



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Johanna Ojajarju

HYVINVOINTIA SOSIOKULTTUURISESTA TYÖSTÄ

Kokemuksia terapeuttisesta luontokirjoittamisesta

Sosiaali- ja terveysala

2022

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaaliala

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Johanna Ojajarju
Opinnäytetyön nimi	Hyvinvointia sosiokulttuurisesta työstä. Terapeuttisen luontokirjoittamisen kurssi
Vuosi	2022
Kieli	suomi
Sivumäärä	54 + 11 liitettä
Ohjaaja	Heidi Blom

Tämä opinnäytetyön tilaajana on Vaasan kulttuuri- ja kirjastopalvelut. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää terapeuttisen kirjoittamisen ja luontokokemusten yhdistämisen hyvinvointivaikutuksia. Aineisto, johon tutkimus pohjautuu, kerättiin luontokirjoituskurssin yhteydessä kyselylomakkeiden avulla.

Luontokirjoituskurssi järjestettiin keväällä 2022 Vaasassa ja Mustasaassa. Kursin osanottajille esitettiin kysymyksiä tapaamiskertojen yhteydessä, ja vastaukset analysoitiin käyttäen narratiivista analyysia. Muita tutkimuksessa hyödynnettyjä teorioita ja näkökulmia olivat ennaltaehkäisevä mielenterveystyö, sosiokulttuurinen työ sekä ekopsykologia ja ekoterapia.

Kyselytutkimuksen tulokset olivat tutkimuksessa esiteltyjen teorioiden mukaisia: luonnossa oleminen, yhteisöllisyys ja osallisuus sekä luovan toiminnan toteuttaminen tukevat yksilöiden hyvinvointia.

Avainsanat kirjallisuusterapia, terapeuttinen kirjoittaminen, luontokirjoittaminen, sosiokulttuurinen työ, ennaltaehkäisevä mielenterveystyö

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Sosiaaliala

ABSTRACT

Author	Johanna Ojajarju
Title	Well-being from Sociocultural Work. Therapeutic Writing Course in Nature
Year	2022
Language	Finnish
Pages	54 + 11 Appendices
Name of Supervisor	Heidi Blom

This bachelor's thesis was executed in cooperation with Vaasa City Culture and Library Services. This bachelor's thesis was conducted as a practice-based study. The purpose of this bachelor's thesis was to examine the benefits of combining therapeutic writing and nature experiences.

The research material was compiled by carrying out a therapeutic writing course in the spring of 2022 in Vaasa and in Korsholm. The participants were asked questions during the meetings by using questionnaire surveys, and the responses were analyzed by using narrative analysis. Other theories and points of view were sociocultural work, early intervention in mental health services, inclusion and sense of community, and ecopsychology and ecotherapy.

The results of the survey were in line with the theories explored in this study: spending time in nature, belonging to a group and spending time with others, and executing creative activities support the well-being of individuals.

Keywords bibliotherapy, therapeutic writing, outdoor writing, sociocultural work, prevention and early intervention in mental health

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1. JOHDANTO.....	8
2. OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	9
3. OPINNÄYTEITYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	11
4. TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	12
4.1. Toiminnallisen opinnäytetyön määritelmä	12
4.2. SWOT-analyysi	13
4.3. Vaasan kaupungin kulttuuri- ja kirjastopalvelut.....	16
4.4. Narratiivinen tutkimusote ja narratiivinen analyysi.....	18
5. TEOREETTINEN VIITEKEHYS	20
5.1. Kirjallisuusterapia mielenterveyden hoidossa	20
5.2. Aikaisempaa tutkimusta	21
5.3. Sosiokulttuurinen työ ja kulttuurinen hyvinvointi	24
5.4. Ekopsykologia ja ekoterapia	26
6. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	28
6.1. Terapeuttisen luontokirjoittamisen kurssi	30
6.2. Ennen kurssia.....	31
6.3. Ensimmäinen tapaamiskerta	32
6.4. Toinen tapaamiskerta.....	34
6.5. Kolmas tapaamiskerta	35
6.6. Neljäs tapaamiskerta	39
6.7. Viides tapaamiskerta	41
6.8. Kurssin jälkeen.....	42
7. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	44
7.1. Kyselylomakkeiden tulosten analyysi.....	44
7.1.1. Hyvinvointia kohentavia tekijöitä.....	45

7.1.2. Kehittämiskohteita kurssille	47
7.1.3. Kehitysehdotuksia sosiokulttuuriselle työlle.....	49
7.2. Jatkotutkimusaiheet	50
7.3. Ammatillinen kasvu	51
LÄHTEET	52
LIITTEET	56

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

<u>Taulukko 1. SWOT-analyysi.....</u>	<u>14</u>
<u>Taulukko 2. Vaasan kaupungin organisaatio.....</u>	<u>17</u>
<u>Taulukko 3. Tapaamiskertojen vastausten keskiarvot kysymyksittäin.....</u>	<u>45</u>
<u>Taulukko 4. Hyvinvoinnin kohenemiseen vaikuttavat tekijät kurssilla.....</u>	<u>46</u>
<u>Kuva 1. Öjen.....</u>	<u>33</u>
<u>Kuva 2. Kråknäs.....</u>	<u>37</u>
<u>Kuva 3. Risö.....</u>	<u>39</u>
<u>Kuva 4. Erään osallistujan akvarellimaalaus aiheesta “Muuttolintu”</u>	<u>40</u>

LIITELUETTELO

LIITE 1. Tutkimustiedote

LIITE 2. Suostumuslomake

LIITE 3. Kyselylomake ennen kurssin alkua

LIITE 4. Kyselylomake tapaamiskerroille

LIITE 5. Kyselylomake kurssin päätyttyä

LIITE 6. Ilmoitus kurssista Vaasa-lehdessä

LIITE 7. Ilmoitus kurssista Vaasan kulttuuri- ja kirjastopalveluiden internet-foorumissa sekä Vaasan pääkirjastossa.

LIITE 8. Yleisönosastokirjoitus 1

LIITE 9. Yleisönosastokirjoitus 2

LIITE 10. Yleisönosastokirjoitus 3

LIITE 11. Yleisönosastokirjoitus 4

1. JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan terapeutista kirjoittamista luonnossa, ja sen vaikutuksia osallistujien koettuun hyvinvointiin. Opinnäytetyön toiminnallisena osiona oli kevään 2022 aikana toteutettu terapeutin luontokirjoittamisen kurssi. Kirjallisuusterapia ja sen eri suuntaukset toimivat tutkimuksen perustana, ja opinnäytetyön teoreettinen pohja on sosiokulttuurisessa työssä, ekopsykologiassa ja ekoterapiassa, sekä narratiivisessa lähestymistavassa.

Oma kirjoitustausta sekä aiemmat pitämäni terapeutin kirjoittamisen kurssit innoittivat tekemään tämän opinnäytetyön terapeutisesta luontokirjoittamisesta. Luonto itselleni tärkeänä elementtinä yhdistyi luontevasti toiseen intohimooni, kirjoittamiseen. Kummankin hyvinvointivaikutukset olen itse kokenut, ja myös useiden tutkimusten tulokset vahvistavat, että sekä luonnossa oleskelu että terapeutin kirjoittaminen kohentavat hyvinvointia. Minua kiinnosti yhdistää nämä kaksi, ja selvittää, miten osallistujat kokisivat tällaisen kurssin vaikutukset hyvinvoinnilleen.

Tämä opinnäytetyö kartoittaa, millaiset tapaamiset ja harjoitukset osallistujat kokivat hyödyllisiksi. Tavoitteena on saada suuntaviivoja sille, millaiselle terapeutiselle kirjoittamiselle voisi olla tarvetta myös tulevaisuudessa, ja miten kurssia voisi kehittää niin, että se palvelisi osallistujiaan mahdollisimman hyvin.

Opinnäytetyö toteutetaan Vaasan kulttuuri- ja kirjastopalveluille, jonka kanssa yhteistyössä myös aiemmat terapeutin kirjoittamisen kurssini on toteutettu.

2. OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Kulttuuri ja taide osana ihmisten hyvinvointia tunnustetaan yhä laajemmin yhteiskunnassamme. Kulttuurihyvinvointi on moniulotteinen kokonaisuus, joka ylittää tiede- ja toimialarajat. Sen edistämiseksi on olemassa ministeritasolla toimiva yhteistyöryhmä, jonka tavoitteena on, että terveyttä ja hyvinvointia edistävä taide- ja kulttuuritoiminta olisi vahvemmin osa eri sektoreiden, erityisesti sosiaali- ja terveysalan, toimintaa. Tämän Taiku3 -työryhmän työ jatkuu vuoteen 2023 saakka, ja on jatkoa jo vuonna 2010 alkaneelle Taiku-ohjelmalle. (Kulttuurihyvinvoinnin yhteistyöryhmä 2020)

Hyvinvoinnin toteutumiseksi on tärkeää, että ihmiset voivat osallistua kulttuurin ja taiteen kokemiseen tasavertaisesti. Yhtä tärkeää on kuitenkin myös se, että heillä on mahdollisuus osallistua kulttuurin ja taiteen tuottamiseen. Näin vahvistuu osallisuuden kokemus, sekä avautuu väylä ilmaista itseään ja omia tunteitaan.

Esteet kulttuuriin osallistumiseksi voivat olla taloudellisia, mutta myös liittyä saatavuuteen. Onko tarjolla erilaisia vaihtoehtoja, joista valita itselle sopiva tapa osallistua? Onko kynnys osallistua syystä tai toisesta liian suuri? Kultturia ja taidetta olisi tuotava yhä lähemmäs tavallista ihmistä, ei vain fyysisesti vaan myös henkisesti. Ajatus korkeakulttuurista tai tiettyjen taidemuotojen eksklusiivisuudesta tulisi laittaa sivuun ja muistaa, että kaikki taide on ihmisen luomaa. Kuka vain voi osallistua.

Kulttuuri- ja taidekenttä maassamme on moninainen. Oman tai omien toteutustapojen löytäminen voi vaatia paljonkin kokeiluja, toisaalta valintojen ei tarvitse olla lopullisia. Osallisuuden kokemus voi toteutua jo vaikkapa yhden kurssin aikana, vaikka henkilö ei toimintaa jatkaisikaan, ja siitä koituva hyvinvointi kantaa pitkällekin.

Terapeuttinen kirjoittaminen on luovuusterapeuttista toimintaa, jonka tavoitteena on itseilmaisun kehittäminen sekä itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaito-

jen lisääminen. Toiminnalla on useita rinnakkaisnimityksiä, kuten esimerkiksi kirjallisuusterapia, sanataideterapia ja biblioterapia. (Linnainmaa 2005, 11-12). Tässä opinnäytetyössä käytän nimityksiä kirjallisuusterapia ja terapeuttinen kirjoittaminen sekä terapeuttinen luontokirjoittaminen.

3. OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on toteuttaa terapeutin luontokirjoittamisen kurssi, ja selvittää, koheneeko osallistujien hyvinvointi kurssille osallistumisen myötä. Kurssin hyötyjen arvioiminen perustuu osallistujien subjektiiviseen kokemukseen. Analyysissä arvioin, ovatko osallistujat kokeneet kurssin hyödylliseksi, ja mitä vastausten sekä oman kokemukseni perusteella voisi kurssissa muuttaa niin, että tämänkaltaisen kurssi toimisi vielä paremmin.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millainen kirjallisuusterapeuttinen toiminta kohentaa osallistujien koettua hyvinvointia. Kurssin teemana on luontokirjoittaminen, joten tavoitteena on myös tarkastella, mitä lisäarvoa luonto kokemuksesta tuo kirjoitusharjoitusten toteuttamiseen. Osallistujien kokemukset toimivat tärkeinä indikaattoreina sille, mihin suuntaan tämänkaltaista sosiokulttuurista työtä tulisi kehittää. Kurssi on vapaaehtoinen, eikä suunnattu erityiselle ryhmälle, jolla olisi esimerkiksi jonkinlaisia hoidollisia tavoitteita. Näin ollen on perusteltua olettaa, että osallistujat ovat kiinnostuneita kirjoittamisesta kulttuurisena ilmaisumuotona, luonnosta sekä itsensä tutkiskelusta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on antaa suuntaviivoja sille, millä tavalla sosiokulttuuriselle toiminnalle Vaasan seudulla on tarvetta. Tuloksista voi päätellä, tarjoaako kirjallisuusterapia mahdollisesti toimintamuodon, jota joko kulttuuri- ja kirjastopalvelut tai sosiaali- ja terveyspalvelut, tai nämä kaksi yhteistyössä, voisi tulevaisuudessa vakiinnuttaa osaksi toimintaansa.

4. TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Tässä kappaleessa kerron, mikä on toiminnallinen opinnäytetyö, ja miten se eroaa tutkimustyyppisestä opinnäytetyöstä. Esittelen myös SWOT-analyysin, ja sovellan sitä omaan tutkimukseeni. Lopuksi käsittelen narratiivista tutkimusotetta ja narratiivista analyysiä.

4.1. Toiminnallisen opinnäytetyön määritelmä

Toiminnallinen opinnäytetyö poikkeaa tutkimustyyppisestä opinnäytetyöstä siinä, että siihen sisältyy kirjallisen työskentelyn lisäksi toiminnallinen osuus, kuten portfolio, tai ei-kirjallisessa muodossa oleva tuotos. Kyseessä on työelämän kehittämistyö, jonka tavoitteena on käytännön toiminnan kehittäminen, järjeistämisen, ohjeistaminen tai järjestäminen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy aina jokin konkreettinen tuote. Toiminnallinen opinnäytetyö on selkeästi kaksiosainen: se sisältää toiminnallisen osuuden eli produktin, sekä raportin eli prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin. Toiminnallisen osuuden tulee pohjautua ammattiteorialle ja sen tuntemukselle, ja tästä syystä toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee olla teoreettinen viitekehys. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen edellyttää tutkivaa ja kehittävää otetta, mikä tarkoittaa sitä, että teoreettisen lähestymistavan valinnan sekä työn toteuttamisen ratkaisujen on oltava perusteltuja. Omaan tekemiseen ja kirjoittamiseen on suhtauduttava kriittisesti. (Pohjanoro & Taijala 2007, 15)

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan projektina. Petri Virtanen määrittelee projektin kertaluonteiseksi toimenpiteeksi tai hankkeeksi, jolla on tietty organisaatio ja resurssit. Projekti pyrkii toteuttamaan tiettyä ennalta sovittua tehtävää, ja se etenee tiettyjen kehitysvaiheiden mukaan sen perusteella, mitä hankkeen tehtäväksi on määritelty. Nämä kehitysvaiheet ovat suunnittelu, käynnistäminen, toimeenpano, ohjaus ja arviointi. (2000, 35.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on luontokirjoituskurssi, joka järjestettiin keväällä 2022 Vaasan kulttuuri- ja kirjastopalveluille. Luontokirjoittaminen

on kirjallisuusterapian muoto, jota on tutkittu vähemmän kuin kirjallisuusterapiaa yleisellä tasolla. Termiä myös käytetään ilmaisemaan keskenään erilaisia toimintatapoja. Tässä opinnäytetyössä kirjoituskurssin tapaamiset muodostuvat kahdesta osiosta: luonnossa liikkumisesta ja kirjoitusprosessista ja keskustelusta sisätiloissa tai ulkona. Ensimmäisessä vaiheessa on tarkoitus inspiroitua luonnosta: antaa ympäristön herättää ajatuksia, muistoja ja tunteita, joita voi sitten hyödyntää toisessa, eli kirjoittamisvaiheessa. Maarit Nisu (2016) kutsuu tämäntyyppistä työskentelyä metsäpäiväkirja-menetelmäksi. Englanninkielisessä kirjallisuudessa termillä *Nature Writing* (suora käännös: luontokirjoittaminen) tarkoitetaan luonnosta kertovaa fiktiivistä kirjallisuutta, ja termillä *Outdoor writing* (suora käännös: ulkoilmakirjoittaminen) paitsi tietokirjallisuutta kuten retkeilyoppaita, niin myös ulkona toteutettavia kirjoitusharjoituksia. Harjunkoski (2009) puhuu luontokirjoittamisesta, ja sitä termiä käytän tässä opinnäytetyössäni.

4.2. SWOT-analyysi

SWOT-analyysi eli nelikenttämalli on Albert Humphreyn 1960-luvulla kehittämä menetelmä, jonka avulla voi kartoittaa projektin vahvuuksia (strengths), heikkouksia (weaknesses), mahdollisuuksia (opportunities), sekä uhkia (threats). Menetelmä sopii paitsi yritysten ja organisaatioiden käyttöön, niin myös yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn. Nelikenttämallissa vahvuudet ja heikkoudet kuvaavat nykytilaa, ja mahdollisuudet ja uhat tulevaisuutta. Koska subjektiivinen valinta ohjaa asioiden listaamista nelikenttämalliin, samat asiat voivat olla yhtäaikaan sekä heikkouksia että vahvuuksia. (Vuorinen 2004, 89) Tällainen on esimerkiksi luontokirjoittamisen uutuusarvo, joka on samanaikaisesti vahvuus siinä, että se tuo jotain uutta alueen kulttuuriseen tarjontaan, eikä ole vanhojen toimintatapojen rajoittama, mutta samanaikaisesti siltä puuttuu vakiintunut toimintatapa ja perinteen antama turva. Taulukossa 1. on esiteltyä tämän toiminnallisen opinnäytetyön vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat SWOT-analyysissä.

Taulukko 1. SWOT-analyysi

<p style="text-align: center;">VAHVUUDET (S)</p> <p>Kurssi täyttyi nopeasti osallistujista</p> <p>Yhteistyö kulttuuri- ja kirjastopalveluiden kanssa</p> <p>Luontokirjoittamisen uutuusarvo</p> <p>Sopii kaikille, jotka suhtautuvat avoimesti</p> <p>Mahdollista myös huonossa koronatilanteessa</p>	<p style="text-align: center;">HEIKKOUEDET (W)</p> <p>Luontokirjoittamisen uutuusarvo</p> <p>Alttius säiden vaihtelulle</p> <p>Tarve omalle autolle</p>
<p style="text-align: center;">MAHDOLLISUUDET(O)</p> <p>Kehitysmahdollisuudet kurssin edetessä (mahdollisuus nopeisiin muutoksiin tapaamiskertojen välillä, mikäli jokin ei toimi)</p> <p>Luonto elementtinä</p> <p>Osallistujien estyminen kurssilta</p>	<p style="text-align: center;">UHAT (T)</p> <p>Aineisto suhteellisen pieni</p> <p>Osallistujien estyminen kurssilta</p> <p>Ohjaajan estyminen kurssilta</p> <p>Koronatilanteen pakeneminen</p>

Swot-analyysiä voi hyödyntää sekä luontokirjoituskurssin suunnitteluvaiheessa että kurssin päätyttyä aineiston analyysivaiheessa, jolloin arvioituihin tekijöihin palataan, ja verrataan niitä toteutuneisiin tekijöihin.

Projektin vahvuuksia ovat terapeutin kirjoittamisen suosio, mikä näkyi siinä, että kurssi tuli nopeasti täyteen. Moni osallistuja myös osallistui mahdollisimman monelle tapaamiskerralle, vaikka usein erilaisten kurssien osallistujamäärällä on taipumusta pudota jopa nolnaan kurssin edetessä. Kun projekti toteutettiin yhdessä Vaasan kulttuuri- ja kirjastopalveluiden kanssa, se sai myös tarpeeksi näkyvyyttä, jolloin mahdollisimman moni tuli tietoiseksi kurssista. Luontokirjoittami-

nen on suhteellisen tuore terapeuttisen kirjoittamisen muoto, eikä sitä ole tiittävästi toteutettu Vaasan seudulla aiemmin. Samaan aikaan se on kuitenkin matalan kynnyksen toimintaa ja sopiva muoto parantaa omaa hyvinvointia kaikille, jotka suhtautuvat kirjoittamiseen ja luonnossa liikkumiseen avoimesti. Moni toiminta on viime vuosina jouduttu keskeyttämään koronarajoitusten vuoksi. Luontokirjoituskurssi on kuitenkin yksi niistä, jotka voidaan joustavasti toteuttaa, mikäli ei jouduta täyssulkutilaan. On mahdollista liikkua ulkona, ja ryhmäkoko on joka tapauksessa alle 10, mikä ainakin keväällä 2022 vakiintui yhdeksi tyyppilliseksi ylärajaksi tapahtumien osanottajamäärälle.

Heikkoutena voi mainita seikan, joka on samalla myös vahvuus: tämän tyyppinen toiminta on verrattain uutta, eikä täysin valmiita malleja ole. Osallistujat saattavat kokea tämän seikan kiehtovana, mutta huonossa tapauksessa myös sekavuutena ja liiallisena improvisointina, mikäli kurssia ei ole valmisteltu huolella.

Toinen heikkous löytyy myös sekä vahvuudet että heikkoudet kentästä: Luontosuus asettaa kurssin alttiiksi säiden vaihteluille. Jos jollekin tapaamiskerralle on suunniteltu vaikkapa kirjoittamista ulkona, voi olla, että huonon sään takia suunnitelmia täytyy muuttaa. Luontokohteet sijaitsevat sellaisen etäisyyden päässä, että oma auto on välttämätön. Vaasassa ja Mustasaassa joukkoliikenne ei ainaakaan vielä ole sellaisella tasolla, että sen avulla pääsisi joustavasti liikkumaan näihin kohteisiin. Näin ollen, vaikka kurssi sopii periaattessa kaikille, ei voida kuitenkaan väittää, että kaikilla olisi yhtäläiset mahdollisuudet osallistua.

Luonto elementtinä tuo myös mahdollisuuksia: koronatilanteen huonontuessa luonnossa liikkuminen on mahdollista, ja mikäli sisätiloissa ei ole mahdollista koontua koronarajoitusten vuoksi, kirjoitusharjoitukset voidaan toteuttaa ulkona tai osallistujat voivat tehdä ne kotona. Tämä tekee näkyväksi erään toisen mahdollisuuden, nimittäin mahdollisuuden nopeisiin muutoksiin. Kurssin suunnitelma ei ole kiveen hakattu, vaan harjoitusten ajankohtia ja toteuttamistapoja on mahdollista muokata nopeallakin aikataululla. Lisäksi kurssia on mahdollista kehittää jo sen edetessä, ei vasta sen loputtua, seuraavaa kurssia varten. Hieman yllättäen

mahdollisuudeksi nousi eräs myös Uhat-kentästä löytyvä asia: kun kaikki osallistujat eivät päässeet paikalle, osa koki olonsa mukavammaksi. Tämä ei johtunut henkilökemioista, vaan yksinkertaisesti siitä, että paikalla olleet osallistujat kokivat sopeutuvansa paremmin pieneen ryhmään, ja pystyvänsä rentoutua paremmin, kun paikalla ei ollut niin paljon ihmisiä.

Uhkina projektille voi mainita joko ohjaajan tai osallistujien estymisen kurssilta. Nykypäivänä ihmisten ajankäytöstä kilpailee moni asia, ja varsinkin ohjaajan sairastuessa voi uuden, mahdollisimman monelle sopivan yhteisen ajan löytäminen olla haastavaa. Projektin analyysivaiheen uhaksi voi nimetä aineiston pienen koon. Terapeuttisen kirjoittamisen ryhmäkooksi suositellaan korkeintaan kahdeksaa henkilöä. Tämän kokoisen ryhmän vastaukset eivät muodosta kovin laajaa aineistoa johtopäätöksiä varten. Potentiaalinen uhka on myös koronatilanteen huononeminen, mikäli rajoitustoimenpiteet kasvavat täyssulkutilaksi asti. Tämä on kuitenkin epätodennäköistä nykytilanteessa, jossa täyssulkua pyritään välttämään, ja taudin kanssa tulemaan toimeen eläen mahdollisimman normaalia arkea.

4.3. Vaasan kaupungin kulttuuri- ja kirjastopalvelut

Tämän opinnäytetyön tilaajana on Vaasan kulttuuri- ja kirjastopalvelut. Luontokirjoituskurssi profiloituu sosiokulttuurisen työn alaan, ja sen kohderyhmänä on suuri yleisö. Toisin sanoen, osallistujat ovat henkilöitä, jotka ovat lukeneet ilmoituksen kurssista, ja ilmoittautuneet mukaan. Luontokirjoituskurssi yhdistää sosiokulttuurisen työn ja Green care -tyyppisen toiminnan uudenlaiseksi, ennaltaehkäiseväksi sosiokulttuurisen työn toimintamuodoksi.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millaiselle sosiokulttuuriselle työlle on tilausta. Kirjasto on kulttuuriorganisaatio, joka kirjojen hankinnan, säilyttämisen ja lainaamisen lisäksi toimii alustana monelle muullekin toiminnalle kan-

salaisia varten. Kirjastoissa järjestetään luentoja ja tapahtumia, ja joissakin kirjastoissa on kokeiltu jopa kirjastososionomin tointa (Helsingin Sanomat 28.8.2021).

Vaasassa Kulttuuri- ja kirjastopalvelut kuuluu sivistystoimeen:

Taulukko 2. Vaasan kaupungin organisaatio



Kuten yllä olevasta organisaatiokaaviosta näkyy, sivistystoimi kattaa opetuksen aina varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen, sekä kansalaisopiston. Myös liikunta- ja nuorisopalvelut, museot, teatteri ja orkesteri kuuluvat tämän toimen alle. Kulttuuri- ja kirjastopalveluilla on siis hyvät verkostot järjestää monialaista toimintaa yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Toisaalta yhteistyö sujuu myös yli organisaatorajojen, mistä hyvänä esimerkkinä toimii vaikkapa Kaikukortti, joka mahdollistaa kulttuuriin osallistumisen varallisuudesta riippumatta. Vaasan Kaikukortin kulttuuri- ja liikuntakohteet on listattu kulttuuripalveluiden internet-sivuilla, mutta kaikukorttia jakaa sosiaali- ja terveystoimen alaisuuteen kuuluva sosiaalityö- ja perhepalvelut, sekä lisäksi jotkin järjestöt, kuten esimerkiksi Setlementtiyhdistys. Toinen rajapinnalla toimiva hanke on kulttuurinen vanhustyö, jota kulttuuripalvelut tuottaa yhdessä ikäihmisten eri palveluiden kanssa. (vaasa.fi)

4.4. Narratiivinen tutkimusote ja narratiivinen analyysi

Narratiivinen tutkimusote voi viitata tietämisen tapaan ja tiedon luonteeseen, kerättyyn tutkimusaineistoon, analyysitapoihin, tai tutkimuksen käytännölliseen merkitykseen. (Puusa, Hänninen & Mönkkönen 2020) Tässä opinnäytetyössä käytän aineiston analyysivaiheessa narratiivista analyysiä. Saaranen-Kauppinen & Puustniekka (2006) kirjoittavat, että “[n]arratiiviset tarkastelutavat soveltuvat esimerkiksi tutkimuksiin, joissa ollaan kiinnostuneita yksilöiden vapaasti kertomista asioista, tarinoista omasta elämästään. Tutkimuksen keinoin voidaan esimerkiksi tarkastella, miten henkilökohtaiset tarinat suhteutuvat kulttuurisiin kertomuksiin; millaisia kulttuurisia elementtejä tarinoihin sisältyy ja miten kulttuuriset konventiot vaikuttavat kertomusten muodostamiseen. Tarinoissa tehdään selontekoja, puolustaudutaan, otetaan kantaa, kritisoidaan, tehdään asioita ymmärrettäväksi ja asemoidaan itseä ja muita. Tarinoissa työstetään mm. selviytymistä elämänmuutoksissa. Vaikeiden tapahtumien työstämisessä kertomusten tuottaminen on tärkeää ja jopa välttämätöntä selviytymisen onnistumiseksi”.

Narratiivisuus on ihmisten tapa olla vuorovaikutuksessa keskenään. Tarinankerronta on elimellinen tapa ihmisyyttä ja tapaamme tulkita omaa ja toisten identiteettiä, ilmaista itseämme, sekä kommunikoida toistemme kanssa. Narratiivit eli tarinat tai kertomukset ovat keino järjestää, selittää ja ymmärtää elämää ja ihmisten keskinäisiä suhteita. Ihminen jäsentää elämänsä pieniä ja suuria tapahtumia ikään kuin ne olisivat tarinoita, joilla on alku, keskikohta ja loppu. Tätä jäsentämistapaa käytetään sekä mielen sisäiseen oman elämän ymmärtämiseen, että tapahtumien kertomiseen toisille. Tapahtumien narratiivinen tulkinta muodostuu omista aiemmista kokemuksista, niistä kiteytyneistä uskomuksista, sekä toisilta ihmisiltä kuulluista tai kulttuurin tarjoamista tarinallisista malleista. (Puusa, Hänninen & Mönkkönen 2020)

Narratiivinen näkökulma on yksi positivistista tiedekäsitystä vastaan 1980-luvulla kehittyneistä lähestymistavoista, jotka positivismiin yksiselitteisyyden ja määrällisiä menetelmiä korostavan tieteen tekemisen tavan sijaan korostavat inhimillisen todellisuuden tulkinnallisuutta, kielellisyyttä ja tarinallisuutta. Tämän kielellisen käänteiden seurauksena sosiaalis-konstruktionistiseen näkökulmaan nojaavat tutkimukset käyttävät laadullisia tutkimusmenetelmiä, kuten haastatteluja, keskusteluita ja kirjoitettuja kertomuksia. Yksilö on paitsi sosiaalisen maailman tuottaja, niin myös sen tuote: suhde on dialektinen. Yhteiskunta ja sen sosiaaliset suhteet ovat merkityksiä tulkitsevien yksilöiden tuottamia, joten ne myös muuttuvat heidän toimintansa kautta. Tarinallinen ajattelu edustaa myös sosiokulttuurista näkökulmaa, jossa ihmisten tarinoiden nähdään olevan sidoksissa ympäröivään yhteiskuntaan ja sen kulttuuriin. (Puusa, Hänninen & Mönkkönen 2020)

5. TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä kappaleessa esittelen opinnäytetyön pohjana käyttämäni teoriaa. Keskeisimpiä terioita ovat kirjallisuusterapia, ekopsykologia ja ekoterapia. Näkökulmina ovat sosiokulttuurinen työ sekä ennaltaehkäisevän mielenterveystyön merkityksellisyys hyvinvoinnin lisäämisessä ja osallisuuden edistämässä.

5.1. Kirjallisuusterapia mielenterveyden hoidossa

Kirjallisuutta on hyödynnetty mielenterveyden hoidossa jo 1700-luvulla, kun kirjallisuuden lukemista sisällytettiin mielisairaaloiden virkistysohjelmiin. 1900-luvun alkuun mennessä suurimmassa osassa eurooppalaisia mielisairaaloita oli oma kirjasto. Kirjallisuusterapian käsite ilmeni ensimmäisen kerran 1916, kun Samuel Crothers esitti käsitteen biblioterapia sotainvalidien hoidon yhteydessä, viitaten lukemisen kuntouttavaan, kasvattavaan ja virkistävään vaikutukseen. Kirjastoala olikin aluksi keskeinen biblioterapian edistäjä. (Ihanus 2005, 15-16)

1900-luvun alun Suomessa suhtautuminen mielisairaanhoidon potilaisiin ja heidän lukemiseensa ja kirjoittamiseensa oli ristiriitaista: toisten mielestä kiihottavia keskusteluja potilaiden kanssa oli vältettävä, ja joidenkin potilaiden ”pakonomaista kirjoitusvimmaa” oli hillittävä, kun taas toiset olivat sitä mieltä, että lukemisen ja kirjoittamisen oli kuuluttava hoidon kokonaisuuteen. Nykyään yhä harvemmassa psykiatrisessa sairaalassa on oma kirjasto. Kirjallisuuden käyttö hoidossa sijoittuukin yhä enemmän avohoitoon, muun terapian yhteyteen, kuntoutukseen, sekä ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön. (Ihanus 2005, 16) Myös tämä opinnäytetyö kuuluu ennaltaehkäisevän mielenterveystyön alaan. Lisäksi se on osa sosiokulttuurista työtä, jonka tavoitteena on tuoda paitsi kulttuurin kokeminen niin myös sen tuottaminen jokaisen ulottuville, ja näin edistää ihmisten hyvinvointia.

Kirjallisuusterapialla ei ole yhtä selkeää teoriataustaa, vaan se koostuu erilaisista teoreettisista suuntauksista. Sigmund Freudin teorioilla on ollut vaikutuksensa kirjallisuusterapiaan. Tiedostamattomat toiveet ja sisäiset konfliktit vaikuttavat kirjallisten tuotosten syntyyn. Sekä runoudessa että psykoterapiassa käytetään esitietoista ja tiedostamatonta materiaalia tunteiden tutkimiseen. Psykiatri C.G. Jungin analyyttisessä psykologiassa kiinnitetään huomiota symboleihin, jotka ovat enemmän kuin merkkejä. Jungin mukaan ihminen voi luovuuden avulla kehittää erityisen merkityssysteemin ja oman maailmansa. Psykoanalyttikko Alfred Adlerin individuaalipsykologisella opilla on myös ollut vaikutusta kirjallisuusterapiaan. Adlerilaisessa psykoterapiassa tarkastellaan ihmistä hänen sosiaalisessa kontekstissaan. Yksilöt toimivat tietoisesti, suuntautuvat tulevaisuuteen ja rakentavat itsestään tarinoita. Adler korosti kielellisten symbolien vaikutusta ihmissuhteisiin. Psykiatri Fritz Perls kehitti fenomenologiaan perustuvan Gestalt-terapian, jossa välittömällä kokemuksella on merkitystä, ja tärkeää on tiedostaminen ilman tulkintoja, minkä niinikään voidaan nähdä linkittyvän kirjallisuusterapeuttisiin harjoituksiin. (Linnainmaa 2005, 14)

Käytännön kirjallisuusterapian toteuttamisessa ei yleensä ajatella teoreettista viitekehystä, eikä kirjallisuusterapialla ole oppi-isiä tai guruja. Ohjaaja voi toteuttaa kirjallisuusterapiaa osallistujien kannalta yksilöllisellä ja parhaalla mahdollisella tavalla. Kirjallisuuden tai muun aineiston esiin nostamia tunteita voidaan käsitellä yksilöllisesti, eikä vain jonkin tietyn viitekehyksen rajaamasta näkökulmasta. (Linnainmaa 2005, 15)

5.2. Aikaisempaa tutkimusta

Suomessa on julkaistu viisi kirjallisuusterapiaan liittyvää väitöskirjaa. Ulkomainen tutkimus keskittyy lähinnä lasten kanssa toteutettavaan kirjallisuusterapeuttiseen toimintaan.

Suomessa ensimmäisen terveiden aikuisten kirjallisuusterapiaa tarkastelevan väitöskirjan on kirjoittanut Taru Tapioharju vuonna 2021. Psykologian alan väitöskirjassaan Tapioharju tarkastelee eronneiden naisten selviytymisprosessia eron jälkeen.

Karoliina Kähmi tarkasteli väitöskirjassaan *”Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun.” Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa* skitsofreniaa sairastaviin aikuisiin kohdistunutta kliinistä kirjallisuusterapiaa (Kähmi 2015). Hilkka Ylösen (1998) *Taikahattu ja hopeakengät*, Pirjo Suvilehdon (2008) *Lasten luova kirjoittaminen psyykkisen tulpan avaajana* ja Susanna Lähteenmäen (2013) *Miten elämä kantaa* käsittelevät lasten näkökulmaa kirjallisuusterapiaan.

Tapioharju tarkasteli väitöskirjassaan, millaisia merkityksiä eronneet naiset antoivat perheelle kirjallisuusterapeuttisissa keskusteluissa. Hän tutki, miten metaforat ja mahdollinen muutos rakensivat minän kertomuksia. Tutkimuksessa kirjallisuusterapiaprosessin kokonaismerkitykseksi muodostuivat ryhmän anti, johon liittyi selvästi toivo, sekä sanataiteen anti. Tapioharju sijoittaa ryhmänsä palautteet Mimmu Rankasen (2017) luetteloon taideterapian merkityksellisinä koetuista lopputuloksista: lisääntynyt itsereflektiokyky ja henkilökohtaiset oivallukset, arkeen voimavaroja antavat itseilmaisun ja luovuuden kokemukset, parempi tunteiden tunnistamisen ja käsittelyn kyky, kokemus sosiaalisesta tuesta ja hyväksytyksi tulemisesta, lisääntynyt itsen ja toisten ymmärrys sekä hyväksyminen ja taideterapian mahdollistama menneisyyteen liittyvien tunteiden ja tulevaisuuden mahdollisuuksien työstäminen. Tapioharjun havaitsema merkittävin muutos osallistujien elämässä oli reflektion ja toimijuuden lisääntyminen. Ymmärrys itsestä ja muista lisääntyi. (Tapioharju 2021)

Kähmi, joka tutki kirjallisuusterapiaa skitsofreniaa sairastavien parissa, totesi että kirjallisuusterapia antaa parhaimmillaan kokemuksen syvästä kohtaamisesta toisten ihmisten kanssa ja samalla oman minuuden eri puolien välillä. Jos elämässä on

hyvin vähän luottamuksellisia ihmissuhteita, yhteisöllinen kirjoittaminen luottamuksellisessa ryhmässä voi olla hyvin terapeutista. Kirjallisuusterapian avulla menneisyyden kokemuksiin voidaan hakea uusia näkökulmia ja havainnoida omia muistoihin ja nykypäivään liittyviä tunteita ja aistimuksia uudella tavalla. Mielen-terveyskuntoutujan elämänlaatu paranee, jos hän osaa nauttia pienistä hyvistä hetkistä ja pysähtyä niiden äärelle. Kirjallisuusterapian osa on myös tietoisuustaitojen oppiminen. (Kähmi 2015, 241)

Ylönen tutki, voivatko sadut muuttaa lapsen ajattelua myönteisesti. Tunne-elämän ongelmien käsittelemiseksi ja sen jälkeen ratkaisemiseksi sadun myötävaikutuksella pyritään muutokseen ajattelussa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että kokeminen saattaa muuttua jonkin uuden horisontin aktivoituessa tai jonkin täysin uuden ja kokemusmaailmasta aiemmin puuttuneen kokemuksen ansiosta. Niilläkin lapsilla, joilla ei ole havaittu tunne-elämän ongelmia, sadut vievät uusiin mahdollisiin maailmoihin ja ehkä oman elämän haaveita toteuttamaan. (Ylönen 1998:166)

Suvilehto selvitti väitöskirjassaan, miten luova kirjoittaminen sopii sairaala- ja koulukontekstiin. Suvilehdon tutkimuksen perusteella lasten luova kirjoittaminen ja kirjallisuusterapia tarjoavat lapselle ja nuorelle väylän työstää meneillään olevaan kehitysvaiheeseen ja elämäntilanteeseen liittyviä asioita sekä tietoisella että tiedostamattomalla tasolla. Suvilehdon mukaan kirjallisuusterapia ja sanataidetoiminta on ennaltaehkäisevää, kasvua ja kehitystä tukevaa ryhmätoimintaa, jota voi toteuttaa kerhoissa, kouluissa, lasten- ja nuorisokodeissa sekä lasten- ja nuorisopsykiatriassa. (Suvilehto 2008, 6)

Lähtenmäki tutki väitöskirjassaan CP-vammaisten lasten elämäntarinoita; sitä millaisena elämänvaiheena puhetta tukevaa ja korvaavaa menetelmää käyttäville CP-vammaisille nuorille lapsuus näyttäytyy heidän itsensä kertomana. Nuoret löy-

sivät kirjoittamistaan saduista omaa itseään, omia unelmiaan, pelkojaan ja ikäväänsä. Tarinoiden merkityksistä ja unelmien sisällöistä löytyi symbolisia merkityksiä, jotka painoutuivat suorituksiin ja osallisuuteen. (Lähtenmäki 2013, 6)

Pro gradu -tutkielmia ja ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä kirjallisuusterapian alalta on julkaistu Suomessa useita. Suomen kirjallisuusterapiayhdistys pitää yllä listaa kirjallisuusterapia-aiheisista tutkielmista. Uusin näistä on vuodelta 2020, vanhin vuodelta 1981. Luontokirjoittamista käsitteleviä tutkielmia löytyy Suomen kaikki akateemiset opinnäytetyöt listaavasta finna.fi:stä vain yksi, Maarit Nisun pro gradu -tutkielma vuodelta 2016. *Kirjoittaja metsässä – luontoelämykset kirjoittamisprosessin osana* on tehty taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitokselle kirjallisuuden oppiaineeseen. Nisu tarkastelee sitä, miten luonto ympäristönä innoittaa kirjoittajaa, ja miten kirjoittaja voi aktiivisesti syventää luontokokemustaan. Näkökulma on kirjoittajan oma, ja hän tarkastelee edellä mainittuja asioita omista kokemuksistaan käsin. Tutkimuksessa ei esiinny erityistä terapeutista aspektia.

5.3. Sosiokulttuurinen työ ja kulttuurinen hyvinvointi

Sosiokulttuurisella työllä (myös kulttuurinen sosiaalityö) tarkoitetaan kulttuurin ja taiteen hyödyntämistä sosiaalisen osallisuuden vahvistamisessa. Kulttuuri ja taide ovat tärkeitä itseisarvoja, mutta niillä on myös merkittävä rooli hyvinvoinnin vahvistamisessa, sosiaalityössä, vuorovaikutuksessa, eriarvoisuuden vähentämisessä ja elämän monipuolistamisessa. Taide- ja kulttuuritoimintaan osallistuminen lisää esimerkiksi terveyttä ja hyvinvointia, pidentää elinikää, sekä vaikuttaa koettuun terveydentilaan. (Kulttuurin rooli, 3)

Suomessa on vihdoin saatu SOTE-uudistus valmiiksi, ja nyt ollaan sen implementoinnin kynnyksellä (osassa maata, kuten Pohjanmaalla, hyvinvointialue on jo toiminnassa tämän kirjoittamishetkellä elokuussa 2022). Yhteiskunnallisessa keskustelussa kulttuurinen hyvinvointi osana SOTEa on noussut esille, ja sitä peräänkuulutetaan mm. yleisönosastokeskusteluissa (Liitteet 8, 9, 10 ja 11). Esiin nousevat

esimerkiksi taiteen ja kulttuurin hyvää tekevää vaikutus mielen hyvinvoinnille, ja sen merkitys työelämän kehittämisessä sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamisessa. Myös luonto hyvinvointi mainitaan, sekä huoli ihmisen vieraantumisesta luonnosta. Tietoisuus ihmisestä holistisena, luonnosta tulevana olentona, jolle ei laitos asuinpaikkana ja hoiva pelkkänä lääkeannoksena ole riittävää hyvinvoinnin ja ihmisarvoisen elämän kannalta, on kasvamassa. Nyt peräänkuulutetaan inhimillisiä oloja kaikille ihmisryhmille, sanan laajassa merkityksessä. Oikeus ihmisarvoiseen elämään tarkoittaa oikeutta kulttuuriin, taiteeseen ja luontoon; siis ihmisyyden ytimeen.

Kulttuurinen hyvinvointi edellyttää reilua kulttuuria, joka edistää ihmisten kulttuuristen oikeuksien toteutumista sekä tasa-arvoista osallisuutta kulttuuriseen merkitysten luomiseen. Tämän tulisi toteutua iästä, sukupuolesta, kielestä, vammaisuudesta, vähemmistöasemasta, etnisestä, uskonnollisesta tai kulttuurisesta taustasta riippumatta. Reilu kulttuuri tarkoittaa pääsyä ihmiskunnan ja oman kulttuuripiirin traditioon. Se tarkoittaa kulttuurin fyysistä ja alueellista saatavuutta ja saatavutettavuutta, kulttuuritarjonnan moninaisuutta ja siihen osallistumista, sekä mahdollisuutta, osallisuutta ja kykyä kulttuuriseen itseilmaisuun ja merkitystuo-
tantoon. (Koivunen & Marsio 2006, 17–18) Kirjallisuusterapia on osa reilua kulttuuria, ja edistää kulttuurisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kasvua ylläpitämällä fyysistä ja psyykkistä terveyttä. (Ihanus 2009, 41)

Terapeuttinen kirjoittaminen liittyy kognitiivisella puolella oivallukseen, itsereflektioon, optimismiin, hallinnan tunteeseen ja itsearvostukseen, ja se edistää jäsen-tyneisyyttä sekä myönteisten selviytymiskeinojen kehittymistä. Kirjoittaminen al-
tistaa yksilöä traumaattisille ärsykkeille. Se saattaa yksilön kirjoittamisen kautta tekemisiin traumaattisten kokemussisältöjen kanssa, ja sitä kautta vähentää herkistymistä traumasta muistuttaville asioille, koska turvallisessa kirjoittamisen an-

tamassa suojassa mitään pahaa ei tapahdukaan. (Lindquist 2009, 73) Näin kirjoittaminen siis antaa yksilölle eväitä selviytyä yhteiskunnassa sen menneisyyden kanssa, joka juuri hänen kohdalleen on osunut kantaa.

5.4. Ekopsykologia ja ekoterapia

Ekopsykologia painottaa ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. Ihminen on osa luontoa ja ihmisen ja luonnon hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Ekopsykologi Kirsi Salosen mukaan mielenterveyden kysymyksiä ei voi ymmärtää pelkästään sosiaalisten suhteiden tai psyyken sisäisten tekijöiden valossa. Ihmisen suhteilla ekosysteemeihin ja muihin eliölajeihin on pitkä evoluutiohistoria, ja se on otettava huomioon. Nämä suhteet on sisäänrakennettu ihmisen mieleen ja kehoon, ja niillä on syvää psyykkistä merkitystä. Kaupungistuminen ei ole tehnyt näitä suhteita merkityksettömiksi. Ekopsykologian mukaan vieraantuminen luonnosta aiheuttaa psyykkisiä ja fyysisiä häiriöitä, kun taas luontosuhteen palauttaminen puolestaan edistää ihmisen hyvinvointia ja tasapainoa. (Salonen 2005) Ekosysteemien vaurioituminen tuhoaa ihmisten hyvinvoinnin mahdollisuuksia, kun taas monimuotoinen luonto voimistaa ihmismielen vastustuskykyä ja auttaa löytämään psyykkisiä ratkaisumalleja. Ekopsykologian käytäntöön kuuluukin viedä psykoterapia pois toimistorakennuksista, ulos luontoon. (Salonen 2010)

Ekoterapia on terapiaa, joka toteutuu luonnossa tai ainakin luonnosta peräisin olevien materiaalien avulla. Ekoterapialla on monia eri muotoja, kuten mm. eläinavusteinen terapia, luontoretkiterapia, luontoseikkailuterapia, luontomeditaatio, luontojooga ja luontomindfulness, puutarhaterapia, maatilaterapia, Green care, kehoterapioiden, ekspressiivisten taideterapioiden ja ekoterapian yhdistelmä sekä kirjallisuusterapiaankin liittyvä ekopoeettinen terapia. (Ihanus 2021, 14).

Kulttuuriekologi ja filosofi David Abram (2010) on tarkastellut kirjoitusjärjestelmien ja kognitiivisten prosessien riippuvuutta luonnosta, eli sitä, miten kielen

abstrakteissakin ulottuvuuksissa on aistilliset luontoperustat. Abramian mukaan traumaattisten kokemusten sanallistaminen ei usein onnistu juuri siksi, että kieli on etäännyntynyt aistiperäisistä muistoista. Kirjallisuusterapiakouluttaja Juhani Ihanuksen mukaan kirjallisuusterapeuttiset menetelmät soveltuvat hyvin luontosuhteiden virittämiseen, kehittämiseen ja myötäeläytyvään jakamiseen. Tajunnanvirtojen kirjoittaminen luonnossa voi palauttaa sanoja juurilleen. Sanojen kosketavuuden ja merkityksellisyyden aistiminen ja ymmärtäminen ihminen-luonto –suhteessa ovat ekoterapian ja kirjallisuusterapian ydinaluetta. (Ihanus 2021, 15) Useissa tutkimuksissa on todettu ekoterapioiden ja luovien terapioiden yhdessä saavan aikaan myönteisiä vaikutuksia. (Summers & Vivian 2018). Ahdistuneisuus, masentuneisuus ja eristyneisyyden tunne ovat vähentyneet ja stressin oireet lievittyneet. Itsearvostuksen, pystyvyykokemusten, keskittyneisyyden, joustavuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet ovat lisääntyneet.

Luonnon hyvää tekevät vaikutukset on todettu monissa tutkimuksissa (Mäki 2021). Näitä ovat esimerkiksi sydämen sykkeen tasaantuminen ja verenpaineen lasku ja stressihormonien erityksen vähentyminen. Vain 15–20 minuutin pituinen luonnossa oleskelu laskee verenpainetta ja veren kortisolipitoisuutta. 45–50 minuutin pituisen luontohetken jälkeen suoriutuminen kognitiivisista testeistä paranee. Koettu terveys kohenee ja kuolleisuus vähenee. Myös vaikutukset tarkkaavuuteen, keskittymiskykyyn, läsnäolokykyyn ja omien tarpeiden tunnistamiseen ovat suotuisia. Kirjallisuusterapeutti Silja Mäki on havainnut omassa työssään edellä mainittuja vaikutuksia: asiakkaiden tarkkaavaisuus elpyy, ja aluksi väsyneenä ryhmään tullut kirjoittaja lähtee tapaamisesta virkistyneenä ja innostuneena. Mäen mukaan ryhmä myös tukee pidempiaikaisesta stressistä elpymistä. Palautumista tapahtuu niin fysiologisesti, psyykkisesti kuin toiminnallisestikin. Itsetunto ja mieliala kohenee, arvomaailma kirkastuu, ja asioihin löytyy uusia näkökulmia. (2021, 24)

6. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin kevään 2022 aikana terapeutin luontokirjoituskurssin muodossa. Terapeutin luontokirjoittaminen on kirjallisuusterapian muoto, jossa yhdistyvät Green care –tyyppinen luonnosta saatava hyvinvointikokemus sekä kirjoitusharjoitukset ja niistä keskustelu ryhmässä. Toiminta lukeutuu sosiokulttuuriseen työhön, jolla on merkittävä rooli hyvinvoinnin edistämässä ja ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kyselylomakkeiden avulla, millaiset kirjoitusharjoitukset ja tapaamiset kurssille osallistujat kokivat hyödyllisiksi, ja mitkä taas mahdollisesti hyödyttömiksi tai jopa haitallisiksi.

Kirjoituskurssille sai ilmoittautua vapaasti kuka tahansa, ja ilmoittautuminen oli avoimena syksyllä 2021. Kutsu ilmoittautumiseen (Liite 7) julkaistiin Vaasan kulttuuri- ja kirjastopalveluiden netti- ja Facebook -sivuilla. Lisäksi pääkirjastossa oli esillä tulostettuja mainoksia kurssista. Tulostettavat mainokset lähetettiin myös Vaasan Setlementtiyhdistyksen eri toimijoille, sekä Vaasan perhetyön johtavalle perhetyöntekijälle. Kurssista julkaistiin myös pieni ilmoitus kaupunkilehti Vaasassa (Liite 6). Kurssi täyttyi tammikuun 2022 alussa.

Luontokirjoituskurssin tapaamisia oli viisi, joista ensimmäinen tammikuussa ja viimeinen kesäkuussa. Yksi tapaamiskerta kesti noin kolme tuntia, ja ajankohdat oli suunniteltu niin, että ne sijoituivat valoisaan aikaan. Pitkä tapaamisväli mahdollisti erilaisten luontokokemusten saamisen vuodenkierron ansiosta, sekä kirjoitustehtävien sulatteleminen tapaamiskertojen välillä. Toisaalta pitkä tapaamisväli asetti haasteita luottamuksellisen ja avoimen ilmapiirin luomiselle kurssilaisten kesken. Tähän haasteeseen koitin vastata pitämällä sähköpostitse yhteyttä tapaamiskertojen välissä, ja lähettämällä osallistujille silloin tällöin vapaaehtoisen kirjoitustehtävän kotona tehtäväksi.

Tapaamiskerrat aloitettiin kokoontumalla ennalta ilmoitetussa Vaasan seudun luontokohteessa, missä liikuimme yhdessä ennen Vaasan pääkirjastolle siirtymistä. Kirjastolla kokoonnuimme meille varatussa Essee-nimisessä tilassa, jossa varsinaiset kirjoitusharjoitukset ja keskustelut toteutettiin. Kevään edetessä ja ilmojen lämmitessä vietimme koko tapaamiskerran ulkona.

Opinnäytetyö tehtiin Vaasan kulttuuri- ja kirjastopalveluille. Heidän tarjoamansa resurssit olivat Essee-tila, kurssin mainostus fyysisesti kirjastossa ja verkon foorumeissa, sekä tulostimien käyttö kurssin tarpeisiin.

Aineiston keruu toteutettiin kyselylomakkeilla jokaisen tapaamiskerran yhteydessä. Osallistujille jaettiin tutkimustiedote, jossa kerrottiin opinnäytetyöstä, sekä siitä, mihin heidän vastauksiaan tullaan käyttämään. Kysymyksiin vastattiin tapaamiskertojen aikana, jolloin vastaukset saatiin kaikilta osallistujilta. Kysymyslomakkeet jaettiin osallistujille tulostettuina paperiversioina.

Tietojen kerääminen toteutettiin kyselylomakkeilla (Liitteet 3, 4 ja 5). Ennen kurssin alkua osallistujille toimitettiin sähköpostitse kyselylomake (Liite 3), jonka avoimilla kysymyksillä kartoitettiin kurssille osallistumisen syitä sekä odotuksia kurssia kohtaan. Kurssin päätyttyä, viimeisellä tapaamiskerralla tehtiin seurantakysely (Liite 5), jonka avulla kartoitettiin toiveiden ja odotusten toteutumista, sekä koettujen hyötyjen saavuttamista. Lisäksi osallistujille jaettiin jokaisella tapaamiskerralla kyselylomake (Liite 4), jossa he valitsivat kokemuksiaan parhaiten vastaavan numeron kaavakkeesta. Viimeinen kysymys oli avoin, jossa osallistujat saivat antaa vapaasti palautetta ja esittää toiveita. Nämä väittämät olivat joka kerralla samoja, mutta koskivat aina tiettyä tapaamiskertaa. Kyselyiden avulla saatiin selville osallistujien kokemuksia kurssin ja sen sisällön vaikuttavuudesta henkilökohtaisena kokemuksena. Tuloksista myös ilmeni, mikäli jokin harjoitus koettiin erityisen hyödylliseksi, tai vastaavasti vähemmän hyödylliseksi.

Vaikka kurssin sisältö oli etukäteen suunniteltu, siinä oli kuitenkin vara muutok-

sille. Terapeuttisen kirjoittamisen ohjaajalla on oltava kyky aistia, millaiset harjoitukset ovat sopivia juuri kyseessä olevalle ryhmälle, ja on hyvä, jos kullekin kerralle on valittuna myös vaihtoehtoisia harjoituksia, jos näyttää siltä, että alkuperäinen suunnitelma ei toimikaan. Myös harjoitusten purkuvaiheessa saattaa ilmetä asioita, joiden perusteella ohjaaja katsoo parhaaksi muuttaa tulevien tapaamiskertojen ohjelmaa. Näin osallistujat ikään kuin määrittelevät oman ryhmänsä ohjelman tarpeistaan käsin, ja ryhmän toiminta rakentuu yksilöllisesti tapaamiskerta tapaamiskerralta. (Strandén-Mahlamäki 2008, 25-26)

Luontokirjoittamisen kurssille oli suunniteltu viisi tapaamiskertaa kevään 2022 aikana: 22.1., 19.2., 10.3., 7.4., ja 5.5. Ohjaajan tai lastensa sairastumisten vuoksi kahta tapaamiskertaa jouduttiin siirtämään, ja tapaamiset toteutettiin 22.1., 19.2., 7.4., 5.5., ja 2.6. Tapaamisten kellonajat oli suunniteltu sen mukaan, että luonnossa ehdittiin liikkua valoisaan aikaan. Jokaiselle tapaamiskerralle oli varattu aikaa kolme tuntia.

6.1. Terapeuttisen luontokirjoittamisen kurssi

Terapeuttisen luontokirjoittamisen kurssilla oli yhteensä viisi tapaamiskertaa. Osallistujat vastasivat ennen kurssia kyselyyn, jossa selvitettiin heidän syitänsä osallistua kurssille. Myös kurssin lopuksi tehtiin seurantakysely, jonka avulla selvitettiin, miten osallistujat olivat kokeneet kurssin ja sen antamat hyödyt hyvinvoinnilleen. Lisäksi jokaisen tapaamiskerran lopuksi osallistujat arvioivat numeroin kyseistä kertaa koskevat väittämät, sekä saivat antaa vapaasti palautetta ja kehitysehdotuksia. Seuraavaksi käyn läpi osallistujien ajatuksia ja kokemuksia ennen kurssia, jokaisella tapaamiskerralla, sekä kurssin jälkeen. Aineisto koostuu kyselylomakkeilla saaduista vastauksista (liitteet 3, 4 ja 5).

6.2. Ennen kurssia

Ennen kurssin alkamista osallistujilta kysyttiin, mikä innoitti heidät osallistumaan terapeuttisen luontokirjoittamisen kurssille. Monissa vastauksissa toistui kiinnostus ja intohimo kurssin kahteen ydinsisältöön: kirjoittamiseen ja luontoon (6/8 vastausta). Yksittäisistä vastauksista esille nousivat oman itsen tutkiskelu, uuden harrastuksen löytäminen, ideoiden löytäminen omaan työhön, sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimisen aloittaminen.

Osallistujilta kysyttiin myös heidän historiastaan kirjoittajana. Vastaukset olivat hyvin vaihtelevia: osalla oli kirjoitustaustaa vain työn kautta, osa kirjoitti huvikseen fiktiota, osalla oli kirjallisia ambitiesiöitä. Eräs osallistuja vastasi kysymykseen näin:

“En halua vapaa-ajalla tapahtuvasta kirjoittamisesta liian paineistettua tai suorituskeskeistä, mutta toisaalta työn vastapainoksi haluan kirjoittaa luovemmin.”

Luontosuhteesta kysyttäessä kävi ilmi, että luonto on hyvin tärkeä jokaiselle osallistujalle:

“Alati voimistuva. Jatkuvasti ymmärrän paremmin, mitä kaikkea luonnolla onkaan tarjottavanaan.”

“Voimakas. Käyn paljon metsässä olemassa, halaan puita, viivyn meren äärellä. Luonto on iso voimavara minulle.”

“Haen luonnosta hiljaisuutta, rauhaa, yhteyttä luontoon ja itseeni.”

“Luonto on minulle henkireikä. Minun on pakko päästä säännöllisesti ulkoilemaan, muuten tulen pahantuuliseksi.”

“Vanhempani ovat vieneet minua pienestä pitäen luontoon ja toki mökillä, luonnon keskellä vietetty aika on vaikuttanut minuun. Tarvitsen luontoa, kunnioitan

luontoa ja rauhoitun siellä. Vaikka asun kaupungissa, haluan viettää aikaani mökillä niin paljon kuin mahdollista. Luonto on ihmeellinen ja sieltä saa parasta terapiaa kun kulkee ja katselee, ihmettelee.”

Rakkaus luontoa kohtaan ja sen tärkeys hyvinvoinnille korostui myös vastauksissa viimeiseen kysymykseen, jossa kysyttiin odotuksista alkavaa kurssia kohtaan. Useissa vastauksissa nousi myös esiin sosiaalinen kanssakäyminen muiden kirjoittajien kanssa.

6.3. Ensimmäinen tapaamiskerta

Ensimmäinen tapaamiskerta järjestettiin 22.2.2022 Vaasassa, Sundomin Öjenissä. Öjen on vanhaa, luonnontilaista kuusimetsää, ja siellä kiertää 4,5 kilometrin pituinen luontopolku. (Luontoon) Kaikki kahdeksan ilmoittautunutta osallistujaa saapuivat paikalle. Kävelimme luontopolkua noin yhden kilometrin matkan, jonka jälkeen käännyimme takaisin. Tämän kahden kilometrin pituisen matkan aikana osallistujien tehtävänä oli kiinnittää huomiota ympäristöön kolmessa eri vaiheessa: ensin maan tasalla: mitä löytyy metsänpohjasta? Seuraavassa vaiheessa huomio kiinnitettiin silmien tasalle, ja viimeisessä vaiheessa taivaalle. Jokaisessa vaiheessa kerättiin muistiinpanoja kynää ja paperia käyttäen.



Kuva 1. Öjen

Koska oli kylmä tammikuun päivä, kirjoitusvaihe toteutettiin kirjastolla. Käytösämme oli Essee-niminen sali, jossa saimme yksityisyyttä ja omaa rauhaa. Kirjoitusvaiheen tehtävänä oli miettiä, mitä oivalluksia metsässä kävely antoi? Nousiko esiin joitain ajatuksia tai oivalluksia? Muistiinpanoista kirjoitettiin runo tai jokin muu teksti. Kirjoittamisen jälkeen tekstit luettiin vuorotellen, ja niiden nostamista ajatuksista keskusteltiin vapaasti. Vuorossa ollut lukija myös esitteli itsensä muulle ryhmälle.

Seuraavassa kuviossa näkyy, millaisiksi osallistujat arvioivat ensimmäisen tapauskerran harjoitukset. Luvut ovat keskiarvoja kaikkien kahdeksan osallistujan vastauksista, ja ne on pyöristetty kahden desimaalin tarkkuudelle:

1. Ryhmässä oli miellyttävä ja turvallinen tunnelma: 4,38

2. Koen että tulin kuulluksi: 4,87
3. Minun oli helppo jakaa tekstini muiden kanssa: 3,87
4. Kirjoitusharjoitukset olivat inspiroivia: 4,63
5. Kirjoitusharjoitukset olivat ahdistavia: 1,13
6. Sain uusia ajatuksia ja näkökulmia: 4,25
7. Mieleeni palasi muistoja, jotka olivat jo unohtuneet: 3,25
8. Mielialani on parantunut tapaamiskerran aikana: 4,63
9. Pystyin keskittymään kirjoitusharjoituksiin: 4,38
10. Koin, että luonto-osuus oli tärkeä osa tapaamiskertaa: 4,75

Kysymykseen 11. Vastattiin mm. Näin:

“Luonto on se kaunein, suurin ja mahtavin.”

“Oli helppo olla tässä ryhmässä, vaikka olen vähän jännittäjätyyppi. Kirjoittaminen auttoi taas ja tietenkin luonto, pääsi hetkeksi irti kaikista muista asioista ja se lisäsi läsnäolon tuntua.”

6.4. Toinen tapaamiskerta

Toinen tapaamiskerta järjestettiin 19.3.2022 Mustasaarella Kunin vaellusreitillä (mustasaari.fi). Kunissa on useita eripituisia polkuja. Kiersimme ryhmän kanssa noin kahden-kolmen kilometrin pituisen matkan, jonka jälkeen siirryimme kirjastolle. Tapaamiskerralle tuli paikalle neljä osallistujaa.

Ennen tapaamista osallistujille oli lähetetty artikkeli unista ja niiden hyödyntämisestä kirjoittamisessa (Lehtovuori 2005). Heitä oli myös kehoitettu pitämään kirjaa unistaan.

Kirjastolla aloitimme harjoituksen meditatiivisella tietoisien läsnäolon harjoituksella. Sen jälkeen osallistujat alkoivat kirjoittaa heille annettujen ohjeiden mukaan.

Tehtävänä oli kirjoittaa unipäiväkirja tai muistiinpanojen pohjalta vapaasti, joko proosaa tai runoutta. Tavoitteena oli jäsentää hahmoton uni tai sen osaset uuteen, kokonaisuudeltaan eheään muotoon, jossa on alku ja loppu.

Tapaamiskerran kysymyksiin vastattiin seuraavasti:

1. Ryhmässä oli miellyttävä ja turvallinen tunnelma: 4,25
2. Koen että tulin kuulluksi: 5
3. Minun oli helppo jakaa tekstini muiden kanssa: 3,75
4. Kirjoitusharjoitukset olivat inspiroivia: 4
5. Kirjoitusharjoitukset olivat ahdistavia: 1,75
6. Sain uusia ajatuksia ja näkökulmia: 4
7. Mieleeni palasi muistoja, jotka olivat jo unohtuneet: 3
8. Mielialani on parantunut tapaamiskerran aikana: 4
9. Pystyin keskittymään kirjoitusharjoituksiin: 3,75
10. Koin, että luonto-osuus oli tärkeä osa tapaamiskertaa: 4,25

Vapaassa palautteessa nousi jälleen esille luonnon rauhoittava voima ja oman ajan tärkeys:

“Vaikka luonto-osuus ei suoraan liittynyt tehtävään, oli se itsessään rauhoittava osuus, toisaalta oli hyvä antaa keholle myös liikettä, niin keskittyminen oli helpompaa. Mielialaa kohottaa hyvin usein se, että on hetki omaa aikaa, omille ajatuksille ja luovuudelle ilman suorittamista.”

6.5. Kolmas tapaamiskerta

Kolmas tapaamiskerta siirrettiin ohjaajan sairastumisen vuoksi. Se järjestettiin maaliskuun sijaan 7.4.2022. Väliajalla osallistujille lähetettiin kirjoitustehtävä, jonka sai halutessaan tehdä itsenäisesti.

Tapaaminen oli Mustasaarella Iskmo-Jungsundin vaellusreitillä (mustasaari.fi). Vaellusreitti on 12 km pitkä, ja sen varrella on useita taukopaikkoja.

Ryhmäläisiä saapui paikalle neljä. Kävelimme noin kahden kilometrin matkan Kråknäsin taukopaikalle, jossa vietimme koko tapaamiskerran. Kävelymatkan ajan osallistujat keräsivät yksittäisiä sanoja tai ajatuksia paperille. Ne saattoivat liittyä ympäröivään luontoon, tai sitten olla omasta mielestä nousevia sanoja tai ajatuskatkelmia. Näitä muistiinpanoja hyödynnettiin taukopaikalla, jossa harjoituksena oli kirjoittaa runo tai laulun sanat. Eräässä runossa nousi esiin rauhoittuminen ja sen tärkeys:

Kiire, aikatauluongelmia

Nopea lähtö kotoa,

Onkohan kaikki mukana.

Kaksi joutsenta lentää

Auton kanssa kilpaa

Kiire on eri syistä.

Metsän rauha laskeutuu olkapäille

Narskuvat kengät,

Uusi reppu selässä.

Lintujen viserrys, rauhoitu

Rauhoitu

Ole läsnä.

Lumessa "Hello", kauniisti kirjoitettu

Vieressään koiran jäljet,

Susiko, höpsis.

Pupun hyppyjen jälkiä

Maan lumisella iholla

Sammakon lampi vielä jässä

Kivi jääkauden siirtämä

Iso ja kylmä

Järven rannalla tuulen voimapuhuri

En muista

mihin oli äsken kiire

Sydän lepää paikallaan

Hengitän tasaisesti

Luontoäidin tahtiin.



Kuva 2. Kråknäs

Tapaamiskerrasta annettiin seuraavanlaiset arvosanat:

1. Ryhmässä oli miellyttävä ja turvallinen tunnelma: 5
2. Koen että tulin kuulluksi: 5
3. Minun oli helppo jakaa tekstini muiden kanssa: 5
4. Kirjoitusharjoitukset olivat inspiroivia: 5
5. Kirjoitusharjoitukset olivat ahdistavia: 1
6. Sain uusia ajatuksia ja näkökulmia: 4,25
7. Mieleeni palasi muistoja, jotka olivat jo unohtuneet: 2,75
8. Mielialani on parantunut tapaamiskerran aikana: 5
9. Pystyin keskittymään kirjoitusharjoitukseen: 4,75

10. Koin, että luonto-osuus oli tärkeä osa tapaamiskertaa: 5

Tapaamiskertaa kommentoitiin mm. seuraavasti:

“Oli aivan ihanaa olla luonnossa koko aika. Pieni ryhmäkoko sopi itselleni parhaiten, joten oli todella rento olo koko ajan. Kiitos <3”

6.6. Neljäs tapaamiskerta

Neljäs tapaaminen oli 5.5.2022 Vaasan Eteläisellä kaupunginselällä (vaasa.fi). Kävelimme Risön pitkospuureittiä Ryövärintarhan lintutornille. Osallistujia oli paikalla kolme, ja yksi heistä oli ottanut kiikarit ja kaukoputken mukaan. Aloitimme tarkkailemalla lintuja lintutornista. Alueella liikkui kolme merikotkaa, sekä monia muita lintulajeja.



Kuva 3. Risö

Ohjaaja oli varannut mukaan akvarellimaalausvälineet, ja tehtävänä oli maalata aiheesta "muuttolintu". Maalaamisen jälkeen kirjoitettiin vielä samasta aiheesta lyhyt teksti vapaassa muodossa.



Kuva 4. Erään osallistujan akvarellimaalaus aiheesta "Muuttolintu"

Neljäs tapaamiskerta arvioitiin seuraavasti:

1. Ryhmässä oli miellyttävä ja turvallinen tunnelma: 5
2. Koen että tulin kuulluksi: 5
3. Minun oli helppo jakaa tekstini muiden kanssa: 5
4. Kirjoitusharjoitukset olivat inspiroivia: 5
5. Kirjoitusharjoitukset olivat ahdistavia: 1
6. Sain uusia ajatuksia ja näkökulmia: 5
7. Mieleeni palasi muistoja, jotka olivat jo unohtuneet: 3,67
8. Mielialani on parantunut tapaamiskerran aikana: 5

9. Pystyin keskittymään kirjoitusharjoituksiin: 5

10. Koin, että luonto-osuus oli tärkeä osa tapaamiskertaa: 5

Viimeiseen kysymykseen vastattiin mm. näin:

“Kivan rauhallinen tunnelma ja maalaaminen oli hauska lisä.

6.7. Viides tapaamiskerta

Viimeinen tapaamiskerta oli 20.6.2022 Mustasaaren Björkössä, Svedjehamnin satamasta lähtevällä Bodvattnetin kierroksella (luontoon.fi). Paikalla oli kuusi osallistujaa. Kiersimme neljän kilometrin rengasreitillä. Pysähdyimme jo reitin alussa kirjoittamaan, sillä alusta löytyi aurinkoinen ja tuulinen paikka, jolloin hyttyset eivät kiusanneet. Harjoituksena oli kirjoittaa kirje itselle, jonka ohjaaja postittaa kirjoittajalleen vuoden kuluttua. Kirjeessä kirjoittaja miettii, millaisena näkee tulevaisuutensa 5–10 vuoden kuluttua. Millaisia unelmia hänellä on, ja millaiseksi haluaisi elämänsä muodostuvan. Harjoituksen jälkeen osallistujat täyttivät sekä kyseisen kerran palautelomakkeen, että koko kurssin loppupalautelomakkeen.

Reitin lopussa pysähdyimme taukopaikalle, jossa teimme tulen ja söimme nyytti-kesti-periaatteella mukaan otetut eväät. Kävimme myös vapaata keskustelua siitä, minkälaisia asioita kirjeissä nousi esiin.

Tapaamiskerta sai seuraavanlaiset arvosanat:

1. Ryhmässä oli miellyttävä ja turvallinen tunnelma: 3,83
2. Koen että tulin kuulluksi: 4
3. Minun oli helppo jakaa tekstini muiden kanssa: 3,33
4. Kirjoitusharjoitukset olivat inspiroivia: 3,84
5. Kirjoitusharjoitukset olivat ahdistavia: 1,17
6. Sain uusia ajatuksia ja näkökulmia: 3
7. Mieleeni palasi muistoja, jotka olivat jo unohtuneet: 2,83

8. Mielialani on parantunut tapaamiskerran aikana: 3,84

9. Pystyin keskittymään kirjoitusharjoituksiin: 4

10. Koin, että luonto-osuus oli tärkeä osa tapaamiskertaa: 5

Vapaasti tapaamiskertaa kommentoitiin mm. näin:

“Oli hiukan vaikea antaa palautetta tapaamisen alussa jo. Luonto rauhoittaa ja tuo läsnäolevaksi, kaikki huuhaa pääsee putoamaan mielestä pois ja on helppo kirjoittaa.”

6.8. Kurssin jälkeen

Loppupalautelomakkeessa oli neljä kysymystä (Liite 5).

Syy osallistua kurssille oli monella kahden intohimon yhdistäminen:

“Halusin kokeilla kirjoittamisen ja luontoretkeilyn yhdistämistä.”

“Nautin luonnosta ja sain paljon uusia ajatuksia omaan kirjoittamiseen ja itseni toteuttamiseen. Ja pääsin säännöllisesti luontoon ja oli helppo laittaa ajatuksia paperille kun joku käski .”

Osallistujat kokivat rohkeutensa lisääntyneen ja hyvinvointinsa parantuneen:

“Rohkeus lisääntyi.”

“Uskalsin kirjoittaa vihdoinkin sellaisia tekstejä joita itse halusin ja tuntui omalta. Ehdoittomasti hyvinvointi kohentui.

Luonto-osuus koettiin tärkeänä:

“Rauhoittavaa ja rentoa. Oli hyvä kokeilla, miten luonnossa oleskelu vaikuttaa kirjoittamiseen.”

“Luonto-osuus tällaisessa toiminnassa on antoisaa ja tärkeää. Varmasti luonto toi uutta näkökulmaa ja myös uusia ajatuksia.”

Kehitysehdotuksina nousivat esiin seuraavat asiat:

“Tämä ei ollut kovin monen kerran kurssi, joten ryhmäytyminen oli vähän haasteellista.”

“Enemmän yhdessä hiljaa oloa ja luonnon aistimista olisi voinut olla.”

“Kävely oli sopivan pituinen, ehkä olisin halunnut tehdä tätä vähän tiiviimmin esim. 2 kertaa kuukaudessa.”

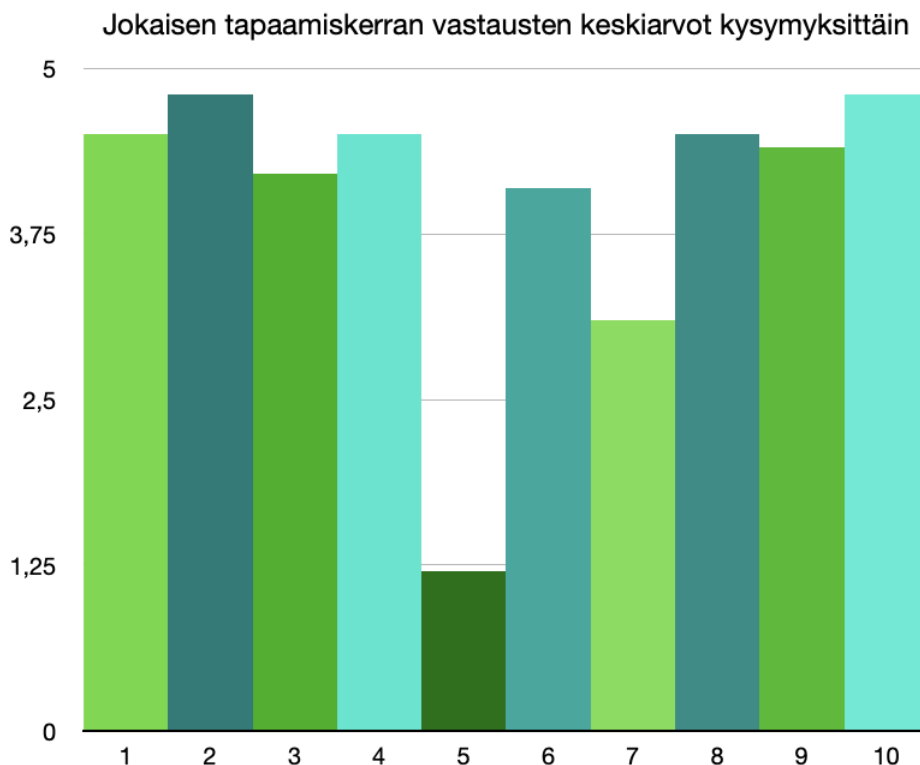
7. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä kappaleessa käsittelen opinnäytetyöprosessia ja sen pohjalta tehtyjä johtopäätöksiä, sekä esittelen kehitysehdotukseni terapeutin kirjoittamisen kurssien järjestämiseen.

7.1. Kyselylomakkeiden tulosten analyysi

Tutkimuskysymyksinä oli, kokivatko terapeutin kirjoittamisen kurssille osallistuneet hyvinvointinsa parantuneen, sekä miten kurssia voisi kehittää entistä toimivammaksi. Tässä kappaleessa keskityn käsittelemään kyselylomakkeiden avulla saatuja vastauksia ja analysoimaan niitä tutkimuskysymysten valossa.

Alla olevassa kuviossa on esitetty jokaisen tapaamiskerran vastausten keskiarvo kysymyksittäin. Vaaka-akselilla ovat kysymykset ja pystyakselilla arvosana asteikolla 1–5.

Taulukko 3. Jokaisen tapaamiskerran vastausten keskiarvo kysymyksittäin.

Numeroita vastaavat kysymykset löytyvät liitteestä 4.

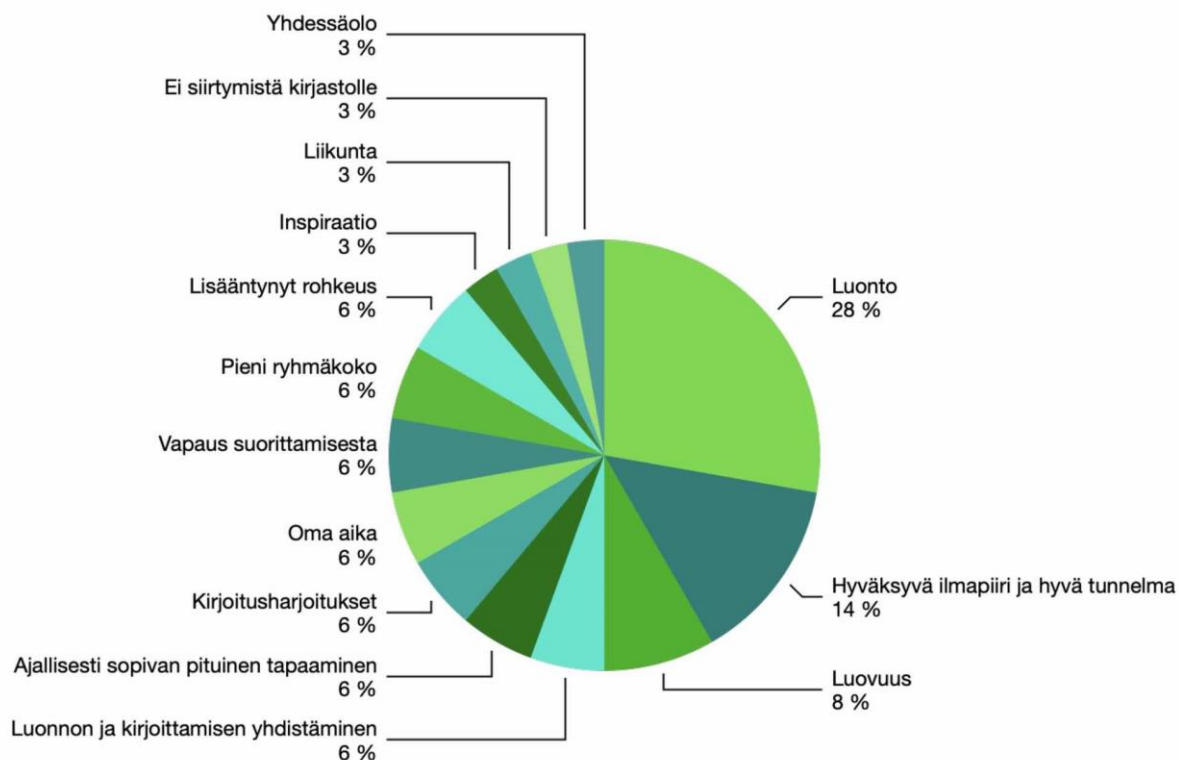
Taulukosta käy ilmi, että osallistujat ovat arvioineet kurssin hyödyt erinomaisiksi. Mikäli jätetään pois kysymykset 5 (kirjoitusharjoitukset olivat ahdistavia) ja 7 (mieheni palasi muistoja, jotka olivat jo unohtuneet), jotka eivät ole vertailukelpoisia kysymysasettelunsa tai sisältönsä vuoksi, saadaan kaikkien muiden kahdeksan kysymyksen keskiarvoksi 4,5. Tästä voidaan päätellä, että osallistujat kokivat kurssin erittäin hyödylliseksi.

7.1.1. Hyvinvointia kohentavia tekijöitä

Kun tarkastellaan 11. kysymystä sekä loppupalautteita, saadaan tarkemmin selville, mitkä tekijät olivat hyvinvointia kohentavia, sekä mitä kehitysehdotuksia osallistujilla on. Hyvinvointia kohentavista tekijöistä useiten mainittiin luonto

(28 %). Seuraavaksi eniten nousi esiin tapaamisten hyväksyvä ilmapiiri ja hyvä tunnelma (14 %). Kolmanneksi tuli luovuus (8 %). Seuraavasta taulukosta käy ilmi, missä määrin nämä hyvinvointiin vaikuttavat tekijät nousivat vapaissa vastausosioissa esille.

Taulukko 4. Hyvinvoinnin kohenemiseen vaikuttavat tekijät kurssilla



Loput vastaukset jakautuivat määrällisesti tasaisesti eri aiheiden kesken. Lisääntynyt rohkeus, pieni ryhmäkoko, vapaus suorittamisesta, oma aika, kirjoitusharjoitukset, tapaamisten sopiva pituus sekä luonnon ja kirjoittamisen yhdistäminen mainittiin kuudessa prosentissa vastauksia. Yhdessäolo, liikunta, inspiraatio, sekä se, että luonto-osuuden ja kirjoitusharjoitusten välillä ei ollut siirtymistä kirjastolle mainittiin kolmessa prosentissa vastauksista.

Vastauksista käy ilmi, että luonto on merkittävässä roolissa hyvinvoinnin kohentamisessa. Kokemus siitä, että on turvallisessa seurassa ja on hyväksytty sellaisena kuin on, näyttäytyy myös tärkeänä. Luovuus, joka tässä tapauksessa toteutuu kirjoittamisena, koetaan niin ikään merkittävänä. Kirjoittaminen ryhmässä antaa

osallistujalle mahdollisuuden osallisuuteen. Kirjoittajaryhmässä ollaan samanhenkisessä seurassa, mutta saadaan uusia ajatuksia ja näkökulmia muilta osallistujilta. Yhdessä luodaan jotain, mikä on samalla hyvin henkilökohtaista, mutta myös hyvin universaalia.

7.1.2. Kehittämiskohteita kurssille

Loppupalautelomakkeessa pyydettiin osallistujia kertomaan omat kehitysehdotuksensa kurssille. Kahdessa vastauksessa nousi esille tapaamiskertojen määrä. Toisessa vastauksista todettiin, että ryhmäytyminen oli haasteellista, koska tapaamiskertoja oli niin vähän. Toisessa vastauksista taas mainittiin, että tapaamiset olisivat voineet olla tiiviimmiin, esim. kaksi kertaa kuukaudessa.

Näiden kehitysehdotusten perusteella projektin SWOT-analyysin heikkoudetkenttään voisi lisätä ryhmäytymisen haasteet sekä liian harvat tapaamiskerrat. Ryhmäytyminen on tärkeä osa kirjallisuusterapian kaltaista luottamuksellista toimintaa, jossa jaetaan hyvin henkilökohtaisia kokemuksia ja tunteita. Lähtökohtaisesti toisilleen tuntemattomat ihmiset tarvitsevat useita kohtaamisia toistensa kanssa, ennen kuin ryhmäytyminen voi toteutua toivotulla tavalla. Jos yksikin kerta jää välistä, venyy tapaamiskertojen väli jo kahteen kuukauteen, mikä on todella pitkä aika tässä kontekstissa.

Tulevaisuuden kursseja ajatellen olisi siis parempi järjestää tapaamiset esimerkiksi kahden viikon välein. Kerran viikossa voisi myös olla kokeilun arvoinen vaihtoehto, joskin itse suhtaudun siihen tietyin varauksin. Perusteluna tälle on se, että ihmiset ovat kiireisiä töidensä sekä arjen pyörittämisen kanssa, ja jokaviikkoiselle tapaamiselle voi olla haasteellista järjestää aikaa. Tämä saattaa johtaa poisjäämiseen joistain tapaamisista, mikä osaltaan vaikeuttaa ryhmäytymistä. Lisäksi viikoittaiset tapaamiset saattaisivat tuoda kurssin luonteeseen suorituksenomaisuutta. Palautteissa nousi vahvasti esiin se, että kurssista nautittiin nimenomaan siksi, ettei se ollut suorituskeskeinen. Niinpä tämän piirteen toteutumista haluaisin viimeiseen asti välttää.

Loppupalautteessa toivottiin myös enemmän yhdessä hiljaa oloa ja luonnon aistimista. Tulevaisuuden kurseja ajatellen tässä asiassa voisi ohjaaja pitää enemmän ohjattuja hiljaisuushetkiä, sekä ohjata osallistujia aistimaan luontoa. Ilman ohjausta yhdessäolo saattaa kääntyä rupatteluun ja arjen asioista jutusteluun, mikä sinänsä ei ole vain huono asia ja kertoo myös omalta osaltaan ryhmäytymisestä, mutta ei ole kuitenkaan läsnäolevan luontokokemuksen ja terapeutin kirjoittamisen ydinajatus. Hiljaisuushetket ja luonnon aistimisen voisi sisäkirjoittaa tapaamiskertojen suunnitteluun, jolloin niille varmasti löytyisi oma paikkansa. Tämän projektin kurssien tapaamisista tunnistan kaksi kertaa, jolloin ohjeistin osallistujia hieman tämänkaltaisesti: ensimmäisellä tapaamiskerralla ennen metsään lähtöä kehotin osallistujia juttelun sijaan keskittymään ympäröivään luontoon. Toisella tapaamiskerralla teimme meditaatioharjoituksen ennen kirjoitusharjoituksia, tosin se tapahtui kirjastolla, ei luonnossa.

Tapaamiskertojen kysymyslomakkeiden vastauksista löytyy myös pari kehitysehdotusta: ensimmäisen tapaamiskerran vastauksissa toivottiin hieman rauhallisempaa tahtia metsässä, sekä tutustumisharjoituksia tapaamisen aluksi. Toisella tapaamiskerralla toivottiin kirjoittamista metsässä ilman siirtymistä kirjastolle.

Ensimmäisen kerran tutustuminen toteutettiin kirjoitusharjoitusten esittelyn yhteydessä. Ohjaajana olin ajatellut tilanteen niin, että epävirallinen ja rennompikin tutustuminen tapahtuu aluksi metsässä. Kirjastolla sitten kirjoitusharjoitusten tuotosten esittelyjen yhteydessä jokainen sai kertoa itsestään sen verran kuin halusi. Tämä, kuten moni muukin ohjaukseen liittyvä aihe on sellainen, jossa on monia eri tapoja toimia. Tulevia kurseja suunnitellessa on kuitenkin hyvä pohtia, olisiko vahvemmin ohjattu tutustumistapa tai jopa tutustumisharjoitukset sopivia, vai vapaampi, löyhemmin ohjattu tyyli.

Kaikista vastauksista voi vetää sen johtopäätöksen, että kurssille tultiin hakemaan hyvinvointia, ei suorittamaan. Niinpä ei ole yllättävää, että kehitysehdotuksena on

myös se, että metsässä kuljettaisiin rauhallisempaa tahtia. Tälle kurssille olin suunnitellut metsäretkien pituudet 2–4 kilometrin pituisiksi. Tämä juuri siitä syystä, että luontoa ja metsää ehtisi aistia, ja laskeutua rauhalliseen luonnossa olemisen tilaan ilman kiirettä. Tulevaisuuden kurssien suunnittelussa kannattaakin pitää mielessä se, että aikaa riittää nimeomaan olemiselle ja aistimiselle, jotka ovat perustana paitsi hyvälle ololle, niin myös luonnon tuottamalle inspiraatiolle kirjoitusharjoituksia varten. Tapaamiskerran ajaksi kannattaa varata mieluummin vähän pidempi aika, niin että vaikka luonnossa olemiseen kuluisi suunniteltua pidempään, kirjoitusharjoituksille jää silti hyvin aikaa, eikä ohjaajalle tai osallistujille tule kiireen tuntu. Itse olin varannut tapaamisille aikaa kolme tuntia, ja vaikka emme aina käyttäneet koko aikaa, toimi reiluksi mitoitettu tapaamisaika hyvänä puskurina kiireen tuntua vastaan.

Tapaamiskertojen vastauksista kävi myös ilmi se, että kirjoitusharjoitukset olisi tehty mieluummin luonnossa kuin kirjastolla. Tämä paitsi miljööön vuoksi, niin myös siirtymisen välttämiseksi. On ymmärrettävää, että ajomatka luontokohteesta kirjastolle katkaisee tapaamisen ikävästi. Luonnosta saatu inspiraatio ja rauha hälvenee tai jopa katoaa liikenteen seassa matkatessa ja parkkipaikkaa etsiessä. Kenties myös talvikuukausien tapaamiset olisi mahdollista toteuttaa luonnossa, varustautuminen olisi vain hoidettava asianmukaisesti: riittävän lämmin pukeutuminen ja istuinalustat, sekä sormikkaat, jotka suojelevat paleltumiselta mutta mahdollistavat kirjoittamisen. Tapaamiskerrat voisi myös hyvin kylmillä säillä pitää hieman lyhyempinä.

7.1.3. Kehitysehdotuksia sosiokulttuuriselle työlle

Terapeuttisen luontokirjoituskurssin hyvinvointivaikutukset ovat selkeät: osallistujat kokivat hyvinvointinsa parantuneen merkittävästi. Tulokset ovat yhteneväisiä Tapioharjun ja Kähmin tutkimusten kanssa. Vaikka kohderyhmät tutkimuksissa ovat erilaisia, vaikuttimet ovat samat. Tämä todistaa, että kirjallisuusterapia sopii

hyvin monen eri ihmisryhmän hyvinvoinnin vahvistajaksi, kun se räätälöidään heidän tarpeidensa mukaiseksi. Mekanismeina toimivat osallisuus, vertaistuki, toimijuuden lisääntyminen, itseilmaisun ja luovuuden kokemukset, sekä menneisyyteen liittyvien tunteiden ja tulevaisuuden mahdollisuuksien työstäminen. Tärkeä osa on myös tietoisuustaidot ja hetkessä olemisen oppiminen.

Vaasan kaupungin kulttuuri- ja liikuntaohjelmassa vuosille 2020–2025 listataan tavoitteiksi mm. sote- ja kulttuuripalveluiden yhteistyön laajentaminen ja tiivistäminen. Tällainen laajentaminen ja tiivistäminen voisi tarkoittaa esimerkiksi kirjastososionomin toimen perustamista kulttuuri- ja kirjastopalveluiden alaisuuteen. Kirjastososionomi voisi toimia kirjastossa paikan päällä vähän samaan tapaan kuin digitalkkari nyt, joka auttaa asiakkaita erilaisten digipulmien ratkaisemisessa tietäjinä kellonaikoina. Kirjastososionomi voisi neuvoa sosiaali- ja terveystoimen alaan liittyvissä kysymyksissä, ja auttaa asiakasta selvittämään, minkä toimijan puoleen hänen tulee asiansa kanssa kääntyä. Kirjastososionomin ei tarvitsisi olla sidottuna vain kirjastoon, vaan hän voisi liikkua tarpeen mukaan esimerkiksi asumispalveluyksiköissä vetämässä erilaisia ryhmiä, kuten vaikkapa terapeuttisen kirjoittamisen kurseja. Nämä kurssit voisi räätälöidä kohderyhmille sopiviksi. Esimerkkejä kohdennetuista terapeuttisen kirjoittamisen kurseista mainittakoon vaikkapa eronneiden kirjoitusryhmä, tai saattohoidossa olevien kirjoitusryhmä.

7.2. Jatkotutkimusaiheet

Kirjallisuusterapia osana kulttuuri-instituutiota, kuten kirjastoa, olisi mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe. Tai olisiko mahdollista tuoda kirjallisuusterapia osaksi sosiaali- ja terveysalan palvelukenttää, jolloin se ei olisi vain pienen sisäpiirin puuhastelua, vaan varteenotettava osa hyvinvointialueen tarjoamia ennaltaehkäiseviä mielenterveyspalveluja? Kuten aiemmin totesin yleisönosastokirjoituksiin viitaten (liitteet 8, 9, 10 ja 11), yleisessä keskustelussa kansalaiset ja alan toimijat toivovat ja vaativat kulttuuria osaksi SOTEa. Mikäli jollain hyvinvointialueella saataisiin tällainen toteutettua, olisi vaikuttavuuden seuranta hyvä toteuttaa jo

alusta saakka, jolloin aineisto tarjoaisi mahdollisuudet moniin erilaisiin jatkotutkimuksiin.

7.3. Ammatillinen kasvu

Tätä opinnäytetyötä tehdessä olen saanut mahdollisuuden kehittää omaa ammatillisuuttani sosiaalialan työssä. Terapeuttisen luontokirjoituskurssin suunnittelu ja toteutus kehitti ammatillisista kompetensseistäni erityisesti asiakastyön osaamista. Tutkimusvaiheen teoriaan tutustuminen kehitti kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamista, kun sain lisää tietoa osallisuuden toteutumisesta ja siihen liittyvästä problematiikasta. Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen ilmenivät kurssin suunnittelussa sekä aineiston analyysiin perustuvassa kurssin ja sosiokulttuurisen työn kehitysnäkymiä pohtivassa vaiheessa.

LÄHTEET

Harjunkoski, S. Tunnekieli tutuksi äidinkielen tunnilla. Teoksessa Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. 2009. (116 – 146). Duodecim. Porvoo.

Ihanus, J. 2021. Sanoja juurilleen. Ekofilosofiasta, -psykologiasta, -terapioista ja –poetiikasta. Kirjallisuusterapia 1/2021. 13–16.

Iskmo-Jungsundin vaellusreitti. Viitattu 28.6.2022. <https://mustasaari.fi/koe-ja-nae/vapaa-aikatoiminta/luonto-ja-ulkoilureitit/iskmon-jungsundin-vaellusreitti>

Kirjallisuusterapia auttaa eronneita katsomaan ydinperheideaalin ulkopuolelle. Uutinen 20.8.2021. STT. Viitattu 20.12.2021. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/kirjallisuusterapia-auttaa-eronneita-katsomaan-ydinperheideaalin-ulkopuolelle?publisherId=69817172&releasId=69915808>

Koivunen, H. & Marsio L. 2006. Reilu kulttuuri? Kulttuuripolitiikan eettinen ulottuvuus ja kulttuuriset oikeudet. Viitattu 27.6.2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/79940>

Kulttuurihyvinvoinnin yhteistyöryhmä on aloittanut työnsä. Uutinen 1.10.2020. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 15.12.2021. <https://stm.fi/-/1410845/kulttuurihyvinvoinnin-yhteistyoryhma-on-aloittanut-tyonsa>

Kulttuurin rooli sosiaalisessa osallisuudessa ja sosiaalityössä. Seminaariraportti. Pohjola 2020 –Prioriteettihanke. 2017. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 15.12.2021. <https://stm.fi/documents/1271139/11295142/Raportti+Kulttuurin+rooli+sosiaalisessa+osallisuudessa.pdf/8d7f22e5-c238-31c5-7f95-311e09460e15/Raportti+Kulttuurin+rooli+sosiaalisessa+osallisuudessa.pdf?t=1544442363000>

Mustasaaren kunta 2022. Kunin vaellusreitti. Viitattu 28.6.2022. <https://mustasaari.fi/koe-ja-nae/vapaa-aikatoiminta/luonto-ja-ulkoilureitit/kunin-vaellusreitti>

Kähmi, K. "Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun": ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto 2015.

Lehtovuori, E. Unimaailman mahdollisuudet. Teoksessa Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan 2005 (115–128). Jyväskylä. Gummerus.

Lindquist, A. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. 2009 (70–96). Helsinki. Duo-decim.

Linnainmaa, T. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan 2005 (11–25). Jyväskylä. Gummerus.

Lähteenmäki, S. (2013). *Miten elämä kantaa: narratiivinen tutkimus puhevammaisten*

CP-nuorten elämäntarinoista. Akateeminen väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Mustasaaren kunta 2022. Bodvattnetin kierros. Viitattu 30.6.2022. <https://www.luontoon.fi/merenkurkku/reitit?inheritRedirect=true>

Mäki, S. 2021. Pärskeet pirstovat pelot palasiksi. Kirjallisuusterapiaa luonnon helmassa. Kirjallisuusterapia 1/2021. 23–27.

Nisu, Maarit. Kirjoittaja metsässä: luontoelämykset kirjoittamisprosessin osana. 2016. Pro Gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.12.2021. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/50578#>

Pohjannoro, H. & Taijala, B. Näkökulmia Toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opettajankoulutuksen kehittämishanke. 2007. Viitattu 17.12.2021. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8232/Pohjannoro.Hannu.Taijala.Beata.pdf?se>

Puusa, A., Hänninen, V. & Mönkkönen, K. Narratiivinen lähestymistapa organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. 2020. Gaudeamus.

Rankanen, M. (2017). *The visible spectrum. participants' experiences of the process and impacts of art therapy*. Doctoral dissertation. Aalto University: School of Arts, Design and Architecture, Department of Art.

Ruotsin kirjastoissa näkyy paha huumeongelma, ja siksi Tukholmaan palkattiin nyt oma kirjasto-sosionomi: Oodissa korona-aika on helpottanut tilannetta. Helsingin Sanomat 28.8.2021. Viitattu 16.12.2021. <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000008219830.html>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. (27.11.2021)

Salonen, K. 2005. Mielen maisemat, eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Helsinki. Edita.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto, eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Helsinki. Green Spot Media Farm.

Strandén-Mahlamäki, T. Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset työvälteenä (s. 9–32). Teoksessa Oivaltava kohtaaminen - Menetelmiä ihmissuhdetyöhön. 2008. Toim. Reijonen, M. & Strandén-Mahlamäki, T. WSOYpro. Helsinki.

Summers, J. & Vivian, D. 2008. Ecotherapy – A forgotten ecosystem service: A review. *Frontiers in Psychology*. Viitattu 23.6.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6085576/>

Suvilehto, P. (2008). *Lasten luova kirjoittaminen psyykkisen tulpan avaajana*. Akateeminen väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto.

Tapioharju, T. Perheeni on kotiin palaavat muuttolinnut. Metaforat ja itsehavainnoinnin kehitys eronneiden kirjallisuusterapiassa – diskurssianalyttinen ja narratiivinen tutkimus. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Vaasan kaupungin internet-sivut. Viitattu 23.12.2021. <https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuuria-vaasassa-ja-seudulla/kulttuuripalvelut/>

Vaasan kaupungin kulttuuri- ja liikuntaohjelma 2020-2025. Viitattu 16.12.2021. https://www.vaasa.fi/uploads/2020/05/6d2c6f61-kulttuuri-ja-liikuntaohjelma_suomi_valmis.pdf

Virtanen, P. 2000. Projektityö. Helsinki: WSOY.

Vuorinen, T. 2014. Strategiakirja. 20 työkalua. Helsinki: Talentum Media Oy.

Ylönen, H. (1998). *Taikahattu ja hopeakengät sadun maailmaa. Lapsi päiväkodissa sadun kuulijana, näkijänä ja kokijana*. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Mustasaaren kunta 2022. Öjen. Viitattu 28.6.2022. <https://www.luontoon.fi/ojen>

LIITTEET

LIITE 1 Tutkimustiedote.

Opinnäytetyö: Terapeuttisen luontokirjoittamisen kurssi

Nimeni on Johanna Ojajarju, ja opiskelen Vaasan ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Toteutan toiminnallisena opinnäytetyönäni Terapeuttisen luontokirjoittamisen kurssin, jonka toimeksiantajana on Vaasan kulttuuri- ja kirjastopalvelut. **Minulle on myönnetty tutkimuslupa**

Terapeuttisen luontokirjoittamisen kurssin tarkoituksena on tutustuttaa osallistujat kirjallisuusterapiaan, ja harjoitusten avulla esitellä heille erilaisia työvälineitä omaan minään tutustumisessa, sekä erilaisten ajatusten ja tunteiden työstämisessä. Kurssilla hyödynnetään luonnon ja luonnossa liikkumisen tarjoamaa positiivista kokemusta ja siitä ammennettavaa luovuutta.

Kurssilla on viisi tapaamiskertaa kevään 2022 aikana, kukin kestoaltaan kolme tuntia. Tapaamisajankohdat on ilmoitettu etukäteen. Tapaamiset muodostuvat luontoretkestä ja kirjoitusharjoituksista sekä purkukeskusteluista Vaasan pääkirjaston Essee-tilassa. Sääolosuhteiden tai muiden syiden vuoksi tapaamisia saatetaan pitää vain Essee-tilassa tai vain luontokohdeissa.

Kerään ennen kurssia, kurssin jälkeen, sekä jokaisen tapaamiskerran lopuksi palautteen kyselylomakkeen avulla. Hyödynnän vastauksia opinnäytetyössäni. Vastaukset kerätään anonymieinä siten, että osallistuja valitsee jonkin nimimerkin, jota käyttää kaikissa vastauslomakkeissaan. Näin saman vastaajan palautteet tunnistaa, mutta anonymiteetti säilyy. Opinnäytetyön valmistuttua vastauslomakkeet hävitetään asianmukaisesti, eikä opinnäytetyöstä ole mahdollista tunnistaa kurssille osallistuneita henkilöitä.

Kurssille osallistujien omia kirjoitusharjoituksia ei ole tarvitse antaa minulle, mutta otan ne mielelläni vastaan käytettäväksi katkelmina ja esimerkkeinä opinnäytetyössäni, mikäli joku on halukas niitä luovuttamaan.

Kurssin tapaamisissa jokainen osallistuja tekee oman osansa sen eteen, että saamme yhdessä luotua turvallisen ja luottavaisen ilmapiirin ryhmäämme. Tapaamiset ovat luottamuksellisia, eikä käytyjä keskusteluja kerrota eteenpäin ryhmän ulkopuolelle. Osallistujat jakavat kirjoituksiaan ja ajatuksiaan sen verran kuin heistä tuntuu hyvältä. Omia kirjoituksia ei ole pakko lukea kokonaan, vaan niistä voi kertoa vain pääpiirteet. Aina on mahdollista myös kieltäytyä jakamasta omaa kirjoitustaan. Osallistujat kuuntelevat muiden kertomuksia kunnioittavasti. Kirjallisuusterapian ajatus ei ole vatvoa tai tulkita, vaan vahvistaa voimavaroja hahmottamalla paremmin menneisyyttä ja nykyisyyttä, sekä löytää uusia oivalluksia ja näkökulmia elämään.

Yhteystiedot: Johanna Ojajarju Puh. 0407794600 sähköposti: e1801225@edu.vamk.fi

Opinnäytetyön ohjaaja: Heidi Blom Puh. +358 207 663 348, sähköposti: heidi.blom@vamk.fi

LIITE 2 Suostumuslomake.

Suostumuslomake

Opinnäytetyö: Terapeuttisen luontokirjoittamisen kurssi

Tutkimukseen osallistujat ovat saaneet tutkimustiedotteen, jossa kerrotaan opinnäytetyöhön osallistumisesta. Allekirjoittamalla tämän suostumuslomakkeen kurssille osallistuja antaa suostumuksensa vastaustensa käyttöön tutkimustiedotteessa kuvatulla tavalla.

Päivämäärä ja paikka

Osallistujan allekirjoitus

LIITE 3 Kyselylomake ennen kurssin alkua.

Luontokirjoituskurssi

Nimimerkki:

Kysymyslomake ennen kurssin alkua

Päivämäärä:

1. Mikä innoitti sinut osallistumaan luontokirjoituskurssille?

2. Minkälainen historia sinulla on kirjoittajana?

3. Minkälainen luontosuhde sinulla on?

4. Mitä odotuksia sinulla on luontokirjoituskurssia kohtaan?

LIITE 4 Kyselylomake tapaamiskerroille.

Luontokirjoituskurssi

Nimimerkki:

Kysymyslomake

Päivämäärä:

1. täysin eri mieltä
2. jokseenkin eri mieltä
3. en osaa sanoa
4. jokseenkin samaa mieltä
5. täysin samaa mieltä

Ympyröi sopivin vaihtoehto. Vastaa tämpäpäiväisen tapaamiskerran pohjalta. Miltä sinusta tuntui?

1. Ryhmässä oli miellyttävä ja turvallinen tunnelma	1	2	3	4	5
2. Koen että tulin kuulluksi	1	2	3	4	5
3. Minun oli helppo jakaa tekstini muiden kanssa	1	2	3	4	5
4. Kirjoitusharjoitukset olivat inspiroivia	1	2	3	4	5
5. Kirjoitusharjoitukset olivat ahdistavia	1	2	3	4	5
6. Sain uusia ajatuksia ja näkökulmia	1	2	3	4	5
7. Mieleeni palasi muistoja, jotka olivat jo unohtuneet	1	2	3	4	5
8. Mielialani on parantunut tapaamiskerran aikana	1	2	3	4	5
9. Pystyin keskittymään kirjoitusharjoituksiin	1	2	3	4	5
10. Koin, että luonto-osuus oli tärkeä osa tapaamiskertaa	1	2	3	4	5

11. Palautetta tästä kerrasta vapaassa muodossa, sekä toiveita ja ehdotuksia tuleville kerroille?

LIITE 6 Ilmoitus kurssista kurssista Vaasa-lehdessä.

Kurssi luontokirjoittamisesta

» **VAASAN PÄÄKIRJASTOSSA** alkaa tammikuussa kirjallisuusterapeuttinen luontokirjoittamisen kurssi.

Kurssia vetää **Johanna Ojajarju**, joka opiskelee Vamkilla sosionomiksi. Kurssi on yhteistyö Vaasan kaupungin kulttuuri- ja kirjastopalvelun kanssa ja samalla Ojajarjun lopputyö.

Tapaamiset aloitetaan luontoretellä, jonka jälkeen siirrytään pääkirjastolle, jossa kirjoitetaan ja keskustellaan. Ryhmän toiminta perustuu luottamukseen. Omia kokemuksia ja kirjoituksia saa jakaa, mutta pakko ei ole.

Ihmiset ovat löytäneet luonnon taas korona-aikana uudelleen. Kurssi tuo oman osansa ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi raskaina aikoina.

Ryhmään mahtuu kahdeksan osallistujaa. Kurssi on ilmainen. Lisätietoja Vaasan kaupungin kirjaston verkkosivuilta.

LIITE 7 Ilmoitus kurssista Vaasan kulttuuri- ja kirjastopalveluiden internet-foorumissa sekä Vaasan pääkirjastossa.



Terapeuttisen kirjoittamisen kurssi : luontokirjoittaminen



Luontokirjoittamisen kurssi alkaa tammikuussa 2022.
Tapaamisia on sekä pääkirjastossa että lähiseudun luontokohteissa.

Tapaamiskerrat: 22.1.2022 klo 12-15, 19.2.2022 klo 12-15,
10.3.2022 klo 16.30-19.30, 7.4.2022 klo 17-20 ja 5.5.2022 klo 17-20

Kurssilla liikutaan yhdessä eri luontokohteissa ja tutustutaan terapeuttisen kirjoittamisen muotoon, luontokirjoittamiseen, sosionomiopiskelija (VAMK) Johanna Ojajarjun johdolla.

Ryhmään mahtuu kahdeksan osallistujaa. Ilmoittautuminen
31.12.2021 mennessä osoitteeseen
e1801225@edu.vamk.fi

Osallistuminen on maksutonta. Osallistujat hoitavat itse liikkumisen luontokohteiden ja kirjaston välillä. Lue lisää: vaasankirjasto.finna.fi

LIITE 8 Yleisönosastokirjoitus 1.



YLEISÖLTÄ 10.1.2022 klo 20.00

ILKKA -
POHJALAINEN

Sotessako paikka kulttuurille

Onko hyvinvoinnilla enää tämän päivän yhteiskunnassa paikkaa? Pidetäänkö kulttuurista, taiteesta ja sen tekemisestä nauttavia harrastajina, amatööreinä, joista syntyy vain turhia kustannuseriä? Mikä tai kuka määrittää perusoikeuden kulttuuriin ja siihen osallistumiseen?

Tieteellisin tutkimuksin on kiistatta osoitettu, että osallistuminen kulttuuriin edistää koettua hyvinvointia ja hillitsee siten myös sote-palvelujen kustannusten nousua.

Toimintaa tarjoavista tasokkaista kulttuuripalveluista ja osaajista meillä ei ole riittävästi. Vain järjestelmällinen toimeenpano koko maakunnan kattavasti vielä voisi.

Katse kääntyykin toiveikkaana hyvinvointialueelle. Nyt jos koskaan tulee integroida kulttuurihyvinvointipalvelut saumattomaksi poluksi kuntien ennaltaehkäisevistä hyte-palveluista alueellisen sote-toiminnan raskaan sarjan rakenteisiin. Palvelujen saatavuus ei saa olla satunnaista, kiinni vain yksittäisten henkilöiden suopeudesta.

Kyse ei ole uudesta, ylimääräisestä kustannuserästä, vaan siitä, miten käytettävissä olevaa budjettia priorisoidaan. Kyse on myös asenteista. Onko helpompaa määrätä ja vastaanottaa lääkkeitä kuin osallistua esimerkiksi kulttuurireseptillä johonkin toimintaan ja aikaansaada elämään merkityksellistä sisältöä sekä hyvinvointia edistävää nautintoa?

Koronaa taikka muita vakavia sairauksia kulttuurihyvinvointipalvelut eivät maailmasta tietenkään hävitä. Mutta koetun hyvinvoinnin kasvaessa myös vakavien sairauksien vastaisessa taistossa tarvittavaa henkistä kestävyyttä ne kohottavat sekä terveydenhuollon henkilöstössä että sairastuneissa ja heidän lähipiirissään.

Oletko sinä se aluevaaliehdokas, joka päätät varmistaa maakunnan asukkaille mahdollisuuden kulttuurin tuottamaan hyvinvointiin etkä anna sille arvoa vain juhla- ja vaalipuheissasi?

Tarja Hautamäki

Vaasa

LIITE 9 Yleisönosastokirjoitus 2.

14 **Mielipiteet**

Ilkka-Pohjalainen Tiistaina 18. tammikuuta 2022

Mielipiteet

Sotessa paikka kulttuurille

Tarja Hautamäki kirjoitti mielipidekirjoituksessaan (Ilkka-Pohjalainen 11.1.2022) kulttuurin osuudesta soteessa. Myös minä äänestäisin aluevaaleissa mielelläni ehdokasta, joka on valmis vakiinnuttamaan kulttuuria osaksi hyvinvointipalveluita ja ”raskaan sarjan sote-toimintaa”. Sosiokulttuuriselle työlle olisi ehdottomasti luotava oma, pysyvä paikkansa tulevaisuuden sosiaali- ja terveysalalla.

Kuten Hautamäki toteaa, toimintaa tarjoavista kulttuuripalveluista ja osajista ei ole pulaa. Yhtenä esimerkkinä mainittakoon Vaasan ammattikorkeakoulun ja Vaasan Kulttuuri- ja kirjastopalveluiden yhteistyössä järjestämä Terapeuttisen kirjoittamisen kurssi, joka alkaa myöhemmin tässä kuussa. Innokkaiden osallistujien

määrä kertoo siitä, että ihmiset ovat valmiita ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan, mikäli heille tarjotaan siihen mahdollisuus.

Kyseinen kurssi lukeutuu laadultaan Hautamäenkin mainitsemiin ennaltaehkäiseviin hyte-palveluihin. Ennaltaehkäiseviin palveluihin osallistuvat ne ihmiset, joilla on voimia tiedostaa kyseisten palveluiden tarpeellisuus omalle hyvinvoinnilleen.

Korjaavaa työtä tehdään yleensä niiden parissa, joiden tilanne vaatii edellä mainittuja raskaan sarjan toimia. Tästä määrittelystä huolimatta kulttuuripalvelu voi olla sama sekä ennaltaehkäisevän että korjaavan työn asiakkaille, vain polut palveluiden pariin poikkeavat toisistaan.

Jos joku pitääkin kulttuurista ja taiteesta nauttivia kansalaisia vain kustannuseriä aiheuttavina amatööreinä, on tällainen ajatus vanhentunut. Kuinka moni meistä voi sanoa, ettei kuluta kulttuuria ja taidetta jossakin muodossa päivittäin, tiedostaen tai alitajuisesti? Tuskin kukaan.

Entä kuka määrittää, minkälaisen kulttuurin ja taiteen tuottaminen on taloudellisesti hyväksyttävää? Toisten makua on vaikea lähteä perustellusti tuomitsemaan. Kenties tällä hetkellä vain kustannuseriä aiheuttava yksilö on jonain päivänä taidetta tuottava toimija, jonka tuotoksista päättäjätkin haluavat omansa? Elämässä ei ole takuita, olemme kaikki riskisijoituksia.

Osallisuus kulttuuriin ja taiteeseen ei ole vain sen kuluttamista, vaan myös sen luomista.

Näen kulttuuriin ja taiteen erittäin sopivana tapana lisätä ihmisten osallisuuden kokemusta yhteiskunnassa, jossa he kenties kokevat osattomuutta muilla osa-alueilla. Integroituminen takaisin yhteiskuntaan voi lähteä osallistumisesta vaikkapa öljymaalauskursille. Vähintäänkin se edistää yksilön koettua hyvinvointia.

Kannatan Hautamäen peräänkuuluttamaa kulttuuripalveluiden järjestelmällistä toimeenpanoa maakuntatasolla. Kulttuuri on erottamaton osa ihmisyyttä, ja kokonaisvaltainen hyvinvointi edellyttää ihmisen kohtaamista holistisena kokonaisuutena.

Johanna Ojajarju
Mustasaari

LIITE 10 Yleisönosastokirjoitus 3.

YLEISÖLTÄ 24.1.2022 klo 20.00

Kulttuuri- ja luontohyvinvointia



Tarja Hautamäki (I-P 11.1.2022) ja Johanna Ojajarju (I-P 18.1.2022) nostavat yhteiseen keskusteluun kulttuurihyvinvointipalvelut osaksi hyvinvointialueiden palveluita ja toimintaa. Nostan kulttuurihyvinvoinnin rinnalle myös luontohyvinvoinnin.

Osallisuus on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin. Ihminen tulee nähdäksesi ja kuulluksi toiminnassa. Elämän mieli ja merkityksellisyys rakentuvat vuorovaikutuksessa ihmisen, taiteen tai luonnon kanssa. (THL).

Taide, kulttuuri, luovat menetelmät sekä luontoyhteys ja luontoperustaiset menetelmät voivat vahvistaa hyvinvointia ja terveyttä monin tavoin ja ne sopivat erittäin hyvin hyödynnettäväksi mm. sosiaali- ja terveysalan ja kulttuurialan työssä sekä varhaiskasvatus- ja opetustyössä. Myös hyvinvointialueilla menetelmiä kannattaa siirtää nykyistä laajemmin.

ikkipohjalainen.fi

Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen yksilöllistä tai yhteisesti jaettavaa kokemusta siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen.

Kulttuurihyvinvoinnin tutkimusryhmä mm. kehittää kulttuurihyvinvoinnin osaamisalaa Turun ammattikorkeakoulussa (Taiku).

Taidetta ja kulttuuria voidaan käyttää mm. terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä osana hyvää hoitoa ja hoivaa, mielen hyvinvoinnin, aivoterveiden ja hyvän elämän tukena, työhyvinvoinnin edistämiseksi ja työelämän kehittämiseksi, osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamisessa sekä vuorovaikutustaitojen ja oppimisen edistäjinä.

Itse olen käyttänyt taidetta, kulttuuria ja luovia menetelmiä mm. Vanhustyön keskusliiton ystäväpiiri-toiminnan ohjaustyössä sekä vapaaehtoisten ystäväpiiri-ohjaajien kouluttamistyössä.

Myös luontolähtöisten menetelmien käyttöä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä sekä kuntouttavassa työssä on tutkittu pitkään ja positiivista tutkimustietoa saadaan jatkuvasti ympäri maailmaa.

Green Care -toiminnassa ekopsykologia muodostaa keskeisen perustan kaikelle Green Care -toiminnalle; psykologisen teorian ja käytännön haara, missä ihminen nähdään osana muuta luontoa. Tällöin myös vieraantumista luonnosta ja rakentaa kestävä kehityksen mukaista elämäntapaa. (gcf Finland.fi).

ikkipohjalainen.fi

Green Care -toiminnassa ekopsykologia muodostaa keskeisen perustan kaikelle Green Care -toiminnalle; psykologisen teorian ja käytännön haara, missä ihminen nähdään osana muuta luontoa. Tällöin myös ihmisen ja luonnon hyvinvointi (tai pahoinvointi) ovat yhteydessä toisiinsa. Tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja rakentaa kestävä kehityksen mukaista elämäntapaa. (gcf Finland.fi).

Green care -menetelmistä on vahvaa näyttöä mm. ikääntyneiden, muistisairaiden sekä ikääntyneiden mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin ylläpitäjinä ja elämänlaadun edistäjinä.

Luonnonympäristöjen merkitystä on tutkittu myös ADHD-oireita omaavien yksilöiden parissa.

ADHD-lasten levottomuus ja häiriökäyttäytyminen kolminkertaistuvat, kun luonnossa tapahtuva liikkuminen korvattiin sisäliikunnalla ikkunattomassa tilassa. Leikkiympäristön vihreys lieventi oireiden esiintymistä. (Green Care Finland 2017).

Rappen väitöskirjassa (2015) on tutkittu viherympäristön ja puutarhavierailujen vaikutuksia hoivakodin asukkaiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Positiiviset vaikutukset olivat merkittäviä; useimmat asukkaat kokivat mielenrauhan, onnistumisen ja saavutusten tunteita, unen laadun parantumista sekä kipujen ja masentuneisuuden lievittymistä.

ikkipohjalainen.fi

Rappen väitöskirjassa (2015) on tutkittu viherympäristön ja puutarhavierailujen vaikutuksia hoivakodin asukkaiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Positiiviset vaikutukset olivat merkittäviä; useimmat asukkaat kokivat mielenrauhan, onnistumisen ja saavutusten tunteita, unen laadun parantumista sekä kipujen ja masentuneisuuden lievittymistä.

Johanna Ojajarjun esille nostama sosiokulttuurinen työ on tavoitteellista toimintaa, jonka tarkoituksena on innostaa yksilö osallistumaan ja saamaan henkilökohtaisia kokemuksia siitä, millaista on olla oman elämänsä aktiivinen toimija.

Sosiokulttuurisen työn tavoitteena on luoda iloa, merkityksellisyyttä ja mielekkyyttä, vahvistaa yksilön identiteettiä ja toimintakykyä sekä tukea sosiaalisia suhteita sekä yhteisöllisyyttä.

Sosiokulttuurinen työ on sekä kuntouttavaa että ennaltaehkäisevää, voimavaroja tukevaa, vahvistaa osallisuutta ja tukee hyvinvointia.

Meillä on jo nyt tämä kaikki osaaminen ja tieto saatavilla. Otetaan se rohkeasti, avoimin mielin ja yhteistyössä eri tavoin käyttöön jokaisen saataville omissa arjessaan!

Tuija Kivioja



ikkipohjalainen.fi

LIITE 11 Yleisönosastokirjoitus 4.

Ilkka-Pohjalainen 26.1.2022

Kulttuurihyvinvointi soten osaksi

Tarja Hautamäki kirjoitti Ilkka-Pohjalaisessa ansiokkaan mielipiteen 11.1.2022 ”Kulttuuri osaksi sotea”. Voin vilpittömästi yhtyä Tarjan kannanottoon. Perusteluna esitän, että kulttuurin merkitystä eri-ikäisten ja ennen kaikkea ikäihmisten hyvinvointiin on selvitetty maassamme perusteellisesti viime vuosina. Kulttuurisoten valtakunnallisessa huipennuksessa Kuopion yliopistollisessa sairaalassa eri yliopistojen, ammattikorkeakoulujen ja maakunnallisten liittojen hankkeista saatiin hyvin yhtenäinen selvitys.

Etelä-Pohjanmaan liiton hankevetäjä Esa Vienamon esityksestä

tuli esiin erittäin hyviä kokemuksia Kauhajoelta, Kauhavalta ja Seinäjoelta. Hankkeiden kautta lisättiin kulttuuripalveluita palvelukoodeissa ja yksittäisissä kokoontumisissa kolmen vuoden aikana. Ikäihmisten palaute varsinkin yksinäisyyden helpottamiseen tuli selvästi esiin. Hankkeissa rakennettiin yhdessä ikäihmisten kokemusten pohjalta ja heidän kulttuuristen pääomiensa kautta huikeita toimintoja.

Samanlaista palautetta tuli myös Pohjanmaan liiton hankkeista Vaasan seudulta.

Tampereen yliopiston Satu Niskasen hankeselvityksessä tuli

esiin kulttuuri- ja virkistystoiminnan ohjaajien työ ikääntyneiden parissa. Tämän hankkeen tuloksena korostui ohjaajien toimenkuvien muuttuminen, joihin pitää saada lisää suunnitelmallisuutta. Niskanen korosti, että tuleville sopeuttajille selviä toimenpide-ehdotuksia kun hyvinvointialueet aloittavat toimintansa.

Pirkanmaan liiton projektipäällikkö esitti sotesta vastaaville päätäjille ja -ministeriöille uusia käytäntöjä hyvinvoinnin edistämiseksi, joihin olisi saatava laillisuusvelvoitteita.

Muutosjohtaja Elsa Paronen Pohjos-Savon hankkeesta esitti, et-

tä kulttuuri olisi integroitava koko hoitohenkilökunnan koulutusta läpileikkaavasti.

Erityisasiantuntija Johanna Vuolasto Taiteen edistämiskeskukselta (tiede- ja kulttuuriministeriö) esitti, että rahoittaja pyrkii tekemään suosituksia ja ottaa vastaan koko ajan hyviä rahoitettavia käytäntöjä.

Yhteenvetona todettiin, että kulttuurisote tulee lisäämään suomalaisten ihmisten kaikinpuolista hyvinvointia ja se helpottaa kalliiden laitoshoidojen kustannuspaineita tulevina vuosina.

Jorma Aro
kulttuuriineuvos Seinäjoelta