

Mia Angelli

Kirjoitan itselleni saaren

Kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä muutoksen välineenä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

20.1.2016

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Mia Angelli Kirjoitan itselleni saaren. Kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä muutoksen välineenä 26 sivua + 2 liitettä 20.1.2016
Tutkinto	Sosionomi AMK
Koulutusohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaaja(t)	Yliopettaja Jyrki Konkka Tuntiopettaja Miia Ojanen
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella kirjallisuusterapeuttiseen ryhmään osallistuneiden naisten kokemuksia vuorovaikutuksellisen kirjallisuusterapian neljän keskeisen päätavoitteen, sekä voimaantumisteorian valossa.</p> <p>Tutkimus pyrki vastaamaan kysymyksiin, missä määrin kirjallisuusterapian 4 keskeistä päätavoitetta (reagoitakyvyn parantuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, ihmissuhteiden selventyminen ja todellisuusorientaation avartuminen) ovat toteutuneet osallistujien kokemusten perusteella ja ovatko osallistujat kokeneet voimaantuneensa kirjallisuusterapeuttiseen kasvuryhmään osallistumisen seurauksena.</p> <p>Opinnäytetyön kohderyhmä muodostui henkilöistä, jotka olivat osallistuneet kirjallisuusterapeutti Silja Mäen ohjaamaan Kirjoitan itselleni saaren –ryhmään vuosina 2013 – 2015. Ryhmät olivat aikuisten kirjallisuusterapeuttisia intensiivikasvuryhmiä, jotka kokoontuivat neljä kertaa kahden viikon aikana Helsingin Mustasaassa, yhteensä 12-13 tuntia. Ryhmien 23 osallistujasta tutkimukseen osallistui 10.</p> <p>Opinnäytetyö on luonteeltaan laadullinen, kysymykset lähetettiin haastateltaville etukäteen, ja aineiston keruu tapahtui puhelinhaastattelun avulla. Tutkimus analysoitiin teemoittamalla.</p> <p>Tutkimuksen teoreettisena viitekehystenä on Arleen Hynes McCartyn ja Mary Hynes-Berryn määrittelemät kirjallisuusterapian neljä päätavoitetta, sekä Juha Siitosen voimaantumisteoria</p> <p>Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että haastateltavat olivat kokeneet kirjallisuusterapeuttisten päätavoitteiden toteutuneen suurelta osin omalla kohdallaan. Tämän lisäksi he olivat kokeneet kirjallisuusterapeuttiseen kasvuryhmään osallistumisen voimaannuttavana kokemuksena.</p>	
Avainsanat	Kirjallisuusterapia, kirjallisuusterapian neljä keskeistä päätavoitetta, voimaantuminen, kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä

Author Title Number of Pages Date	Mia Angelli Literature Therapy Group as an Instrument of Growth and Change 26 pages + 2 appendices Spring 2016
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Degree Programme in Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Jyrki Konkka, Principal Lecturer Miia Ojanen, Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to survey the experiences of women who participated in a Literature Therapy Group during the years 2013-2015. The groups gathered in Mustasaari, Helsinki, during two weeks time, altogether 12-13 hours. 10 out of 23 therapy group participants were included in this thesis. The study is qualitative; it was carried out as a telephone interview and the data was analyzed by dividing it into themes.</p> <p>The theoretical framework for this study are the four main objectives in Literature Therapy by Arleen Hynes McCarty and Mary Hynes-Berry and the Empowerment theory by Juha Siitonen. The research aimed to answer 1) whether the women experienced empowerment as a result of participation in a Literature Therapy Group and 2) whether they experienced that the main objectives of Literature Therapy realized in their case (improving responsiveness, increasing self-awareness, interpersonal clarification and expanding reality orientation).</p> <p>The research showed, that the interviewees had achieved most of the Literature Therapy four main objectives to a large extent in their case. In addition they had experienced the involvement in a Literature Therapy Group as an empowering experience.</p>	
Keywords	literature therapy, literature therapy four main objectives, empowerment, literature therapy group

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kirjallisuusterapia	2
	2.1 Teoreettisista lähtökohdista	3
	2.2 Kirjallisuusterapian historiallisista juurista	3
	2.3 Kirjallisuusterapeuttinen vuorovaikutusprosessi	4
	2.4 Aineisto ja harjoitukset osana terapeuttista prosessia	5
	2.5 Vuorovaikutuksellisen kirjallisuusterapian neljä päätavoitetta	6
3	Voimaantuminen	8
4	Tutkimuskysymykset, kohderyhmä ja mielenkartat	10
	4.1 Tutkimuskysymykset	10
	4.2 Tutkimuksen kohderyhmä	10
	4.3 Mielenkartat	10
5	Opinnäytetyön toteutus	12
	5.1 Aineiston keruu	12
	5.2 Aineiston analyysi	12
	5.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	13
6	Tutkimustulokset	14
	6.1 Kokemukset kirjallisuusterapeuttisten päätavoitteiden toteutumisesta	14
	6.1.1 Reagointikyvyn parantuminen	14
	6.1.2 Itsetuntemuksen lisääntyminen	15
	6.1.3 Ihmissuhteiden selventyminen	17
	6.1.4 Todellisuusorientaation avartuminen	17
	6.2 Kokemukset intensiivikasvuryhmän voimaannuttavuudesta	18
	6.2.1 Tulevaisuuteen suuntautuminen	18
	6.2.2 Sisäinen voimantunne	19
7	Pohdinta	21
	Lähteet	25
	Liitteet	

Liite 1. Kutsu puhelinhaastatteluun

Liite 2. Haastattelukysymykset

1 Johdanto

Kirjallisuusterapian ehkä keskeisin tavoite on auttaa sanoittamaan sitä, mitä ei ole vielä sanoilla tavoitettu. Menneen, eletyn elämän ja elämänvalintoihin liittyvien syiden tiedostaminen ja käsittely on mahdollisuus eheytymiseen ja muutokseen. Sanoilla on parantava voima. Kalevalaisena, lukevana ja kirjoittavana kansana olemme perillä tästä. Siitä kertovat lukuisat maassamme virinneet kirjallisuusterapeuttiset kasvuryhmät, missä sanoittaa itkemättömiä murheita, elämänkohtaloita ja etsiä merkitystä sirpaleisen elämän keskellä. Tarvitsemme eheyttä selvitäksemme elämän myrskyistä. Samalla tarvitsemme muita ihmisiä vertaistueksi, itkijänaisiksi, kulkemaan kappaleen matkaa rinnallamme. Voidaksemme nähdä mistä olemme tulleet, missä olemme nyt ja mitä kohti olemme menossa. Voidaksemme tunnistaa tarpeemme ja nähdä unelmamme.

Kirjallisuusterapeuttisessa kasvuryhmässä koulutetun ohjaajan ja ryhmätyön pohjana käytetyn materiaalin merkitys on suuri - molempien on palveltava sitä eheytymis- ja kasvuprosessia, mitä kirjallisuusterapeuttiseen ryhmään osallistuva käy läpi. Kun aineistoa tarkastellaan analyttisesti vuorovaikutuksellisen kirjallisuusterapian neljän keskeisen päämäärän pohjalta, on helpommin hahmotettavissa, millainen aineisto on tarkoituksenmukaisinta valita työskentelyn pohjaksi. Käyttökelpoinen materiaali mahdollistaa samaistumisen ja kokemusten turvallisen käsittelyn toimiessaan peilinä ajatuksille, tunteille ja oivalluksille. Sellaisena se mahdollistaa eheytyksen ja muutoksen.

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen, miten kirjallisuusterapeutti Silja Mäen *Kirjoitan itselleni saaren* -ryhmiin osallistuneet ovat kokeneet Arleen Hynes McCartyn ja Mary Hynes - Berryn määrittelemän kirjallisuusterapian neljän päätavoitteen (reagointikyvyn parantuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, ihmissuhteiden selventyminen ja todellisuusorientaation avartuminen) toteutuneen omalla kohdallaan ja tämän lisäksi - ovatko he kokeneet ryhmään osallistumisen voimaannuttavana kokemuksena Juha Siitosen voimaantumisteorian (1999) valossa.

Kirjoitan itselleni saaren -ryhmät toteutuivat vuosina 2013-2015. Ryhmien 23 osallistujasta tutkimukseen osallistui 10. Tutkimus toteutettiin laadullisia menetelmiä käyttäen. Haastateltaville lähetettiin kysymykset etukäteen tarkasteltaviksi ja itse haastattelu toteutettiin puhelinhaastatteluina lokakuussa 2015.

2 Kirjallisuusterapia

Kirjallisuusterapialla on teoriataustasta riippuen erilaisia määritelmiä. Tavallisesti kirjallisuusterapialla tarkoitetaan terapeuttista vuorovaikutusprosessia, mille olennaista on koulutetun ohjaajan ja ryhmän yksilölle antama palaute. Kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä voidaan käyttää valmista tai itse tuotettua materiaalia keskustelun ja kirjoittamisen pohjana. Kirjallisuusterapia kuuluu ekspressiivisiin eli ilmaisuterapioihin, joita ovat muun muassa (kuva)taide-, musiikki-, draama- ja tanssiterapia. (Strandén-Mahlamäki 2008: 9.)

Kirjallisuusterapian rinnakkaiskäsitteitä ovat sanataideterapia, runoterapia, biblioterapia, sekä lukemis- ja kirjoittamisterapia. Anglosaksisissa maissa vakiintuneita ilmauksia ovat Bibliotherapy ja Poetrytherapy. (Linnainmaa 2008: 12.)

Kirjallisuusterapia on luovuusterapeuttista toimintaa, jonka tavoitteena on itsetuntemuksen lisääminen ja itseilmaisun ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Kirjallisuusterapian, samalla tapaa kuin muidenkin terapiasuuntausten, perimmäisenä tavoitteena on tiedostaminen ja muutos. Muutoksen välineinä voivat toimia kirjallisuuden ohella muun muassa valokuvat, elokuvat ja videot, joiden avulla osallistuja voi tiedostaa ja tutkia omia tunnelmiaan ja tunteitaan, sekä asenteitaan ja toimintaansa (Linnainmaa 2008: 12-13; Strandén-Mahlamäki 2008: 19-11.) Kirjallisuusterapiaan voidaan yhdistää myös liikettä, tanssia ja säveliä, improvisaatioita tai mielikuvamatkoja, jopa meditaatiota ja rentoutusta (Ihanus 2000: 27).

Kirjallisuusterapian menetelmiä ovat lukeminen, kirjoittaminen ja keskustelu. Terapiaprosessin keskiössä on kasvokkain tapahtuva vuorovaikutustilanne, tavallisimmin ohjaajan johdolla ryhmässä, toisaalta yhtä hyvin myös yksilöterapiassa. (Linnainmaa 2005: 11-13.) Työskentely kirjallisuusterapiassa voi olla muun muassa elämys-, harjoitus, ratkaisu- tai voimavarakeskeistä (Ihanus 2000: 27). Kirjallisuusterapiaa voidaan käyttää klinisen työn lisäksi kuntoutuksessa, itsetuntemuksen syventämisessä, sekä ennalta ehkäisevässä mielenterveystyössä (Linnainmaa 2005: 23).

2.1 Teoreettisista lähtökohdista

Kirjallisuusterapialle ei voida nimetä yhtä selkeää teoriataustaa, vaan siinä voidaan nähdä piirteitä useista eri suuntauksista, kuten: jungilaisesta analyyttisestä perinteestä, fenomenologiasta, psykoanalyysistä, humanistisesta psykologiasta ja kognitiivis-behavioristisista suuntauksista. Koska kirjallisuusterapia ei omaa varsinaisia oppi-isiä, ohjaaja on vapaa toteuttamaan työtään itse katsomallaan, osallistujia parhaiten palvelevalla tavalla. Kirjallisuuden tai muun aineiston pinnalle nostamia ajatuksia ja tunteita voidaan käsitellä ja tulkita joustavasti ja yksilöllisesti, eikä vain jonkin tietyn viitekehyksen näkökulmasta. (Linnainmaa 2008: 16-17.)

Kirjallisuusterapian yhtenä tärkeimmistä vaikuttajista pidetään Caroline Shrodesia, kirjallisuusterapian psykodynaamisen mallin kehittäjää. Psykodynaamiseen malliin sisältyvät lukuprosessin aikana koettu samaistuminen, valikoiva havaitseminen, projektio, katharsis ja oivaltaminen. Kirjallisuusterapian vuorovaikutteisuutta korostavat puolestaan Arleen McCarty Hynes ja Mary Hynes-Berry. Kirjallisuusterapian muita tärkeitä kehittäjiä ovat Gillie Bolton, Celia Hunt, Fiona Sampson ja Nicholas Mazza. Suomessa kirjallisuusterapiasta on kirjoittanut etenkin Juhani Ihanus, suomalaisen kirjallisuusterapian isä. (Ebeling - Suvilehto 2008: 528.)

2.2 Kirjallisuusterapian historiallisista juurista

Nykyaikaisen käytännön kirjallisuusterapian katsotaan syntyneen Yhdysvalloissa, missä jo 1800-luvun alussa alettiin käyttämään runoutta mielenterveystyön välineenä. Varsinainen kirjallisuusterapiatoiminta alkoi kuitenkin vasta ensimmäisen maailmansodan aikoihin, kun sotainvalideja ohjattiin lukuterapian pariin. Vuonna 1959 psykiatrit Eli Greifer ja Jack J. Leedy perustivat runoterapiaryhmän klinikalleen, mikä voidaan nähdä eräänlaisena virstanpylväänä kirjallisuusterapian historian alkulehdillä. (Linnainmaa 2008: 20; Strandén-Mahlamäki 2008: 13.)

Alan varhaisin yhdistys (The Association for Poetry Therapy) perustettiin Yhdysvalloissa vuonna 1969. Suomessa kiinnostus kirjallisuusterapiaa kohtaan virisi 1970-luvulle tultaessa ja vuonna 1981 perustettiin Suomen kirjallisuusterapiayhdistys alan varhaisimpana yhdistyksenä Euroopassa. (Ihanus 2002: 7-8.) Kuten muualla maailmassa,

myös meillä kirjallisuusterapian käyttö alkoi kliiniseltä puolelta ulottuen sittemmin myös muille elämänalueille. Yhdistys julkaisee Kirjallisuusterapia-lehteä ja järjestää opintopiirejä, ja sen jäsenet ovat ohjaavat kirjallisuusterapiaryhmiä eri puolilla maata. Varsinaista kirjallisuusterapeutin tutkintoon tähtäävää koulutusta ei maassamme vielä järjestetä, mutta kirjallisuusterapeutista yliopistollista täydennyskoulutusta on ollut saatavilla jo useiden vuosien ajan. Kirjallisuusterapeutin pätevyyden voi hankkia lähinnä Yhdysvalloista, missä harjoitetaan myös tieteellistä kirjallisuusterapian tutkimusta. Esimerkiksi James W. Pennebakerin tutkimukset ovat osoittaneet, että kirjallisterapeutisella kirjoittamisella on positiivisia vaikutuksia niin kliinisellä, kuin psykologisellakin tasolla. (Linnainmaa 2008: 21-23.)

2.3 Kirjallisuusterapeutin vuorovaikutusprosessi

Arleen McCarty Hynes ja Mary Hynes-Berry ovat teoksessaan *Bibliotherapy – The Interactive Process* kuvailleet sitä muutosta, minkä kirjallisuusterapiaryhmään osallistuva kokee nelivaiheisena vuorovaikutusprosessina. Prosessin ensimmäinen vaihe, tunnistaminen (Recognition), syntyy välittömästi hiljentymisen ja keskittymisen myötä, tai ohjaajan tai ryhmän keskinäisen dialogin avulla. Jokin käsiteltävässä tekstissä herättää osallistujan mielenkiinnon. Se minkä vuoksi jokin tietty teksti herättää osallistujan huomion, saattaa johtua siitä, että sillä on yhtymäkohtia osallistujan elämään - menneeseen, nykyhetkeen tai tulevaisuuteen. Prosessin toisessa vaiheessa – tarkastelu (Examination) - osallistuja tarkastelee sitä tunnetta, minkä teksti saa aikaan ja pohtii, mitä tämä merkitsee hänelle itselleen; miten se liittyy hänen elämäänsä. (Linnainmaa 2008: 29-30; Strandén-Mahlamäki 2008: 17)

Prosessin kolmannessa vaiheessa – rinnakkain asettaminen eli liittäminen (Juxtaposition) - osallistujan mieleen voi nousta uusia vaikutteita, ristiriitaisiakin, ja hän voi verrata niitä toisiinsa ja tarkastella eri näkökulmista. Prosessin neljännessä vaiheessa - omakohtainen soveltaminen (Application to Self) - osallistujan tajunta avartuu hänen pohtiessaan, miten hän voisi soveltaa keskustelun kohteena ollutta tilannetta itseensä. Osallistuja saattaa miettiä, miten käsitellä tunteita, joita teksti ja dialogi ovat nostaneet pintaan. (Linnainmaa 2008: 30-31.) Suotuisassa tapauksessa yksilö oivaltaa omat mahdollisuutensa toimia asioiden muuttamiseksi, mikä saattaa olla alku uudenlaiseen tapaan suhtautua ja toimia jatkossa (Strandén-Mahlamäki 2008: 19).

Prosessin vaiheet eivät välttämättä aina esiinny toisiaan seuraten, vaan ne voivat myös limittyä. Etenkin silloin, kun kyseessä on itse luotu teksti, sillä ajatukset ja tunneasteet saattavat syntyä jo tekstiä luotaessa. (Linnainmaa 2008: 31.) Prosessi toteutuu lisäksi eri ryhmien ja yksilöiden kohdalla eri tavoin. Joskus harjoitukset eivät johda tunnistamisen ja tarkastelemisen vaiheita pidemmälle. Useimmiten kuitenkin harjoitusten edetessä ainakin osa ryhmän jäsenistä pääsee kolmanteen, eli liittämisen vaiheeseen ja parhaimmillaan lopulta prosessin viimeiseen vaiheeseen – omakohtaiseen soveltamiseen. (Strandén-Mahlamäki 2008: 19.)

2.4 Aineisto ja harjoitukset osana terapeutista prosessia

Kirjallisuusterapiaa soveltavan ryhmän keskiössä oleva teksti toimii katalysaattorina ryhmän jäsenten oivalluksille ja muutoksille. Tämän vuoksi ei ole samantekevää millaista kirjallisuutta ryhmässä käytetään. Kirjallisuusterapeuttisen aineiston on tuettava sitä paranemis- tai kehitysprosessia, mitä ryhmän osallistujissa tapahtuu. Teksti ja keskustelu, avatessaan uudenlaisia mahdollisuuksia tutkailla omia tunteita, ajatuksia ja asenteita, voi herättää osallistujassa halun muuttua. Tekstin ja keskustelun pohjalta voi myös nousta korjaava tulkinta tapahtumista, jotka ovat olleet este yksilön itsensä toteuttamiselle ja voimavaraistumiselle, tai rakentavalle vuorovaikutukselle muiden kanssa. Tai korjaava tulkinta niistä tapahtumista, jotka ovat olleet uhka itsetunnolle. Prosessin myötä yksiö voi ottaa käyttöön luovempia malleja tuhoisien käyttäytymis- ja tunne-mallien tilalle. Esimerkiksi tarve kieltää merkitys joltakin kipeältä asialta voi kadota tyystin, jolloin persoonallisuutta eheyttävä surutyö voi käynnistyä. (Papunen 2002: 235-237.)

Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset rohkaisevat yksilöä ilmaisemaan itseään samalla kun vahvistavat ilmaisutaitoa. Kirjoittamalla on turvallista tuoda esiin niin myönteisiä kuin kielteisiäkin tunteita ja samalla ottaa niihin etäisyyttä. Kun yksilö kertoo muille ajatuksistaan ja muistoistaan, muille ryhmän jäsenille tarjoutuu mahdollisuus yhteiseen jakamiseen, mikä puolestaan lisää yhteisöllisyyden kokemusta ja luottamusta ryhmän jäsenten välillä. Muiden tarinoista voi löytyä kaikupohjaa omaan elettyyn elämään, mikä voi olla suuresti lohdullista ymmärtää. Vastaavasti muiden tunneilmaisut ja jopa vastakkaisetkin mielipiteet voivat toimia tienviittana uudenaiseen suhtautumistapaan ihmissuhteissa ja suhteessa omaan itseen. Ymmärrys itseä kohtaan kasvaa ja oma rooli lähisuhteissa voi saada uudenlaista valaisua. Harjoitusten myötä saattaa nousta esiin myös monenlaisia muistoja. Ne mahdollistavat aiempien tulkintojen ja merkitysten

muuttumisen, kun niitä tarkastellaan eri näkökulmista kuin aiemmin. (Strandén - Mahlamäki 2008: 11-12.)

Vaikka kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia voi periaatteessa käyttää työssään kuka tahansa, niiden onnistunut käyttö edellyttää ohjaajalta monenlaisia taitoja. Ohjaajan tulee olla perehtynyt kirjallisuusterapiaan ja hänellä olisi hyvä olla kokemusta myös kirjallisuusterapeuttisen ryhmän jäsenenä olemisesta. Ohjaajan tulisi olla myös perehtynyt osallistujaryhmään, minkä kanssa hän työskentelee, samoin kuin käsiteltävään teemaan. Erityisen tärkeää on, että ohjaajalla on kuuntelun ja läsnäolemisen taitoa. Hänen tulee kyetä odottamaan ja sietämään hiljaisuutta ja antaa näin tilaa osallistujien tunteille ja ajatuksille. (Strandén - Mahlamäki 2008: 21.)

Näiden lisäksi ohjaajan on pidettävä huolta, että keskustelu etenee myönteiseen suuntaan, ei ryöstäydy käsistä tai ole loukkaavaa. Hänen tulisi kunnioittaa kunkin osallistujan haavoittuvuutta ja hyväksyä myös ohjattavien mahdollinen haluttomuus jakaa tuskallisia tunteita. Ohjaajalla on oltava empatiakykyä, sekä kykyä havaita osallistujien mielenliikkeitä, ryhmän henkilösuhteita ja mahdollisia jännitteitä ryhmän jäsenten välillä. (Linnainmaa 2005: 19-20.) Erityisesti ohjaajan tulisi huolehtia ryhmän ilmapiiristä antamalla tasapuolisesti kullekin ryhmän jäsenelle palautetta ja rohkaisua (Strandén - Mahlamäki 2008: 23).

2.5 Vuorovaikutuksellisen kirjallisuusterapian neljä päätavoitetta

Vaikka kirjallisuusterapeuttisten tavoitteiden asettaminen on ryhmäkohtaista, voidaan vuorovaikutuksellisessa kirjallisuusterapiassa nähdä neljä keskeistä päämäärää tai perustavoitetta: reagoitokyvyn parantaminen, itsetuntemuksen lisääminen, ihmissuhteiden selventäminen ja todellisuusorientaation avartaminen (Hynes McCarty & Hynes-Berry 1986: 24).

Ensimmäinen päätavoite voidaan saavuttaa, kun teos, stimuloidessaan mieltä ja mielikuvitusta, lisää reagoitokykyä. Tämä johtaa yksilöä kirjoittamaan ja puhumaan. Aistien havahtuessa mielikuvitus avautuu ja tunteiden tunnistaminen ja tietoisuuden lisääntyminen mahdollistuvat. (Hynes McCarty & Hynes-Berry 1986: 26-29; Papunen 2002: 279.)

Toisen päätavoitteen toteutuminen on mahdollista, kun teos opastaa osallistujaa havainnoimaan itseään tarkemmin. Tämä tapahtuu kun yksilö peilaa itseään tekstin ja keskustelun valossa. Näin itsetuntemuksen syventyminen ja henkilökohtaisen kasvun prosessien ymmärtäminen mahdollistuvat. Muistot ja tuntemukset nousevat esiin ja yksilö havahtuu tietoisiksi muutoksista luonnossa, ajassa ja omassa itsessä. (Hynes McCarty & Hynes-Berry 1986: 30-32; Papunen 2002: 280.)

Kolmannen päämäärän saavuttaminen on mahdollista teoksen valottaessa ihmisten välisiä suhteita. Näin tietoisuus perhesuhteista ja kommunikaatiosta, altruismista tai itsekkyydestä, samoin kuin rakkaudesta ja ystävyydestä tai niiden puutteesta, lisääntyy. Tämän myötä työstettäväksi nousevat kielteiset tunteet ja turhaumat, tai vastavasti onnistumisen kokemukset. Ryhmäkeskustelu tarjoaa samaistumiskokemuksia, mikä antaa yksilölle lohtua. (Hynes McCarty & Hynes-Berry 1986: 33-35; Papunen 2002: 280.)

Neljäs päätavoite voidaan saavuttaa teoksen laajentaessa todellisuusorientaatiota. Työskentelyn välineenä oleva materiaali auttaa osallistujaa ymmärtämään omaa todellisuuttaan tai maailmankuvaa. Samalla tarkasteluun nousee osallistujan ulkopuolinen todellisuus. Mitä realistisemmin yksilö suhtautuu ulkopuoliseen todellisuuteen, sitä helpompi hänen on tulla toimeen oman todellisuutensa kanssa. (Hynes McCarty & Hynes-Berry 1986: 36-37; Papunen 2002: 280; Viitaniemi 2003: 12-13.)

Kirjallisuusterapeutin aineiston arvioinnissa voidaan soveltaa edellä mainittuja tavoitteita riippumatta kirjallisuuden lajista. Kun aineistoa tarkastellaan analyttisesti neljän päämäärän pohjalta, on helpommin hahmotettavissa, millainen aineisto millekin ryhmälle tietyssä ryhmän vaiheessa on sopivinta valita. (Papunen 2002: 281.) Vaikka käsiteltäväksi olisi valikoitunut synkkiäkin aiheita ja teemoja, on istunnot kuitenkin aina lopetettava toivosta kertoviin teksteihin (Viitaniemi 2003: 13).

3 Voimaantuminen

(1) Voimaantumisen prosessiluonne: Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi: voimaa ei voi antaa toiselle. Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen. Voimaantuminen on prosessi tai tapahtumasarja, jonka kannalta toimintaympäristön olosuhteet (esim. valinnanvapaus ja turvalliseksi koettu ilmapiiri) voivat olla merkityksellisiä, ja tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossain tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa.

Voimaantumisen osaprosesseja ja niiden välisiä merkityssuhteita voidaan yrittää teoreettisesti jäsentää, mutta voimaantumisen osaprosessien syy-seuraussuhteita on vaikea osoittaa, koska jokainen ihminen voimaantuu itse. Ihminen ei voimaannu ulkoisella pakolla tai toisen ihmisen päätöksen seurauksena.

(2) Voimaantunut ihminen: Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa. Hän on itse itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa. Voimaantumisprosessissa toinen ihminen ei ole häntä voimaannuttanut, vaan hän on itse tullut voimaantuneeksi.

(Siitonen 1999: 93)

Voimaantumiselle on olemassa monia synonyymejä; valtaistuminen, voimavaraistuminen, sisäinen voimantunne. Sanoilla viitataan hyvin yksilölliseen prosessiin, mihin osallisena erilaiset olosuhteet, toiset ihmiset ja sosiaaliset rakenteet voivat olla. Ulkopuolelta kenenkään voimaantumista ei voida aikaansaada, sitä voidaan vain mahdollistaa. Jokainen voimaantuu aina itse, omista lähtökohdistaan käsin, ei toisen ihmisen vaikutuksesta. (Siitonen 1999: 83 -118.)

Voimaantumisessa on kyse ihmisestä itsestä lähtevästä prosessista, millä on yhteys yksilön omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen, luottamukseen omien mahdollisuuksiensa suhteen, sekä näkemykseen itsestään ja omasta pystyvyydestään. Erityisesti päämäärien vapaa asettaminen on olennaista. Päämäärien määrittäminen ja tavoittaminen on yhteydessä ihmisen omaan näkemykseen omista mahdollisuuksistaan ja kyvyistään, samoin kuin uskomuksiin ympäröivän todellisuuden tarjoamista mahdollisuuksista. (Siitonen 1999: 117-120.)

Muiden kohtaamisella on merkittävä yhteys voimaantumiseen. Aitojen elämäntilanteiden kohtaaminen mahdollistaa itsestä saadun tiedon sisäistämisen ja aiempien oletusten ja asenteiden muuttamisen. Ihmisellä on kuitenkin oltava vapaus valita, osallistuuko hän kyseiseen tilanteeseen ja lisäksi itseluottamusta toimia pelkäämättä epäonnistumista. Yksilöä ympäröivällä ilmapiirillä on merkitystä; sen on oltava riittävän turvallinen ollakseen voimaannuttava. (Siitonen 1999: 117-149.)

Olennaista voimaantumiseen on myös optimismi, sekä henkilökohtaisen vastuun ottaminen. Aito voimaantuminen on yhteisöille ja yksilöille hyväksi. Voimaantumista mahdollistava yhteisö puolestaan omaa yhteisöllisyyttä, tasa-arvoa, myötätuntoa, avoimuutta ja turvallisuutta. Jotta yksilö voi voimaantua, tulee hänen voida kokea luottamusta, sekä arvostusta ja kunnioitusta. (Siitonen 1999: 141-144, 152-153.)

Voimaantuminen ilmenee eri ihmisissä erilaisina uskomuksina, käyttäytymisenä, taitoina ja ominaisuuksina. Ne voivat vaihdella eri aikoina ja erilaisissa ympäristöissä. Voimaantuneelle ihmiselle ominaista on aktiivisuus ja vapaus. Hän on luova oman elämänsä subjekti, joka asettaa itselleen päämääriä, pyrkimyksiä ja intentioita, joita kohti etenee. (Siitonen 1999: 18, 83 -118.)

4 Tutkimuskysymykset, kohderyhmä ja mielenkartat

4.1 Tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella kirjallisuusterapeuttisen kasvuryhmän jäsenten kokemuksia kirjallisuusterapian neljän keskeisen päätavoitteen (reagoitakyvyn parantuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, ihmissuhteiden selventyminen ja todellisuusorientaation avartuminen), sekä Juha Siitosen voimaantumisteorian valossa.

Laatimieni haastattelukysymysten lisäksi sain Kirjoitan itselleni saaren –ryhmien ohjaajalta, kirjallisuusterapeutti Silja Mäeltä, kaksi lisäkysymystä haastateltaville esitettäväksi koskien osallistujien kokemusta mielenkarttahoituksesta, sekä luonnonkauniin ympäristön merkityksestä kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn kannalta.

Tässä opinnäytetyössä pyritään löytämään vastaus kysymyksiin:

1. Missä määrin kirjallisuusterapian 4 keskeistä päätavoitetta ovat toteutuneet osallistujien kokemusten perusteella?
2. Ovatko osallistajat kokeneet voimaantuneensa kirjallisuusterapeuttiseen ryhmään osallistumisen seurauksena?

4.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmä muodostui henkilöistä, jotka olivat osallistuneet kirjallisuusterapeutti Silja Mäen ohjaamaan Kirjoitan itselleni saaren –ryhmään kesinä 2013 – 2015. Ryhmät kokoontuivat neljä kertaa kahden viikon aikana Helsingin Mustasaaressa. Ryhmät olivat aikuisten kirjallisuusterapeuttisia intensiivikasvuryhmiä, joihin osallistui ryhmästä riippuen 4-8 henkilöä. Ryhmät kokoontuivat yhteensä 12-13 tuntia, 3-4 tuntia kerrallaan. Ryhmien 23 osallistujasta tutkimukseen osallistui 10.

4.3 Mielenkartat

Ryhmien harjoitteet koostuivat suurimmalta osin mielenkarttojen piirtämistehtävistä, tehtävien herättämien ajatusten kirjoittamisesta ja muille jakamisesta. Jakaminen ta-

pahtui pareittain, tai pienemmissä ryhmissä ja lopulta isommissa ryhmissä yhdessä. Niin kuin aina kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä, keskeistä oli myös palautteen antaminen ja saaminen. Muilta saatu palaute on arvokasta mahdollistaessaan uudenlaisten näkökulmien, ratkaisujen ja voimavarojen löytymisen. Työskentelyssä osallistujille annettiin mahdollisuus valita, keskittyäkö etupäässä mielenkarttojen piirtämiseen, vai karttojen herättämien ajatusten kirjoittamiseen. (Mäki 2014: 114-116.)

Mielenkarttoja ryhmässä piirrettiin Louise van Swaaijn ja Jean Klaren Elämän kartasto –kirjan pohjalta, mitä käytetään muun muassa ratkaisukeskeisessä terapiassa. Kartat ovat fiktiivisiä mielenmaailman karttoja, jotka mahdollistavat oman sisimmän tarkastelun nykyhetken, menneisyyden ja tulevaisuuden valossa. Samalla tarkasteluun nousevat ne voimavarat, millä yksilö on elämänsä haasteista selvinnyt. (Mäki 2014: 114-116.)

Kirjoitan itselleni saaren –ryhmissä karttoihin piirrettiin muun muassa elämän hyvät, onnea tuottavat ja toimivat asiat, kuten myös pelot, uhat ja kipupisteetkin. Tärkeänä tehtävänä oli myös kartan työstäminen eteenpäin esimerkiksi tarkastelemalla jotakin ongelmaa, tai pohtimalla ja kuvailemalla, miten uhat ja pelot olisi mahdollista kääntää toiveloiksi tai tavoitteiksi. (Mäki 2014: 114-116.)

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Aineiston keruu

Aineiston keruu tapahtui puhelinhaastattelun avulla. Kysymykset lähetettiin haastateltaville sähköpostitse etukäteen tarkasteltaviksi. Tutkimuksen edetessä teoreettinen viitekehys täsmentyi, minkä vuoksi laadin vielä neljä lisäkysymystä. Kaikki haastateltavat vastasivat myös näihin kysymyksiin.

Haastattelu on tutkimusmenetelmänä mukautuva ja epämuodollinen, sillä haastattelussa on mahdollista toistaa kysymys, selventää kysymysten sanamuotoja ja oikoa väärinkäsityksiä. Haastattelu tarjoaa myös mahdollisuuden käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Kysymykset voidaan esittää siinä järjestyksessä kuin haastattelija katsoo aiheelliseksi, tärkeintä on vain saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelun onnistumisen kannalta on suositeltavaa antaa haastateltaville kysymykset ja teemat, tai vähintäänkin haastattelun aihe, etukäteen tiedoksi. (Tuomi & Sarajärvi 2011: 75.)

Puhelinhaastattelu on luonteeltaan teema- eli puolistrukturoitu haastattelu, missä edetään etukäteen valittujen teemojen ja niihin sisältyvien tarkentavien kysymysten varassa. Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten asioille antamia merkityksiä ja tulkintoja asioista ja sitä miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Hirsijärvi & Hurme 2011:48.) Teemahaastattelun avulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän tai ongelmanasettelun mukaisesti. Etukäteen valitut teemat nousevat tutkimuksen viitekehuksesta, eli siitä mitä tutkittavasta ilmiöstä jo tiedetään. (Tuomi & Sarajärvi 2011: 75.)

5.2 Aineiston analyysi

Teemahaastattelua useimmiten analysoidaan tyypittelemällä ja teemoittelemalla. Tämä opinnäytetyö analysoitiin teemoittelemalla. Teemoittelemisen tarkoittaa tutkimusaineiston jäsentämistä teemojen mukaisesti ja tämän jälkeen sen pelkistämistä. Aineisto järjestään litteroinnin jälkeen uudestaan teemoittain, niin että jokaisen teeman alla on kaikkien haastateltavien vastaukset kyseiseen teemaan, minkä jälkeen aineisto voidaan analysoida teemoittain. Valitaan siis jokin teema ja sen alta ehkä kiinnostavim-

malle vaikuttava vastaus ja katsotaan mitä se pitää sisällään. Näin konstruoitua kuvaa muokataan seuraavan haastattelun avulla, kunnes koko tutkimusaineisto on läpikäyty. Lopuksi mukaan liitetään teoriapohja, sekä aiemmat tutkimustulokset. (Eskola & Vastamäki 2010: 42-43.)

5.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Määrällisessä tutkimuksessa keskeiset luotettavuutta mittaavat mittarit ovat validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetilla tarkoitetaan menetelmän kykyä vastata asetettuihin tutkimuskysymyksiin, eli mittaako tutkimus sitä mitä sen tulee mitata. Reliabiliteetti, luotettavuus tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta. (Metsämuuronen 2006: 56.)

Validiteetti ja reliabiliteetti eivät yleensä sovellu kuvaamaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, sillä laadullisessa tutkimuksessa ei ole mahdollista erottaa luotettavuuden arviointia ja analyysivaihetta samalla tapaa kuin määrällisessä tutkimuksessa. Tutkija itse on keskeisin luotettavuuden kriteeri. (Eskola - Suoranta 1998: 209-212.)

Tutkijan on noudatettava kaikessa hyvää tieteellistä käytäntöä. Hänen on huomioitava muun muassa tutkimukseen liittyvien asioiden luottamuksellisuus, tutkittavien informointiin perustuva suostumus, anonymiteetti ja haastateltaville haastattelusta mahdollisesti aiheutuvat seuraukset. Nämä ovat kaikkein keskeisimpiä eettisiä periaatteita, kun tutkimus kohdistuu ihmisiin. (Hirsijärvi – Hurme 2011: 20.)

Luottamuksellisuus tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tarkoituksesta ja luonteesta kerrotaan haastateltavalle totuudenmukaisesti, haastateltavien yksityisyyttä suojellaan tutkimusta tehtäessä ja saatuja tietoja käsitellään luottamuksellisina (Ruusuvoori – Tiittula 2005: 17).

Tässä tutkimuksessa haastateltaville korostettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Haastateltavien anonymiteetistä pidettiin tarkoin huolta; analyysissä ei käytetä haastateltujen todenmukaisia nimiä. Lisäksi selvästi tunnistettavat tiedot on jätetty pois, tai häivytetty niin, ettei niillä ole tulosten kannalta merkitystä. Tutkimuksen luotettavuuden vuoksi olen kertonut avoimesti, miten olen tuloksiini päätenyt. Lopuksi, tutkimuksen valmistuttua, tutkimusaineisto on hävitetty asianmukaisella tavalla.

6 Tutkimustulokset

6.1 Kokemukset kirjallisuusterapeuttisten päätavoitteiden toteutumisesta

6.1.1 Reagointikyvyn parantuminen

Ensimmäinen päätavoite voidaan saavuttaa kun teos, stimuloidessaan mieltä ja mielikuvitusta, lisää reagointikykyä. Tämä johtaa yksilöä kirjoittamaan ja puhumaan. Aistien havahtuessa mielikuvitus avautuu ja tunteiden tunnistaminen ja tietoisuuden lisääntyminen mahdollistuvat. (Hynes McCarty - Hynes-Berry 1986: 26-29; Papunen 2002: 279.)

Yhtä lukuun ottamatta kaikkien osallistujien mukaan ryhmässä käytetty materiaali stimuloi luovuutta eri tavoin. Materiaali sai kirjoittamaan ja jakamaan omia ajatuksia, sekä osallistumaan keskusteluun. Eräs osallistuja toi esiin, miten tehtävien runsaus oli erityisen hyvä asia, sillä antoi jokaiselle jotain mikä inspiroi.

Jotkut osallistujat mainitsivat jonkin erityisesti heitä puhutelleen ja luovuuttaan stimuloineen tehtävän nimeltä. Useimmat mainitsivat sellaisiksi mielenkartat. Muita tehtäviä, mitä mainittiin olivat muun muassa peilitehtävä, Muumipappa ja Meri – kirjan pohdiskelu, sekä puu- ja runoharjoitukset.

”Runoja luettiin, se kosketti. Sai kirjoittamaan ja jakamaan.” ELLA

Erään osallistujan mukaan ryhmässä käytetty materiaali stimuloi ja antoi oikeanlaista rajausta, joidenkin mukaan se inspiroi ja auttoi mielikuvitusta heräämään, tai viritti tunnelmaan. Tai havahdutti olemaan hereillä omille tunteille ja ajatuksille.

Yksi osallistuja mainitsi myös, miten materiaali auttoi vapaasti assosioimaan ja nosti luovuuden esiin. Erään osallistujan mukaan ryhmämateriaali lisäsi mielikuvitusta.

”Auttoi, se lisäsi mielikuvitusta. Sit on ollu helpompi kurssin jälkeen mennä mielikuvitukseen mukaan, kirjallisuusterapia on saanu sen aikaan.” IRMELI

6.1.2 Itsetuntemuksen lisääntyminen

Toisen päätavoitteen toteutuminen on mahdollista, kun teos opastaa osallistujaa havainnoimaan itseään tarkemmin. Tämä tapahtuu kun yksilö peilaa itseään tekstin ja keskustelun valossa. Näin itsetuntemuksen syventyminen ja henkilökohtaisen kasvun prosessien ymmärtäminen mahdollistuvat. Muistot ja tunteukset nousevat esiin ja yksilö havahtuu tietoiseksi muutoksista luonnossa, ajassa ja omassa itsessä. (Hynes McCarty & Hynes-Berry 1986: 30-32; Papunen 2002: 280.)

Yksi osallistujista ei osannut vastata kysymykseen, sillä ryhmästä oli jo vuosia. Kaikki muut osallistujat olivat kokeneet itsetuntemuksensa lisääntyneen, tai lisääntyneen ainakin jossain määrin.

Eräs osallistuja, jolla oli raskas elämäntilanne, kertoi miten hän oli materiaalin ja sen työstämisen avulla oivaltanut, että hänellä oli oikeus omiin haaveisiin ja oikeus hakea myös tukea itselle. Toisen osallistujan mukaan ryhmässä käytetyllä materiaalilla oli ollut erittäin tärkeä merkitys itsetuntemuksen kannalta, sillä se auttoi olemaan hereillä omille tunteille ja ajatuksille. Eräs osallistujista koki materiaalin ja sen pohjalta työskentelyn nostaneen jo unohdettuja asioita pinnalle, mikä oli synnyttänyt uusia oivalluksia.

”Auttoi, koska tässä on tullu semmosia asioita esille, joita oli autuaasti unohtanut... joitakin elämän kipukohtia. Ja sitten on tullu sellasia tärkeitä oivalluksia. Eli tuntuu nyt et tää on tää ovi on vasta avattu. Ja käytäviä edessä vaikka kuinka paljon ja vaikka kuinka paljon huoneita lisää. Eli tää oli semmonen aarrearkku kyllä, mistä riittää sitte lisää...” KATI

Jotkut osallistujat kokivat, että materiaali valotti omaa perusluonnetta, luonteenpiirteitä tai uusia puolia itsestä; sellaisiakin joita ei olisi halunnut nähdä.

”Se valotti oman itsen, niinku, luonteenpiirteitä... mikä oli sillä tavalla pelottavaa, että joskus sitä haluais sulkea silmänsä tietyiltä asioilta itsessään. Että niinku... niitä haluais niinku unohtaa... ne omat puutteet ja sellaset puolet, joita vois kehittää. Niin sillä tavalla kurssi on ollut kaikkein pelottavinta, että sä joudut itsessäs näkemään asioita, joita et haluais nähdä. Se on se semmonen työskentelyn paikka, se rankin työ, tehtävä.” ALL-NA

Jotkut sitovassa elämäntilanteessa olevat kokivat, että materiaali oli auttanut tarkastelemaan itseä ja tulemaan tietoisemmaksi omista tarpeista.

”Se auttoi tarkastelemaan itseä ja omaa elämäntilannetta, että tarvitsee omaa juttua, kirjoittamista ja lukemista.” IRMELI

”Hoidan paljon lastenlapsia ja tän lastenhoidon ja anopin hoidon vuoksi, niin mulla ei ole ollut aikaa niin omille asioille niinku toivois. Herätti ajattelemaan, että tarvitsen enemmän omaa aikaa.” ALINA

Eräs osallistuja oli materiaaliin liittyvien harjoitusten avulla löytänyt mielikuvituksen helpottamaan kuormittavaa elämäntilannettaan.

”Semmonen oli mielenkiintoista, se et vaik kirjottais, tai ajattelis jotain, niinku mielikuvaa... et itsellä olis oma paikka minne menis... et ois saari, oma aitta... ja miten sen sisustais ja mitä sinne laittais, mitä siellä olis... kesän kuluessa, mitä huonekaluja. Et se ois mun ja mä voisin sinne mennä ja tehdä mitä haluaa. Ripustaa seinälle, mitä itse haluais, lukea tai tehdä käsitöitä, askarteluja... Ja sit ne sais jäädä siihen, eikä muut koskis siihen. Ja jos on vaikka hirveen iso tiski, niin voi ajatella. Mielikuvitus ei oo sidottu... Ja sen teen minä itse...” IRMELI

Toinen osallistuja kertoi pohtineensa erityisesti omaa naiseuttaan

”Sen tyyppistä pohdintaa heräsi, että voiko itsestä löytää vielä uutta. Naisena oleminen tuli välillisesti esiin tuotoksissa, kirjallisissa tehtävissä. Että ehkä sit kun oli naisryhmä, niin mä ajattelen, että itsensä asemoi uudelleen tässä... niinku ehkä naisen ikää ajatellen, kun siellä oli niin monen ikäisiä... Että missä olen naisena, niinku naisihmisenä jotenki...” EEVA

Yksi osallistujista oli löytänyt ryhmätyöskentelyn myötä luottamuksen itseän ja elämään uudelleen.

”... Jalat ja elämä kantaa...” OONA

Eräs osallistuja oli herännyt pohtimaan omaa paikkaansa elämänkaareissa.

”... Omaa elämää se puujuttu valaisi kyllä... Mä tein yhden havainnon... se oli kyllä hyvä harjoitus... Se liittyi elämänkaareen, et missä mä siinä elämänkaareessa tosiasiasa oon ...” ASTA

6.1.3 Ihmissuhteiden selventyminen

Kolmannen päämäärän saavuttaminen on mahdollista teoksen valottaessa ihmisten välisiä suhteita. Näin tietoisuus perhesuhteista ja kommunikaatiosta, altruismista tai itsekkyydestä, samoin kuin rakkaudesta ja ystävyyydestä tai niiden puutteesta, lisääntyy. Tämän myötä työstettäväksi nousevat kielteiset tunteet ja turhaumat, tai vastavasti onnistumisen kokemukset. (Hynes McCarty & Hynes-Berry 1986: 33-35; Papunen 2002: 280.)

Osallistujista seitsemän koki, että ryhmässä käytetty materiaali oli selventänyt ihmisiä suhteita ainakin jossain määrin.

”Mä oon itse niinku onnistunu luomaan sellaisen tilanteen, että olen hakenut itselleni tarvitsevia ihmisiä ympärille... Ja se on semmonen jotenki, se on se itsetunto, huono itsetunto, että itsensä näkeminen sellaisena positiivisena ja tekijänä ja omaehtoisena on mulle ollu aina jotenki hyvin vaikeeta. Ja sitte se merkitsevyyks tulee siitä, että on tarvittu ja niinku tärkeä... Ja se on aika monelle naiselle semmonen tyypillinen kuvio. Olen tarvinnut ihmisiä ympärilleni huonon itsetunnon tähden.” ALINA

”...Tavallaan, oppi ymmärtämään, miksi reagoi johonkin tiettyyn tilanteeseen jollain tietyllä tavalla. Että ne juontuu jostakin kauempaa...” KATI

”Ei niin uusia asioita, oli ne asiat tiedossa mitä siellä tuli, mut ne tuli niinku voimakkaammin esiin. Et on vaikeeta ottaa tilaa itselle... Kaikki ei oo kyllä niin selkeeta, et osais pukee sanoiks... Nousi sitä surua esiin, tiedä mistä ne nousi tarkalleen ottaen. Jotenki se ryhmä nosti niitä tunteita esiin. Sitä niinku joutu käsittelemään siinä, että semmonen niinku jonkinlainen yksinäisyys ja ulkopuolisuus, oli ne teemat... Ja myöskin sitte tuli ne koulumuistot... Siinä se, se oli tosi tärkeä se karttajuttu... siitä nousi kouluajan häpeä tosi vahvana. Syntyi myötätunto itseä kohtaan.” ELLA

Yksi osallistuja koki, että ryhmässä käytetty materiaali ei ollut selventänyt erityisesti ihmisiä suhteita, toinen ei osannut vastata kysymykseen, sillä ryhmästä oli jo aikaa. Eräs puolestaan kertoi käsitelleensä ihmisiä suhteensa perin juurin, joten uusia oivalluksia ei tämän vuoksi syntynyt.

6.1.4 Todellisuusorientaation avartuminen

Neljäs päätavoite voidaan saavuttaa teoksen laajentaessa todellisuusorientaatiota. Työskentelyn välineenä oleva materiaali auttaa ymmärtämään omaa todellisuutta. Samalla tarkasteluun nousee osallistujan ulkopuolinen todellisuus. (Hynes McCarty & Hynes-Berry 1986: 36-37; Papunen 2002: 280; Viitaniemi 2003: 12-13.)

Osallistujista kahdeksan koki, että materiaali oli selventänyt omaa tai ympäröivää todellisuutta.

”Olen ympäröinyt itseni tarvitsevilla ihmisillä. Valotti pohtimaan, mikä on itsen suhde muihin. Myös elämäntilannetta, missä on.” ALINA

”Jäsensin elämäni, mikä antoi suuren täyttymyksen tunteen. Intuitiivisesti. Taustalla oleva sairausvuosien kokemus nousi pinnalle. En ollut sitä ennen käsitellyt, koska ei ollut työkaluja jäsenyykseen. Puuttui muoto. Kurssin varsinainen hedelmä sai lopullisen sisältönsä kuitenkin ehkä vasta kotona, kurssin jälkeen, jossa se avautui kurssin aikana kiteytyneen muodon mukaisiksi oikeiksi otsikoiksi. Tuo löytynyt karttapohja, otsikointi, tarjosi mahdollisuuden jäsentää ja kirjoittaa sen pohjalta menneestä, tästä hetkestä, tulevasta...” REETTA

”...Sitä pohti omia arvoja ja tavoitteita... ihanteita.” ELLA

”...Kuuntelin muiden ajatuksia mielellään, et muillakin on jotain pelkoja, et on niin monenlaista ihmisillä. Pelot jännittämiseen, tai johonkin lähtemiseen... Menemiseen rohkeutta...” IRMELI

Kaksi osallistujaa eivät kokeneet materiaalin selventäneen omaa tai ympäröivää todellisuutta.

6.2 Kokemukset intensiivikasvuryhmän voimaannuttavuudesta

6.2.1 Tulevaisuuteen suuntautuminen

Osallistujista yhdeksällä oli herännyt ryhmän aikana tai sen jälkeen tulevaisuuteen suuntautuvia ajatuksia. Näistä kolmen ajatukset liittyivät uuteen ryhmään osallistumiseen, kolmen uuteen ryhmään osallistumiseen, sekä tämän lisäksi alan vaihtamiseen (1), kirjoitelman laatimiseen (2), sekä jatko-opintoihin ja väitöskirjan tekemiseen (1). Kahdella tulevaisuuteen liittyvät ajatukset liittyivät pelkästään kirjallisiin töihin; omaelämäkerran kirjoittamiseen, sekä sen miettimiseen, miten voisi kehittää kirjoittamistaan eteenpäin ja uskaltaa paremmin tuoda omaa luovuuttaan esiin. Yksi osallistuja ei osannut sanoa tulevaisuuteen suuntautuvista ajatuksista. Yksi osallistuja kertoi ryhmään osallistumisen herättäneen yksinkertaisesti halun lähteä Mustasaareen uudelleen.

”Ryhmä toi ajatuksen siihen, että on oikeus hakea tukea itselle.” ESSI

”No, no sitä ei ehkä niin paljo. Tai mä en ehkä... ehkä en salli sitä itselle kovin, ajattelin, sillai tulevaisuutta... kun mä nyt hoidan mun isääni ja tää on... jotenki tää on niinku pysähtynyt tähän, et mä en voi ajatella eteenpäin... Tää on... vähän niinku pakoa, tää jos kirjoittaa tai piirtää... niinku voimavaroja. Isä on kertonut muistoja lapsuudesta, nuoruudestaan... Muistaa vanhoja asioita, sotamuistoja. Haluaisin koota niistä lappusista ja valokuvista jonkinlaisen kirjoitelman. Ajatus varmistui siellä ryhmässä. Pieniä muistopätkiä, lappuja on kerääntynyt. Kirjallisuusterapeuttinen kurssi vois kannustaa tähän, Sanojen sillalla vaikka...” IRMELI

”Sellanen kurssilla hahmottui, et mä haluaisin tehdä elämäkerran itsestä, jossa vois vielä tarkemmin hahmottaa, miten tää elämä on mennyt... ja minkä takia teen jatkuvasti samat virheet uudestaan. Että minkä takia elämäänsä ei kykene muuttamaan, vaikka näkee, että siinä olis muutoksen kohteita. Ja minkä takia uuden suunnan hakeminen ja itsensä kehittäminen on niin vaikeeta... Et mä olen monessa mielessä polkenut paikallaan, jäänyt jumiin...” ALINA

”Se, miten vois kehittää kirjoittamista eteenpäin, oli jäänyt syrjään. Että miten vois kehittyä luovuudessa ja että miten sitä omaa luovuutta vois uskaltaa tuoda esiin.” ELLA

”Tavoitteet selkiintyi, kun ne ajatteli ja piirsi kartalle. Kyllähän ne mielessä oli muutenkin ne ajatukset, mutta kun ne piirsi siihen kartalle, niin ne täsmenty siinä. Erilaisia tulevaisuuden suunnitelmia mulla on sillä tavalla vähä muuntunu. Suunta on pysynyt samana, mutta ne on vähä muuntunu...” ASTA

”Ehkä alan vaihtaminen... ja heräsi ajatus uuteen ryhmään...” KATI

6.2.2 Sisäinen voimantunne

Kaikki osallistujat lukuun ottamatta yhtä olivat kokeneet ryhmään osallistumisen voimaannuttavana kokemuksena.

”... Se on ollu (voimaannuttava), kun se on ollu mun oma juttu... Ja ajatukset on... on porautunu niinku tämmöseen. Jos kirjottaa tai lukee, tai sitte tää piirtäminenkin... istumaan ja piirtäis... niin se on semmonen niinku, henkireikä... Sitä voi niinku astua taas tähän tämmöseen kirjottamiseen ja piirtämiseen ja tämmösiin ajatuksiin, aina mahdollisuuksien mukaan. Että niinkun... että mun pitäiski niinkun mielestäni sallia tämä ja löytää aika tämmöseen. Ehkä se on helpompi nyt, piirin jälkeen, koska ne on, ne on tullu niinku osaks minua... ne kuuluu niinku... Niin sitte pitää vaan... Mutta sit tietysti jos kirjottaa... mutta aina ei oo mahdollisuus...” IRMELI

”Joo, se on niinkun lähteny käyntiin... Että mulla on esimerkiksi mun lapsuuden kodin... niin se minkälaisen roolin mä oon siellä saanu, mä oon ruvennu miettimään sitä. Pyrkiny pois siitä, että ois se perheen diplomaatti aina.” KATI

”Kyllä, se oli erittäin merkittävää... Olen uskaltanut lähteä yksin kodin ulkopuolelle... ja jaksanut...” OONA

”Kyllä, kurssin jälkeen ollu viikkoja... kun muistelin niitä kokemuksia... ollu vahvempi olo. En osaa kuvailla sitä tarkemmin. Ollu niinku tietoisempi itsestä. Kokenut niinku sellasta yhteyttä omiin tunteisiin.” ELLA

"... Kiukun kautta, että kyllähän mä osaan kirjoittaa..." ASTA

"Se toi voimia... voimia olla ehkä aavistuksen itsekkäämpi. Ja semmosta avaruutta... Ja ehkä näiden muiden, vähän samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien kokemukset ja tavat ratkaista ja ajatella on ollut merkittävin voiman ja erilaisten ajatusten lähde." ESSI

"Kyllä, koko syksyn oli hyvä tunne, se näytti tietä mihin suuntaan pitää mennä, että pääsee jumitilanteesta pois... Miten on itse aiheuttanut uupumista olemalla tärkeä. Että voi omaehtoisesti tehdä, et ilman syyllisyyttä voi tehdä omia asioita... Tervettä itsekkyyttä... ihmisenä kasvuprosessia..." ALINA

"... Voi olla aavistuksen itsekkäämpi. Toi avaruutta katsoa kokonaisuutta, katsoa kauempaa. Muiden samantyyppisessä tilanteessa olevien kokemus ja tavat ratkaista asioita kantoi pidemmälle..." ESSI

"... Oikean muodon löytäminen oli jälleen kerran ratkaisevan voimaannuttava kokemus. Muodon ja sisällön yhteys löytyy ja paljastuu aina prosessin kuluessa kuin itsestään, vaikka alussa on yleensä vain kaaosta. Jälkivaikutus jatkuu... Elokuussa aloitin kirjoittamaan..." REETTA

7 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä tarkastelin vuosina 2013 - 2015 Kirjoitan itselleni saaren –ryhmiin osallistuneiden kokemuksia kirjallisuusterapian neljän keskeisen päätavoitteen (reagointikyvyn parantaminen, itsetuntemuksen lisääminen, ihmissuhteiden selvittäminen ja todellisuusorientaation avartaminen), sekä Juha Siitosen voimaantumisteorian valossa. Tutkimus osoittaa, että kohdehenkilöt olivat kokeneet ryhmiin osallistumisen voimaannuttavana kokemuksena. Tämän lisäksi osallistujat kokivat kirjallisuusterapeuttisten päämäärien toteutuneen suurelta osin kohdallaan.

Siitosen (1999) mukaan voimaantumisessa on kyse ihmisestä itsestä lähtevästä prosessista, millä on yhteys yksilön omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen, luottamukseen omien mahdollisuuksien suhteen, sekä näkemykseen itsestään sekä omasta pystyvyydestään. Osallistujilla oli ryhmään osallistumisen seurauksena noussut uudenlaisia pyrkimyksiä ja tavoitteita tulevaisuuden suhteen. Joidenkin aiemmat tavoitteet vahvistuivat ryhmän aikana. Pyrkimykset liittyivät uuteen kirjallisuusterapeuttiseen ryhmään osallistumiseen, kirjallisiin töihin, alan vaihtamiseen tai jatko-opintoihin.

Kiintoisaa on, että yhtä lukuun ottamatta kaikki 6 uuteen kirjallisuusterapeuttiseen ryhmään osallistumista suunnittelevat mainitsivat haluavansa uudelleen nimenomaan kirjallisuusterapeutti Mäen ohjaamaan ryhmään. Tämä itsessään kertoo mielestäni jotakin Kirjoitan itselleni saaren –ryhmän voimaannuttavuudesta. Tutkimukseen osallistuneista puolet olivat myös jo aiemmin osallistuneet Silja Mäen kirjallisuusterapeuttiseen ryhmään - yhden tai jopa useamman kerran.

Yhtä lukuun ottamatta kaikki tutkimukseen osallistuneet olivatkin kokeneet voimaantuneensa ryhmään osallistumisen seurauksena. Ymmärrys liiallisen altruismin, tai lapsuudessa omaksutun haitallisen roolin vaikutuksesta lähisuhteissa, tai sitten ymmärrys henkilökohtaisesta kirjallisesta ilmaisuvoimasta oli ollut tuomassa myötätuntoa itseä kohtaan, omanarvontuntoa ja sen myötä uskoa omiin mahdollisuuksiin. Voimaantumista olivat myös kokeneet ne osallistujat, jotka olivat löytäneet työskentelyn myötä yhteyden omiin tunteisiinsa, itsevarmuuden osallistua kodin ulkopuoliseen elämään, tai mielikuvituksen elämää rikastamaan sitovassa ja raskaassa elämäntilanteessa.

Vaikka voimaantuminen on ihmisestä itsestä, ei muista lähtevä prosessi, toimintaympäristön olosuhteilla, kuten valinnanvapaudella ja turvallisella ilmapiirillä on Siitosen mu-

kaan merkitystä. Voidakseen voimaantua, yksilön on voitava kokea luottamusta, arvostusta ja kunnioitusta. Osallistujat (9) toivat esiin sen, miten ohjaaja oli antanut vapautta mielenkartta- ja muiden tehtävien toteutuksen suhteen, sekä luoneen olemuksellaan ja ohjaajan taidoillaan ryhmään erityisen turvallisen ilmapiirin. Tämä oli osallistujien mukaan mahdollistanut hedelmällisen työskentelyn ja kunnioitusta ja arvostusta henkivän vuorovaikutuksen ohjaajan ja osallistujien kesken.

Siitosen mukaan myös elämyksillä ja aitojen elämäntilanteiden kohtaamisella on yhteys voimaantumiseen. Ne mahdollistavat asenteiden muuttumisen, kun yksilöllä on vapaus valita, osallistuuko hän tilanteeseen vai ei. Kirjoitan itselleni saaren –ryhmän osallistujat toivat esiin, miten työskentelyssä ei ollut minkäänlaista pakkoa. Jokaisella oli vapaus valita, osallistuuko keskusteluun vai ei. Ja jos jokin tehtävä tuntui jollekulle vaikealle toteuttaa, ohjaaja antoi toisen mitä työstä. Osallistujat toivat esiin myös sen, miten yhteiset jakamisen hetket antoivat samaistumisen kohteita, mikä oli ollut lohdullista ja ajatuksia ja oivalluksia herättävää.

Hynes McCartyn & Hynes-Berryn (1986) mukaan ensimmäinen neljästä kirjallisuusterapian keskeisestä päämäärästä (reagointikyvyn parantaminen) on toteutunut, kun teos (materiaali) stimuloi mielikuvitusta johtaen yksilöä kirjoittamaan (= työskentelemään annettujen tehtävien mukaan) ja puhumaan. Yhtä lukuun ottamatta kaikkien osallistujien mukaan ensimmäinen päätavoite oli toteutunut heidän kohdallaan. Työskentelyn pääasiallisena pohjana ollut materiaali, mielenkarttapohja, toimi osallistujien mukaan mielekkäänä ja inspiroivana materiaalina ajattelulle, kirjoittamiselle ja piirtämiselle, sekä omien tuotosten jakamiselle. Materiaali oli osallistujien mukaan nostanut mielikuvituksen ja luovuuden esiin.

Toisaalta ympäröivä luonto itsessään oli monen osallistujan mukaan toiminut samantapaisena materiaalina. Luonto oli stimuloinut mieltä ja kaikkia aisteja, toisaalta samanaikaisesti rauhoittanut työskentelemään. Samalla tapaa jotkut olivat kokeneet myös lautamatkan saareen; rauhoittavana siirtymänä arjen hälystä sisäisen minän tarkasteluun meren ja loppien stimuloimassa mieltä.

Toisen päätavoitteen (itsetuntemuksen lisääntyminen - materiaali opastaa osallistujaa havainnoimaan itseään tarkemmin) voidaan katsoa toteutuneen osallistujien (9) kokemusten perusteella. Osallistujat toivat esiin, miten materiaali oli nostanut tunteita ja

ajatuksia tietoisuuteen; elämän kipukohtia, surua, sairausvuosien käsittelemättömiä kokemuksia ja asioita joita oli unohtanut, tai itseltään kieltänyt.

Materiaali oli nostanut myös pohdintaa siitä, missä osallistuja oli tämänhetkisessä elämäntilanteessaan, miksi reagoi asioihin tietyllä tavalla ja millaiseksi kokee sisäisen itsensä. Pohdintaa omasta naiseudesta ja rooleista. Jotkut osallistujat kertoivat löytäneensä uusia puolia ja tärkeitä oivalluksia itsestään tai tiedostaneet omia tarpeitaan. Monien kohdalla materiaali oli nostanut tulevaisuuteen liittyviä ajatuksia ja toiveita käsitteelyyn.

Kolmannen päätavoitteen (ihmissuhteiden selventäminen – teos valottaa ihmissuhteita nostaten työstettäväksi erilaisia tunteita) voidaan katsoa toteutuneen suurimman osan (7) kohdalla, vaikka annetut tehtävät ja materiaali nostivat osallistujien mukaan käsitteelyyn sitäkin enemmänkin oman sisäisen maailman kipukohtineen, tarpeineen ja toiveineen. Kaksi osallistujaa kertoivat ihmissuhdepohdintoihin liittyvien oivallusten tapahtuneen lähinnä muiden tarinoihin samaistumisen kautta.

Yhteisen jakamisen hetkissä pohdittuja ja mieleen nousseita teemoja olivat osallistujien mukaan olleet muun muassa liiallinen epäitsekkyys ja läheisten hyväksikäyttämäksi joutuminen, omien tarpeiden laiminlyöminen muiden tarvitsevuuden johdosta, omien unelmien itseltä kieltäminen elämää raskauttavan tilanteen vuoksi, sekä epätasavoinen suhde puolisoon.

Neljäs päätavoite (todellisuusorientaation avartuminen – materiaali auttaa ymmärtämään omaa ja ympäröivää todellisuutta tai maailmankuvaa) toteutui vain osittain tutkimukseen osallistuneiden kokemusten mukaan. Osa osallistujista (8) oli kokenut pohtineensa omaa todellisuuttaan kurssin aikana, mutta omaa tai ympäröivää maailmankuvaansa ei kukaan. Osallistujat kokivat maailmankuvakysymyksen hyvin laajaksi ottaen huomioon kurssin kokonaiskeston, joka oli vain 12-13 tuntia (ryhmästä riippuen).

Kirjoitan itselleni saaren –ryhmä tuotti siis paljon hedelmällistä satoa osallistujien kokemusten perusteella. Kokemus oli osallistujien mukaan ollut voimaannuttava ja kirjallisuusterapeuttisten päätavoitteiden valossa onnistunut. Mielenkarttojen ja muiden tehtävien myötä oman elämän ehkä aiemmin sanoittamattomat kokemukset ja tunteet olivat nousseet pinnalle tuottaen uudenlaisia oivalluksia, tavoitteita ja pyrkimyksiä, tai

sitten syventäneet niitä entisestään. Osallistujien usko omaan arvoon, omiin voimavaroihin ja mahdollisuuksiin oli vahvistunut.

Opinnäytetyö osoittaa lisäksi, miten kirjallisuusterapeuttisessa ryhmässä voimaantuminen ja työskentelyn pohjana oleva materiaali ovat yhteydessä keskenään. Voimaantuminen ei ole mahdollista ilman oivalluksia ja oivalluksia taas ei synny ilman ajatusten herättäjää - materiaalia tai vertaiskokemuksia. Tämän vuoksi materiaalin valinta on kirjallisuusterapeuttiselle työskentelylle erityisen tärkeää. Arleen McCarty Hynesin ja Mary Hynes-Berryn neljä keskeistä päätavoitetta auttavat kirjallisuusterapiaryhmän ohjaajaa otollisen materiaalin valinnassa, ja materiaali auttaa ohjattavaa löytämään oivalluksia, mikä avaa oven voimaantumiseen ja muutokseen.

Lähteet

Ebeling, Hanna - Suvilehto Pirjo 2008. Kirjallisuusterapia lasten ja nuorten kehityksen tukena. Duodecim 2008. 527-33.

Eskola, Jari - Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, Jari - Vastamäki, Jaana 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Juva: WS Bookwell.

Hirsjärvi, Sirkka - Hurme, Helena 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hynes McCarty, Arleen - Hynes-Berry, Mary 1986. Bibliotherapy. The Interactive Process: A Handbook. Colorado: Westview Press.

Ihanus, Juhani 2000. Kirjallisuusterapia. Teoksessa Heikkilä, T - Paloheimo, L - Taipale, I (toim.) Mieli ja Taide. Vantaa: Printway.

Ihanus, Juhani 2002. Esipuhe. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu.

Linnainmaa, Terhikki 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, Silja. - Linnainmaa, Terhikki (toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Linnainmaa, Terhikki 2008. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, Silja - Linnainmaa, Terhikki (toim.) Hoivasanat. Porvoo: Kustannus OY Duodecim. 11-33.

Mäki, Silja 2014. Kirjoitan itselleni saaren. Kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä meren syleilyssä. Teoksessa Ihanus, Juhani – Talvitie, Vesa (toim.) Altaalla. Juhani Ihanuksen juhlakirja. Norderstedt: Ntamo.

Metsämuuronen, Jari 2006. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Teoksessa Metsämuuronen, Jari (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Met-help. 16–80.

Mäki, Silja 2014. Kirjoitan itselleni saaren. Kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä meren syleilyssä. Teoksessa Ihanus, Juhani – Talvitie, Vesa (toim.) Altaalla. Juhani Ihanuksen juhlakirja. Norderstedt: BoD.

Papunen, Riitta 2002. Kirjallisuusterapeuttisen aineiston valinta. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu.

Ruusuvuori, Johanna - Tiittula, Liisa 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna - Tiittula, Liisa (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 22-56.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun Yliopisto: Oulu University Library. Verkkodokumentti. <<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>> Luettu 9.1.2016.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Oulu University Press.

Stranden-Mahlamäki, Tuija 2008. Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset työvälteenä. Teoksessa Reijonen, Merja - Stranden – Mahlamäki, Tuija (toim.) Oivaltava kohtaaminen. Menetelmiä ihmissuhdetyöhön. Juva: WSOY.

Tuomi, Jouni - Sarajärvi, Anneli 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (7. uudistettu laitos). Vantaa : Hansaprint.

Viitaniemi, Seija 2003. Sanoista lohtu ja ilo. Teoksessa Vanhala, Hanna-Maria (toim.) Elämän kevät. Luovuuden kautta kasvuun. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Kutsu puhelinhaastatteluun

Hyvä *Kirjoitan itselleni saaren* –ryhmän jäsen!

Opiskelen Metropolia ammattikorkeakoulussa sosionomiksi ja valmistelen parhaillaan opinnäytetyötä. Tarkoitukseni on tutkia *Kirjoitan itselleni saaren* –ryhmän osallistujien kokemuksia ryhmään osallistumisen vaikutuksesta voimaantumiseen, itsetuntemuksen kasvuun ja tulevaisuuteen suuntautumiseen. Näiden lisäksi tutkimuksessa pyritään keräämään osallistujien ajatuksia kirjallisuusterapeuttisen intensiivikasvuryhmän kehittämiseksi.

Haastattelu on luonteeltaan teemahaastattelu; liitteessä olevat kysymykset ovat haastattelukysymykseni etukäteen pohdittaviksi. Haastattelu suoritetaan puhelimitse haluanasi ajankohtana. Haastattelut nauhoitetaan ja niissä olevaa materiaalia käsitellään luottamuksellisesti niin, että osallistujien anonymiteetti säilyy. Kun tutkimus on valmis, haastattelumateriaali hävitetään asianmukaisesti. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja haastattelu on mahdollista keskeyttää missä tahansa vaiheessa.

Osallistumalla ja jakamalla kokemuksiasi olet mukana vaikuttamassa kirjallisuusterapeuttisen intensiivikasvuryhmän kehittämiseen. Mikäli haluat osallistua haastatteluun, voit ehdottaa kahta vaihtoehtoista puhelinhaastatteluaikaa joko sähköpostitse tai puhelimitse, niin otan sinuun yhteyttä haastattelun merkeissä.

Mikäli sinulla on kysyttävää, voit olla yhteydessä minuun tai opinnäytetyöni ohjaajiin Jyrki Konkkaan (jyrki.konkka@metropolia.fi) tai Miia Ojaseen (miia.ojanen@metropolia.fi).

Halutessasi osallistua, vastaathan tämän viikon aikana! Puhelinhaastattelut pyritään tekemään viikon 41 loppuun mennessä. Kaikkien osallistujien kesken arvotaan 10 € arvoinen lahjakortti leipomo Keisariin Kruunuhakaan.

Lämmin kiitos sinulle, joka haluat osallistua! Muistathan lisätä puhelinnumerosi vastausviestiisi!

Mia Angelli (mia.angelli@metropolia.fi)

Haastattelukysymykset

Kokemukseni Kirjoitan itselleni saaren –ryhmästä

1. Miten sait tietää ryhmästä?
2. Minkä vuoksi osallistuit ryhmään?
3. Oletko ennen osallistunut kirjallisuusterapeuttiseen kasvuryhmään?
4. Miten koit ryhmässä vallitsevan ilmapiirin?
5. Miltä omien tuotosten jakaminen ja niistä keskustelu tuntui?
6. Mistä harjoitteista pidit / et pitänyt? Miksi?
7. Miten koit mielen karttojen piirtämisharjoitukset?
8. Onko mielestäsi ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta sillä merkitystä, että ryhmä pidettiin luonnonkauniissa saarella?
9. Osallistuisitko tulevaisuudessa vastaavaan ryhmään?

Ryhmän merkitys itselle

1. Onko kasvuryhmään osallistuminen lisännyt itsetuntemustasi?
2. Onko kasvuryhmään osallistuminen lisännyt tulevaisuuteen suuntautumista (uusia tavoitteita, pyrkimyksiä, uudenlaista suuntautumista)
3. Onko kasvuryhmään osallistuminen voimaannuttanut sinua?
4. Ryhmässä koetun vertaistuen / ohjaajan merkitys sinulle?
5. Oletko jatkanut kirjoittamista ryhmän jälkeen? Millaista?

Kokemukseni kirjallisuusterapian 4 päätavoitteen toteutumisesta

1. Stimuloiko ryhmässä käytetty materiaali mieltä ja mielikuvitusta - auttoiko se kirjoittamaan, piirtämään ja puhumaan, työstämään annettuja tehtäviä?
2. Auttoiko ryhmässä käytetty materiaali sinua havainnoimaan itseäsi tarkemmin - lisääntyikö itsetuntemuksesi?
3. Selvensikö ryhmässä käytetty materiaali ihmissuhteitasi?
4. Selvensikö ryhmässä käytetty materiaali omaa todellisuuttasi ja ympäröivää todellisuutta tai omaa maailmankuvaa?

Miten kehittäisit kirjallisuusterapeuttista intensiivikasvuryhmää?

1. Tapaamiskerrat / kokonaistuntimäärä
2. Työskentelymenetelmät / ohjaajan panos
3. Muuta, mitä?