ratkominen kehittää opiskelijaa. Palautteen ja arvioinnin saaminen sekä antaminen tukevat myös ammatillista kasvua. Opiskelijat kokevat onnistumisien lisäksi myös epäonnistumiset ammatillista kasvua edistävänä tekijänä. Epäonnistumisen kokemukseen liittyy ammatillista identiteettiä työskentelyä, kuten pohdintaa epäonnistumisen syistä. (Stolt 2011, 20, 82.)

Identiteettityöhön kuuluu oman menneisyyden ja tulevaisuuden hahmottaminen. Se on aktiivista toimintaa, jossa yksilö tulkitsee kokemuksiaan. Ammatillisessa identiteettityössä pohditaan itse tietyn ammatin edustajana, valintoja ja kiinnittymistä omaan työhön ja sitä ohjaviin arvoihin, asenteisiin ja käsityksiin. Tärkeä kysymys on, miten olen tullut tähän, missä nyt olen. Omien juurien tuntemisen lisäksi ammatin historian, sääntöjen ja odotusten tunteminen ja niiden kriittinen arviointi muokkaavat ammatillista kasvua. (Stolt 2011, 26 - 27.)

Opiskelijan ammatilliseen kasvuun vaikuttaa merkittävästi laadukas opetus ja harjoittelut käytännössä. Ammatillinen kasvu lähtee kädentaitojen harjoittelemisesta ja muuttuu pikkuhiljaa abstraktiin (ajatuksellinen, käsitteellinen) ajatteluun omasta hoitajan ammatti-identiteetistä. Opiskelijan motivaatio ja kiinnostus työtä kohtaan tukevat oppimista, joka rakentaa ammatti-identiteettiä. Tekeminen, vastuun saaminen, luottamus sekä oppimiskoke-

mukset ja niistä saatu palaute tukevat ammatillista identiteettityötä. Opetuksen ja käytännön harjoittelujen lisäksi tärkeässä osassa ammatti-identiteetin rakentumisessa on ammatillinen identiteettityö, oppimistapahtumien kriittinen pohdinta. (Stolt 2011, 22, 81 - 82.)

Opetussuunnitelman sisällön ja menetelmien tulisi vastata työelämän tarpeita. Opetusmenetelmien pitäisi tukea sairaanhoitajaksi kasvamista mielenterveyshoitotyössä. Asiantuntijuteen perustuva yhteistyösuhde potilaan ja hänen läheisten kanssa on mielenterveyshoitotyön ydinosaa. Sairaanhoitaja tarvitsee hyvät yhteistyötaidot ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät toimintatavat. Mielenterveyshoitotyössä edellytetään dialogin hallintaa, oman persoonan käyttöä sekä tarvittavia tietoja ja taitoja mielenterveydestä, mielenterveyshäiriöistä ja moniammatillisista työtavoista. (Ellilä, Friis, Kilkku, Komppa-Valkama, Kuosmanen & Vuokila-Oikkonen 2009.) Reflektioiva opetusmenetelmä valmistaa opiskelijoita työskentelemään verkostoituvissa työryhmissä. Erilaisissa yhteisöissä toimiminen mahdollistuu oman osaamisen ja tietoperustan syvällisen ymmärtämisen myötä. (Vuokila-Oikkonen 2013.) Mielenterveyshoitotyössä sairaanhoitajan tulisi myös ymmärtää kriisi- ja päihdetyön erityispiirteet ja hallita työn menetelmät. Jotta mielenterveyshäiriöiset ja heidän läheiset saisivat entistä parempaa hoitoa, tulisi panostaa mielenterveyshoitotyön koulutukseen, tutkimukseen ja käytäntöön. (Ellilä, Friis & Kilkku ym. 2009.)

## 5 Ryhmä

Ryhmän prosessiin kuuluu aloitus, eteneminen ja lopetus, näihin ajallisiin vaiheisiin sisältyy erilaisia kehitysvaiheita (Kaukkila & Lehtonen 2007, 24). Jokaisen ryhmän kehityskaari on erilainen vaikka kehitysvaiheet ovat samat. Kehitysvaiheille ei ole tarkkaa aikaa vaan ne määräytyvät ryhmän mukana. Jokin vaihe voi kestää pitkään ja taantumusta voi tapahtua. Kehitysvaiheita ei voi ohittaa mutta ne nopeutuvat, jos kaikki panostavat ryhmään ja toimivat tietoisesti sen hyväksi. Ryhmän jäsenen tulee ottaa vastuu omasta tehtävästään ja osaamisestaan sekä ryhmän kokonaistoiminnasta. (Rasila & Pitkonen 2009, 12, 21, 25.)

### 5.1 Ryhmä ja ryhmän ohjaaminen

Ryhmän aloittamisen ensimmäinen vaihe on muotoutuminen. Siinä ryhmäläiset hakevat roolejaan, tehtäviään ja toimintatapojaan. Alussa saatetaan tukeutua ohjaajaan ja kommunikointi voi olla varovaista (Rasila & Pitkonen 2009, 13 - 14; Kaukkila & Lehtonen 2007, 24.) Alkukankeuden jälkeen keskustelu lisääntyy ja ryhmän jäsenet alkavat tutustua toisiinsa. Asioista ollaan yksimielisiä ja me- henki korostuu. Niin sanotun kuherruskuukauden jälkeen, ennemmin tai myöhemmin, alkaa kiehua. Konfliktivaiheessa ryhmäläiset alkavat kyseenalaistaa ja vastustaa ryhmän tehtäviä ja odotuksia. Kommentoidaan toisten ajatuksia ja mielipide-erot sekä piilotetut tunteet nousevat esille. Välienselvittelyt ja ristiriidat kuuluvat ryhmän kehittymi-

seen, kun ne puidaan yhdessä läpi, ilma puhdistuu ja ryhmän toiminta paranee. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 25.) Konflikteista selviytyttyä ryhmäläiset omaksuvat toimintatavat, tavoitteet ja omat roolinsa ryhmässä. Yhteistoiminnan vaiheessa jäsenet ovat taas aktiivisia ja joustavia. Erilaisuus osataan kääntää rikkaudeksi. Ryhmä loppuu aikanaan, joka saattaa herättää voimakkaitakin tunteita kuten surua, eroahdistusta, haikeutta tai helpotusta. (Rasila & Pitkonen 2009, 17 - 18; Kaukkila & Lehtonen 2007, 26.)

Ryhmädynamiikkaan vaikuttaa myötäeläminen, tunteet ja ryhmässä olevat roolit (Kaukkila & Lehtonen 2007, 52). Ihmisillä on erilaisia rooleja työelämässä ja vapaa-ajalla (Rasila & Pitkonen 2009, 40). Ryhmässä muodostuu välttämättömiä rooleja, jotta se toimisi. Ryhmän roolirakenne voi muuttua ja roolijako mennä uusiksi, jos esimerkiksi yksi jäsen lähtee ryhmästä. Ryhmässä on virallisia rooleja, jotka voivat olla ennalta määrättyjä tai yhdessä sovittuja. Epäviralliset roolit ovat henkilöiden toistuvia toimintatapoja (Kaukkila & Lehtonen 2007, 53), joita emme välttämättä itse tunnista ja ne voivat haitata tai edistää ryhmän toimintaa (Rasila & Pitkonen 2009, 40). Ryhmässä on tehtävärooleja kuten toiminannjohtaja, opettaja, vanhempi ja lapsi sekä tunnerooleja kuten rohkaisija, innostaja, pelkuri ja toistentunteiden ilmaisija. Ryhmässä syntyy myös valtaroleja johtaja ja alainen. Asenneroolit, jotka liittyvät normeihin ovat syntipukki, lemmikki, auttaja, hännystelijä ja ”yes-tyyppi”. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 53.)

Ryhmän dynamiikka elää vuorovaikutuksen kautta, siihen liittyy sanattomat ja sanalliset viestit. Kun ryhmän jäsenet tunnistavat ja tiedostavat omat reaktiot ja tunteet, vuorovaikutus helpottuu. Kuuntelu ja havaintojen tekeminen, mielipiteiden ja väitteiden perustelu, tuen anto ja puheenvuoron pitäminen kuuluvat hyviin vuorovaikutustaitoihin. Lisäksi palautteen anto ja vastaanottaminen, keskustelun ylläpitäminen ja toisen puheenvuoron jatkaminen ovat tärkeitä taitoja vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutukseen liittyy myös erilaisia rooleja kuten hiljainen, päällepuhuja ja sivuutettu. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 33, 53.)

Lapsuuden perhe on ensimmäinen ryhmä, johon kuulutaan ja tämä kokemus kulkee mukana kaikissa elämän ryhmissä. Pyrkimyksenä on säilyttää tai muuttaa lapsena saatua kokemusta. Ryhmäytyminen on luonnollinen ja tuttu toiminatapa. Ihmisillä on halu kokoontua jakamaan ilot ja surut. Ryhmässä opitaan ilmaisemaan itseään ja kuuntelemaan, saadaan tietoa itsestä, toisista ja ympäristöstä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12, 14.) Ryhmän terapeuttisia vaikutuksia käytetään hyödyksi ryhmäanalyysissä, joka psykoanalyttisen ryhmäterapien muoto. Terapeuttiseen prosessiin vaikuttaa myös yksittäiset ryhmän jäsenet ja heidän suhteet toisiinsa sekä ryhmän terapeuttiin. Ryhmän jäsenten ja heidän tiedostamattomat puolet punoutuvat yhteen, jolloin tiedostamattoman ja piilotajunnan vuorovaikutusprosessit kohtaavat. (Salminen 1997, 12, 48.) Näin ollen ryhmä on enemmän kuin osallistujiensa summa (Salminen 1997, 12; Kaukkila & Lehtonen 2007, 27).

Ryhmää suunniteltaessa on hyvä miettiä onko ryhmä suljettu, puolisoljettu vai avoin, eli vaihtuvatko jäsenet kesken toimintaa. Alkuhaastattelun avulla valitaan ryhmän osallistujat, siinä käydään läpi odotuksia, elämän tilannetta, motivaatiota ja ryhmään sitoutumista. (Linnainmaa 2005, 20 - 21; Huldén 2002, 103.) Ryhmän koko vaihtelee paljon tavoitteista ja esimerkiksi iästä riippuen. Lasten psykiatrisella osastolla toimineessa kirjallisuusterapia ryhmässä oli neljä lasta (Mäki ja Kinnunen 2002, 52). Yhdysvaltalainen, intensiivisen päiväkirjamenetelmän kehitellyt Ira Progoff, on käyttänyt menetelmäänsä jopa sadoille osallistujille kerrallaan (Pietiläinen 2005, 190). Elämänkaarikirjoitus ryhmiä pitävä Pepi Reinikainen pitää 8 - 10 hengen ryhmää optimaalisena. Hänen mielestään 15 henkeä on maksimi koko. Liian suuressa ryhmässä ajankäyttö on hankalaa, kaikkien teksteistä täytyy ehtiä keskustella. Myös ryhmän hajonta on riskinä suuressa ryhmässä. Liian pienessä ryhmässä voi tapahtua urautumista ja juuttumista, kun näkökulmia ei tule niin paljoa. (Reinikainen 2002, 112 - 113).

Kirjallisuusterapiaryhmässä on kolme vaikuttavaa tekijää: osallistuja, ohjaaja sekä muut ryhmään osallistujat (Linnainmaa 2005, 19; Huldén 2002, 99 - 100). Ohjaajalta edellytetään kuuntelu taitoa ja mielenkiintoa muita kohtaan. Hänen tulee havaita ryhmän henkilösuhteet sekä mahdolliset jännitteet osallistujien välillä. (Linnainmaa 2005, 20). Yllättäviin ja muuttuviin tilanteisiin on hyvä varautua ja suhtautua niihin joustavasti. Ohjaaja tarvitsee analysointikykyä, tiedonsiirtämisen ja kokemuseräistä tulkitsemisen taitoa. (Reinikainen 2002, 118.) Ohjaajalla ei saa olla ennakkoluuloja mitään ihmisryhmää kohtaan. Ohjaajan tehtäviin kuuluu keskustelun etenemisestä huolehtiminen. Dialogin käyminen ja palautteen anto on keskeinen osa ryhmän toimintaa, mutta se ei saa riistäytyä käsistä ja kaikkien täytyy saada yhtä pitkä suunvuoro. Palaute ei saa loukkaava tai epäeettistä. Siinä tulee olla rakentava, kunnioittava ja kannustava ote. (Linnainmaa 2005, 19 - 20.)

Hyvän ohjaajan ominaisuuksiin kuuluu välittäminen, johon sisältyy tukeminen, lämpö ja aitous. Ohjaaja merkityksen selventämisen taidon, eli osaa muuttaa tunteita ja kokemuksia ideoiksi. Ohjaajan tulee hallita toimenpanevat toiminnot, kuten sääntöjen, rajojen, tavoitteiden asettaminen sekä ajoittaminen ja mielenkiinnon palauttaminen. Ohjaajan tulisi olla aktiivinen ja kyetä haasteellisuuteen sekä vastakkain asetteluun. (Viitaniemi 2003, 11.)

Ohjaajan ollessa terapeutti yhteistyösuhde on tasavertainen aikuisten välillä. Terapeutin rooli voi vaihdella kirjoittajan mukana riippuen potilaan ongelmista, terapian tavoitteista, terapiasuhteen toimivuudesta ja persoonallisuuseroista. Ihmissuhdetaidot ovat avain asemassa kirjoittamisprosessia tukiessa. Terapiasuhteen tulisi olla myönteinen, jossa on varauksetonta arvostavaa huomiota, empatiaa ja rakentavaa asioiden uudelleenarviointia. Potilaan oireiluun ja ongelma-alueisiin liittyvät tehtävät edellyttää terapeutilta järjestelmällisyyttä ja suunnit-



telutaitoa. Terapeutin tärkeä tehtävä on antaa yksilöllistä ja korjaavaa palautetta. (Lindquist 2009, 88 - 89.)

Ryhmätilanteessa ohjaajan on tärkeä olla avoin toisten tarpeille, ei omille. Ohjaaja voi kertoa omasta elämästään jos se palvelee ryhmää, eikä häntä itseään. (Viitaniemi 2003, 11.) Tosin psykoterapeuttisen ryhmäanalyysin mukaan ohjaaja ei saisi puhua mitään henkilökohtaisesta elämästään. Terapeutti toimii organisoijana, joka jää ryhmäläisille tuntemattomaksi. Terapeutista tulee näin ollen transferenssihahmo, joka aktivoi ryhmäläisten transferenssireaktiot (menneisyydessä koettujen ihmissuhteiden tiedostamattomasta toistamista aikuisuudessa). Terapeutti on myös projektoiden eli sijoittamisen kohde. Ryhmän jäsen sijoittaa oman mielensä ja omia ominaisuuksia ohjaajaan. Toiseen henkilöön sijoitettavia asioita voivat olla erilaiset ihmishahmot, ominaisuudet kuten turvallisuus, älykkyys tai pahuus, ne voivat olla myös oman persoonan tai kehonkuvan tiedostamattomia puolia. (Salminen 1997, 72 - 73, 75, 173.)

Ryhmässä työskentely ei sovi kaikille. Yksilöterapia voi soveltua paremmin, jos henkilöllä on voimakas akuutti kriisi, ellei kyseessä kriisiryhmä. Psykoottinen tila, paranoidinen, erittäin masentunut, itsemurha-altis tai hyvin epäsosiaalinen henkilö voi hyötyä enemmän yksilöterapiasta, jolloin erityistarpeita voidaan säädellä paremmin. Erilaiset persoonallisuudet ja ongelmat oikeassa suhteessa samassa ryhmässä antaa parhaan terapeutin vaikutuksen. (Salminen 1997, 65.)

Ryhmän tukipilarit ovat kirjoittaminen ja vuorovaikutus, johon kuuluu kertominen ja kuuntelu eli jakaminen (Reinikainen 2002, 112). Kirjallisuusterapiassa teksti toimii muutoksen välineenä. Luetun tekstin merkitystä tärkeämpää on siitä syntyvä tunnevaste. Ryhmässä käytävä keskustelu tukee tunnevastetta. (Linnainmaa 2005, 22.) Elämykselliset tulkinat ja oivallukset kuuluvat kirjallisuusterapiaan, mikä vaatii vuorovaikutusta. Ohjattu keskustelu on merkityksellisempää kasvun ja parantumisen prosessissa kuin lukemistapahtuma. Jaana Huldén (2002, 82) painottaakin nuorille pitämässään ryhmässä tehtävien läpikäynnissä käytävää dialogia. Nuoret ovat pitäneet loppukeskustelun ja palautekyselyn mukaan tärkeänä harjoitusten purkua ja että sille on varattu tarpeeksi aikaa, eikä se lopu kesken. (Huldén 2002, 82, 102.)

Terapeutin ryhmän ohjaaminen antaa paljon mutta on henkisesti raskasta. Tunteet voivat nousta pintaa ohjaajalla ryhmäläisten ohella. Näistä on hyvä keskustella toisen ohjaajan kanssa, jos on kaksi ohjaajaa tai työnohjauksessa. (Huldén 2002, 103; Reinikainen 2002, 117.) Ohjaaja toimii säiliönä, eli vastaanottaa ja säilyttää ryhmän tarpeita ja tunteita, joita he eivät itse tunnista. Ne voivat olla hyvinkin raskaita, ongelmallisia ja ahdistavia. On tärkeää, että ohjaaja tunnistaa omat voimavaransa ja pitää omasta terveydestään sekä jaksamisestaan huolta. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 72.)

Yliopistosta voi saada kirjallisuusterapian opetusta ja täydennyskoulutusjaksoja. Kirjallisuusterapeutin tutkintoon tähtäävää koulutusohjelmaa ei Suomessa kuitenkaan ole, kuten esimerkiksi Yhdysvalloissa. Opiskelijat ovat suurimmaksi osaksi hoito-, sosiaali-, opetus ja kirjastoalalta. Suotavaa olisi, että kirjallisuusterapeutin nimekettä käytettäessä olisi työkokemusta sekä riittävästi perehtyneisyyttä kirjallisuusterapiaan ja luovaan kirjoitukseen. Lainsäädännöllisiä esteitä ei kuitenkaan kirjallisuusterapeutin nimikkeen käytölle. (Linnainmaa 2005, 17-18.) Kirjallisuusterapeutteja menetelmiä työssään voi käyttää esimerkiksi psykologit, psykoterapeutit, terapeutit, opettajat, kirjastonhoitajat (Mäki & Kinnunen 2005, 26). Pepi Reinikaisen mukaan ryhmän vetäjän elämäkokemus ja elämästä oppiminen antaa enemmän valmiuksia kuin koulutus (Reinikainen 2002, 118).

Jaana Huldén (2005, 64) on havainnut pitämässään nuorten ryhmissä jäsenten toivovan ryhmältä oman itsetuntemuksen syvenemistä, omien ajatusten ja tulevaisuuden selkiytymistä, pelon ja häpeän voittamista sekä elämänhallinnan parantumista. Nuoret haluavat kehittää vuorovaikutustaitoja, avoimuutta ja kirjoitustaitoja. He toivovat iloa elämäänsä ja huolettomuutta sekä vahvuutta ihmisenä. Ryhmältä he odottavat luottamuksellisuutta ja samanhenkisiä ihmisiä, joiden avulla voi käydä dialogia itsensä kanssa (Huldén 2005, 64.) Toisaalta ryhmän osallistujien erilaisuus voi tuoda myös rikkautta ja monimuotoisuutta ryhmään. Erilaiset ihmiset, iältään, sukupuoleltaan, rodultaan, taustaltaan ja muilta lähtökohdiltaan luovat haasteita ryhmätoimintaan sekä ohjaukseen. Pepi Reinikainen kokee elämänkaariryhmissään tämän kuitenkin olevan antoisampaa. (Reinikainen 2002, 113.)

## 5.2 Aineiston valitseminen

Kirjallisuusterapiaryhmässä käytettävän aineiston on tuettava kehitys- tai parantumisprosessia ryhmän jäsenissä. Aineistoa valittaessa täytyy tietää ryhmän jäsenistä monipuolisesti sekä kirjallisuusterapiaan soveltuvasta aineistosta. Huomioonotettavia seikkoja on muun muassa ikä, lukutaito, tausta, elämäntilanne, olosuhteet, kriisit ja traumat sekä psyykinen ja fyysinen terveydentila. Valinnan usein tekee ohjaaja, koska hänellä on kokemusta ja ymmärrystä osallistujien tarpeista, kehitysvammaiset tai esimerkiksi psyykkisesti vaikeasti sairaat eivät välttämättä tunnista tarpeitaan. Joissain ryhmissä osallistujat voivat myös itse valita aineistoa ja osallistujien omia tekstejä voidaan käyttää materiaalina. Liian vaikeaselkoinen tai haastava teksti voi tuntua ryhmäläisistä turhauttavalta ja nöyryyttävältä, eivätkä he jaksaa keskittyä siihen. (Papunen 2002, 235 - 239, 242.)

Aineisto palvelee harjoitusten tavoitteita sekä synnyttää tunteita ja keskustelua. Kirjallisuusterapeutteissa työskentelyssä hyvän kirjallisuuden kriteerit on temaattisesti ja tyylillisesti hyvä teksti. Temaattisesti hyviä piirteitä ovat tekstin helppo ymmärrettävyys, vaikuttavuus ja myönteisyys. Lisäksi tekstin olisi hyvä koskettaa mahdollisimman useaa vaikka jokainen reagoi

ja tulkitsee sitä eritavoin. Hyvä teksti vahvistaa henkilön vahvuuksia, itsetuntoa ja selviytymiskeinoja. Tyyllisesti hyvä teksti on rytmiltään mukaansa tempaava sekä kuvakieleltään iskevää ja konkreettista. Kieli ei saa olla liian vaikeaa ja mutkikasta. Temaattiset piirteet ovat tyyllisiä tärkeämpiä koska, teksti jonka kaikki ymmärtävät ja, joka koskettaa useampaa osallistujaa virittää keskustelua ja herättää tunteita enemmän kuin vaikeatajuinen, vain muutamaa ryhmän osallistujaa koskettava teksti. (Strandén-Mahlamäki 2008, 29 - 31.)

Kirjallisuus terapian neljä keskeistä päämäärää on parantaa reagointikykyä, lisätä itsetuntemusta, selventää ihmissuhteita ja avartaa todellisuusorientaatiota. Näihin päämääriin liittyy erityiset osatavoitteet, joihin päästään jotain teosta käyttämällä. Esimerkiksi kun halutaan lisätä henkilön persoonallisuuden arvoa, pyritään auttamaan henkilöä havainnoimaan itseään tarkemmin. Tavoitteina on: tarjota mielikuvia ihmiskehosta ja sen merkityksestä, tunteiden, mielialojen ja asenteiden ilmaisu sekä niiden stimulointi, lisätä tietoisuutta kasvun prosessissa, muutoksesta itsessä sekä ajassa ja lisätä tietoisuutta kemiallisista riippuvuuksista suhteessa omaan itseen. Päämäärien ja tavoitteiden pohjalta voidaan arvioida aineiston sopivuutta ryhmälle sekä ryhmän tietyille kehitysvaiheelle. (Papunen 2002, 279 - 281.)

## 6 Ohjaus ja oppiminen

Opinnäytetyön tarkoituksena on ohjata työpaja, eli toiminnallinen oppitunti, joka sisältyy päihde- ja mielenterveysopintoihin. Ohjausmetodien ja oppimisprosessin tunteminen antaa valmiuksia ryhmän ohjaukseen ja opetustyöhön.

Näkemykset opetuksesta ja oppimisesta ovat vaihtuneet ja kehittyneet ajan myötä. Nykyään ihminen nähdään aktiivisena, itseohjautuvana toimijana ja oppijana, tämä käsitys perustuu humanistiseen psykologiaan. Kasvatustyö käytännössä voi olla erilaisten kasvatustieteen opetus ja oppimisen näkemysten yhdistelmä. (Aducate 2012.) Hyvän ja tehokkaan oppimisen tunnuspiirteitä ovat konstruktivisuus, kumulatiivisuus eli kasautuvuus, itseohjautuvuus, tavoitesuuntautuneisuus, tilannesidonaisuus, ja yhteistoiminnallisuus (Linna 1994, 77).

Konstruktivisyydessä korostetaan oppijan aktiivisuutta ja vuorovaikutuksen merkitystä. Oppiminen tapahtuu suhteessa aikaisempaan tietoon. Oppija nähdään oman tietämyksen ja taitojen rakentajana. Tilannesidonaisuudella tarkoitetaan, että oppimistilanteet kytketään todelliseen elämään. (Lähteenaro 1999, 8; Äikäs 2007, 9.) Yhteistoiminnallisessa opiskelussa kaikki osallistuvat aktiivisesti yhteiseen toimintaan ja tavoitteisiin. Kaikkien panos tarvitaan onnistumiseen ja toisia autetaan tarvittaessa. Yhteistoiminnallisessa mallissa pyritään vahvistamaan kognitiivisia, affektiivisiä (tunteisiin vaikuttava), taidollisia ja metakognitiivisia (tietoisuus omista kognitiivisista taidoista) oppimisen ulottuvuuksia. Yhteistoiminnallinen toimin-

tatapa parantaa tiedollisia tuloksia, itsetuntoa sekä kehittää vaativampia ajattelutaitoja ja sosiaalisia ja kielellisiä vuorovaikutustaitoja. (Lähteenaro 1999, 9.)

Oppimista voi syventää ja laajentaa itsearvioinnilla. Oppijan tarkastellessa omia töitä eli oppimistaan, hän jäsentää mitä tietoja ja taitoja hän on saanut. (Lehtonen 1998, 83.) Itsearviointia voidaan pitää itsessäänkin oppimistapahtumana, jossa pohditaan omia käsityksiä ja analysoidaan eri näkökulmien eroja (Mäkisalo 1999, 106). Itsearviointi edistää reflektiivistä ajattelua niin että, tiedot ja taidot oman oppimisen seuraamisesta ja arvioimisesta kehittyvät. Reflektoidessa tietoisuus kokemuksista, oppimistyylistä - ja strategiasta, tuloksista, tavoitteista ja arvostuksista kasvaa. Oppijan kannalta tärkeää on, että hän tajuaa, mitä osaa ja ymmärtää ja mitä ei. Tiedostaminen on lähtökohtana muutostarpeille ja toiminnan muuttamiselle. (Lehtonen 1998, 83.) Reflektointi ja itsearviointi on työntekijän oman työn kehittämisen perustana. Palautteen saamisen kannalta tietoisien itsearvioinnin lisäksi tulisi käyttää muitakin menetelmiä, koska itsearviointi on aina subjektiivinen näkemys ja itsensä näkee aina liian läheltä. (Mäkisalo 1999, 106.)

Ohjaus on tilanne, jossa ohjaaja antaa ohjattavalle aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Tarkoituksena on mahdollistaa ohjattavalle tilanteen tarkasteleminen, kuuluksi tuleminen ja voimavaraishempi elämä. Ohjattava on aktiivinen ja osallistuu työntekijän kanssa yhdessä ongelman määrittämiseen. Ohjauskeskustelujen pyrkimyksenä on vahvistaa ohjattavan toimintakykyä kuitenkin antamatta valmiita ratkaisuja. Nykyisin korostetaan ohjaajan ja ohjattavan suhdetta tasavertaisiksi, ohjaaja on asiantuntija ohjauksessa ja ohjattava omien asioiden tuntemisessa. Ohjattavan on oivallettava omat ratkaisunsa saaden ohjaajalta tukea. (Rahikka 2008, 62 - 63.)

Ohjaajalla voi olla useampia interventiotyyplejä, eli vuorovaikutteisia väliintuloja, jolla pyritään vaikuttamaan toisen käyttäytymiseen. On hyvä olla tietoinen omista tyyleistä ja kyvyistä, koska yksi tapa ei sovi kaikkiin ohjaustilanteisiin. On luokiteltu neljä interventiotyyliä. Hyväksyvä ohjaaja kuuntelee ja antaa emotionaalista tukea. Hän rohkaisee löytämään ratkaisuvaihtoehtoja ja ratkomaan ongelmia. Tämä tyyli sopii luottamuksen synnyttämiseksi ohjaussuhteen alussa. Katalysoiva ohjaaja auttaa ohjattavaa näkemään ja pohtimaan uusia näkökulmia asioihin. Hän auttaa ohjattavan ajatusten selkeyttämisessä sekä valitsemaan sopivimman ratkaisuvaihtoehdon. Konfrontoiva ohjaaja huomioi ristiriidat puheen ja käytöksen välillä sekä osoittaa ne ohjattavalle. Määräävä ohjaaja tarjoaa suosituksia ja ratkaisuehdotuksia haastattelun perusteella tehdyn kokonaiskuvan perusteella. Määräävä tyyliä pidetään tehokkaana ja nopeana keinona. Valmiiden ratkaisujen antaminen ei kuitenkaan aina ole hyväksi, koska se voi aiheuttaa vastarintaa ohjattavassa tai ripustautumista ohjaajaan. (Rahikka 2008, 65 - 66.)

## 7 Työpajan toteutus

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Hyvinkään Laurean opiskelijat, jotka ovat valinneet syventäviksi opinnoiksi päihde- ja mielenterveystyön. Työpajat olivat osana opiskelijoiden syventävän vaiheen opintoja. Yhteistyötä tapahtui lehtori Minna Pullin kanssa, joka vastasi mielenterveys- ja päihdetyön syventävästä opintojaksosta. Toiminnallinen tapahtuma järjestettiin Hyvinkään Laureassa helmikuussa 2013. Ryhmässä oli alustavien tietojen mukaan noin 25 opiskelijaa. Suuren osallistujamäärän vuoksi se jaettiin kahteen ryhmään A ja B. Ensimmäinen työpaja oli Ryhmä A:lle 4.2.2013 iltapäivällä. 6.2.2013 samat asiat pidettiin Ryhmä B:lle. Viikolla 8, 19.2.2013, oli Ryhmä A:lle aamulla työpajan uusilla aiheilla. Iltapäivällä oli Ryhmä B:n vuoro tehdä samat asiat. Ohjaukset oli siis yhteensä neljä, joista kaksi käsittelivät samaa aihetta. Jokaiseen ryhmä hetken varattiin aikaa kolme tuntia ja kahvitauko. Toimintasuunnitelma on liitteenä 1.

Työpajojen suunnittelu alkoi opinnäytetyö prosessin alussa. Ideoita syntyi vähitellen samalla, kun teoreettinen viitekehys eteni. Alussa tehtyjen hahmottelujen jälkeen suunnitelmia hiottiin ja tarkennettiin. Työpajojen toteutusten lähestyessä, täytyi päättää kuhunkin tehtävään käytettävä aika. Tehtävät ja niiden aikataulut antoi selkeät raamit toimintasuunnitelmalle.

### 7.1 Työpajassa tehtävät harjoitukset

Työpajan teemana oli itseensä tutustuminen ja sitä kautta ammatillisuuteen kasvaminen. Työpajan tehtävien tarkoituksena oli tukea itsetuntemusta ja saada uusia keinoja oman mielen tutkimiseen. Tehtävät (Liite 2) valikoituivat kirjallisuusterapiaa ja luovaa kirjoitusta käsittelevästä kirjallisuudesta sekä Luova kirjoittaminen ja kirjallisuusterapia-kurssilla tehdyistä tehtävistä. Valintaan vaikutti opinnäytetyön teeman ja tavoitteiden lisäksi myös omat mielipyykset ja kokemus. Työpajassa tehtävät harjoitukset testattiin itse aikaisemmin. Oma kokemus tehtävistä antoi varmuutta ohjaamiseen ja tiedon tehtävien toimivuudesta.

Kirjoitustehtävät kestivät suurimmaksi osaksi 10 minuuttia. Pitkässä kirjoitusajassa itsekritiikki voi hallita liikaa kirjoittamista (Huldén 2002, 87), joten kirjoittajaa haastetaan nopeaan tajunnanvirtaan (Hulmi 2010, 20.) Kirjoittamisen jälkeen tekstit purettiin, pareittain, pienissä ryhmissä tai koko ryhmän kesken, näin saatiin kirjallisuusterapeuttisille ryhmille tyypillinen vuorovaikutustilanne. Pyrkimyksenä oli varata tarpeeksi aikaa keskusteluun, koska se on yhtä tärkeää kuin itse kirjoittaminenkin. Kaikkien täytyi saada kertoa tekstistään sekä päästä kommentoimaan ja kertomaan muiden teksteistä juolahtaneita ajatuksia. Alussa tehtiin viritäytymisharjoituksia, jotka auttoivat pääsemään kirjoittamisessa alkuun ja vähentävät jännitystä (Kivi 2009, 197). Ne toivat myös turvallisuutta ja tuttuutta toimintaan (Strandén-Mahlamäki 2008, 16). Ylimääräisiä tehtäviä varattiin varmuuden vuoksi, jos aikaa jäi.

enemmän tehtävien tekoon tai jos jokin tehtävä tuntui huonolta siihen tilanteeseen, niin sen pystyi vaihtamaan toiseen.

Ensimmäinen työpaja kerta aloitettiin esittelykierroksella, vaikka ryhmäläiset tunsivat toisensa entuudestaan. Esittely oli tarpeen, koska ryhmä oli minulle vieras ja työpaja oli heille uudenlainen ryhmäkokemus. Hyvän ja luottavaisen ilmapiirin luomisessa auttoi se, että ohjaaja ja osallistujat tiesivät jotain toisistaan. Esittelykierroksessa kerrottiin nimi ja suhteestaan kirjallisuuteen (lukeeko ja kirjoittaako, mitä lukee ja kirjoittaa). Suullinen lämmittelytehtävä toimi jäänrikkojana ja tunnelman luojana. Se antoi myös uudenlaista tietoa toisista ja johdatteli ajatukset kirjallisuuteen. Kerroin itsestäni ja opinnäytetyöstäni, jotta opiskelijoiden olisi helpompi lähestyä minua ja tietäisivät, mistä on kyse. Työpajan eli ryhmän tavoitteet käytiin läpi ja ryhmälle luotiin säännöt, joihin kuului: luottamuksellisuus, toisten arvostaminen, aikataulun noudattaminen ja tehtäviin keskittyminen eli työrauha. Ennen tehtävien aloittamista kerrottiin hieman teoriaa kirjallisuusterapiasta ja sen käytöstä.

Itse en kirjoittanut vaan keskityin ohjaamiseen ja havainnointiin sekä opiskelijoiden mahdollisiin kysymyksiin. Tehtävät jaettiin pareittain tai pienissä ryhmissä, joten niihin keskusteluihin en liittynyt. Ohjeistin kuitenkin keskustelut, jotta kaikki saivat puheenvuoron. Tekstit olivat opiskelijoita itseään varten, joten niitä ei kerätty tai arvosteltu. Tarkoituksena ei ollut kirjoittaa mahdollisimman taiteellista tai kieliopillisesti oikeaa tekstiä vaan niitä ajatuksia ja tunteita, joita sillä hetkellä syntyi. Hyvät ja huonot päivät saivat näkyä. Pyrkimyksenä oli olla rehellinen ja avoin itselleen, ilman peittelyä tai häpeää.

## 7.2 Työpajan toteutus

Olin suunnitellut työpajan tarkasti etukäteen. Kirjoitin ylös asioita, joita haluan mainita, etten unohda mitään tärkeää. Olin myös aikatauluttanut sekä tehtäviin käytettävän ajan, että puheosuuteen käytettävän ajan. Minulla oli ylimääräisiä tehtäviä varmuuden vuoksi mietittyinä, jos johonkin menisi suunniteltua vähemmän aikaa. Vaikka olin aikatauluttanut kaiken, halusin pitää sen joustavana, jottei koko tunti mene pilalle, jos eteen tulee pienikin muutos. Aikataulussa pysyttiin hyvin. Kaikki tarkoitetut tehtävät, plussa- tehtävä mukaan lukien ehdittiin tekemään. Dialogisen kirjoittamisen teoria osuuden kertomiseen ei mennyt suunniteltua aikaa, joten sovelsin seuraavien tehtävien aikamääriä ja plussa- tehtävä otettiin käyttöön.

Ryhmän aloitus sujui kivasti. Kerroin itsestäni, opinnäytetyöstäni ja ryhmän tavoitteista. Sitteen ryhmän jäsenet kertoivat nimensä ja suhteestaan lukemiseen ja kirjoittamiseen. Se toimi mielestäni hyvänä aloituksena ja johdatuksena kirjallisuuden maailmaan. Ryhmäläisten luku- ja kirjoitustottumuksia oli mielenkiintoista kuunnella, eivätkä he tuntuneet enää niin vierailta. Kerroin yleisesti kirjallisuusterapian perusteista. Jouduin tukeutumaan muistiinpanoihini

vähän liikaakin. Tässä vaiheessa jännitti eniten. Huomasin olevani epävarma vaikka olin valmiiksi päättänyt, mitä sanon. Kun päästiin tehtävien tekoon, olo alkoi olla rentoutuneempi ja kotoisampi.

Olin valmiiksi päättänyt kuinka kauan tehtävien purkuun käytetään aikaa. Koin vaikeaksi arvioida kunkin tehtävän jakamiseen käytettävän ajan. Se oli myös itse työpajassa haasteellista. Osa kertoi teksteistään syvällisemmin ja tarvitsivat enemmän aikaa, kun taas osa kertoi hyvin nopeasti tekstinsä. Tehtävien jakaminen on tärkeä osa työskentelyä, joten olisi hyvä, että kaikki kerkeäisivät käymään koko tehtävän läpi. Toisaalta nopeat parit tylsistyvät, jos on ”ylimääräistä” aikaa. Pidin melko tarkasti kiinni suunnitelmasta, kysyin kuitenkin aina ovatko kaikki ennättäneet sanoa sanottavansa. Huomasin, että kannattaa etukäteen kertoa, kuinka paljon on aikaa tehtävien purkuun, jotta ryhmäläiset osaisivat säädellä keskusteluaan.

Toinen työpajakerta oli keskiviikkona 6.4.2013. Pidin B-ryhmälle saman pajan kuin A-ryhmälle maanantaina (4.2.). Lähdin hyvällä ja rennolla mielellä liikkeelle, enkä jännittänyt kovinkaan paljoa. Puhe oli luontevampaa ja spontaanimpaa, eikä minun tarvinnut tukeutua niin paljoa muistiinpanoihin kuin ensimmäisellä kerralla. Olo oli muutenkin kotoisampi alusta loppuun. Hyvään tunnelmaan vaikutti varmasti oma asenne ja se, että olin jo kerran pitänyt samat puheet ja tehtävät.

Oli mielenkiintoista huomata yksilöllisten erojen lisäksi ryhmien välisiä eroja. Ryhmät kokivat keskenään esimerkiksi eri tehtävät haastaviksi, helpoiksi ja kivoiksi tehtäviksi. Myös jakamisen helppous/vaikeus näkyi ryhmien välillä. Yksilötasolla omien tekstien jakamiseen, voi vaikuttaa oma persoonallisuus, kuinka avoin on, aikaisemmat kokemukset ja tottumukset omien tuotosien jakamisesta. Ryhmädynamiikka voi myös vaikuttaa yksilöihin, sama henkilö voi käyttäytyä eritavoin eri ryhmissä.

Työpajan toisiin osioihin (tiistai 19.2.2013) lähdin itsevarmemmalla asenteella. Havaitsin kuitenkin epävarmuutta ja pientä jännitystä, vaikka ryhmät olivat tulleet tutuiksi ja suunnitelmat olivat selkeät. Olo oli kuitenkin rauhallisempi ja ohjaaminen tuntui sujuvammalta toisilla kerroilla. Tein myös korjauksia ohjeistuksiin, jotta ne ymmärrettäisiin paremmin. Työpajan toisessa osiossa huomasin molemmissa ryhmissä keskittymisen herpaantumista. Teimme kaikki tehtävät, joita olin suunnitellutkin mutta katsoin parhaaksi lyhentää aikoja. Opiskelijat eivät enää jaksaneet, joten ajattelin, että väkisin tekeminen ei palvele heidän oppimistaan. Yritin myös parhaani mukaan motivoida ja innostaa opiskelijoita, jotta he saisivat miellyttävän kokemuksen eivätkä tylsistyisi.

## 8 Tutkimuksellinen osio

Opinnäytetyöni oli toiminnallinen. Järjestin mielenterveyden syventävien opintojen opiskelijoille kaksi työpajaa, joissa tehtiin kirjallisuusterapeuttisiin menetelmiin pohjautuvia tehtäviä. Oppiminen perustui kirjoittamisessa käytävään reflektioon. Samalla, kun opiskelijat tutustuivat kirjallisuusterapeuttisiin menetelmiin, he tutustuivat itseensä. Opinnäytetyön tutkimuksellisen osion tarkoituksena oli saada tietoa, miten opiskelijat kokivat työpajan. Tutkimuksellisuus toteutui palautekyselynä. Palautekyselyssä oli laadullinen näkökulma, eli kysymykset olivat avoimia ja vastaukset perustuivat opiskelijoiden omiin kokemuksiin ja tunteuksiin.

### 8.1 Arviointiaineiston keruu

Aineistonkeruu menetelmät yleisimmin laadullisessa tutkimuksessa ovat kysely, haastattelu, havainnointi ja erilaiset dokumentit. Tutkimusasetelman ollessa vapaa, on luontevaa käyttää havainnointia, keskustelua tai omaelämäkertoja aineiston keruuseen. Kokeellisia menetelmiä ja strukturoituja kyselyjä puolestaan käytetään tutkimusasetelman ollessa muodollisempi ja strukturoidumpi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.) Tässä opinnäytetyössä aineiston keruu tapahtui palautekyselyn avulla, jossa oli avoimia kysymyksiä. Päädyin avoimiin kysymyksiin, koska ne ovat tarpeeksi strukturoituja tarpeellisen tiedon saamiseksi, mahdollistaen kuitenkin vapaamuotoisen vastauksen. Mietin myös taloudellisuutta. Palautekyselyllä saatiin riittävät tiedot, syvähaastatteluun ei ollut tarvetta.

Toiminnan toteutumista arvioin palautekyselyn (Liite 3.) avulla. Opiskelijat saivat vastata kirjallisesti avoimiin kysymiin, joiden teemat tulevat teoriasta. Palautteen anto tehdään nimettömänä, joten kenenkään henkilöllisyys ei tule esille. Arvioin päiväkirjan avulla omia valmiuksiani sairaanhoitajana ja ohjaajana. Päiväkirjaan kirjoitin tuntemuksia ja kokemuksia, joita heräsi opinnäytetyön prosessissa. Reflektoin ja tunnustelin ajatuksia, joita nousi esimerkiksi uuden tiedon lukemisesta. Itseä havainnoimalla tekee oivalluksia, joita ei ole aikaisemmin tajunnut. Näitä oivalluksia kirjoitin ylös. Tein työpajoissa muistiinpanoja ryhmään liittyvistä havainnoista sekä omista tuntemuksista, joita käsittelin päiväkirjassa.

Opiskelijat arvioivat omaa oppimistaan ja työpajan sujuvuutta palautekyselyssä. Arvioinnin kohteet olivat: oman identiteetin ja ammatillisen kasvun lisääntyminen, kirjallisuusterapeutisten harjoitusten oppiminen sekä ryhmässä oleminen. Vuorovaikutus oli tärkeässä osassa työpajatyöskentelyssä, opiskelijat arvioivat myös, miten palautteen antaminen ja saaminen palveli heidän oppimistaan. Palautekyselyssä sai kommentoida myös vapaasti tuntemuksiaan ja kokemuksiaan työpajaan liittyen.



Kysymysten teemat, itsetuntemus ja ammatillinen kasvu, kirjallisuusterapeuttiset menetelmät, ryhmätoiminta sekä ohjaus, tulivat opinnäytetyön teoreettisesta viitekehystä. Kysymykset 1 - 3 käsittelivät itsetuntemuksen lisääntymistä. Tarkoituksena oli selvittää, miten tehtävät palvelivat opiskelijoiden itsetuntemuksen edistämistä ja sen myötä ammatti-identiteetin rakentumisesta ja ammatillista kasvua. Kysymykset 4 - 6 liittyivät kirjallisuusterapeuttisiin menetelmiin sekä ryhmässä oloon. Kirjallisuusterapia perustuu kirjoittamiseen (tai kirjallisuuden hyödyntämiseen) sekä vuorovaikutukseen eli keskusteluun ja kuunteluun, joka näkyi kirjoitusten jakamisessa. Ohjaukseen liittyviä asioita kysyin kohdissa 7 - 9. Viimeisessä kohdassa voi vapaamuotoisesti arvioida/kommentoida työpajaa.

Kysyin suullisesti opiskelijoiden suostumuksen palautteen keräämiseen. Jokaisella oli mahdollisuus antaa palautetta, kyselyyn vastaaminen perustui kuitenkin vapaaehtoisuuteen. Kerroin opiskelijoille, miksi kerään palautetta ja miksi se on tärkeää. Pyrin motivoimaan heitä vastaamaan, jotta saisin mahdollisimman kattavan tuloksen. Palautteen annolle varattiin aikaa viimeisen työpajan päätteeksi, jolloin kaikilla osallistujilla oli mahdollisuus antaa oma kirjallinen arvio. Palaute annettiin nimettömänä ja keräsin paperit nurin perin pinoon, jotta anonymiteetti säilyisi. Opinnäytetyöni ohjaajallani oli oikeus nähdä palautteet ja kaikki opinnäytetyössä käytettävä materiaali. Palautetta käsitellessäni en käyttänyt suoria lainauksia, ettei ketään voisi tunnistaa niistä. Raportissa ei myöskään käytetty opiskelijoiden kirjoituksia. Ryhmätilanteet olivat luottamuksellisia, jota painotin heti alussa. Kaikki, mitä ryhmässä keskusteltiin ja kirjoitettiin, jäi ryhmän sisälle. Niistä ei puhuttu ryhmän ulkopuolella, eikä ryhmän ulkopuolisille henkilöille.

## 8.2 Arviointiaineiston analyysi

Laadullisissa tutkimuksissa pyritään kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan jollekin ilmiölle teoreettisesti mielekäs tulkinta, tilastolliset yleistykset eivät ole tarkoituksena (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Laadullista tutkimusaineistoa voidaan analysoida aineisto- tai teorialähtöisesti. Tässä työssä käytettiin teorialähtöistä analyysiä. Siinä tukeudutaan teoriaan, malliin tai auktoriteetin esittämään ajatteluun. Usein tarkoituksena on testata aikaisempaa tietoa uudessa kontekstissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97.)

Laadullinen analyysi alkaa aineiston läpikäymisestä. Päätetään, mikä aineistossa kiinnosta. Nämä asiat erotellaan ja merkitään. Luokittelua, teemoittelua ja tyyppittelyä pidetään usein varsinaisena analyysitekniikkana, josta kirjoitetaan yhteenveto raporttiin. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 92 - 93.) Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan analyysi tarkoittaa aineiston tekstimateriaalin erittelyä, järjestämistä, jäsentämistä ja pohtimista, mitä aineisto sisältää, mistä kertoo ja millä tavoin. Tutkija poimii aineistosta keskeisiä asioita ja tiivistää sitä, lisäksi

aineiston tiedollista arvoa voi lisätä tiivistämällä sanomaa, tulkitsemalla sitä ja käyden dialogia teorian, empirian (kokemusperän) ja omien ajatusten kanssa.

Teemoittelussa poimitaan teemoja, jotka selkiyttävät tutkimus ongelmaa (Taanila 2007, 1). Teemoittelussa painottuu se, mitä kustakin teemasta on sanottu. Aineistoa pilkotaan ja ryhmitellään eri aiheiden mukaan. Tyypittelyssä aineistosta haetaan erilaisia tyyppisiä. Tiettyjen teemojen pohjalta voidaan etsiä näkemyksien yhtäläisyyksiä, joista muodostetaan eräänlainen tyyppiesimerkki. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92 - 93.) Tyypittelyssä voidaan etsiä myös poikkeavia tyyppisiä, joka edellyttää uusien olettamuksien kehittämistä ja hypoteesien hylkäämistä, jotta analyysiä voisi viedä mahdollisimman pitkälle. (Taanila 2007, 13 - 14.)

Arviointiaineistoa eli palautekyselyn tuloksia käsiteltiin teemoittelun ja tyypittelyn avulla. Palautekysely toimi arvioinnin välineenä, jossa opiskelijat arvioivat omaa oppimistaan. Opiskelijoiden arvioidessa omaa oppimistaan saatiin tietoa, kuinka hyvin tehtävät palvelivat heitä ja miten ohjaus sujui. Palaute auttoi itsensä reflektoinnissa, kun saatiin ulkopuolisen kokemus tilanteesta, omien havaintojen lisäksi analyysistä tuli monipuolisempi.

Laadullisissa tutkimuksissa eettisyyden tärkeitä periaatteita ovat tiedonantajan vapaaehtoisuus, henkilöllisyyden suojaaminen ja luottamuksellisuus. Tutkimus ei saa myöskään vahingoittaa tiedonantajia. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 39.) Nämä seikat olivat ehdottoman tärkeitä myös opinnäytetyössä. Palautekysely perustui vapaaehtoisuuteen ja vastaajien henkilöllisyys ei tullut missään vaiheessa ilmi. Vastauksia käsiteltiin luottamuksellisesti, eikä niistä tullut tunnistettavia poimintoja opinnäytetyö raporttiin. Eettiset periaatteet olivat läsnä myös työpajoissa, joita korostettiin opiskelijoille heti alussa.

Oma päiväkirja oli osa arviointiaineistoa. Sen avulla arvioitiin omaa ammatillista kasvua. Johdopäätöksiä tehtiin päiväkirjaa lukemalla ja tekstiä analysoimalla. Aineistosta poimittiin teemoja ja tärkeitä ydinkohtia. Ammatillista kasvua ei voi mitata mittarilla, joten henkilökohtaiset tuntemukset ja ajatukset sekä itsensä reflektointi olivat arvioinnin kohteena. Päiväkirjaan kirjoitettiin subjektiivisia kokemuksia ja sitä arvioitiin subjektiivisesti. Palautekysely antoi toisen näkökulman arviointiin, jottei se olisi vain omaa tulkintaa asioista.

### 8.3 Arvioinnin tuloksia

Palautekyselyn vastausprosentti oli 80. Ryhmiin kuului yhteensä 20 henkilöä, joista toisella työpaja kerralla, jolloin palautekyselyyn vastattiin, läsnä oli 16 henkilöä. Kaikki läsnäolijat vastasivat kyselyyn. Neljä opiskelijaa puuttui, joten heiltä ei vastausta saatu. Heiltä ei myöskään jälkikäteen palautetta pyydetty, jottei anonymiteetti kärsisi. Arviointi aineiston huolellisen lukemisen jälkeen sitä lähdettiin tyypittelemään teema kerrallaan. Vastauksista poimit-

tiin ydinkohdat ja etsittiin tyypillisiä piirteitä. Poikkeavat kommentit otettiin myös huomioon, jotta arviointi olisi mahdollisimman realistinen. Käytännössä se tarkoitti kriittisten kommenttien huomioimista samalla tavalla kuin positiivisten. Esittelen teemoittain, mitä arvioinnin tuloksissa ilmeni.

Palautekyselyn ensimmäinen teema käsitteli itsetuntemuksen lisääntymistä. Esille tuli kuinka tehtävät toimivat itsetuntemuksen edistämässä. Kirjoitustehtävät auttoivat jäsentelemään ajatuksia ja tekemään huomioita itsestä. Kirjoittaminen toi esiin ajatuksia, myös pelottavia ja ahdistavia, joita ei olisi tavallisesti huomionut. Ne auttoivat omaan itseensä ja ajatuksiinsa keskittymisessä sekä teki ajatuksista konkreettisia. Tehtävät lisäsivät tietoisuutta ja avasivat itsestä uusiakin puolia. Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien mahdollisuus ammatillisessa kasvussa ymmärrettiin, vaikka se ei välttämättä itselle sopivin keino olisikaan ollut. Kirjoittamisen koettiin antavan vahvuutta ja varmuutta sekä mahdollisuuden ammatilliseen kasvuun. Ryhmän vaikutus itsetuntemukseen liittyi monella vertaisuuden kokemiseen. Ryhmä toi esille uusia ajatuksia, lisäksi se auttoi näkemään itsessä positiivisia puolia. Osa osallistujista ei kokenut ryhmällä olevan vaikutusta itsetuntemuksen edistämässä.

Toinen teema käsitteli kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä sekä ryhmää ja vuorovaikutusta. Arviointia haluttiin tehtävien hyödyllisyydestä sekä ryhmän ja dialogin vaikutuksesta itseen ja ilmapiiriin. Osalle kirjoitustehtävien tekeminen oli helppoa, osa koki ajoittain haasteita. Yleinen piirre oli, että alussa ilmeni hankaluuksia mutta vauhtiin päästyään kirjoittaminen helpottui. Kirjoituskokemuksia kuvailtiin vapauttavaksi, mukavaksi, rentouttavaksi, avartavaksi ja välillä myös ahdistavaksi. Työpajan ilmapiiri oli opiskelijoiden mielestä luottamuksellinen ja hyväntuulinen. Se koettiin rohkaisevana ja avoimena. Tekstien jakamisessa oman tekstin lukeminen suoraan koettiin vaikeammaksi kuin tekstistä kertominen. Osa piti henkilökohtaisimmat asiat itsellään ja jakoi vain osan ajatuksistaan. Keskustelut pienryhmissä koettiin miellyttävämpänä vaihtoehtona kuin, että olisi koko ryhmälle avautunut. Ryhmältä saatu palaute rohkaisi jakamaan ja teki siitä helpompaa. Osalle jakaminen oli helppoa ja luontevaa, se koettiin myös puhdistavana ja mielenkiintoisena.

Kolmantena teemana oli ohjaus. Haluttiin tietää, kuinka ohjaus sujui ja miten se tuki vuorovaikutusta. Ohjausta pidettiin rauhallisena, empaattisena ja kannustavana. Se auttoi avautumaan ja vuorovaikutusta syntyi. Vapaamuotoisuus ja aikaraamit helpottivat ryhmätyöskentelyä ja puheenvuorojen jakoa. Ryhmä koettiin tukea antavaksi, ei niinkään ohjauksen. Tehtävien ohjaus nähtiin riittävänä, selkeänä, rauhallisena ja asiallisena. Perehtyneisyys näkyi ulospäin ja sai myös muut innostumaan. Kärsivällisyyden ja sujuvuuden lisäksi nähtiin jännitystä ja pientä itseluottamuksen puutetta. Työpajoissa aikaa ja tehtäviä oli riittävästi, osa koki niitä olevan välillä liikaakin. Pääosin työpaja koettiin miellyttävänä. Se antoi avartavan

kokemuksen ja vaihtelua muuhun opiskeluun. Tosin yksi kerta tai lyhyempi aika olisi riittänyt, loppua kohden tuli uupumusta.

Palautteen mukaan kirjoittaminen mahdollisti itsetuntemuksen edistämisen ja sitä kautta rakennuspaloja ammatti-identiteetin rakentumiseen ja ammatilliseen kasvuun. He oppivat kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä oman kokemuksen kautta ja oivalsivat sen tarjoamia mahdollisuuksia. Osa piti kirjoittamista itselleen toimivana keinona itsetuntemuksen edistäjänä ja ajatusten selkiyttäjänä. Osa ryhmästä ei pitänyt kirjoittamista itselle luontevana menetelmänä mutta kaikki huomasivat kirjallisuuden terapeuttisen vaikutuksen. Opiskelijoiden käymät keskustelut olivat todella hedelmällisiä, niiden ja palautteen pohjalta voi sanoa, että he todella pohtivat asioita ja ottivat tehtävät oikealla tavalla tosissaan.

Arviointiaineiston toinen osio koostui omasta päiväkirjasta. Päiväkirjaa analysoin lukemalla ja arvioimalla teemoja ja omaa pohdintaani. Reflektoinnista ja pohdinnasta pystyin hahmottamaan muutamia teemoja kuten arvot, oppiminen ja itsensä harjoittaminen. Päiväkirjassa näkyi identiteettityö. Arvioin itseäni kriittisesti, enkä päästänyt itseäni helpolla. Löysin uusia oivalluksia ja näkökulmia, jotka osoittivat itsetuntemuksen lisääntymistä. Päiväkirjassa reflektoin teorian oppimista ja omaa toimintaani. Kirjoitin myös omia ajatuksia ja näkemyksiä kirjallisuusterapiasta sekä omasta itsestäni. Kirjoitusten sisältöön vaikutti elämän tilanne ja siinä tapahtuvat muutokset.

Työpajat toteutuivat, mikä oli opinnäytetyön tarkoituksena. Opinnäytetyön ensimmäinen tavoite oli opiskelijoiden itsetuntemuksen lisääminen. Kirjoittaminen antoi opiskelijoille mahdollisuuden tutustua myös omin piilossa oleviin puoliin. Itsetuntemuksen yhteys ammatilliseen kasvuun ymmärrettiin, mikä oli toinen tavoite. Teorian saanti kirjallisuusterapiasta ja tehtävien teko tutustutti opiskelijat kirjallisuusterapeuttisiin menetelmiin. Oma ammatti-identiteetti vahvistui reflektoinnin avulla. Neljäntä tavoitetta, eli omaa ammatillista kasvua oli vaikea mitata. Omat kokemukset ja ajattelutapojen muutokset ovat merkkejä prosessin aikana tapahtuneesta kasvusta. Viimeinen tavoite oli ryhmän ohjaaminen, joka täyttyi. Koen päässeeni tavoitteisiin tarvittavalla tasolla. Parantamisen varaa jäi mutta tulevana ammattilaisena ja asiantuntijana taidot vielä kehittyvät. Niitä voi myös tietoisesti harjoitella, kun tietää mihin kiinnittää huomiota.

## 9 Pohdinta

Idea opinnäytetyöhön syntyi luovankirjoittamisen ja kirjallisuusterapian opintojakson jälkeen marraskuussa 2012. Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät alkoivat kiinnostaa minua ja ryhmän ohjaus tuntui hyvältä vaihtoehdolta. Idean keksimisen jälkeen työnteko alkoi vauhdilla, jälkeenpäin pohdittuna liiankin nopeasti. Prosessin etenemistä olisi pitänyt suunnitella tarkem-

min heti alussa. Ajoittain oli epäselvää, missä vaiheessa mitäkin pitäisi olla valmiina. Se aiheutti stressiä, hankaloitti työntekoa ja loi turhaa kiirettä. Työpajojen ajankohdat määräytyivät opetussuunnitelman mukaan ja ne piti lyödä lukkoon hyvissä ajoin. Teoreettisen viitekehysten ja tutkimuksellisen osion täytyi olla lähes valmiit ennen työpajojen järjestämistä. Aikataulu oli tiukka alusta asti ja loi lisähaastetta prosessiin. Aikataulusta ja paineista huolimatta pyrin työskentelemään nopeasti ja määrätietoisesti sekä tekemään asiat kerralla kunnolla. Ajatus oli kuitenkin välillä kadoksissa ja ohjaavan opettajan neuvot olivat tarpeen.

Reflektoivassa oppimisessa tarkastellaan ja käsitellään uusia oppimiskokemuksia soveltaen niitä vanhoihin käsityksiin ja tietoihin. Uudet kokemukset pitävät reflektoinnin jatkuvana prosessina. (Vuokila-Oikkonen, 2013.) Reflektoiva oppimistyyli sopii minulle hyvin. Reflektointiin liittyvä vuorovaikutus ja dialogin käyminen auttaa minua oppimaan sekä näkemään asioita eri perspektiiveistä. Opinnäytetyötä tehdessä luin paljon ja työstin oppimaani pääni sisällä sekä kirjoittamalla raporttia ja päiväkirjaa. Huomasin itsessäni tapahtuvan pieniä muutoksia prosessin aikana, ajattelussa sekä käytöksessä. Huomasin reflektoivani itseäni enemmän kuin yleensä. Sen lisäksi, että pohdin ja tein havaintoja, pyrin myös oppimaan niistä ja vaihtamaan ajattelutapaa. Koen, että opin itsestäni paljon reflektoimalla, joka on auttanut myös ammatillisessa kasvussa.

Työpajojen järjestäminen vaati minulta teorian osaamista sekä ohjaustaitoja. Teoriaa luin kirjallisuusterapiasta ja siihen liittyvistä menetelmistä, ryhmäytymisestä sekä ryhmän ohjauksesta ja oppimisesta. Kirjallisuusterapiaan perehtyminen ja siihen liittyvät omat kokemukset antoivat melko vankan pohjan, pitää työpajoja. Tunne siitä, että hallitsi asian, antoi varmuutta kertoa siitä myös muille. Olen itse osallistunut kirjoitusryhmään, josta sain myös vinkkejä omaan ryhmän pitämiseen. Ryhmään ja ohjaukseen liittyvä teoria auttoi minua ottamaan huomioon asioita ryhmän pitämisestä, mitä en muuten olisi osannut tehdä. Teoriatietous ei tosin täysin vastaa käytännöstä saatua kokemusta. Lukeminen siitä miten asioita pitäisi tehdä, ei vielä anna takeita hyvästä ohjauksesta. Varmuus tulee itse tekemällä. Valmiit suunnitelmat antoivat raamit työpajoille ja harjoittelu valmisti koitokseen. Varsinaisessa tilanteessa täytyi kuitenkin osata improvisoida, joustaa ja vaihtaa suunnitelmia. Kaikkea ei voi valmiiksi harjoitella, tosin niihin voi varautua.

Suunnittelusta ja aikataulutamisesta oli paljon hyötyä. Tiesin koko ajan, missä mennään. Ennakoon kirjoitetut puheen aiheet olivat tarpeen, koska jännitin tilannetta ja osa olisi saatanut unohtua. Ryhmän ohjaaminen on minulle aivan uutta. Joskus olen pitänyt potkurykkeitä harjoitukset, mutta niitäkään en useasti. Kaikenlainen ohjauskokemus hyödyntää myös koulumaailmassa tapahtuvaa ohjausta. Harjoitus ja kokemus tuovat varmuutta ohjaamiseen. Seuraavalla kerralla pystyn olemaan varmasti hieman luonnollisemmin ja rennommin.

Jos pitäisin työpajat nyt, tekisin muutoksia tehtävien valintaan. Koska aikaa oli niin paljon, joidenkin osallistujien mielestä liikaa, tehtävien olisi pitänyt olla vielä monipuolisempia. Kirjoittamisen lisäksi olisi voinut olla esimerkiksi sadun kuuntelua ja tarinointia. Se olisi tehnyt pajoista kevyemmän, jolloin keskittyminen ja motivaatio olisi voinut säilyä paremmin loppuun asti. Teoria osuudessa käsitelin lukemista, joten sitä olisi voinut hyödyntää myös työpajoissa. Tehtyä ei saa tekemättömäksi, opin kuitenkin virheistä ja seuraavalla kerralla olen viisaampi.

Ryhmiä ohjatessani tein havaintoja itsestäni ja ryhmästä, joita kirjoitin ylös. Tarkkailin ajatuksiani ja käyttäytymistäni, jotta oppisin niistä ja voisin tehdä korjauksia seuraavaa kertaa varten. Ensimmäisellä ohjauksella kaikki meni teoriassa niin kuin pitikin, pysyttiin aikataulussa, eikä käytännön ongelmia ollut. Minusta ei kuitenkaan tuntunut hyvältä, jännitin, enkä tuntenut oloani kotoiseksi luokan edessä. Seuraavalla kerralla oloni oli kepeämpi ja rentoutuneempi. Ohjaukshetki tuntui luontevammalta, enkä jännittänyt niin paljoa, kuin ensimmäisellä kerralla. Toisesta työpajasta jäi huomattavasti parempi mieli, mikä kantoi kolmanteen sessioon. Ohjauksen ja ryhmän vetäjänä olon lisäksi opin paljon ryhmädynamiikasta ja itsestäni. Huomasin konkreettisesti kuinka palautteen saaminen edistää itsetuntoa ja identiteetin rakentumista. Sitä on liian lähellä itseä, jotta voisi nähdä kokonaisuuden. Ilmapiiiristä tuli rento ja lämmin, vaikka omat sisäiset tuntemukset eivät niin tyyniä olleetkaan.

Lukemani teoriatieto kirjallisuusterapeuttisten menetelmien toimivuudesta ja hyödyllisyydestä sai vahvistusta omista kokemuksista sekä opiskelijoiden antamasta palautteesta. Kirjoittaminen auttoi jäsentämään ja selkiyttämään omia ajatuksia. Itsessä uusien puolien tunnistaminen ja niiden myöntäminen vaati rohkeutta ja heittäytymistä. Ammatillisen kasvun edellytyksenä ja edistäjänä toimi tiedostaminen, se oli myös avain muutokseen. Pysähtyminen, itsensä keskittyminen, oman elämän ja tunteiden pohtiminen sekä niiden auki kirjoittaminen lisäsi itsetuntemusta sekä antoi terapeutin vaikutuksen. Kirjoittamalla voi tyhjentää päätä ja näin saada puhdistavan kokemuksen.

Kirjallisuusterapiassa korostetaan vuorovaikutuksen tärkeyttä terapeutin elementtinä. Työpajoissa opiskelijat pitivät syntyneestä vuorovaikutuksesta. Sen koettiin antavan esimerkiksi uusia näkökulmia, puhdistavan vaikutuksen ja vertaistukea. Toisaalta osa ryhmästä koki tehtävien jakamisen osittain rajoittavana tekijänä. Tieto tekstien jakamisesta vaikutti siihen, mitä asioita kirjoitettiin. Ryhmälle ei myöskään haluttu kertoa kaikkea, mitä oli kirjoitettu. Itsekritiikki ja halu suojella itseään voi kasvaa, kun tietää toisten kuulevan ajatuksensa. Osalle ryhmälle, kuten myös itselleni, omista teksteistä kertominen oli helpompaa kuin niiden lukeminen suoraan. Omalla kohdalla tämä johtunee siitä, että kertomalla voi jättää jotain sanomatta tai selittää asiaa. Halu pitää henkilökohtaisia asioita itsellään voi liittyä haavoittuvaisuuteen ja luottamuksen puutteeseen. Pelko, että omia asioita levitetään, niitä käytetään hyväksi tai otetaan esille väärässä tilanteessa, voi vaikuttaa itsesensuuriin.

Omaan arviointiin kuului päiväkirjan pitäminen. Kirjoitin lähinnä omia pohdintoja aiheesta ja omia tuntemuksia. Päiväkirja toimi itsereflektoinnin työvälineenä hyvin. Kyseessä ei ollut oppimispäiväkirja mutta pohdin siinä myös oppimiani asioita. Itsetuntemukseni lisääntyi, kun tein kriittisiä pohdintoja ja havaintoja itsestäni. Koen kasvaneeni ammatillisesti identiteetti-työtä tehdessä. Käytin päiväkirjaa osittain myös perinteiseen päiväkirjakirjoittamiseen eli omien tunteiden purkamiseen. Uudet oivallukset ja teorian tiedon lisääntyminen kannustivat kirjoittamaan. Ajoittain päiväkirja unohtui, koska ajatukset olivat raportissa ja se meni kaiken muun edelle.

Ajoittain olisin kaivannut työparia, jonka kanssa olisi voinut jakaa tehtäviä, ideoida yhdessä ja keskustella kaikesta aiheeseen liittyvästä. Etenkin ahdistuksen ja turhautumisen hetkinä olisin kaivannut vertaisen tukea, pelkkä päiväkirjan pito ei auttanut. Teoriaa lukiessa moneen kertaan asiantuntijat painottivat kirjoittamisen ja siihen liittyvän vuorovaikutuksen tärkeyttä. Oma kokemukseni vahvisti asian. Huomasin kuinka dialogi viimeisteli terapeuttisen kirjoitusprosessin ja lisäisi tuen saantia. Puhuminen on minulle luontaisempi tapa purkaa hyviä ja huonoja asioita. Tarvitsen kuulijan. Kirjoittaminen antoi hetkeksi pienen helpotuksen, jäin kuitenkin kaipaamaan toista henkilöä, jonka kanssa asian voisi jakaa. Verkkokirjoittaminen voi antaa joillekin terapeuttisen kokemuksen (Saarinen 2008, 83 - 84). Itse en usko, että saisin virtuaalimaailmasta tarpeeksi tukea, vaikka vuorovaikutus olisikin mahdollista.

Kaiken kaikkiaan minulle jäi positiivinen mieli tästä opinnäytetyö prosessista. Loppujen lopuksi pidin ryhmän ohjaamisesta. Palaute oli todella kannustavaa, positiivista ja rakentavaa. Itsetuntoni vahvistui ja sain motivaatiota. Voisin ajatella joskus pitäväni ihan oikean kirjallisuusterapia ryhmän ja menetelmiä tulen varmasti käyttämään työssäni. Opin paljon ja tämä kokemus auttaa minua varmasti tulevaisuudessa haasteissa sairaanhoitajana työelämässä sekä henkilökohtaisessa elämässä. Olen iloinen, kun sain jakaa tietoa kirjallisuusterapiasta ja että opiskelijat ymmärsivät sen mahdollisuudet. Vaikka kirjoittaminen ei olisi itselle paras tapa käsitellä asioita, on hyvä tietää, että toisella se voi toimia erittäin hyvin.

## Lähteet

## Painetut

- Arvola, P. & Mäki, S. 2009a. Mitä lasten ja nuorten kirjallisuusterapia on? Teoksessa S. Mäki & P. Arvola (toim.) Satu lasta kantaa: opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan. 1. Painos. Porvoo: Ws Bookwell. 12 - 21.
- Arvola, P. & Mäki, S. 2009b. Sadun salaisia viestejä. Teoksessa S. Mäki & P. Arvola (toim.) Satu lasta kantaa: opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan. 1. Painos. Porvoo: Ws Bookwell. 45 - 67.
- Bolton, G. 2009. Terapeuttinen kirjoittaminen palliatiivisessa hoidossa ja syövän hoidossa. Teoksessa J. Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme: terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim. 136 - 159.
- Dunderfelt, T. 2010. Intuitio: sisäinen viisaus. 1. Taskukirjapainos. Helsinki: Kirjapaja.
- Goldberg, N. 2004. Avoin mieli: kuinka elää kirjoittajan elämää. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Goldberg, N. 2009. Hyvä kaukainen ystävä: kuinka kirjoittaa elämäntarina. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Graae, M. 1998. Esipuhe. Teoksessa P. Suurla (toim.) Dialoginen eli meditatiivinen kirjoittaminen. Jorvas: Taivaankaari.
- Hattula, M. & Svensson, K. 2009. Sanojen sylissä. Iloa ja itsetuntemusta kirjoittamalla. Helsinki: Maahenki.
- Huldén, J. 2002. Kokemuksia nuorten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa J. Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat, johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 79 - 106.
- Hulmi, H. 2010. Saattaen vaihdettava: vapaudu kirjoittamalla. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Ihanus, J. 2002a. Esipuhe. Teoksessa J. Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat, johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 7 - 9.
- Ihanus, J. 2002b. Mykistä oireista puhuttelevaan ilmaisuun - ja koskettaviin tarinoihin. Teoksessa J. Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat, johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 13 - 32.
- Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa J. Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme: terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim. 13 - 48.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Teoksessa M. Raatikaine (toim.) Ryhmästä enemmän: käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMT- tuotanto.
- Kauppila, R. A. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti: psyykinen valmennus oppimisen tukena. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Kivi, A. 2009. Nuorten toimintaterapiaa kirjallisuusterapeuttisin menetelmin. Teoksessa S. Mäki & P. Arvola (toim.) Satu lasta kantaa: opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan. 1. Painos. Porvoo: Ws Bookwell. 186 - 211.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa S. Janhonen & M. Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY. 21 -43.



- Lindquist, A. 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja terapeuttisena menetelmänä. Teoksessa J. Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme: terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim. 70 - 96.
- Linna, H. 1994. Kirjoittamisen suuri seikkailu. Helsinki: WSOY & PS- kustannus.
- Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.) Hoitavat sanat: opas kirjallisuusterapian. Helsinki: Duodecim. 5 - 25.
- Lähteenaro, K. 1999. Lukeminen ja kirjallisuus modernissa opiskeluympäristössä. Tapaustutkimus kuudenperuskoulun 4.-6. luokan telemaattinen kirjallisuuspiiri Matilda -hankkeesta. Kasvatustieteiden tiedekunta, luokanopettajan koulutusohjelma. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto.
- Mäki, S. & Arvola, P. 2009. Satu hoitaa lapsen mieltä. Teoksessa S. Mäki & P. Arvola (toim.) Satu lasta kantaa: opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan. 1. Painos. Porvoo: Ws Bookwell. 22 - 44.
- Mäki, S. & Kinnunen, P. 2002. Lasten ja nuorten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa J. Ihanus. (toim.) Koskettavat tarinat, johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 35 - 78.
- Mäki, S & Kinnunen, P. 2005. Lapsi ja nuori sadun peilissä. Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.) Hoitavat sanat: opas kirjallisuusterapian. Helsinki: Duodecim. 26 - 52.
- Mäkisalo, M. 1999. ”Me teemme sen” Hoitotyöntekijä oman työnsä tutkijana ja kehittäjänä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Mäkisalo-Ropponen, M. 2007. Tarinat työn tukena. Helsinki: Tammi.
- Papunen, R. 2002. Kirjallisuusterapeuttisen aineiston valinta. Teoksessa J. Ihanus. (toim.) Koskettavat tarinat, johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 235 - 282.
- Perttula, M. 2013. Koppava ei tunne itseään. Tehy 32 (1) 30 - 33.
- Pietiläinen, K. 2002. Päiväkirjamenetelmä. Teoksessa J. Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat, johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 190 - 210.
- Pietiläinen, K. 2005. Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.) Hoitavat sanat: opas kirjallisuusterapian. Helsinki: Duodecim. 99 - 114.
- Rahikka, A. 2008. Verkko- ohjaus ja - neuvonta. Teoksessa M. Reijonen, M. & T. Strandén-Mahlamäki (toim.) Oivaltava kohtaaminen: menetelmiä ihmissuhdetyöhön. Helsinki: WSOY. 61 - 80
- Rasila, M. & Pitkonen, M. Hyvä ryhmä, toimiva tiimi. Helsinki: Yrityskirjat.
- Reinikainen, P. 2002. Elämä kaareutuu eteenpäin - kokemuksia elämänkaarikirjoituksesta. Teoksessa J. Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat, johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 107 - 122.
- Saarinen, V. 2008. Anna minulle toivoa, kirjoitan siitä elämän. Verkkokirjoittaminen paniikkihäiriöstä kärsivien tukena. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Salminen, H. 1997. Ryhmäanalyysin perusteet. Helsinki: SMS- julkaisut.

- Stolt, J. 2011. Opiskelijasta sairaanhoitajaksi. Käytännön harjoittelujaksot sairaanhoitaja-opiskelijan ammatillisen identiteetin rakentumisen tukena. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro- gradu -tutkielma, Lapin yliopisto.
- Strandén-Mahlamäki, T. 2008. Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset työvälineenä. Teoksessa M. Reijonen, M. & T. Strandén-Mahlamäki (toim.) Oivaltava kohtaaminen: menetelmiä ihmishuhtedetyöhön. Helsinki: WSOY. 9 - 32.
- Suurla, R. 1998. Dialoginen eli meditatiivinen kirjoittaminen. Jorvas: Taivaansaari.
- Taanila, A. 2007. Laadullisen aineiston analyysi. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos. Oulun yliopisto.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vainikkala-Kejonen, M.-R. 2003. Elämäntarina terapiakirjoituksen ja kaunokirjallisuuden välisä. Teoksessa L. Enwald (toim.) Elämä tarinaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura. 45 - 48.
- Viitaniemi, S. 2002. Elämän kirjasta elämäkertaa - ikääntyneiden elämäkertamuisteleminen. Teoksessa J. Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat, johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 123 - 140.
- Viitaniemi, S. 2003. Sanoista lohtu ja ilo. Teoksessa H.-M. Vahala (toim.) Elämän kevät: luovuuden kautta kasvuun. Helsinki: Sininauhaliitto. 9 - 21.
- Äikäs, M. 2007. Luetun ymmärtämisen strategian opettaminen reaaliaineessa peruskoulun seitsemännellä luokalla. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

#### Painamattomat

- Aducate 2012. Oppimis- ja ohjauksäesityksiä. Viitattu 26.12.2012.  
<http://www.aducate.fi/oppimis-ja-ohjauksäesityksiä>
- Duodecim 2009. Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä. Ihanus, J. Viitattu 5.3.2013.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00143&p\\_teos=onn&p\\_oläus=&p\\_selaus=10207](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00143&p_teos=onn&p_oläus=&p_selaus=10207)
- Ellilä, H., Friis, L., Kilkku, N., Komppa-Valkama, M., Kuosmanen, L. & Vuokila-Oikonen, P. 2009. Puntarissa mielenterveyshoitotyön käytäntö, koulutus ja tutkimus Suomessa. Viitattu 7.3.2013.  
[http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/amatilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/6-7\\_2009/muut\\_artikkelit/puntarissa\\_mielenterveyshoitotyö/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/amatilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/6-7_2009/muut_artikkelit/puntarissa_mielenterveyshoitotyö/)
- Heiskanen, T. & Hiisijärvi, S. 2013. Toiminnalliset menetelmät. Viitattu 15.1.2012.  
<http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>
- Kartano, M.-L. 2013. Saako sairaanhoitaja tuntea ja ajatella työssään? Viitattu 7.1.2013.  
<http://oivallus.net/artikkelit/saako-sairaanhoitaja-tuntea-ja-ajatella-tyossaan.html>
- Linnainmaa, T. 2009. Mitä kirjallisuusterapia on? Viitattu 5.3.2013.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00153&p\\_teos=onn&p\\_selaus=10225](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00153&p_teos=onn&p_selaus=10225)
- Pietiläinen, K. 2009. Terapeuttinen kirjoittaminen. Viitattu. 24.11.2012.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00157&p\\_teos=onn&p\\_selaus=](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00157&p_teos=onn&p_selaus=)

Seitamaa-Hakkarainen, P. 2013. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Viitattu 20.1.2013.  
[http://www.academia.edu/589363/Kvalitatiivinen\\_sisallon\\_analyysi](http://www.academia.edu/589363/Kvalitatiivinen_sisallon_analyysi)

Suominen, L. 2013. Mikä ihmeen hoitaja? Viitattu 7.1.2013.  
[http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/amatilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/4\\_2007/mielipide/mika\\_ihmeen\\_hoitaja/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/amatilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/4_2007/mielipide/mika_ihmeen_hoitaja/)

Suomisanakirja 2012. Intuitio. Viitattu 28.12.2012. <http://suomisanakirja.fi/intuitio>

Suvilehto, P. & Ebeling, H. 2009. Viitattu 8.12.2012.  
[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p\\_p\\_id=dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_\\_spage=%2Fportlet\\_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtiha-ku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_tunnus=duo97092&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_p\\_frompage=uusinnumero](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtiha-ku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo97092&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero)

Tirkkonen, H. 2008. Ammatti-identiteetin rakentuminen sairaanhoitajilla. Viitattu 7.1.2013.  
<http://www.doria.fi/handle/10024/38808>

Vahvistamo 2013. Itsetuntemuksen lähteillä. Viitattu 8.2.2013.  
<http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/mina/>

Vuokila-Oikonen, P. 2013. Työelämäyhteistyöstä hyötyä koulutuksen kehittämisessä. Viitattu 13.3.2013.  
[http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/amatilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/4\\_08/muut\\_artikkelit/tyoelamayhteistyosta\\_hyotya\\_koul/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/amatilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/4_08/muut_artikkelit/tyoelamayhteistyosta_hyotya_koul/)

## Liitteet

Liite 1. Toimintasuunnitelma .....	45
Liite 2. Tehtävät .....	45
Liite 2. Tehtävät .....	46
Liite 3. Palautekysely .....	48

## Liite 1. Toimintasuunnitelma

Maanantai 4.2.2013 klo 12.30- 15.45 ja keskiviikko 6.2.2013 klo 8.30- 11.45

Esittelykierros, nimi ja suhde kirjallisuuteen 10min  
Kirjallisuusterapiaan ja sen menetelmiin johdatus 30min  
Lämmittely tehtävä Minä ja sen purku 4x 2 min, purku 10min  
Luonnekirjoitus 15 min, purku 15min.  
TAUKO 15 min.  
Johdatus dialogiseen kirjoittamiseen 15min  
Meditaatio hetki ja harjoittelu tehtävä 10min  
Dialoginen kirjoittaminen 15 min, purku 20min  
+ Lyhyt plussa tehtävä  
Kotitehtävän ohjeistus.

Tiistai 19.2.2013 klo 8.30- 11.45 ja 12.30- 15.45

Hiljentymisen 3min  
Mitä toin mukamani? 10min  
Kotitehtävän purku 20min  
Mitä ei voi sanoa? - harjoitus, kirjoittaminen 10 min, purku 20min  
Mitä olen pitänyt liian kauan? - harjoitus, kirjoittaminen 10min purku 20min  
TAUKO 15 min  
Ankkuri - harjoitus, kirjoittaminen 10 min, purku 20min  
Runo ilosta 15min  
Palautekysely Työpajasta 10min

+ Elämäni -harjoitus. Kirjoitus 2x10 min, purku 10min  
+ Onnekkuus  
+ Täydellisyys  
+ Haaveet

## Liite 2. Tehtävät

1. Tutustuminen. Jokainen esittelee itsensä kuvakortin avulla muille ryhmän jäsenille. Ryhmään tutustuminen auttaa luottamuksellisen ilmapiirin luomisessa.
2. Minä. Kirjoita, mitä ensimmäisenä tulee mieleen. Älä nosta kynää välillä, anna tajunnan virrata. Aikaa on 2 minuuttia kuhunkin kohtaan. Tehtävän purku pareittain.

Minä olen...

Pidän...

Inhoan...

Toivon...

3. Päiväkirjatyöskentely. Luonnekirjoitus. Tehtävän purku pareittain. Kirjoita 15 minuuttia itsestäsi, jonkun toisen ihmisen näkemänä (ystävä, kumppani..). Kirjoita eri puolistasasi itsessäsi (hoivaaja, kriitikko tai osaja).

Luonnekirjoitus auttaa tutustumaan itseensä ja eri osiin itsessä. Ensimmäinen kohta auttaa näkemään itsensä muiden silmin. Toinen kohta auttaa saamaan käyttöön omat positiiviset voimavarat. Tehtävä perustuu Kathleen Adamsin luomaan päiväkirjatyöskentelyyn. (Pietiläinen 2005, 104- 105.)

4. Dialoginen kirjoittaminen. Laita silmät kiinni, keskity hengitykseen. Ole rentona. Havainnoi mitä mielessä liikkuu, älä takerru arkipäiväisiin ajatuksiin. Pyri keskittymään ja löytämään intuitiivinen taso.

Mitä haluat kysyä juuri nyt? Mihin haluat vastuksen? Kirjoita se paperille. Laita silmät kiinni ja keskity. Kirjoita vastaus. Aikaa käytetään yhteensä max. 10 minuuttia (lämmittely tehtävä).

Tehtävän tarkoituksena on saada kosketus dialogiseen eli meditatiiviseen kirjoittamiseen. Se myös harjoittaa keskittymistä ja intuition löytämistä. Pieni meditaatio hetki on itsensä ja ajatustensa kasaamiseen, ennen kirjoittamisen alkua. Pyrkimyksenä on olla läsnä tässä hetkessä.

Kirjoita 15 minuuttia aiheesta Läsnä oleminen. (varsinainen tehtävä) Tehtävän purku koko ryhmän kesken.

5. Mitä toin mukanani? Suullinen harjoitus. Jokainen kertoo tunnin alkuun, mitä toi mukanaan.
6. Mitä ei voi sanoa? Kirjoita mitä asioita ei koskaan pitäisi sanoa, sano ne. Aikaa 10 minuuttia. (Goldberg 2009, 256.) Tehtävän purku 3-4 hengen ryhmissä.
7. Mistä olet pitänyt liian kauan? Kirjoita 10 minuuttia. (Goldberg 2009, 237.) Tehtävän purku 3-4 hengen ryhmissä.

8. Ankkuri. Mikä on ankkurisi? Mihin luotat, minkä tunnet ja minne voit aina palata uudelleen kuin kotiin? Kirjoita 10 minuuttia. (Goldberg 2009, 262.) Tehtävän purku 3-4 hengen ryhmissä.
9. Runo ilosta. Jokainen kirjoittaa 3 -8 sanaa ilosta omalle paperilleen. Paperi annetaan eteenpäin ja siihen kirjoitetaan uusi rivi. Tätä jatketaan kunnes kaikki on kirjoittanut jokaisen paperiin oman rivinsä. Lopputuloksena runo, jonka aiheena ilo/iloisuus. Lopuksi jokainen runo luetaan yhteisesti.
10. Kotitehtävä. Ajattele elämääsi. Kirjoita merkityksellisestä elämäkokemuksesta, ajasta, ihmisestä tapahtumasta tai elämänvaiheesta.

Kirjoitukset puretaan seuraavalla tunnilla 3- 4 hengenryhmissä.

+ Elämäni. Kirjoita 10 minuuttia seuraavasta/ seuraavista aiheista:

Kun katson elämääni taaksepäin,...  
Kun katson elämääni eteenpäin,...

+ Onnellisuus. Kirjoita, milloin olet tuntenut itsesi onnelliseksi. (Goldberg 2009, 209)

+ Täydellisyys. Oletko joskus pyrkinyt olemaan täydellinen? Kirjoita siitä. (Goldberg 2009, 208)

+ Haaveet. Kirjoita, mistä haaveilet. (Goldberg 2009, 179)

### Liite 3. Palautekysely

Palautekysely on opiskelijoiden arvio kirjallisuusterapiaa käsittelevistä toiminnallisista työpajoista. Palaute on arvokasta tietoa, niiden avulla arvioin ryhmän jäsenten omaa kokemusta kirjallisuusterapeuttisista menetelmistä, heidän näkemyksiään kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn mahdollisuuksista ammatillisen kasvun edistäjänä sekä työpajassa työskentelyä ja ohjausta. Pyydän teitä kertomaan omin sanoin ryhmäkokemuksestanne. Arvioikaa työpajoja yhtenä kokonaisuutena.

Palautekyselyyn vastataan nimettömänä, jotta anonymiteetti säilyy. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti, eikä niitä lainata opinnäytetyön raportissa. Vastausta voi jatkaa tarvittaessa kääntöpuolelle.

Kiitos vastauksista.

1. Miten kirjoitus tehtävät auttoivat itsetuntemuksen edistämistä?
2. Kerro näkemyksesi kirjallisuusterapeuttisten menetelmien mahdollisuuksista/vahvuuksista ammatillisen kasvun prosessissa.
3. Kerro ryhmän vaikutuksesta itsetuntemukseen?
4. Miltä kirjoitus tehtävien tekeminen tuntui?
5. Millainen ilmapiiri työpajoissa vallitsi?
6. Miltä omien kirjoitusten jakaminen ja niistä keskustelu tuntui?
7. Miten ohjaus tuki vuorovaikutusta ryhmässä?
8. Kerro miten tehtävien ohjaus sujui?
9. Miten työpajat sujuivat kokonaisuudessaan (ohjaus, aikataulu, tehtävien määrä)?
10. Onko jotain muuta, mitä haluisit sanoa?