



# HEROINES

## Menetelmäopas



Yhteisrahoitettu  
Euroopan unionin  
Erasmus+ -ohjelmasta



HEROINES

Tämä projekti on rahoitettu Euroopan komission tuella. Tämä julkaisu kuvastaa  
vain tekijän näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää  
vastuullisena siinä olevien tietojen mahdollisesta käytöstä.

# Sisällys

<b>JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>KIRJOITTAMISTERAPIA</b>	<b>5</b>
<b>TRAUMAINFORMOIDUN LÄHESTYMISTAVAN PERUSASIA</b>	<b>5</b>
VIISI TRAUMAINFORMOIDUN TYÖTAVAN PERIAATETTA	6
TRAUMAINFORMOIDUT KIRJOITTAMISEN KÄYTÄNNÖT	8
<b>LUOVAN KIRJOITTAMISEN OHJAAJAN ITSEHOITO</b>	<b>11</b>
<b>TYÖNOHJAUS JA TUKI</b>	<b>11</b>
ITSEHOITO	12
OHJAAJAN KIRJOITTAMIEN TEKSTIEN JAKAMINEN	13
OMA TERAPIA	13
VAKUUTUS	13
ENSIAPU	13
KIRJAAMINEN	14
<b>Ryhmät ja ryhmän osallistujat</b>	<b>14</b>
RYHMÄOHJEET	14
HOIVA	15
RYHMÄMALLIT	17
OSALLISTUJAT	17
KOKEMUKSELLISEN TYÖSKENTELYN TÄRKEYS	17
<b>Turvallinen kirjoittaminen ryhmässä</b>	<b>19</b>
YHTEYDENPITO JA YSTÄVYYSSUHTEET RYHMÄN JÄSENTEN VÄLILLÄ	20
TUNNEKOKEMUSTEN KÄSITTELY	20
MUIDEN IHMISTEN ANONYMISOINTI	21
FIKTIONALISOINTI	21
LUOTTAMUKSELLISUUS	21



<b>ISTUNNON JÄRJESTÄMINEN JA VALMISTELU</b>	<b>22</b>
SUUNNITTELU JA VALMISTELU	22
OHJAAJAN OSALLISTUMINEN	22
OSALLISTUMATTOMUUS JA MOTIVAATIO	23
VALMISTAUTUMINEN	23
KOKOONTUMISTILA	24
MATERIAALI	24
MITA HUOMIOITA ISTUNTOJEN MATERIAALIN VALINNASTA JA SEN PAIKALLISESTA SOVELTAMISTA	25
ERITYISIÄ NÄKÖKULMIA LYRIIKAN JA TARINOIDEN KÄYTTÖÖN MATERIAALINA	26
EI-KIRJALLINEN MATERIAALI	26
ISTUNTOJEN RAKENNE	27
ISTUNTOSUUNNITELMAT	28
TERAPEUTTISET KIRJOITUSTEHTÄVÄT	28
<b>RYHMÄPROSESSIN TAVOITTEET KIRJOITTAMISESSA</b>	<b>29</b>
YHDESSÄ KIRJOITTAMINEN	29
YHDESSÄ LUKEMINEN	31
<b>RYHMÄN TAVOITTEET JA ARVIOINTI</b>	<b>32</b>
<b>LÄHTEET:</b>	<b>34</b>
Palatelmake 1	35
Palautelmake 2	37
Liite 1: osallistujien omasta hyvinvoinnista huolehtiminen	42
Liite 2: ohjeita pilottikurssin online-toteutukseen	43
Liite 3: ideoita keskustelulle terapeutin kirjoittamisen eduista osallistujien kanssa	45
<b>LÄHTEET:</b>	<b>48</b>

## JOHDANTO

Tässä oppaassa käydään ensin läpi ne keskeiset perusasiat, joihin HEROINES- työpajoissa ja ohjaussuunnitelmissa nojaututaan. Näitä ovat traumatietoinen lähestymistapa terapeutin kirjoittamisen ohjauksessa sekä terapeutin kirjoittamisen yleiset käsitteet. Näiden pohjalta hahmottelemme uudenlaisen kirjallisuusterapeutin toimintamallin, jossa hyödynnetään traumainformoidun työtavan periaatteita.

Tämän jälkeen oppaassa annetaan ohjeita työpajojen ohjaajille sekä kerrotaan millainen koulutus ja työkokemus sekä mitä taitoja ja kykyjä ohjaajilta vaaditaan ja mitä heidän kannattaa näitä kehittää. Opas sisältää myös tärkeää tietoa siitä, kuinka ohjaajat voivat huolehtia itsestään, saada tukea ja valmistautua tehokkaasti työpajojen ohjaamiseen.

Oppaan kolmas teema on ryhmän ohjaaminen. Se sisältää teoreettisia ideoita, joita voi käyttää ryhmätyöskentelyn kehittämiseen, vinkkejä osallistujien henkilökohtaisen kehityksen tukemiseen ja ohjeita siihen, miten terapeutin kirjoittamisen työkaluja voidaan käyttää tehokkaasti ryhmän jäsenten itsetietoisuuden, itseluottamuksen ja sosiaalisten taitojen lisäämiseen.

Lopuksi opas sisältää tietoa istuntojen suunnittelusta ja järjestämisestä sekä yksityiskohtaiset ohjaussuunnitelmat jokaiselle istunnolle (erillisessä Ohjaussuunnitelma-kansiossa). Tämä osio sisältää tietoa myös siitä, kuinka tukea niitä osallistujia, jotka eivät pysty kirjoittamaan tai eivät halua kirjoittaa. Tässä osiossa kuvataan, kuinka kirjoittaminen antaa osallistujille mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun ja vaihtoehtoisten ratkaisujen löytämiseen erilaisiin ongelmatilanteisiin.

## KIRJOITTAMISTERAPIA

Kirjoittamisterapia on yleistermi, jota tässä käytetään kuvaamaan kaikenlaista ilmaisevaa kirjoittamista, joka edistää hyvinvointia, erityisesti psyykkistä hyvinvointia. Sitä voidaan käyttää osana laajempaa terapiaa ja suunnitella työskentely niin, että sen kautta istuntojen aikana voidaan käsitellä jotain erityisteemaa kuten lapsen tai puolison menetystä. Tällöin menetelmä voi tarjota tavan käsitellä sellaisia tunteita, joita on vaikeaa sanallistaa. Useimmiten kirjoittamisterapiaa käytetään ryhmämuotoisena, osittain taloudellisten syiden vuoksi, mutta ennen kaikkea siksi, että ryhmä tarjoaa mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden muodostamiseen osallistujien välille ja tarjoaa avun yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden kokemuksiin. Ryhmässä käsiteltävät asiat voivat olla yleisiä kysymyksiä tai henkilökohtaisia kokemuksia, joiden empaattinen jakaminen voi saada aikaan sen, että muutkin ryhmän jäsenet tunnistavat samankaltaisia kokemuksia ja tunteita oman elämänsä varrelta.

## Traumainformoidun lähestymistavan perusasiat

HEROINES hankkeen kohderyhmä ovat naiset, jotka ovat kokeneet traumaattisia asioita elämänsä aikana. Näin ollen HEROINES-ryhmien ohjaamisessa on suositeltavaa käyttää traumainformoitua työtappaa.

Traumainformoitu hoito on lähestymistapa, jossa ymmärretään trauman kokonaisvaltaiset



vaikutukset ja otetaan ne huomioon sekä luodaan sellaisia toimintaympäristöjä, joissa paraneminen ja toipuminen mahdollistuvat. Tarkoituksena on välttää toimintatapoja, jotka voisivat uudelleen traumatisoida osallistujia. Lähestymistapa perustuu viiteen periaatteeseen: turvallisuuteen, valinnanvapauteen, yhteistyöhön, luottamukseen ja voimautumiseen. Traumainformoitua työtappaa käyttävät ohjaavat tunnistavat traumaoireet ja tietävät millainen rooli traumalla voi olla ihmisen elämässä.

HEROINES-ryhmien tarkoituksena ei ole hoitaa traumaoireita tai asioita, jotka liittyvät hyväksikäyttöön tai mihin tahansa muuhun traumatisoivaan kokemukseen, vaan pikemminkin tarjota sellaista tukea, joka on helposti saatavilla ja sopii myös traumataustaisille henkilöille. Siksi siinä noudatetaan traumainformoidun työtavan menetelmiä. Lähestymistapa minimoi riskit siihen, että työskentely triggeröi tai pahentaa traumaoireita eikä varsinkaan traumatisoi ryhmän osallistujia.

## VIISI TRAUMAINFORMOIDUN TYÖTAVAN PERIAATETTA

Trauma-informoitu hoito noudattaa viittä peruseriaatetta jotka tarjoavat toimintakehyksen palveluntarjoajille: turva, valinnanvapaus, yhteistyö, luottamus ja voimautuminen. Osallistujan fyysisen ja emotionaalisen turvallisuuden varmistaminen on ensimmäinen tärkeä askel, kun tarjotaan traumainformoitua hoivaa. Osallistujan täytyy myös kokea, että ohjaajat ovat luotettavia. Luotettavuus voi ilmetä rajojen asettamisessa ja johdonmukaisuudessa sekä harjoitusten selkeydessä. Lisäksi osallistujille annetaan prosessin kuluessa enemmän valinnanvaraa ja mitä enemmän heillä on valtaa ryhmäkokemuksestaan yhteistyössä ohjaajien kanssa, sitä todennäköisemmin he osallistuvat ryhmään ja sitä tehokkaampi ryhmäprosessi on. Keskittyminen henkilökohtaisiin vahvuuksiin ja työskentelyn pohjaaminen niihin, sekä selviytymistaitojen kehittäminen tarjoavat vankan pohjan osallistujille. Näin heidän on myös helpompi palata takaisin ryhmään, jos he joutuvat keskeyttämään ryhmässä käymisensä sairauden tai jonkin muun syyn vuoksi.

### **Sandra Bloomin Turvapaikkamalli**

Bloomin turvapaikkamalli perustuu ajatukseen, että kun puhutaan yhteisön riittävästä turvallisuudesta, on ymmärrettävä turvan rakentuvan neljästä eri elementistä, jotka ovat fyysinen turvallisuus, psykologinen turvallisuus, sosiaalinen turvallisuus ja moraalinen turvallisuus. Meidän on saatava kokemus turvasta voidaksemme oppia ja kasvaa. Ihmisille, jotka ovat joutuneet väkivallan ja hyväksikäytön uhreiksi, tämä on entistä tärkeämpää. Väkivallan vahingoittamat ihmiset ovat sopeutuneet kaikkiin ympäristössä esiintyviin uhkiin. Vaikka on aina mahdollista, että he reagoivat havaitsemiinsa uhkiin, haluamme Heroines-ryhmissä varmistaa, ettei todellisia uhkia ole olemassa.

### **Fyysinen turvallisuus**

Ilman fyysistä turvallisuutta muita turvallisuuden muotoja on vaikea saavuttaa. Tämä tarkoittaa, että on luotava sellainen ympäristö, jossa ei ole fyysisen hyvinvoinnin uhkia, mukaan lukien seksuaalinen aggressio ja itsetuhoisuus. Ihmiset, joita on loukattu fyysisesti, tarvitsevat usein apua aggressiivisuutensa hallinnassa, ja heidät voidaan helposti provosoida aggressioon kroonisesti kohonneen ahdistustilan (hyperarousal) takia. He saattavat odottaa muiden ihmisten olevan väkivaltaisia heitä kohtaan, joten he tarvitsevat positiivisia, väkivallattomia

kokemuksia. Tämä voi vaatia pitkääkin aggressiivisista reaktiotavoista poisoppimista sellaisessa ympäristössä, jossa toistuvasti reagoidaan provokaatioihin väkivallattomalla käytöksellä. Pelkkä fyysinen turvallisuus ei kuitenkaan muodosta turvallista ympäristöä kasvuille. Vastaavasti fyysisen turvallisuuden rikkomuksia ei yleensä tapahdu ennen kuin muita turvallisuuden muotoja on jo rikottu.

### **Psykologinen turvallisuus**

Psykologisella turvallisuudella tarkoitetaan kykyä olla turvassa itsensä kanssa eli kykyä suojella itseään sellaisilta tuhoavilta sisäisiltä ja muilta ihmisiltä tulevilta impulsseilta, jotka voivat olla vahingollisia. Tämän kyvyn menettäminen on yksi vahingoittavimmista seurauksista, joka traumaattisilla kokemuksilla voi olla. Se ilmenee kyvyttömyytenä suojata omia rajoja ja antaa muiden ihmisten toistuvasti rikkoa niitä. Yleisiä psykologisen turvallisuuden uhkia ovat sarkasmi, nolaukset, vahvat tunteenpurkaukset, julkinen nöyryytys tai syyttäminen. Ihmiset, joilta on puuttunut psykologinen turvallisuus kasvuvuosinaan, ovat erityisen alttiita psykologisille kärsimyksille. Heidän tapaansa hallita näitä epäsuotuisia tilanteita aiemmin on kunnioitettava, mutta heitä on myös autettava tunnustamaan muutoksen tarve. He hyötyvät ympäristöstä, joka opettaa ja mallintaa erilaista ajattelutapaa ja olemista maailmassa. Psykologisesti turvallinen ympäristö kannustaa itsesuojeluun, tarkkaan havainnointiin ja keskittymiseen, itsetuntemukseen, johdonmukaisuuteen, aloitteellisuuteen, uteliaisuuteen, huumoriin ja luovuuteen.

### **Sosiaalinen turvallisuus**

Sosiaalinen turvallisuus kuvaa sitä, että koemme olevamme turvassa muiden ihmisten kanssa. Kuinka moni meistä on koskaan kokenut olevansa täysin turvassa sosiaalisessa ympäristössä, kokenut olevansa hoitavassa, luotettavassa seurassa, vapaana ilmaisemaan syvimmit ajatuksensa ja tunteensa luottamuksellisesti, pelkäämättä hylätyksi-, painostetuksi - tai väärinymmärretyksi tulemista? Tilanteessa missä ei ole ollut keskinäistä kilpailua, jo joka on silti kannustanut meitä olemaan harkitsevia, ratkaisemaan ongelmia, olemaan luovia ja spontaaneja? Vaikka tämän tilan saavuttaminen on harvinaista, siihen kannattaa pyrkiä, sillä se maksimoi ihmisten emotionaalisen ja älyllisen toiminnan integroidulla tavalla.

Ihmissuhteet voivat asettaa valtavia haasteita lapsuuden haitallisten kokemusten (ACE) uhreille, olivatpa he organisaation asiakkaita, henkilökuntaa tai johtajia. Trauman (erityisesti ihmissuhdetrauman) uhreilla on usein vakavia vaikeuksia kyvyssä ja halussa luottaa muihin ihmisiin. Kokemus on opettanut heille, että ihmiset ovat vaarallisia ja pettävät usein luottamuksen. Turvallisen sosiaalisen ympäristön luominen edellyttää perspektiivin siirtymistä pois päin pelkästään yksilön katselemisesta kohti yksilön tarkastelua sosiaalisessa kontekstissaan. Tällöin koko yhteisö noudattaa ajatusta "organisaatiosta terapeutista", jossa kaikki sen jäsenten kaoottiset, impulsiiviset ja tuskalliset tunteet voidaan turvallisesti hillitä ja purkaa. Rajat ovat selkeät ja kiinteät, mutta joustavat. Tällainen organisaatio on myös sosiaalinen miljö, joka tarjoaa osallistujillemme ja itsellemme ohjaajina tarpeellisen mahdollisuuden tarkastella ajatuksiamme sosiaalisesta todellisuudesta ja kyseenalaistaa niitä.

### **Moraalinen turvallisuus**

Moraalisesti turvallisessa ympäristössä omaa työtä voi tehdä kokien olevansa työssään



rehellinen. Tämä kokemus syntyy siitä, että työpaikan ja esimiesten arvot ja asenteet tukevat työntekijän ymmärrystä siitä, mikä on oikein. Tietenkin eri ihmisten näkemys siitä, mikä on oikein, vaihtelee paljon. Näin ollen samoin kuin kaikki muutkin turvapaikan elementtien kokemukset, myös moraalisen turvallisuuden löytäminen on prosessi, joka kehittyy jatkuvasti. Sen saavuttamiseen pyrkiminen on yritys vähentää tekopyhyttä, jota esiintyy sekä näkyvästi että epäsuorasti sosiaalisissa järjestelmissämme. Tämä pohdinta on erityisen olennaista hyväksikäytön ja muun kaltoinkohtelun uhreille, koska heidän sisäiset eettiset järjestelmänsä ovat todennäköisesti muokkautuneet ristiriitaisiksi ja aiheuttavat heille jatkuvaa hämmennystä.

Toistuva epäoikeudenmukaisuuden kokemus voi saada ihmisen kykenemättömäksi toimimaan oikeudenmukaisesti ja hän saattaa keskittyä etsimään tilaisuutta kostaa. Moraalisesti turvallinen ympäristö käy jatkuvaa taistelua rehellisyyden ja oikeudenmukaisuuden puolesta. Se tarkoittaa, että meidän on kohdistettava katsemme niihin tapoihin, joilla kulttuurissamme viestitään. Instituutiot, joihin olemme sosiaalistettuja, pohjautuvat usein ratkaisemattomaan traumakokemukseen ja näin ne voivat vahvistaa traumaa. Meidän tehtävämme on päättää, miten itse toimimme tässä moraalisisessa ympäristössämme.

## TRAUMAINFORMOIDUT KIRJOITTAMISEN KÄYTÄNNÖT

Ensimmäinen vaihe traumainformoidussa työskentelyssä on varmistaa, että yksilön fyysiseen ja henkiseen turvallisuuteen kiinnitetään huomiota traumatisoitumisen välttämiseksi. Mikä tahansa tilanne tai ympäristö, joka muistuttaa kirjaimellisesti tai symbolisesti yksilön traumasta, voi olla uudelleen traumatisoiva, ja siten laukaista vaikeita tunteita ja reaktioita, jotka liittyvät alkuperäiseen traumaan. Uudelleen traumatisoitumista voi tapahtua myös silloin, kun ollaan yhteydessä henkilöihin, joilla on historiallisia, sukupolvien välisiä ja / tai kulttuurisia traumakokemuksia. Traumatisoitumisen välttämiseksi ohjaajia suositellaan noudattamaan seuraavia ohjeita:

Traumatisoituneiden ihmisten ryhmän ohjaaminen ei tarkoita, että työn tulisi keskittyä traumaan

Säilytä herkkyys koko työskentelyn ajan: osallistuja päättää aina, kun hän on valmis kirjoittamaan, lukemaan tai osallistumaan keskusteluun. Älä painosta.

Luo turvallinen, luottamuksellinen tila, jossa jokainen osallistuja voi käsitellä traumaa omassa syvyydessä ja tahdissa

Metafora ja tarinankerronta ovat tärkeitä välineitä etäisyyden säätelyssä

Vältä omaelämäkerrallisissa tehtävissä keskittymistä vain tiettyyn ikään tai tiukaan kronologiseen etenemiseen - anna osallistujan valita hetket, joista hän haluaa kirjoittaa

Tarjoa vaihtoehtoja: esimerkiksi ei vain yhtä runoa tai yhtä henkilöä materiaalina, vaan mahdollisuus valita useammasta vaihtoehdosta.

Rutiinit ja oikeudenmukaisuus ovat tärkeitä. Varmista, että kaikki tulevat kuulluksi.



Älä painosta tekstien tuottamista, lukemista tai jakamista, äläkä anna muiden ryhmän jäsenten tehdä niin

Muista keveys ja (oikea) huumori (esim. ironia ja sarkasmi tai julkisen henkilön pilkkaaminen eivät aina ole terapeutteja huumorin lajeja)

Jos osallistuja ei halua kirjoittaa, tarjoa sen sijaan vaihtoehtoisia työskentelytapoja (musiikki, liike, piirustus, valokuvaus ...)

Pyri vaikuttamaan ilmapiiriin: edistä kuuntelua kollektiivisten tehtävien avulla, jaa puheenvuoroja, tuo istunnoille keveyttä, huumoria ja yllätyksiä (esim. uudentyypisiä tehtäviä, uutta materiaalia), jotka on kehystetty rutiineilla (esim. toistuva motto, aloitus- ja loppukierrokset, kahvitauko).

Terapeuttinen kirjoittaminen ohjatussa ryhmässä on turvallinen tapa käsitellä traumaa. Sanojen purkaminen paperille on usein itsessään katartista, mutta kirjoitetun tunteenpurkauksen jatkokäsittely edistää terapeuttista vaikutusta. Esimerkiksi kun käsitellään traumaattista tapahtumaa, on sen etäännyttävän, esimerkiksi metaforaa hyödyntävän, käsittelyn avulla mahdollista integroida ja hyväksyä kokemus osaksi omaa historiaa. Tämä säästää psyykkistä energiaa ja helpottaa trauman mahdollisten laukaisijoiden kohtaamista tulevaisuudessa. (Lindquist, 2009, 81.).

Metaforiseen ilmaisuun kannustaminen kirjoittamistehtävien, materiaalin ja keskustelun avulla on erittäin suositeltavaa, ja ohjaussuunnitelmat auttavat ohjaajia tässä tehtävässä tarjoamalla erilaisia visuaalisia materiaaleja, runoja ja harjoituksia. Metaforat tekevät kirjoittamisprosessista turvallisemman monin tavoin: ne etäännyttävät ja tiivistävät tuskallisia muistoja; niiden peittävyyttä ja paljastavuutta voidaan hallita joustavasti; ne pystyvät kuvaamaan ilmiöitä, joille sanoja ei ole (vielä) olemassa. Metaforat ovat myös kokemuksellisia, ilmeikkäitä ja vaikuttavia - ne mahdollistavat ajattelutapojen muuttumista ja helpottavat erilaisia tapoja ilmaista tai tulkita.

### **Terapeuttisen kirjoittamisen aikana esiin nousevien traumakokemusten käsittely**

Jos osallistuja jakaa ryhmässä traumaattisen muiston, ole ohjaajana aina vastaanottavainen sille, jotta osallistuja tuntee tulleen kuulluksi. Sinun ei kuitenkaan pidä keskittyä liikaa traumaan, mutta voit kysyä, olisiko tämä sellainen asia, josta osallistuja haluaisi kirjoittaa lisää. Voit myös tarjota osanottajalle mahdollisuutta lähettää tekstinsä sinulle luettavaksi tai keskustella siitä myöhemmissä istunnoissa. Hyväksy mahdollinen kielteinen vastaus! Jos ryhmä aloittaa keskustelun traumaattisesta tapahtumasta, varmista, että se varmasti sopii hänelle, joka jakoi trauman. Kun harjoitus on saanut aikaan traumaattisen muiston aktivoitumisen, anna mahdollisuus etäisyyden ottamiselle tästä kokemuksesta runon, tarinan tai metaforan avulla korostamatta enää seuraavassa harjoituksessa esiin tullutta traumaa.

Ole aina valmis muuttamaan harjoituksen aikataulua tai tehtäväohjeita tarpeen mukaan. Tätä varten sinulla on oltava vaihtoehtoisia harjoituksia ja materiaalia. Jos yksi tehtävä näyttää aiheuttavan traumaattisia reaktioita, lisää seuraavassa tehtävässä metaforien käyttöä. Se voidaan tehdä käyttämällä metaforisia runoja, kuvakortteja tai tarjoamalla rauhoittavia sanoja



materiaalina. Yksi sopiva kirjoitustehtävä on seuraava: ”Kuvaile kokemasi tunne käyttäen metaforalla ja kuvaile sitten sellainen tunne, jonka haluat kokea käyttäen jotain toista metaforaa. Kirjoita haiku-runo (kolmisäkeinen runo, jonka ensimmäisessä säkeessä on 5, seuraavassa 7 ja kolmannessa 5 tavua), jossa yhdistät nämä kaksi metaforaa”.

Musiikin kuuntelu, rentoutumistekniikat, tietoisuusharjoitukset ja rauhallinen liike voivat auttaa maadoittamisessa. Joskus voi olla hyvä ajatus viivästyttää tai aikaistaa kahvitaukoa. Käytä mieluiten rauhoittavia ja positiivisia kortteja loppukierroksen kuvakortteina.

## Ohjaajan rooli traumainformoidussa työssä

### OHJAAJAN HYVINVOINTI

Traumainformoidussa työtavassa yksi keskeisistä ajatuksista on tunnistaa, että osallistujien lisäksi myös terveydenhoitohenkilöstöllä on usein traumaattinen tausta. Siksi ohjaajienkin on välttämätöntä tutustua omiin traumareaktioihin, jotka runohoitotehtävät ja -materiaalit saattavat laukaista. On hyvä tehdä itse kirjallisuusterapiaharjoituksia, varsinkin kun elämässäsi on meneillään akuutti kriisi. Ota huomioon elämäntiliasi valitessasi materiaalia tai harjoituksia. Ohjaajan on suhtauduttava positiivisesti materiaaliin, jota hän käyttää, ja uskottava sen terapeuttiseen tehokkuuteen. Kokeile aina ensin itse niitä harjoituksia, jotka aiot tarjota ryhmälle. Vaikka ei välttämättä ole suositeltavaa tehdä harjoituksia itse ohjaamisen aikana, voi keskittymiskyvyn optimoimiseksi silti olla hyvä kirjoittaa muistiin sanoja tai lauseita, jotka tulevat mieleesi harjoituksen aikana, erityisesti jos ne häiritsevät keskittymistäsi tai aiheuttavat ahdistusta. Käy harjoituksen jälkeen läpi tunteet ja ajatukset, joita harjoitus on sinussa herättänyt, ja selvitä, onko mahdollista päästä työnohjaukseen. Paras vaihtoehto olisi pystyä käyttämään terapeuttista kirjoittamista työnohjouksen menetelmänä.

### **Vaatimukset psykoosin kokeneiden osallistujien ohjaajalle**

Ryhmän ohjaajan on hyvä olla perehtynyt psykoosiin ilmiönä joko työkokemuksen tai koulutuksen kautta. Sosiaali- ja terveydenhuollon koulutus ei ole tarpeen kirjallisuusterapiakoulutuksen suorittaneelle ryhmän ohjaajalle, mutta tässä tapauksessa on suositeltavaa, että ohjaajat ottavat työparikseen esimerkiksi mielenterveyshoitajan. Ohjaajalla on oltava mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen ja hänen oman elämäntilanteensa on oltava tasapainossa. On hyvä, jos ohjaaja on itse saanut psykoterapiaa tai osallistunut kirjallisuusterapiatyöskentelyyn.

Ohjaajan on ehdottomasti omaksuttava rohkaiseva ja empaattinen lähestymistapa. Kroonisia psykooseja sairastavat ihmiset tarvitsevat paljon rohkaisua esimerkiksi uskaltaakseen lukea ääneen kirjoittamansa tekstit. Tämä ei ole päämäärä sinänsä, mutta lukeminen muille koetaan usein tärkeänä kasvukokemuksena ja se tuottaa onnistumisen tunteita. Kirjoittamisen aloittaminen vaatii usein ohjaajalta aktiivista, hyväntahtoista kannustusta. On tärkeää toistaa terapeuttisen kirjoittamisen perusperiaate: tekstien ei tarvitse olla ”hyviä”; riittää, että otat kynän käteen ja käsittelet tunteitasi ja ajatuksiasi kirjoittamalla. Ryhmän jäsenet tarvitsevat positiivista palautetta, mutta oikeanlaisen palautteen antaminen on haastavaa. Sen sijaan, että kiitettäisiin tekstien kirjallista laatua, palautteessa tulisi keskittyä tekstin esittelytapaan,

tunteiden avoimeen käsittelyyn ja kirjoittamisen kautta saatuihin oivalluksiin.

Ohjaajan on oltava valppaana ryhmässä ja puututtava esimerkiksi harhaluulojen aiheuttamiin konflikteihin osallistujien välillä. Esimerkiksi skitsofreniadiagnosoidut ihmiset usein loukkaavat tahattomasti muita. Heidän on usein vaikea arvioida, millaisia asioita on kohteliasta sanoa toisesta ihmisestä. He saattavat kommentoida toisen painoa, ihonväriä, seksuaalista suuntautumista tai vammaisuutta huomaamatta, että kommentti voi loukata. On suositeltavaa, että ryhmässä on kaksi ohjaajaa. Tämä antaa mahdollisuuden esimerkiksi tehdä muistiinpanoja ja kiinnittää yhtä huomiota kaikkiin osallistujiin.

## Luovan kirjoittamisen ohjaajan itsehoito

Buddhalaisissa käytännöissä on suositeltavaa, että ihminen pitää huolta itsestään, ennen kuin kiinnitämme huomiomme muihin ihmisiin; niin myös terapeutteisessa kirjoittamisessa. Jos olet ohjaajana maadoittunut, levännyt ja hoidettu, keskityt enemmän tukemaan muita ihmisiä. Jos toiset puolestaan tukevat sinua, sinulla on paremmat mahdollisuudet tarjota tukea.

## Työnohjaus ja tuki

Ohjaajien on erittäin tärkeää saada mahdollisuus tarkastella omaa terapeutista työtään kollegojen, työnohjaajan tai esimiehen kanssa. Työnohjaus tukee ohjaustyössä antamalla uusia näkökulmia sekä ohjaajan rooliin että ohjauksen käytäntöihin. Työnohjausistunnot tarjoavat sinulle mahdollisuuden tutkia omia motiivejasi ja valintojasi käytännössä ja esimerkiksi havaita, missä kohden työpajassa koettu asia on liittynyt omaan henkilökohtaiseen historiaasi. Terapeutteisessa suhteessa on mahdollista kohdata “transferenssi”, jota psykoterapeutti David Richo (2008) kuvailee ytimekkäästi hetkenä, “jolloin menneisyys on läsnä”. Jos sinulla on aikaa ja tilaa tarkastella näitä hetkiä, jotka voivat joskus olla hyvin hämmentäviä, voit ohjaajana työskennellä entistä paremmin ja olla ymmärtäväisempi itseäsi ja osallistujia kohtaan.

Työnohjausistuntojen välillä dialogi “sisäisen pomosi” kanssa on hyödyllinen prosessi, joka kannattaa käydä läpi aina istunnon jälkeen. Nämä ovat henkilökohtaisia muistiinpanojasi, joten ole varovainen, ettet kirjoita osallistujista tunnistettavasti heidän omilla nimillään. Voit kysyä itseltäsi:

- ◆ Mikä meni hyvin tänään?
- ◆ Mikä meni huonommin?
- ◆ Merkittäviä kommentteja?
- ◆ Onko minun tehtävä mitään toimia?
- ◆ Mitä minun pitää sallia itselleni nyt?

Ohjaajana kysy jatkuvasti itseltäsi, onko saamasi tuen määrä riittävä vai pitäisikö sitä lisätä. Tukea voi saada useista lähteistä, kuten esimiehiltä, kollegoilta, kirjallisuudesta, liikunnasta,



luonnosta, työnohjauksesta, perheeltä ja ystäviltä.

### ITSEHOITO

Se, että elämme taloudellisesti ohjautuvassa maailmassa, näyttää sivutuotteenaan aiheuttavan sen, että elämme tuottavuuden kulttuurissa ja suhteemme niin työhön, palkintoihin ja rangaistuksiin kuin kehoommekin on tuotos-panos -tyyppinen. Luonnollisemman ja rytmisemmän, kestävänn mallin löytäminen voi olla haasteellista. Vankat juuret kuitenkin tarvitsevat kasvatusympäristön, joten se, että voimme tuntea maan jalkojemme alla, on välttämätöntä. David Whyten runo ”Start Close In” on hyödyllinen muistutus, se alkaa:

”Aloita läheltä  
älä toisesta askeleesta  
tai kolmannesta,  
aloita ensimmäisestä  
asiasta  
siitä lähimmästä,  
askeleesta, jota  
et halua ottaa.”

Kysymys ”Mikä on ensimmäinen askel minulle itselleni?” on hyvä lämmittelyharjoitus. Askel voi olla venyttely, syvään hengittäminen, meditointi, kävely tai jopa jokin sellainen rituaali kuin kahvi tai suihku; se voi jonkin kiinteän esineen koskettaminen, ikkunasta ulos katsominen, ruuan tai kukan haistaminen, ilman maistaminen tai ulkona ikkunan takana olevan maailman kuunteleminen. Työnohjauksen lisäksi muunkin tukiverkoston saaminen on tärkeää. Voit ottaa tehtäväksi hahmotella ympärillesi kannustavan ympyrän, jossa on erilaisia aktiviteetteja ja ihmisiä, joiden kanssa voit viettää aikaa ja joihin voit ottaa yhteyttä, kun haluat peilata tunteitasi ja kokemuksiasi, tulla nähdyksi sekä tunnustetuksi ammattilaisena ja asiantuntijana. Tee tästä aktiivinen harjoitus tämän projektin aikana tarkastellaksesi saamaasi tukea ja tuen saamisen esteitä. Nämä esteet voivat olla psykologisia (esim. En ansaitse / en voi kysyä), taloudellisia (esim. Minulla ei ole varaa siihen), käytännöllisiä (esim. Minulla ei ole aikaa), sosiologisia (esim. Luottavatko muut minuun ammattilaisena, jos olen haavoittuvainen?). Meillä saattaa olla myös sisäisiä orjapiiskureita (Kahler, 1975), jotka vaikeuttavat tuen äärelle hakeutumista ja sanovat: ”Ole täydellinen! Ole vahva! Kiire! Yritä kovasti!”

Toinen tehtävä, josta voi olla hyötyä muutosten havaitsemisessa työpajan aikana, on kirjoittaa haiku (tai kolme lyhyttä säettä) ennen istuntoa ja yksi istunnon jälkeen; voi olla mielenkiintoista nähdä, mikä on muuttunut kokemuksessasi ja mitä olet saanut osallistujilta. Tässä on esimerkki haikusta:

Kahvi ja kirja,

aamuvalon heijastus.

Linnunlaulu.

Oman itsen maadoittaminen istuntojen aikana ja niiden jälkeen on tärkeää. Pienet fyysiset keinot voivat olla yllättävän toimivia ja hyödyllisiä, esimerkiksi molempien jalkojen kosketus lattiaan, hengitys vatsan kautta ja rintakehän nostaminen - saat itsevarmuutta siitä, että huomaat maadoittamisen toimivan. Voit valmistautua tähän kirjoittamalla itsellesi valmiiksi seuraavat virkkeenalut ja täydentämällä niitä:

Kun jalkani ovat maassa, tunnen ...

Kun hengitän vatsallani, tunnen ...

Kun nostan rintaani, tunnen ...

### Ohjaajan kirjoittamien tekstien jakaminen

Vaatii herkkyyttä arvioida, mikä on oikea hetki ja tapa jakaa osallistujille itse kirjoittamiasi tekstejä. Ohjaajien on tärkeää osoittaa, että he ovat valmiita kirjoittamaan ja jakamaan kirjoituksiaan ja näin tukemaan prosessia. Tämä voi olla tapa loiventaa epätasapainoisia valta-asetelmia ohjaajan ja osallistujien välillä.

On kuitenkin tärkeää, että ohjaaja pysyy ohjaajan roolissaan, jotta osallistujat eivät tunne, että 1) ohjaaja on hylännyt heidät tai 2) heidän on huolehdittava ohjaajasta. Tämä ei tarkoita sitä, että ohjaaja ei saisi osoittaa tunteita - niin naurulle kuin kyyneleillekin on oma paikkansa ohjaustyössä.

### OMA TERAPIA

Jos huomaat istuntojen aikana esiin nousseiden ongelmien vaikuttavan sinuun vahvasti, harkitse olisiko syytä varata muutamia terapiaistuntoja omaa hyvinvointiasi tukemaan ja auttamaan vahvojen tunteiden käsittelyssä. Tietoisuuden lisääminen auttaa sinua erottamaan kokemasi transferenssitunteet siitä, mitä ohjaamiesi istuntojen aikana konkreettisesti tapahtuu.

### VAKUUTUS

Ohjaajana sinun on tärkeää tarkistaa, että olet organisaatiosi vakuutusten piirissä. Mikä on henkilökohtainen vastuusi, ammatillinen vastuusi ja korvataanko mahdollisesti tekemäsi virheet? Tapaturmavakuutus on työnantajalle pakollinen ja se kattaa normaalisti kaikki onnettomuudet ja materiaalivahingot. Myös vapaaehtoistyöntekijöiden tapaturmavakuutuksista on huolehdittava. Lisäksi työnantajalla saattaa olla vastuuvakuutus, joka voi korvata ammatillisia virheitä tai väärinkäytöksiä asiakkaille tai yhteistyökumppaneille. Tarkista oma vakuutusturviasi työnantajaltasi.

### ENSIAPU

Jokaisessa asiakastyötä tekevässä organisaatiossa on oltava paikalla ensiaputaitoinen



henkilö, kun työskennellään ihmisten kanssa. Tarkista, kuka omalla työpaikallasi vastaa ensiavusta ja mistä ensiapuun tarvittavat välineet löytyvät. Varaudu auttamaan onnettomuus- tai vammaraaportin täyttämässä tarvittaessa.

## KIRJAAMINEN

Sinun on harkittava tarkkaan, mitä tietoja keräät osallistujista. Organisaatiollasi tulisi olla tietosuojakäytäntö, johon sinun on perehdyttävä ja selvitettävä millaisia tietoja organisaatiossasi kerätään ja miten niitä säilytetään ja kenellä niihin on pääsy. Osallistujien tietojen turvallisesta säilyttämisestä on oltava tarkka ohjeistus, kuten ohjeet niiden säilyttämisestä lukituissa laatikoissa tai suojatuissa tietokoneissa salasanan takana.

Huomioitavia asioita:

Henkilötiedot voivat olla mitä tahansa henkilökohtaisia tietoja etunimestä aina muiden osallistujien mahdollisesti jakamiin tietoihin.

Suosittelimme, että pidät istunnoista tehdyt muistiinpanot minimissä ja käytät nimikirjaimia, jos sinun täytyy kirjata ylös sellaisia osallistujia koskevia tärkeitä tietoja, joita et halua unohtaa.

Pidä omat prosessimuistiinpanosi - ajatuksesi istunnoista - erillään osallistujien nimistä äläkä lisää niihin tietoja, jotka voitaisiin yhdistää suoraan henkilöihin. Vältä mielipiteitä ja diagnosoimista.

Vinkkejä:

Älä jätä mitään henkilötietoja toisten näkyville.

Älä kysy osallistujien henkilökohtaisia tietoja suoraan, ellei tämä ole osa työnkuvaasi.

Älä tallenna osallistujien puhelinnumeroita puhelimeesi ilman esimiesten ja henkilön itsensä lupaa.

## Ryhmät ja ryhmän osallistujat

### RYHMÄOHJEET

Yalomin (1985) esittämät ryhmätyön osatekijät: *yleismaailmallisuus, altruismi, toivon herättäminen, tiedon välittäminen, korjaavien kokemusten tarjoaminen primaariperheessä koetuille ikäville tapahtumille, kokemus, ihmissuhdetaitojen kehittäminen, mallioppiminen, yhteenkuuluvuus, eksistentiaaliset tekijät ja katarsis* tukevat hyödyllistä ja terveellistä ryhmäkulttuuria.

On olennaista laatia ryhmän säännöt sen osallistujien kanssa. Pitkän HEROINES-projektin aluksi on hyvä varata aikaa näiden ohjeiden laatimiselle ja yhteiselle hyväksymiselle ensimmäisessä istunnossa. Se tulee rakentaa niin, että osallistujat rohkaistuvat ehdottamaan hyödyllisiksi ja tukea tarjoaviksi kokemiaan sääntöjä. Ryhmän suuntaviivoja kannattaa tarkistaa säännöllisesti ja erityisesti silloin, kun esiin nousee kysymyksiä, jotka voivat vaikuttaa siihen turvalliseen tilaan, jonka ryhmä pyrkii luomaan.



## HOIVA

Ryhmän perusopastukseen kannattaa sisällyttää seuraava ohjeistus, josta käytämme lyhennettä CARE - ohjaajat ja ryhmät voivat halutessaan luoda omat lyhenteensä, jotka tämän lyhenteen tapaan muodostavat niin sanotun akrostisen runon:

### **C**

#### **(Circle of) Confidentiality**

##### *Luottamuksellisuus*

Ryhmän jäsenten kesken on korostettava luottamuksellisuutta ryhmässä jaettujen kokemusten, tekstien ja tarinoiden suhteen. Perusoletus, jota ryhmälle kannattaa ehdottaa, on että ihmiset voivat jakaa ryhmän ulkopuolisille ihmisille vain oman kokemuksensa ryhmässä olemisesta ja omat kirjoituksensa, mutta eivät kenenkään muun henkilökohtaisten tarinoiden tai kirjoitusten sisältöä. Ohjaajan näkökulmasta luottamuksellisuus ei kuitenkaan ole yhtä suoraviivaista, vaan luottamuksellisuuden voi ulottaa ns. “luottamuksellisuuspiiriin”, johon kuuluvat esimiehet ja kollegat, joiden kanssa saatat joutua jakamaan tietoja ryhmästä. Olet ehkä myös päättänyt pyytää tiedot jokaisen osallistujan hoitavasta lääkäristä, johon voit ottaa yhteyttä, jos olet huolissasi jonkun osallistujan hyvinvoinnista. Tarkista, onko maallasi lainsäädäntöä siitä, onko vaitiolovelvollisuus rikottava siinä tapauksessa, että joku on vaarassa tulla vahingoitetuksi, vaarassa vahingoittaa muita tai tehnyt tiettyjä rikoksia.

### **A**

#### **Attention**

##### *Huomion kohdistaminen*

Huomion kohdistaminen omaan itseen: Auta ryhmän jäseniä tunnistamaan kehonsa viestit, jotka voivat osoittaa, että he ovat poistumassa “sietoikkunastaan” (Dezelec, 2013; Ogden, 2006), esimerkiksi sykkeen nousu, hikoilu, halu paeta (esim. halu poistua huoneesta / rakennuksesta), halu taistella (esim. aggressiiviset tunteet itseä, esineitä tai muita kohtaan), poissaolevuus (esim. dissosiaatio) tai ylenpalttinen imartelu (esim. muiden miellyttäminen, omasta identiteetistä luopuminen). Näiden reaktioiden ymmärtäminen voi olla erittäin hyödyllistä, kun tuetaan osallistujia erottamaan mitä asioita he pystyvät käsittelemään juuri tänään ja erottamaan, mitkä ovat sellaisia aihealueita, joiden käsittelyyn osallistujat saattavat tarvita ylimääräistä tukea tai huolenpitoa.

Huomion kohdistaminen muihin ihmisiin: omien ajatusten ja tunteiden kirjoittaminen ja jakaminen voi saada ihmiset tuntemaan itsensä haavoittuviksi. Näkyväksi tuleminen ensin paperilla (kirjoittamisen avulla) ja sitten tekstin muille ääneen lukemalla on tärkeää omien sanojen todentamisen kannalta, tekstin sisällöstä riippumatta. Ympäristö, joka kannustaa keskittymään toisten ääneen lukemiin teksteihin ja puheenvuoroihin, edistää ryhmän jäsenten yhteenkuuluvuutta ja luottamusta. Joskus voi olla hyödyllistä käydä ryhmäkeskustelu siitä, mikä saattaa tuntua keskittymisen vastakohtalta: puhelimen selailu, ikkunasta ulos katselu,

huono ajankäyttö, runsaat ylimääräiset tauot tai häiritsevä juttelu.

**R**

**R Respect**

*Kunnioitus*

Kunnioitus itseä ja omaa kirjoitusta kohtaan: Terapeuttinen kirjoittaminen ei vaadi kieliopillisesti virheetöntä ilmaisua tai oikeinkirjoituksen tarkistusta, ja usein terapeuttisen kirjoituksen ryhmässä paperille kirjoitettuja sanoja ei sellaisenaan jaeta yksilöiden kesken; tämä edistää ilmaisun vapautta ja hiljentää ns. sisäisen kriitikkomme. On tärkeää keskustella kunkin osallistujan sisäisestä kriitikosta, jonka ankaruus voi olla seurausta muihin elämäkokemuksiin liittyvistä kriittisistä tunteista tai siitä ajatuksesta, että oman kirjoituksen pitäisi täyttää korkeat kirjalliset kriteerit, jotka on ehkä omaksuttu julkaistusta kirjallisuudesta. Se voi johtua myös yleisestä häpeän tunteesta, jonka juuret eivät välttämättä ole selvillä. Jokaisen yksilön luovuuden arvostaminen on kuitenkin tärkeää, vaikka paperilla näkyvä tuotos olisi kuinka vaatimaton. Kirjoittaminen voi olla sekä yllättävää että paljastavaa, joten keskustelu siitä, miten kunnioitetaan mitä tahansa näkyviin kirjoitettua, voi olla hyödyllistä; samoin kuin mahdollisuus olla jakamatta kirjoituksen sisältöä sinänsä ja sen sijaan keskustella sen kirjoittamisen prosessista.

Muiden ihmisten kunnioittaminen: Kirjoitusryhmän osallistujilla voi olla hyvin vaihteleva tausta. Erot voivat liittyä sukupuoleen, maantieteeseen, rotuun, uskontoon, ikään, kykyihin, ulkonäköön, luokkaan tai etniseen alkuperään, koulutukseen, työllisyyteen, seksuaalisuuteen, seksuaalisen suuntautumiseen ja hengellisyyteen (Burnham, 2012). Ohjaajan kyky hyväksyä osallistujat heidän taustoistaan riippumatta on tärkeää, ja se mallintaa hyväksyvää käyttäytymistä myös osallistujille. Mahdollista kunnioituksen puutetta on pohdittava ryhmän kanssa. Siinä voi auttaa yleistämisen (Adichie, 2009) ja hierarkkisen tai lineaarisen ajattelun (Jun, 2018) vaarojen korostaminen. Joskus kuitenkin yksilöiden välisten erojen aktiivinen esiintuominen toisin kuin niiden hämärtäminen voi rohkaista ilmaisua ja turvallisuuden tunteita. Pyrimme saavuttamaan ympäristön, jossa Rogersin (1956/1992) perusedellytykset ovat läsnä: (a) yhteneväisyys, (b) ehdoton myönteinen suhtautuminen ja (c) empaattinen ymmärrys. Ohjaaja voi edistää terapeuttisen ympäristön rakentumista sisällyttämällä työskentelyynsä nämä periaatteet.

**E**

**E Empathy**

*Empatia*

Runojen kirjoittaminen ja ilmaiseminen voi tuoda esiin tunteita, samoin kuin mahdollisuus kuulua turvalliselta ja empaattiselta tuntuvaan ryhmään. Ohjaaja voi mallintaa empatian osoittamista ja rohkaista aktiivisesti sen osoittamiseen ryhmän jäsenten välillä. Ohjaajille (ja osallistujille) voi olla hyödyllistä ymmärtää niin sanotun kestävä kolmion (Karpman, 1968; Quinby, 2013) periaatteet, jotta voidaan ohjata osallistujia tunnistamaan rajansa ja voimavaransa sekä uskaltautumaan olemaan herkkiä silloin, kun se sopii tilanteeseen. Ryhmän tukeminen yhteistyöhön kannustaa sen jäseniä rehellisyyteen, ilmaisuun ja rakentavaan vallankäyttöön sen sijaan, että he jäävät jumiin omaksumiinsa uhrin, vainoajan tai pelastajan rooleihin.



## RYHMÄMALLIT

CARE-ohjeiden ja muiden ryhmän kehitystä edesauttavien tapojen, erityisesti Yalomin ryhmätyötekijöiden (1985) pohtiminen, kiinnittää huomiota elementteihin, joita kohden ohjaaja voi ryhmää kannustaa. Vaikka ryhmä olisikin perustettu oikein ja siitä huolehdittaisiin hyvin, useimmat ryhmät kohtaavat haastaviakin vaiheita, ja siksi niiden jäsenten yhteydet ja ystävyys-suhteet voivat käydä läpi vaikeita muutoksia.

Ryhmäkehitysmalleja on monia, ja niitä voidaan soveltaa kaikkiin ryhmiin. Yksi usein käytetty malli on Tuckmanin viisi kehitysvaihetta (1965), jotka ovat muodostuminen: 1) myrskyt 2) normit 3) tasaantuminen 4) päätös (vaiheet voi nimetä myös seuraavasti: *suuntaaminen - valtasuhteiden muodostuminen - yhteistyö ja integraatio - synergia - päätös*).

Kaikki ryhmät eivät käy läpi näitä vaiheita eivätkä välttämättä tässä järjestyksessä. Jotkut ryhmät taas palaavat takaisin joihinkin vaiheisiin, kuten *muodostumiseen*, kun osallistujat tutustuvat toisiinsa ja ryhmittyvät uudelleen tai *myrskyihin*, jossa ristiriitoja esiintyy uudelleen, vaikka ne on jo kertaalleen käsitelty.

Tätä ryhmän muodostumiseen liittyvää tietoa ei ole sisällytetty tähän oppaaseen siksi, että sinun pitäisi ohjaajana erityisesti odottaa tai ennakoita näiden ryhmän vaiheiden esiintuloa, vaan tiedon tarkoitus on lisätä ymmärrystä siitä, että jos ja kun vaiheita esiintyy, tunnistat jokaisen vaiheen ja tiedät sen olevan osa ryhmän kasvuprosessia.

## OSALLISTUJAT

Kirjoittamisterapiaistuntojen osallistujien on kyettävä toimimaan osana ryhmää. Sellainen henkilö, jonka *psykoottisten oireiden* hallinta vaatii vähävirikkeistä ympäristöä tai jonka oireet tekevät esimerkiksi hiljaisen työskentelyn ja muiden kuuntelun mahdottomaksi, ei voi osallistua ryhmään. Osallistumisen mahdollistaminen tulisi harkita huolellisesti tapauskohtaisesti. Joskus skitsofreniadiagnosoidun henkilön oireet saattavat näkyä voimakkaasti kirjoitetussa tekstissä - jos teksti on esimerkiksi hallitsematonta tajunnanvirtaa tai siinä on voimakkaan psykoottista sisältöä, yksilöhoito voi toimia ryhmämuotoista työskentelyä paremmin. *Kroonista psykoosia* sairastavien ihmisten on usein vaikeaa rakentaa luottamusta toisiin ihmisiin ja näin ollen he tarvitsevat enemmän aikaa tunteakseen olevansa osa ryhmää.

Toinen erityishuomiota kaipaava ryhmä ovat osallistujat, joilla on taipumusta *perfektionismiin* tai voimakkaisiin suorituspaineisiin, voivat kokea terapeutin kirjoittamisen lisäkuormana elämässään sen sijaan, että se toimisi toipumisen tukena. Joillekin osallistujille terapeutin kirjoittaminen voi kuitenkin olla avain suorituskykypaineiden lievittämiseen, jos ohjaaja pystyy korostamaan toiminnan perustarkoitusta kirjoittamisprosessin kautta. Muilla ryhmän jäsenillä on tässä tärkeä rooli. Rohkaiseva ja suvaitseva ilmapiiri helpottaa psykologia suorituspaineita

## KOKEMUKSELLISEN TYÖSKENTELYN TÄRKEYS

Terapeutin kirjoittaminen perustuu kokemukselliseen lähestymistapaan, jossa yksittäisen osallistujan oma kokemus on ensiarvoisen tärkeää. Tämä liittyy osallistujan elämäkokemukseen ja kokemukseen kirjoitusprosessista.



Eletyllä kokemuksella voidaan tarkoittaa sekä tutkimusmenetelmää, jota käytetään fenomenologian alueella että perusperiaatetta, joka ilmenee yksilön kokemusten kunnioittamisessa. Se ei ole vain tapa arvostaa yksilön ainutlaatuista taustaa, hänen valintamahdollisuuksiaan sekä kokemuksiaan ja tuntemuksiaan, vaan myös ryhmästä syntyvien tarinoiden moninaisuuden tunnustamista. Muualla tässä oppaassa viitataan Chimamanda Ngozi Adichien (2009) ajatuksiin ”yksittäisen tarinan vaarasta”, erityisesti siitä, miten historialliset ja henkilökohtaiset tarinat muistuttavat toisiaan. Usein sanotaan, että historialliset kertomukset kerrotaan valtaapitävien näkökulmasta ja ne suodattuvat heidän kauttaan. Samojen kokemusten henkilökohtaisissa kuvauksissa asiat voivat näyttäytyä paljon monimutkaisempina. Historiallisen tarinan kertomisen oikeus on usein niillä, joilla on ammatillisia rooleja, kuten lääketieteellisiä rooleja, ja jotka pääsevät levittämään tarinaansa esimerkiksi akateemisissa julkaisuissa ja tiedotusvälineissä, jossa niistä syntyy standardoituja mielipiteitä ja jotka ovat hyväksytyt tiedon lähde.

Homogeenisiä kertomuksia on haastettu monin tavoin – sufragettien eli naisten äänioikeutta vaatineiden aktivistien ja poliittista itsenäisyyttä vaatineiden yksilöiden muodostamissa liikkeissä, Black Power- ja Queer Rights -liikkeiden vaatimusten kautta sekä arjen kokemuksissa. Monet HEROINES-projektin roolimallit ovat osoittaneet, että heidän kokemuksensa eivät täsmää yleisesti hyväksytyjen historiallisten kuvausten kanssa ja että heistä on tullut tunnettuja siitä, että he ovat puhuneet epäkohdista ääneen välittämättä sen riskeistä ja vaatineet kokemustensa tunnustamista ja vahvistamista.

Myös ohjaamissamme ryhmässä voi olla vallalla hallitseva näkökulma, joka ei palvele kaikkien ryhmän jäsenten tavoitteita tai millään tavoin heijasta heidän kokemustaan. Kirjoitusryhmä on kuitenkin tehokas tapa osallistua oman tarinan kertomiseen ja hallitsevan kertomuksen muuttamiseen.

Barthes (1977) totesi, että kirjoittaminen paljastaa aina enemmän kuin mitä kirjoittaja tietoisesti tarkoittaa paljastaa. Kirjoittaminen paljastaa kirjoitettujen sanojen lisäksi itse kirjoittamistekoon liittyviä ideoita ja näkökulmia. Tämän vuoksi ohjaajan on erityisen tärkeää sallia kaikkien osallistujien äänien kuuluminen ja olla varovainen esittäessään omia mielipiteitään. Ryhmää, jossa käsitellään arkaluonteisia poliittisia, uskonnollisia ja sosiaalisia mielipiteitä, voi olla vaikeaa ohjata. Tässä asiassa laatimamme ohjaussuunnitelma voi tarjota tukea ja ohjausta istuntoihin. Kirjoitusharjoitukset on koko opetussuunnitelman strukturoitu melko tiukasti. Tämä voi auttaa pitämään kurissa tekstit, kirjoittajat, heidän ideansa ja tunteensa. Kirjoittamisajan rajoittaminen lyhyeksi (enintään 15 minuuttia) voi auttaa ylläpitämään turvallisuuden tunnetta. Istuntojen harjoitukset vaihtelevat lempeistä johdantokirjoituksista, joiden tarkoituksena on kannustaa haavoittuvaa osallistujaa helppoon kirjoittamistehtävään tarttumiseen aina riskialttiimpaan kirjoittamiseen.

Kuten edellä on todettu, on tärkeää, että jokainen ryhmän jäsen tuntee olevansa ryhmässä luodun turvallisen kehyksen tukema, ja saa näin mahdollisuuden ilmaista myös vaikeita tai tuskallisia tunteita. Samalla kun kurssi etenee ja osallistujia kehoitetaan jakamaan tai julkistamaan kirjoituksensa, heille on myös annettava mahdollisuus lykätä tätä myöhemmäksi tai pysyä hiljaa ja jättää tekstinsä julkistamatta. Jos osallistujan kokemus, mahdollisesti trauma, jätetään huomiotta tai se on ristiriitainen, kirjoittajaryhmä voi kohdata vaikeuksia. Vaikeimpia

tilanteita ovat ne, joissa yhden osallistujan kokenut kokemus voi olla ristiriidassa toisen osallistujan kokemuksen kanssa, mutta molemmat ovat päteviä. Ohjaajana sinun on validioitava molemmat kokemukset ja kannustettava ryhmän jäseniä tasapuolisesti. Parhaimmillaan tämä voi tuottaa oivalluksen kokemusten moninaisuudesta ja lisätä kunnioitusta toista yksilöä ja toisen kokemusta kohtaan.

Terapeuttinen kirjoittaminen voi auttaa sellaisia osallistujia, joiden kokemukset ovat ristiriidassa ulkomaailman kanssa, rakentamaan positiivista identiteettiä, tuntemaan itsensä kirjoittamisen prosessin ja syntyneen tekstin kautta valtaantuneeksi ja löytämään näin elämälleen merkityksen ja tarkoituksen. Lisäksi HEROINES-projekti rakentuu roolimallien elämäntarinoiden tarkasteluun - he ovat ihmisiä, jotka ovat löytäneet rohkeutta eri tavoin, muodostaneet omat totuutensa ja saaneet tästä tunnustusta.

Tämän oppaan ohjaajan roolia käsittelevissä osioissa kiinnitetään huomiota siihen, kuinka tärkeää työpajan ohjaajan on itse tehdä ohjaussuunnitelman kirjoitusharjoitukset ennen kuin niitä tehdään ryhmässä. Tämä lähestymistapa tarjoaa ohjaajalle mahdollisuuden kokea itse se tapa, jolla kirjoittaminen tässä harjoituksessa toteutuu, tunnistaa harjoituksen mahdolliset ongelmat ja myös kokea, miten kirjoittaminen saa toisinaan aikaan yllättäviä asioita. Kuten edellä kerrottiin, muut eivät aina jaa tätä kokemusta, mutta se voi avata ohjaajan silmät uusille, erilaisille tulkinnoille.

## Turvallinen kirjoittaminen ryhmässä

Ryhmästä tulisi luoda niin kutsuttu suljettu ryhmä, johon ei oteta uusia osallistujia ensimmäisen tai toisen istunnon jälkeen. Ryhmälle on luotava selkeät säännöt alusta alkaen. Suositeltavia sääntöjä ovat mm. seuraavat: Ryhmän johtaja ja jäsenet sitoutuvat vaitioloon asioista, joita ryhmän muut osallistujat käsittelevät. Muita jäseniä on kunnioitettava, mikä ilmenee käytännössä niin, että toisen puheenvuoroa ei keskeytetä vaan puhutaan yksi kerrallaan, kirjoitettuja tekstejä ei saa kritisoida eikä toisia osallistujia nimitellä tai pilkata. Kun yksi puhuu tai lukee tekstiään ääneen, muu ryhmä keskittyy kuuntelemaan. On tärkeää osallistua istuntoihin säännöllisesti, ja osallistujien tulisi myös ilmoittaa ohjaajalle mahdollisista poissaoloista. Voi olla hyödyllistä korostaa, että jäsenistä huolehditaan ja heidän hyvinvoinnistaan ollaan kiinnostuneita, joten selittämätön poissaolo vaikuttaa muihin ryhmän jäseniin. Jokainen ryhmän jäsen voi poistua istunnon aikana ja palata, kunhan se ei häiritse ryhmää. On tärkeää varmistaa, että jäsenet tietävät tämän eikä kukaan koe pakkoa jäädä ryhmään silloin, jos olo käy liian tukalaksi.

Kirjoittaminen on vapaaehtoista; ryhmän jäseniä ei saa painostaa siihen. Ohjaajalla on oltava kliinistä herkkyyttä kirjoitustehtäviä valittaessa. Jos tehtävä herättää osallistujissa suurta vastustusta, sitä voidaan muokata kirjoittamisen helpottamiseksi. On syytä luottaa osallistujien intuitioon. Jos joku ei ole halukas jakamaan jotain, hänellä on siihen usein hyvä syy.

Istuntojen keston joustavuus on tärkeää. Ensimmäisissä istunnoissa osallistujat saattavat olla hyvin jännittyneitä. Tämä voi olla väsyttävää, joten on hyvä suunnitella ensimmäiset istunnot hieman lyhyemmiksi kuin tavallisesti. On myös suositeltavaa varata aikaa loppua kohti, koska joskus istunnon loppupuolella voi tulla esiin kipeitä asioita, joita on tarpeen käsitellä loppukeskustelussa.

## YHTEYDENPITO JA YSTÄVYSSUHTEET RYHMÄN JÄSENTEN VÄLILLÄ

Kaikkiterapeuttiset ryhmätlaativattoiminnalleen perussäännöt. Ne voivat vaihdellaryhmittäin ja niiden laatimista käsitellään tämän oppaan aiemmissa luvuissa. Ryhmän vuorovaikutukseen liittyviä tärkeitä kysymyksiä ovat muun muassa vaatimus luottamuksellisuudesta sekä se, että ohjaaja pyrkii parantamaan ryhmän yhteisöllisyyden kokemusta.

Jotkut terapeuttiset ryhmät, mukaan lukien terapeuttiset kirjoittajaryhmät, laativat säännön, jonka mukaan jäsenet eivät saa kommunikoida ryhmän kokousten ulkopuolella. Yksi HEROINES-projektin päätavoitteista on kuitenkin edistää yhteyksiä ja vähentää eristäytymistä, joten ryhmien on tarkoitus antaa ystävyssuhteiden kukoistaa.

Kyse on tasapainon löytämisestä sen riskin välillä, että jotkut osallistujat saattavat kehittää ystävyssuhteita ryhmän ulkopuolella muodostamalla ”klikkejä”, jotka voivat saada muut osallistujat tuntemaan olonsa epämukavaksi tai kokemaan, että heidän ei kannata osallistua keskusteluihin, joissa he tuntevat olonsa ulkopuolisiksi.

Yksi tapa kiertää tätä voi olla yleisen ryhmäviestintäjärjestelmän käyttö, jossa kaikki (haluavat) lähettävät ja vastaanottavat viestejä kaikille muille ja kaikilta muilta. Tällä tavalla osallistujat voivat valita, vastaavatko he osallistua vai eivät, mutta ovat aina tietoisia ryhmän ulkopuolella käytävistä keskusteluista. Tämä voi olla myös hyödyllinen tapa jakaa kirjoituksia, mutta siitä on keskusteltava ryhmän sisällä ennen jakamista.

Myös istumajärjestelyt istuntojen aikana on otettava huomioon tästä näkökulmasta. Osallistujat pyrkivät yleensä ryhmätapaamisissa valitsemaan saman paikan. Tämä voi olla hyödyllistä yhteyksien luomisessa, mutta voit myös ehdottaa, että osallistujat vaihtavat paikkoja aika ajoin.

## TUNNEKOKEMUSTEN KÄSITTELY

Tunteista ja reaktiotavoista kirjoittaminen on tehokas tapa ilmaista ja tutkia piilotettuja tunteita. Yleensä on totta, että kirjoituksen tehtävänannosta, luonteesta tai käydyistä keskusteluista riippumatta vallitseva tunne ilmenee kirjoitetussa tekstissä. Näin ollen jopa kaikkein yksinkertaisimmissa kirjoitustehtävissä esim. ”Tänään huone tuntuu ...”, joku saattaa kirjoittaa, että huone tuntuu kylmältä ja epäystävälliseltä, toinen kommentoi, että se tuntuu turvalliselta ja rohkaisevalta paikalta olla, kolmas taas voi todeta ”En halua olla täällä”. Huone itsessään ei tietenkään ole muuttunut, mutta huoneessa olevat henkilöt saattavat kokea erilaisia tunteita ja emootioita, joita ilmaisevat kirjoituksissaan.

Suhteet muihin ihmisiin vaikuttavat käsityksemme itsestämme ja tunteisiimme maailmassa olemisesta, mutta näistä tunteista puhuminen voi olla vaikeaa sellaiselle henkilölle, joka pelkää loukkaavansa toisen tunteita tai saavansa avautumisestaan negatiivisia seurauksia. Joskus pienestä ongelmasta ryhmän jäsenen tai sen ulkopuolisen henkilön kanssa voi muodostua iso asia, kun siitä puhutaan ääneen. Työnohjaus voi auttaa suunnittelemaan strategioita näiden ilmiöiden turvalliseen ratkaisemiseen, ja terapeuttinen kirjoittaminen voi tarjota erittäin turvallisen tilan tunteiden pohdinnalle.

## MUIDEN IHMISTEN ANONYMISOINTI

Kun kirjoitamme omasta elämästämme, viittaamme tahattomasti myös muiden ihmisten elämään. On olemassa useita strategioita, joita voidaan käyttää identiteettien suojaamiseen - esimerkiksi yksinkertaisesti nimikirjainten käyttäminen tai vaihtoehtoisesti sellaisen nimikirjaimen käyttäminen, joka esiintyy aakkosissa ennen tai jälkeen henkilön 'oikean' nimikirjainta. Anne Frank käytti keksittyjä nimiä joistakin henkilöistä, joista hän kirjoitti, oletettavasti siltä varalta, että toinen henkilö löytäisi hänen päiväkirjansa; Anne Lister kirjoitti lesbojen rakkaudesta 1800-luvun lopulla käyttäen koodia piilottaakseen päiväkirjojensa henkilökohtaisimman sisällön. Esimerkkejä molempien kirjoittajien teoksista on luettavissa Resurssit-kansiossa, ja heidän elämäkertansa ovat tämän projektin roolimalleissa.

Varsinkin kirjeen kirjoittamisen (lähettämättömäksi tarkoitettun tai muun kirjeen) kirjoittamisen yhteydessä on tärkeää anonymisoida henkilö, jolle kirjoitetaan siltä varalta, että joku löytää kirjeen vahingossa. Keskustele osallistujien kanssa, miten he haluavat ratkaista tämän.

## FIKTIONALISOINTI

Monet kirjailijat käyttävät henkilökohtaisia kokemuksiaan fiktiivisen kirjoituksen pohjana ja fiktionalisivat sitten kokemustaan muuttamalla tarinan henkilön sukupuolta tai nimeä, asuinpaikkaa tai tapahtumien ajankohtaa. Kokemattomien kirjoittajien ryhmälle voi kuitenkin olla vaikeaa fiktionalisoida todellisia elämäntapahtumia. On kuitenkin olemassa vähemmän haastavia fiktionalisoinnin menetelmiä, joiden avulla todellisia tapahtumia voi turvallisesti tarkastella. Ryhmän voi esimerkiksi ohjata kertomaan sellaisesta tapahtumasta, joka on aiheuttanut heille vaikeita tunteita, kuten vihaa, pelkoa tai kipua, toisesta näkökulmasta (esim. muuttamalla päähenkilö vanhemmaksi, nuoremmaksi, vaihtamalla hänen sukupuoltaan tai syntyperäänsä tai muuttamalla tapahtumien historiallista ajankohtaa tai tapahtumapaikkaa). Tämä voi mahdollistaa sellaisten rehellisten kuvausten kirjoittamisen, jotka voivat auttaa kokemuksen jakamista ryhmän muiden jäsenten kanssa tai sen kirjoittamista paperille.

Samankaltaista tehtävänantoa voidaan käyttää muidenkin kokemusten tutkimiseen - astuminen jonkun toisen kenkiin voi auttaa ymmärtämään muiden ihmisten käyttäytymistä.

Ohjaajan on oltava tietoinen siitä, että useimmissa maissa on yksilöä suojelevia lakeja, jotka koskevat painetuissa julkaisuissa esitettyjä kunnianloukkauksia. Näitä asioita ei kuitenkaan kannata tuoda esiin ryhmässä, sillä se saattaa vaikeuttaa henkilökohtaisten kokemusten kirjoittamista. Monet ihmiset ovat kuitenkin tietoisia niistä vaikeuksista, joita tällä alueella voi ilmetä, ja toisinaan nostavat nämä puheenaiheeksi ryhmissä, joten ohjaajan on hyvä ottaa selvää kansallisesta lainsäädännöstä.

## LUOTTAMUKSELLISUUS

Luottamuksellisuus on mainittu ryhmän ohjeissa ja muualla tässä oppaassa, ja siitä tulee tärkeintä suojeltaessa sekä osallistujien itsensä että niiden henkilöiden henkilöllisyyttä, joista he kirjoittavat. Tämä on erityisen tärkeää pienessä yhteisössä, jossa osallistujat voivat joskus "arvata" keitä kirjoitus käsittelee, vaikka ihmisiä olisikin käsitelty nimettöminä. Tästä syystä luottamuksellisuuden merkitystä ei voida liioitella.





## Istunnon järjestäminen ja valmistelu

Istuntoja on parasta järjestää kerran (tai kahdesti) viikossa, mikä tukee viikoittaisen rytmin syntymistä. Istunnon optimaalinen kesto on noin 1,5 - 2 tuntia riippuen osallistujien jaksamisesta. Saattaa olla tarpeen pitää tauko keskellä istuntoa. Yli kahden tunnin istunnot ovat yleensä liian raskaita kroonisista mielenterveysongelmista kärsiville.

### SUUNNITTELU JA VALMISTELU

Istunnon suunnittelu ja siihen valmistautuminen ovat hyvä tapa aloittaa prosessi. Näin pystymme samalla maadoittamaan itsemme niin, että voimme parhaimmalla mahdollisella tavalla tukea muita.

Ryhmää markkinoidessa on tärkeää kertoa, että terapeutin kirjoitusryhmän tarkoituksena ei ole tuottaa laadukkaita tekstejä, hioa toisten kirjoituksia tai saada palautetta, joka tähtää niiden kirjallisen laadun kehittämiseen. On myös syytä korostaa, että kenenkään ei tarvitse olla lahjakas tai kokenut kirjoittaja osallistuakseen ryhmään; riittää, että pystyt raapustamaan tunnustettavan sanan paperille. Onpa kirjallisuusterapiaryhmään kuulunut sellainenkin henkilö, joka ei pystynyt itse kirjoittamaan ja saneli sen sijaan tekstinsä henkilökohtaiselle avustajalle, joka kirjoitti sen osallistujan puolesta. Terapeutin kirjoituksen ryhmään hakeutuvilla on usein väärinkäsityksiä ryhmän tavoitteista. He voivat olettaa, että ryhmä voi auttaa häntä arvioimaan tekstiensä kirjallista laatua tai edesauttaa niiden julkaisemisessa tai että ryhmän tarkoitus on kehittää kirjoitustaitoa. Ensimmäisessä istunnossa osallistujat myös usein sanovat, että heillä ei ole tarvittavaa kirjoitustaitoa ja että he ovat tulleet mukaan ainoastaan hoitajansa tai muun ammattilaisen ohjaamana tai painostamana. Nämä väärinkäsitykset on helppo korjata, ja osallistujat yleensä jatkavat ryhmässä, vaikka se ei vastaa heidän alkuperäisiä odotuksiaan.

### OHJAAJAN OSALLISTUMINEN

Kuten edellä mainittiin, kysymys siitä, osallistuuko ohjaaja myös kirjoitusharjoituksiin, on asia, josta on keskusteltava. Jotkut ohjaajat pitävät heidän panostaan kirjoitusharjoituksissa välttämättömänä solidaarisuuden tunteen kehittämiseksi ja harjoituksen kokemiseksi itse. Toiset saattavat ajatella, että koko keskittymisen antaminen ryhmän dynaamiseen ja sen prosesseihin on tärkeämpää kuin kirjoittaminen samanaikaisesti osallistujien kanssa. Voit itse punnita, kumpi lähestymistapa sopii sinulle ja ryhmällesi. Kirjoitusharjoituksen kokeilu on kuitenkin tärkeätä ohjaajalle, ja se on usein parasta tehdä ennen istuntoja, jolloin ohjaaja voi keskittyä ohjatessaan havainnoimaan ryhmää. Ohjaajan etukäteen kirjoittamaa tekstiä voidaan käyttää istunnossa, jos se tuntuu tarkoituksenmukaiselta.

HEROINES-ryhmissä toteutamme "terapeutista kirjoittamista". Tämä tarkoittaa, että osallistujat keskustelevat materiaalina olevista teksteistä ja kirjoittavat myös itse. Kuten edellä mainittiin, ryhmä voi lukemisen ja kirjoittamisen lisäksi käyttää liikettä ja dramatisointia, katsella elokuvien tai TV-ohjelmien pätkiä, piirtää, maalata, valokuvata, askarrella, soittaa tai kuunnella musiikkia. Tällä tavoin muiden luovien hoitomuotojen menetelmiä voidaan yhdistää, vaikka etusijalle asetetaan aina istunnossa koettujen tunteiden ja ajatusten sanallistaminen kirjoittamisen ja lukemisen avulla.

## OSALLISTUMATTOMUUS JA MOTIVAATIO

Kun istunnoissa annetaan kirjoitusharjoitus, alkavat jotkut osallistujista yleensä kirjoittaa heti. Vaikka ohjaajina tiedämme, että yleensä osallistujat käsittelevät teksteissä ennen kaikkea itselleen akuutteja asioita tehtävänannosta riippumatta, jotkut osallistujat eivät välttämättä pysty kirjoittamaan jonain päivänä tai saatuaan tietyn aiheen.

Näissä tilanteissa ohjaaja voi ehdottaa joitain vaihtoehtoisia ilmaisutapoja, kuten mahdollisuutta käyttää kirjuria, piirtää, käyttää savea tai muuta kuvanveistoon sopivaa materiaalia ja käsitellä annettua aihetta tällä tavoin kirjoittamisen sijaan. Yksinkertaisten materiaalien käyttö esim. lehdet, paperi- ja värikynät taiteen tekoon ja kollaasityöhön voivat olla tehokkaita tapoja tutkia ajatuksia, ja osallistujat saattavat mieluummin työskennellä tällä tavalla. Osallistujat voidaan myös pyytää kirjoittamaan kuvauksia tuottamastaan taiteellisesta työstä ja heille voidaan antaa mahdollisuus jakaa tämä teksti toisten kanssa.

Ryhmässä voi olla myös jäseniä, jotka pystyvät vain hiljaa seuraamaan muiden työskentelyä. Vaikka perinteisissä koulutusryhmissä tämä saatetaan tulkita aggression tai jonkin häiriön merkiksi, terapeutisissa kirjoittajaryhmissä se voi osoittaa, että vaikka syvää, korjaavaa työtä tapahtuu, osallistuja ei ole vielä päässyt käsiksi sanoihin ilmaistakseen itseään. Osallistuminen voi silti olla hänelle tärkeää.

## VALMISTAUTUMINEN

Istuntoihin valmistautuminen vaatii jonkin verran aikaa ja tilaa, jotta voit keskittyä kunnolla ja miettiä, miten istunnon ohjelmaa voisi kehittää ja mahdollisesti mukauttaa olosuhteisiisi. Tämä on hyödyllistä tietoisuuden lisäämiseksi, mutta on myös tärkeää, ettei anna aiemmin kokemiesi ongelmien tai vaikeuksien liikaa projisoitua vielä tuntemattomaan uuteen ryhmään. On tärkeää kokeilla harjoitusta itse, ennen kuin käytät sitä ryhmässä. Esimerkiksi viikolla 15 ehdotetaan, että ohjaaja yrittää kirjoittaa runon tietystä muodosta (pantom) ennen istuntoa. Tämä on erityisen tärkeä muistutus tähän istuntoon liittyen, koska siinä keskitytään runon rivijärjestykseen ja sen etukäteen läpikäyminen helpottaa sen selittämistä osallistujaryhmälle ja niiden kohtien huomiointia, mitkä voivat aiheuttaa sekaannuksia.

Myös joitain käytännön asioita on tarpeen huomioida. Yksi niistä on ryhmäistunnon sijainti. Jos istunto pidetään paikassa, jossa et ole aiemmin työskennellyt, sinun on oltava tietoinen rakennuksessa olevista tiloista, esim. kylpyhuoneista, ensiapuvälineistä ja tiloissa työskentelevästä henkilökunnasta sekä kokoontumishuoneesta ja sen kalusteista. Pandemiatilanteessa on otettava huomioon myös se, miten huone mahdollistaa turvavälien pitäminen ja miten se vaikuttaa ryhmän toimintaan. Ohjaussuunnitelmassa on tiettyjä istuntoja, joissa on ehdotettu, että ryhmä jaetaan pareiksi harjoitusta varten, ja sinun on ehkä mukautettava tätä toimintatapaa niin, että se sopii vallitseviin olosuhteisiin.

Kasvokkain tapaavassa kirjoitusryhmässä voit antaa osallistujille muistikirjan ja kynän tai kyniä käytettäväksi yksinomaan omaan kirjoittamiseen. Se voi olla yksinkertainen mutta tärkeä ele, joka osoittaa huomion ja arvontoa heidän osallistumiselleen ryhmään ja identiteetilleen kirjoittajina. Jotkut osallistujista haluavat ehkä pitää muistikirjan kotonaan ja tuoda sen mukanaan jokaiselle istunnolle, mutta on hyödyllistä tarjota kirjoille turvallista



ja luottamuksellista säilytyspaikkaa niitä varten, joille tämä ei ole turvallinen tai positiivinen vaihtoehto.

Pidä huolta siitä, että ryhmätilassa on tarjolla vaihtoehtoisia materiaaleja, joita voi käyttää apuna itseilmaisussa kirjoittamisen sijaan. Näitä voivat olla sanomalehdet, aikakauslehdet, yksinkertaisia taidemateriaaleja piirtämistä ja maalaamista varten ja värilliset paperit voivat helpottaa niitä osallistujia, jotka eivät aina pysty tai halua kirjoittaa ja haluavat ilmaista itseään muilla tavoilla.

## KOKOONTUMISTILA

Terapeuttinen kirjoittaminen suljetuissa ryhmissä, kuten HEROINES-projektissa, vaatii ylläpitotöitä kuten kirjanpitoa, tilojen varaamista ja yhteistyökumppaneiden kanssa viestintää, mutta myös turvallisen kirjoitustilan luomista osallistujille. Koska terapeuttisen työn tekemisen tavat eroavat, niin myös lähestymistavat kokoontumistiloihin eroavat toisistaan. Jotkut terapeutit yrittävät pitää tilan neutraalina vaikuttaen osallistujiin mahdollisimman vähän, mutta jaetut työpajatilat tarkoittavat usein, että on tavallista nähdä esimerkiksi muiden asiakkaiden tekemiä taideteoksia ja muita ihmisiä koskevia ilmoituksia kokoontumishuoneessa. Jos näin on, voi olla hyödyllistä sisustaa huonetta niin, että se parantaa kuulumisen tunnetta ryhmäistunnon aikana - ehkä lisätä kukkia tai oksia maljakkoon tai järjestää värillisiä papereita ja muita tarvikkeita pöydän ympärille osallistujien käytettäväksi heidän halutessaan. On esitetty, että myös ohjaajan vaatteet osoittavat, että ryhmään on keskitytty ja siihen on kiinnitetty etukäteen huomiota. Vaikka kukaan ei käyttäisikään papereita tai muita tarvikkeita, niiden varaaminen viestii siitä, että ryhmää varten on tehty valmisteluja. Tärkeintä kuitenkin on ohjaajan aito läsnäolo.

## MATERIAALI

Ohjaajat voivat oman harkintansa mukaan lisätä uutta / vaihtoehtoista kirjallista materiaalia istuntojen ohjelmiin. Materiaaleja valittaessa on kuitenkin hyvä noudattaa joitain perusperiaatteita. Erityisesti on huomattava, että keskustelun kohteena olevan materiaalin, erityisesti juuri ennen istunnon loppua käsiteltävän, tulisi olla positiivista ja rohkaisevaa. Yleensä positiivinen aineisto on turvallisempi valinta kuin pessimistiset tekstit, jotka kuvaavat surullisia tapahtumia tai tuskallisia tunteita. Kaikkien materiaalien ei kuitenkaan tarvitse olla optimistisia. Synkkä tai surullinen teksti tai kuva voi antaa osallistujille mahdollisuuden käsitellä ahdistavia ja vaikeita asioita, erityisesti jos seuraava tehtävä johdattaa taas helpompiin aiheisiin. Negatiivisia asioita kuvaavia tekstejä valittaessa on kuitenkin aina harkittava huolellisesti, mitä osallistajat ovat valmiita ottamaan vastaan. Esimerkiksi inestisiä, itsemurhaa tai muita erityisen voimakkaita tunteita herättävät aiheet käsittelevät tekstit ovat liian raskaita useimmille ryhmille.

Yksi terapeuttisen kirjoittamisen tavoitteista on tarjota onnistumisen kokemuksia. Siksi on hyvä, että materiaali on tarpeeksi helppoa ymmärtää. Esimerkiksi teksti, joka vaatii jonkin intertekstuaalisen eli johonkin muuhun tekstiin viittaavan sisällön ymmärtämistä avautuakseen, ei sovellu terapeuttiseen käyttöön. Sivistys sanat, akateemiset käsitteet, vaikeat lauseet ja aiheet tai yksityiskohdat sekä sellaiset aiheet, jotka ovat hyvin kaukana omasta elämänalueesta, eivät myöskään edistä prosessia. Tekstin tulisi aina herättää jokin tunnistamisen kokemus.



Runous toimii usein materiaalina proosaa paremmin psykoosia sairastavien kanssa työskenneltäessä. Rytmi, toisto, alku- ja loppusoinnut, metaforat ja muut poeettisen kielen piirteet ovat jo sinänsä terapeutteja. Skitsofreniadiagnosoitujen ihmisten kieli muistuttaa joskus runokieltä; siinä voi olla paljon toistoa, metaforia ja riimejä. Usein nämä runokielen piirteet näkyvät skitsofreniadiagnosin saaneiden ihmisten kirjoittamassa proosassa ja joskus myös heidän puhekielessään. Skitsofrenia-diagnosin omaavat ihmiset kokevat usein, että runot puhuvat heille tehokkaammin kuin proosa. Runot sopivat myös hallitun pituutensa takia ryhmälle, jonka osallistujilla on vaikeuksia keskittyä. Laululyriikat ovat myös erinomaisia materiaaleja kirjallisuusterapiassa. Ihmiset, joilla on skitsofreniadiagnosi, nauttivat usein siitä, että saavat työskennellä tutun laulutekstin kanssa.

Jos ohjaaja ei tunne osallistujia, on hyvä konsultoida materiaalia valittaessa ryhmän jäsenet tuntevaa terveydenhuollon ammattilaista. Ihmiset, joilla on skitsofrenia- tai muu psykoosidiagnosi, käsittelevät usein taloudellisia asioita, uskontoa tai tiettyä ideologiaa epätavallisen mustavalkoisella tai intohimoisella tavalla. Onkin järkevää välttää tämän tyyppisiä aiheita käsitteleviä materiaaleja.

### MUITA HUOMIOITA ISTUNTOJEN MATERIAALIN VALINNASTA JA SEN PAIKALLISESTA SOVELTAMISTA

Joissain tapauksissa ohjaussuunnitelmassa ehdotettu materiaali voi olla vaikeaa suomentaa tai se ei tunnu soveltuvan ryhmällesi. Suunnitelmat ja harjoitukset ovat joustavasti muokattavissa, joten voit halutessasi hankkia sopivan materiaalin itse.

Aineistoksi sopii kaikenlainen luovaa toimintaa edesauttava materiaali. Tässä joitain esimerkkejä materiaalista:

Runot, musiikkikappaleet, tarinat (mukaan lukien perinteiset tarinat, katkelmat romaaneista), elokuva, novellit, tietokirjallisuus (elämäkerrat, päiväkirjat, otteet puheista ja esitelmistä, kirjeet), suulliset tarinat ja performanssirunot, draama (näytelmät ja muut käsikirjoitukset), mediatekstit (kuten kirja-arvostelut, kolumnit, uutisraportit).

Pohdi materiaalinvalinnassa ryhmääsi huolellisesti pitäen mielessäsi traumainformoitu lähestymistapa. Kun tutkit istuntojen ohjelmaa, pohdi siinä ehdotettua harjoitusta ja etsi tarvittaessa siinä materiaaliksi ehdotetun sijaan samankaltainen teksti, joka on suomenkielinen tai muuten sopii ryhmällesi paremmin. Mieti, miten se voisi täydentää päivän harjoitusta tai teemaa.

Harkitse seuraavaa tehdessäsi valintoja:

Tekstin pituus - sen on ensisilmäyksellä näytettävä siltä, että tekstin jaksaa lukea, eikä se vaikuta ylivoimaiselta.

Vältä vaikeaa sanastoa - tai käytä aikaa keskustellaksesi haastavammista sanoista esitellessä teosta ensimmäisen kerran ilman, että se tuntuu luennoimiselta. Voit tehdä tämän esimerkiksi sanomalla: "Kun luin tätä tekstiä, huomasin olevani epävarma sanan x tarkasta määritelmästä, joten etsin sen ja se tarkoittaa" z " - mutta se voi merkitä sinulle jotain muuta.



Ei ole merkityksetöntä, miten esittelet materiaalin; parasta on pyrkiä pysymään puolueettomana omassa näkemyksessäsi tekstistä ja pyytää sen sijaan kommentteja osallistujilta. Saatat kuitenkin joutua mainitsemaan siitä, jos epäilet tekstin olevan jotenkin provosoivaa tai muuten voimakkaasti vaikuttavaa - tämä osoittaa ryhmästä välittämistä ja herkkyyttäsi ohjaajana.

## ERITYISIÄ NÄKÖKULMIA LYRIIKAN JA TARINOIDEN KÄYTTÖÖN MATERIAALINA

Metafora voi olla mahdollistaa tunteista keskustelun epäsuorasti ja kannustaa ryhmää tuottamaan omia metaforia.

Voi olla hyödyllistä, ettei teksti paljasta kaikkea: tekstissä voi olla ”aukkoja”, joihin lukijat voivat mielessään täydentää ja tehdä yksilöllisiä tulkintoja

Jos tekstillä, kuten perinteisellä tarinalla, on opetus, varmista, että tästä on mahdollisuus keskustella ja esimerkiksi pohtia hahmojen elämänolosuhteita tai mahdollisia motiiveja. Vältä moralisointia!

Harjoituksessa voidaan käyttää monia aisteja - sensorinen sisältö tukee kokonaisvaltaista tekstin käsittelyä - piirtäminen, ruoka-aineiden maistelu tai haistelu, turvallinen kosketus, äänet ja liike voivat tuottaa voimakkaita elämyksiä ja oivalluksia.

Vältä tekstejä, jotka ovat liian yksinkertaisia tai ylenpalttisen toiveikkaita tai jotka tarjoavat liian helppoja tai joustamattomia ratkaisuja ongelmiin. Materiaalin on kuitenkin tarjottava toivoa.

Tunnet itse ryhmäsi parhaiten, joten harkitse, mitä seuraavista näkökulmista haluat tarkastella istuntojen aikana: Sosiaalinen sukupuoli, maantiede, rotu, uskonto, ikä, kyvyt, ulkonäkö, luokka ja etnisuus, koulutus, työllisyys, seksuaalisuus, seksuaalinen suuntautuminen, henkisyys (Burnham, 2012).

## EI-KIRJALLINEN MATERIAALI

Kerätessäsi materiaalia omaa ryhmääsi varten, voit sisällyttää siihen visuaalista materiaalia, jota voidaan käyttää alku- ja loppukierroksilla. Tähän soveltuvat monenlaiset kuvat; piirustukset, maalatut kuvat, valokuvat, mutta myös esineet tai värikkäät kankaat. Luovaan toimintaan ja terapiaan on suunniteltu erityisiä korttisarjoja, kuten Saga, 1001, Habitat, Mythos tai Important Things in Life -sarja. Lisäksi on hyvä käyttää humoristisia kortteja, kuten muistipelikortteja, jotka kuvaavat sarjakuvien tai elokuvien hahmoja. Huumorikortit toimivat erityisen hyvin ryhmän alussa ja esimerkiksi silloin, kun ryhmä tarvitsee enemmän huumoria ja iloa mielialan keventämiseksi. Muistipelikorttien hyvä asia on, että niitä on aina kaksi samanlaista. Saman kortin valitseminen toisen osallistujan kanssa luo positiivisia tunteita jakamisesta ja ymmärtämisestä sekä yhteisestä kokemuksesta.

Visuaalinen materiaali toimii myös kannustimena: se tuo usein luonnollista huumoria ja virikkeitä keskusteluihin ja tekee niistä rennompia. Se myös virkistää muistoja ja ohjaa ajatusten virtaa. Siksi visuaalisen materiaalin käyttö on erittäin suositeltavaa, etenkin ryhmäprosessin

alussa, kun osallistujat vielä punnitsevat sitoutumistaan ryhmään.

### ISTUNTOJEN RAKENNE

Kaikki ohjaussuunnitelman istunnot on suunniteltu niin, että ne noudattavat samaa mallia alkaen alkukierroksesta ja jatkuen kirjoitusharjoitukseen, jonka tarkoituksena on keskittyä kyseisen viikon aiheisiin, sekä keskusteluun viikon teemasta ja HEROINES-roolimalleista päättyen loppukierrokseen. Rakenne on suunniteltu antamaan osallistujille kevyt aloitus istunnolle sekä tarjoamaan heille sitten mahdollisuus kirjoittaa ja keskustella siitä, miten istunnon teemaan sopiva roolimalli on kohdannut ongelmia ja haasteita, ja sulkea sitten istunto lyhyen loppukierroksen kautta.

Istuntojen mallinnus voi olla rauhoittavaa osallistujille, jotka tietävät saavansa halutessaan mahdollisuuden jakaa kirjoituksensa, mutta myös voivansa halutessaan pitää sen yksityisenä. Rakenne toimii säiliönä, joka "kannattelee" ryhmää, sen käsittelemiä asioita ja työskentelyä.

On suositeltavaa, että harjoitukset suoritetaan siten, että istunnoilla on aina sama rakenne. HEROINES-ryhmäistuntorakenne on suunniteltu seuraavaksi (ehdotus on tehty 90 minuutin istuntoa ajatellen):

1. Alkukierros (10-15 min)
2. Tehtävä (kirjoittaminen ja jakaminen 20-25 minuuttia)
3. Tauko (5-10 min)
4. Toinen tehtävä (kirjoittaminen ja jakaminen 20-25 minuuttia)
5. Loppukierros (10-15 min)

Alku- ja loppukierrokset toimivat ennakoitavina rituaaleina, jotka tuovat turvallisuutta. Toistuva rakenne auttaa keskittymään, lievittää jännitteitä ja luo turvallisuuden tunnetta. Se myös ehkäisee konfliktien syntymistä. Osallistujien, joilla on mielenterveyden haasteita, on usein vaikea keskittyä pitkään, joten tauko keskellä istuntoa on heille hyödyllinen. Tauko tarjoaa myös tervetulleen epävirallisen ja kestoaltaan rajoitetun sosiaalisen tilanteen, jossa on luonnollista keskustella ryhmän muiden jäsenten kanssa. Usein osallistujat pitävät taukoja rentouttavina ja välttämättöminä osina istuntoja.

Istunnot on hyvä päättää joka kerta loppukierrokseen, jossa jokaisella on mahdollisuus puheenvuoroon. Joskus tärkeitä asioita, esimerkiksi toisen osallistujan aiemmin sanoma loukkaava kommentti otetaan esiin loppukierroksen aikana. Siksi kierroksille on hyvä jättää runsaasti aikaa, mutta toisaalta ei ole järkevää pidentää niitä keinotekoisesti, jos ryhmällä ei ole mitään sanottavaa. Tässä tapauksessa istunnon voi lopettaa hieman aikaisemmin.

### ISTUNTOSUUNNITELMAT

Istuntojen ohjaussuunnitelmat ovat saatavilla HEROINES-verkkosivustolla. Ohjaussuunnitelmien tarkoituksena on hahmotella tapoja, joilla uskomme istuntojen toimivan



parhaiten kunkin käsiteltävän teeman kohdalla ja esitellä roolimalleja, jotka kuvastavat kunkin istunnon teemoja. Ohjaajana sinun on perehdyttävä ohjaussuunnitelmaan ennen kyseistä istuntoa. Jos jokin asia suunnitelmassa saa etukäteen olosi epämukavaksi, kirjoita se itsellesi muistiin. Joskus ennakoimme mahdollisia vaikeuksia istunnossa vain huomataksemme kaiken sujuvan mainiosti ja päinvastoin!

Jokaisessa istuntosuunnitelmassa on kohta ”Resursseja ohjaajille”, jonka tarkoituksena on luetella kyseisen istunnon ohjaamisessa tarvittavat välineet ja materiaalit, esimerkiksi fläppitaulu tai kannettava tietokone. Voit halutessasi tehdä niihin lisäyksiä, jos haluat käyttää laajempaa valikoimaa materiaaleja, kuten esimerkiksi taidetta. Monet ohjaajat haluavat muiden vaihtoehtojen olevan selkeästi listattuna, jotta ne on helppo ottaa käyttöön silloin, jos joku ryhmän osallistujista ei tunne olevansa kykenevä kirjoittamaan ja haluaa sen sijaan ilmaista itseään visuaalisesti.

Samassa osassa luetellaan myös istunnossa käytettäväksi ehdotetut resurssit, esim. runo, kuvat tai elokuva. Nämä ovat saatavilla Resurssit-verkkotiedostossa, josta voit tulostaa tai kääntää omalle kielellesi. Voit sen sijaan tutustua tähän tekstiin tai katso ”Liite opetussuunnitelmaan” saadaksesi tietoja tietyn runon valinnan syystä. Sitten voit valita saman teeman oman kulttuurisi ja kielesi tekstin, jota voidaan käyttää paremmin ryhmän kanssa.

Resurssit-osioon sisältyy myös taustalukumateriaali, josta voi olla hyötyä istunnon ohjaamisen valmistelussa. Nämä ovat omalle työllemme hyödyllisiä resursseja, jotka liittyvät istunnossa mahdollisesti esiin nousevaan teemaan tai aiheisiin.

Istuntojen suunnitelmissa on myös kohta ”Huomautuksia ohjaajille”, jossa olemme viitanneet tiettyihin tämän metodologisen oppaan osiin, esimerkiksi ryhmän ohjaamiseen. Sieltä löydät myös lyhyitä ohjeita joihinkin ongelmiin, joita saattaa ilmetä käytettäessä materiaalia kussakin istunnossa. Esimerkiksi viikon 9 istunnossa on muistiinpano, joka ehdottaa ”Käy ennen istuntoa läpi yhteisöllistä lukemista ja kirjoittamista koskevat ohjeet metodologisesta oppaasta”.

## **TERAPEUTTISET KIRJOITUSTEHTÄVÄT**

Yksi kirjallisuusterapiatehtävien tarkoitus on vuorovaikutukseen kannustaminen. Jos puhuminen on vaikeaa jollekulle osallistujista, on hänen mahdollista aluksi kommunikoida ryhmän muiden jäsenten kanssa kirjoittamalla. Ryhmässä kirjoittamista tukee erityisen hyvin tehtävä, jossa ryhmän jäsenet kirjoittavat ketjurunoa. Tällaisessa tehtävässä ryhmän ensimmäinen jäsen kirjoittaa yhden lauseen tai säkeen paperille ja välittää paperin seuraavalle, joka lisää uuden lauseen ja antaa paperin seuraavalle. Ryhmän muiden jäsenten lukemien tekstien kuuntelu on osoittautunut erityisen haastavaksi ihmisille, joilla on skitsofrenia-diagnoosi. Usein on hyvä sisällyttää jonkinlainen vuorovaikutuksellinen, toisten kuuntelemiseen kannustava osio jokaiseen istuntoon, esimerkiksi esittää kysymyksiä ääneen luetusta tekstistä.

Jos osallistujilla on selkeä käsiala, on mahdollista, että toinen ryhmän jäsen lukee kirjoitetun tekstin. On myös mahdollista kirjoittaa edellisen istunnon tekstit istuntojen väliajalla ja antaa kopiot kaikille keskustelua varten. Tällöin kuitenkin menetetään mahdollisuus saada välitöntä palautetta kirjoitetusta tekstistä. Optimaalisin vaihtoehto olisi kopioida kirjoitetut tekstit välittömästi ryhmän muiden jäsenten nähtäväksi. Epäselvä käsiala voi vaikeuttaa tekstien

lukemista, mutta silti konkreettinen kirjoitettu teksti helpottaa kuunteluun keskittymistä. Joskus huono käsiala voi jopa parantaa osallistujan kykyä keskittyä kuuntelemaan, jos teksti luetaan ääneen.

Annetut kirjoitustehtävät eivät saisi olla liian monimutkaisia. On parempi antaa tehtäviä, joissa on selkeästi useita eri osia. Tehtävän ensimmäinen osa tehdään ensin, ja vasta kun se on suoritettu, ohjaaja antaa ohjeet toisen osan tekemiseksi. Ohjeita voidaan antaa myös kirjallisesti paperilla, jos ryhmän jäsenten on vaikea keskittyä kuunteluun.

Terapeuttinen kirjoitusprosessi on hyvä suunnitella etukäteen siten, että ainakin istuntojen teemat ja tavoitteet määritellään. Prosessin alussa on varattava aikaa ryhmäytymiseen ja tutustumiseen, ja lopussa on valmistauduttava ajoissa eroon ja siihen liittyviin tunteisiin. Hyviä teemoja istunnoille ovat henkilökohtaiset tarpeet, toiveet ja tavoitteet; menneisyyden hyväksyminen ja hallinta; henkilökohtaisten rajojen ja toiveiden kartoittaminen; tunteiden nimeäminen ja käsitteleminen; tärkeät ihmissuhteet; tietoisuustaidot; erilaisten tuntemusten, muistojen ja voimavarojen käsittely ja stressin hallinta.

## RYHMÄPROSESSIN TAVOITTEET KIRJOITTAMISESSA

Ryhmämuotoisella kirjallisuusterapialla ja terapeuttisella kirjoittamisella on monia etuja yksilöterapiaan verrattuna. Ryhmässä on mahdollista harjoitella sosiaalisia taitoja ja kohdata haastavia tilanteita turvallisessa ympäristössä. Tämä edistää sosiaalisten taitojen kehittymistä. Ohjaaja voi edistää tätä vuorovaikutteisten tehtävien avulla. Ryhmän jäsenet antavat toisilleen ajattelemisen aiheita, ilmaisevat vaihtoehtoisia ajattelutapoja ja mielipiteitä sekä voivat tarjota tärkeää vertaistukea toisilleen.

Heroineksen kaltaisen suljetun terapeuttisen ryhmän painopiste saattaa olla pikemminkin siinä, miten ryhmä haluaa käyttää istuntojen mahdollistamaa aikaa ja tilaa. Ohjaajan roolina on olla tietoinen kaikista ryhmän jäsenistä ja huomioida jos osallistujien välille tulee kitkaa tai hankaluuksia sekä olla tarkkaavainen esimerkiksi sellaisten asioiden kuin fyysisen ahdistuksen suhteen, joissa jäsenet voivat kaivata ohjaajan apua.

### YHDESSÄ KIRJOITTAMINEN

Yhdessä kirjoittaminen (tai yhteisöllinen/ yhteiskirjoittaminen) on lähestymistapa, jossa useampi kuin yksi henkilö tuottaa tekstiä yhteistyössä. Terapeuttisen kirjoittamisen ryhmässä tällaisen toimintatavan käyttöön on monia syitä. Yhdessä kirjoittaminen voi auttaa parantaa ryhmien yhteisöllisyyttä ja sitoutumista osallistujien välillä ja kehittää jäsenten yhteistyökykyä. Kun ryhmä työskentelee yhteisen tuotoksen äärellä, kaikkien osallistujien on yhdessä sovittava työn loppuun saattamisen edellyttämistä tavoitteista ja tehtävien jakamisesta. Tällöin hyvä viestintä jäsenten välillä on välttämätöntä, ja ohjaajan voi edistää tätä esimerkiksi esittelemällä yhteistyön idean ja toistamalla yhdessä sovitut etenemisvaiheet (mahdollisesti tulostamalla ne kunkin jäsenen käyttöön). Etuna on, että ryhmässä valmistuva lopputulos voi olla moniulotteisempi ja monipuolisempi kuin yhden henkilön kirjoittama teksti tai muu luova





työ voisi olla. Yhteiskirjoittaminen antaa osallistujalle myös mahdollisuuden ilmaista tekstissä mielipiteensä ilman, että hänen on tunnettava olevansa siinä vastuussa yksin ja henkilökohtaisesti. Tällä tavoin ryhmän jäsen voi halutessaan olla avoimempi tai rohkeampi kirjoittaessaan – hän tietää, että hänet tunnustetaan vain kirjoittajaryhmän jäseneksi, ei tietyksi henkilöksi. Se on yksi tapa tulla näkyvämmäksi kirjoittajana samalla kun hyöttyy ryhmässä olemisen suojasta. Se voi auttaa osallistujaa kehittämään luottamusta omaa ääntään ja kirjoittamistaan kohtaan.

HEROINES-työpajojen yhteinen kirjoitushanke voi olla paikallaan ohjelman loppupuolella, mutta yhteistyökirjoittamistaitoja voidaan kehittää jo aikaisemmin. Ohjaussuunnitelman viikon 4 materiaali, Lou Reedin kappaleen “Perfect Day” sanat voivat olla lempeä johdatus yhteiskirjoittamiseen. Tässä tehtävässä jokainen ryhmän osallistuja kutsutaan luetteloimaan “täydellisen päivänsä” osat ja tästä muodostuu runo. Ohjaaja voi kehittää tämän yhteistyöhön perustuvaksi kirjoitusharjoitukseksi pyytämällä jokaista osallistujaa valitsemaan yhden rivin, jonka haluaa liittää osaksi yhteistä runoa. Osallistujat järjestävät rivit yhdessä runoksi, joka sisältää kaikkien ajatukset täydellisestä päivästä. Vaikka ajatukset siitä, millainen täydellinen päivä olisi, ovat erilaisia, ne kaikki ovat todennäköisesti positiivisia ja miellyttäviä.

Ohjaussuunnitelman viikolla 5 materiaalina on Sujata Bhattin runo ”What is worth knowing?” (Mikä on tietämisen arvoista?), joka kutsuu osallistujat luettelemaan heille tärkeitä ideoita, uskomuksia, kansanperinnettä tai henkilökohtaista tietoa. Kustakin näistä muodostetaan yksi lause. Näin osallistujat luovat luettelon heille tärkeistä asioista, ja siitä muodostuu riimitön runo. Ohjaaja voi kehittää tästä yhteiskirjoittamiseen perustuvan kirjoitusharjoituksen pyytämällä jokaista osallistujaa valitsemaan yhden rivin ja osallistumaan näin ryhmän yhteisen runon rakentamiseen. Runo kootaan yhdessä kuten 4. istunnossa. Tästä voi joskus syntyä kiihvasta keskustelua, jos runoon pyritään sisällyttämään osallistujien keskenään ristiriitaisia näkemyksiä, joista kaikki eivät välttämättä ole samaa mieltä.

Istunto 24 tarjoaa materiaaliksi Fiona Hamiltonin ”Luggage” (Matkalaukku) -runon, joka kannustaa osallistujaa päästämään irti tarpeettomiksi käyneistä asioista ja tunteista, joita he kantavat menneisyydestä ja valitsemaan mitä matkalaukkunsa sisällöstä he haluavat viedä tulevaisuuteen. Aikaisempien istuntomallien tavoin ryhmäruno voidaan rakentaa lisäämällä siihen yksi rivi jokaisen osallistujan poisjättämästä ja mukaan ottamasta matkalaukun sisällöstä. Se tuottaa lopputuloksena ryhmän kootut ajatukset siitä, mitä he yhdessä haluavat pitää itsellään ja mitä taas jättää taakseen.

Yhteiskirjoittaminen voi joskus johtaa hankaliin keskusteluihin, jos ohjaajat kannustavat esimerkiksi poliittisiin tai uskonnollisiin aiheisiin tarttumiseen. Se on kuitenkin oltava hyödyllinen tapa selittää, kuinka sosiaaliset ryhmät ovat erilaisia, niillä on erilaiset prioriteetit ja arvot. Sen lisäksi, että ryhmän jäseniä rohkaistaan tällä tavoin suvaitsemaan erilaisia näkemyksiä, yksilön panoksista syntyneitä yhteisöllistä runoa voidaan pitää yksinkertaisena esimerkkinä siitä, kuinka tärkeitä sekä monimutkaisia että yksinkertaisia asiat voivat olla elämässämme.

Yhdessä kirjoittaminen on oppimiskokemuksen lisäksi myös luovaa toimintaa ja sen tuloksena on luova teksti. Menetelmä voi olla hyödyllinen tapa osoittaa, miten runo voidaan rakentaa, tai miten sitä voidaan muuttaa jo yhdellä säkeellä, jossa on erilainen sävy tai näkökulma (esim. henkilökohtainen säe yleisten, sosiaalisten ideoiden säkeiden keskellä). Osallistujat

saattavat myös pohtia tiettyjen lisättyjen sanojen vaikutusta ja sitä, miten yhteistyössä tehty runo eroaa kielensä, merkitystensä, sävyjensä ja tunteidensa suhteen heidän yksin kirjoittamistaan runoista.

Yhteiskirjoittamista voidaan käyttää myös muissa kuin niissä istunnoissa, joissa ohjelmassa on runojen kirjoittamista. Sitä voidaan käyttää myös reflektioivissa istunnoissa osoittamaan, kuinka osallistujilla on erilaisia kokemuksia samasta tapahtumasta.

Viikon 7 ohjelman loppukierroksella osallistujia kehoitetaan miettimään päivää kirjoittamalla sarja lauseita alkaen seuraavista:

“Se oli ...

Kuulin ...

Hän sanoi ...

Söin/ join ...

Keskustelimme;

Tunsin...

Teimme ...

Ajattelin ...

Nyt... “.

Harjoitus kutsuu osallistujia jakamaan näitä pohdintoja ja vaikutelmia tai jakamaan niitä erityisesti, mutta ohjaaja voi käyttää sitä myös ottamaan linjan kaikilta (jos rivejä on enemmän kuin osallistujia, käy uudelleen), jotta heillä olisi yhteistyö vastaus päivälle. Joskus tulokset voivat olla yllättäviä. Kuten edellisissä esimerkeissä, yksi tai kaksi riviä voi muuttaa yleistä sävyä ja vaikutusta.

Ryhmän osallistujat tietävät, kuinka heidän valitsemansa sanat esiintyvät muiden rinnalla, ja voivat myös kehittää tietoisuutta sekä ryhmän voimasta (ryhmän vaikutuksen ollessa suurempi kuin osiensa summa) että siitä, miten yksittäiset panokset voivat muuttaa suurempaa työtä.

### YHDESSÄ LUKEMINEN

Yhdessä lukeminen (tai yhteisöllinen lukeminen) on lukemisen jakamista koko ryhmän kanssa. Terapeuttisen kirjoittamisen ryhmissä osallistujia pyydetään usein jakamaan oma tekstinsä tai osa siitä lukemalla se ääneen ryhmälle, mutta yleensä kyseessä on avoin kutsu, jonka tarkoituksena on sallia jakaminen, mutta ei odottaa tai edellyttää sitä. Tämä on tehtävä selväksi osallistujille.

Tähän on joitain selkeitä syitä. Jotkut osallistujat eivät pysty jakamaan henkilökohtaista kirjoitustaan, ja siihen kohdistuva paine voi estää kirjoittamisen terapeuttisen hyödyn.



Joillakin voi olla lukutaidon haasteita tai lukihäiriöitä tai he voivat muista syistä tuntea olonsa epämukavaksi lukiessaan omia tai muiden kirjoituksia ääneen. Joskus osallistujat haluavat jakaa kirjoituksensa, mutta eivät lukea sitä ääneen. Onkin hyödyllistä, jos ohjaaja tarjoaa mahdollisuutta antaa teksti jonkun muun luettavaksi. Joskus tällainen toimintatapa voi tuottaa yllättäviä tuloksia. Oman tekstin kuuleminen toisen ihmisen lukemana voi olla vahvistavaa. Tämä on kuitenkin käytäntö, jonka käyttöön ottamista ohjaajan kannattaa harkita ottaen huomioon yksilöiden väliset erot ja ryhmän yhteistyön toimivuus.

HEROINES-istuntojen kirjoitusharjoituksissa keskitytään asioihin, jotka vaikuttavat ja ovat yhteisiä kaikille naisille. Näiden havainnollistamiseen käytetään tunnistettavia roolimalliesimerkkejä, jotka voivat heijastaa osanottajien henkilökohtaisia kokemuksia. Jotkut kirjallisuusterapian kannattajat korostavat tunnistamisen kokemusta ensiarvoisen tärkeänä emotionaalisessa ilmaisussa (Bolton, 1999; Flint, 2004; Pennebaker, 2004), mutta on muistettava, ettei kokemusta tarvitse jakaa, ennen kuin (jos koskaan) kirjoittaja haluaa jakaa sen. Yksi terapeutin kirjoittamisen vahvuuksista on, että kirjoittaminen itsessään, sen valmistelu ja terapeutin ympäristön turvallinen kehys aikaansaavat muutoksen ihmisessä, niin sanotussa poeisis-hetkessä, jossa luova toiminta ja ihmisen oma psykologia yhdistyvät tavalla, joka luo jotain uutta, sellaista, jota ei ole aiemmin ollut olemassa.

## RYHMÄN TAVOITTEET JA ARVIOINTI

On hyödyllistä keskustella kollegojesi kanssa ryhmänne tavoitteista. Sosiaalisen eristyneisyyden vähentämisen ja tukiverkoston lisäämisen lisäksi ryhmällä voi olla muitakin tavoitteita ja se voi tarjota monenlaisia tapoja käyttää kirjoittamista henkilökohtaista kehitystä tukevana terapeutin välineenä.

Ryhmän ennakkosuunnitteluun kannattaa sisällyttää suunnitelma siitä, onko ryhmäkokoontumisten tehoa ja vaikutuksia tarkoitus seurata. Jos vaikutuksia on tarkoitus seurata, miten se tehdään?

Ohjaajat voivat tarkkailla ryhmäprosessin etenemistä tekemällä muistiinpanoja jokaisen istunnon jälkeen. Muistiinpanot muodostavat hyödyllisen tietovarannon, jota voidaan käyttää ryhmän seurannassa ja osoittamaan ohjaajalle ja / tai osallistujille prosessin kuluessa nousevia mahdollisia huolenaiheita.

Usein toistettu yksinkertaisen suullisen palautteen kerääminen ja selkeästi laaditut arviointilomakkeet tarjoavat osallistujalle mahdollisuuden kommentoida omia tunteita, havaittuja muutoksia ja omaksuttuja taitoja, jotka ovat kehittyneet istuntojen aikana.

Joskus kuitenkin palaute voi piilottaa todelliset muutokset. Ryhmässäsi voi esimerkiksi olla osallistuja, joka kertoo olevansa kyllästynyt kirjoittajaryhmään ja että hän on kiinnostuneempi jostain toisesta alueesta, johon aikoo tulevaisuudessa keskittyä, esimerkiksi taiteeseen tai puutarhanhoitoon. Voi olla selvää, että tällaisia muutoksia ei olisi tapahtunut ilman kirjoitusryhmään osallistumisen mahdollistamaa tukea ja kasvua. Ryhmässäsi avustajien ja



muiden terveydenhuollon työntekijöiden havaintojen havainnot osallistujissa tapahtuneista muutoksista voivat olla korvaamattomia ja mahdollistaa ryhmän tehokkuuden kokonaisvaltaisen arvioinnin.

Ohjaajat voivat kehittää ryhmien seuraamiseen omia arviointitapojaan. Osallistujia voidaan esimerkiksi pyytää nimeämään kolme asiaa, joista he ovat nauttineet ryhmässä, ja yhtä monta asiaa, jotka he haluaisivat muuttaa. Vastaavasti osallistujien itsetuntemusta vahvistaa esimerkiksi se, että heitä pyydetään käymään läpi omat tekstinsä, joita he ovat prosessin aikana kirjoittaneet, valitsemaan haluamansa tekstit tai tekstien osat ja puhumaan / kirjoittamaan niistä. Viimeisten istuntojen aikana tämä tapahtuu luonnollisesti ja niissä omien tekstien valinta antologiaa varten on osa istuntojen ohjelmaa.

Tämä opas sisältää liitteenä palautelomakkeet, jotka on tarkoitettu muodollista palautetta ja arviointia varten (katso liitteen lomakkeet 1 ja 2). Palautteen kerääminen voi olla korvaamatonta yksilön ja ryhmän kehityksen havainnoinnin ja tulevan kurssin kehittämisen kannalta.

Palaute 1 -lomakkeen tarkoituksena on antaa ohjaajalle mahdollisuus esittää näkemyksensä ja tunteensa jokaisen istunnon jälkeen. Ne ovat erityisen hyödyllisiä ohjaajalle, jotta hän voi olla tietoinen varhain ryhmän varrella ilmenevistä vaikeuksista, tehdä pieniä muutoksia ja lisäyksiä ohjelmaan tai tehdä erityisjärjestelyjä osallistujia varten tulevien istuntojen varalta.

Palautelomakkeen 2 tarkoituksena on saada laajempaa palautetta osallistujilta. Sitä tulisi käyttää prosessin ensimmäisen, toisen ja kolmannen vuosineljänneksen jälkeen ja lopuksi niin, että jokainen osallistuja täyttää yhteensä neljä täytettyä lomaketta. Kuten lomakkeessa 2 todetaan, ensimmäiseen kysymykseen tarvitsee vastata vain ensimmäisen vuosineljänneksen jälkeen.



## LÄHTEET:

- Adichie, C.N (2009) The Danger of the Single Story. Ted Global. Available at: [https://www.ted.com/talks/chimamanda\\_adichie\\_the\\_danger\\_of\\_a\\_single\\_story](https://www.ted.com/talks/chimamanda_adichie_the_danger_of_a_single_story)
- Barthes, R (1997) Image/Music/Text. London: Fontana
- Bolton, G (2004) The therapeutic potential of creative writing. Jessica Kingsley, London.
- Burnham, J (2012) 'Chapter Seven: Developments in Social GRACES: Visible-invisible and voiced-unvoiced.' Culture and Reflexivity in Systemic Psychotherapy. London: Karnac
- Dezelic, M. (2013). Window of tolerance- trauma/anxiety-related responses: widening the comfort zone for increased flexibility. Retrieved from <http://www.drmariedezelic.com/#!window-of-tolerance-traumaanxiety-rela/cage>
- Flint, R (2004) Fragile Space: Therapeutic Relationship and the Word. Writing in Education - Vol. 26. <https://www.nawe.co.uk/DB/wie-editions/articles/fragile-space-therapeutic-relationship-and-the-wor.html>
- Freud, S (1995) Creative writers and daydreaming in P. Gay ed. The Freud Reader, London: Norton pp. 436 -442.
- Jun, H. (2018) Social Justice, Multicultural Counseling, and Practice: Beyond a Conventional Approach (2nd edition) London: Sage
- Kahler, T (1975) Drivers - The Key to Process Script Transactional Analysis Journal 5:3
- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. Transactional Analysis Bulletin, 7(26), 39-43.
- Ogden, P, Minton, K, Pain. (2006) Trauma and the body: A sensomotor approach to psychotherapy. New York: Norton
- Pennebaker, J.W. (2004) Writing to heal: a guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval. Parkland Ca.: New Harbinger Publications.
- Quinby, L (2013) 'The Quinby Durable triangle' (<http://ta-tutor.com/tatutor/durable-triangle>)
- Richo, D. (2008) When the Past is Present. Boston: Shambala.
- Rogers C (1956/1992) 'The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change', Journal of Consulting and Clinical Psychology, American Psychological Association, Vol. 60, No. 6, 827-832
- Tuckman's 5-stage model (1965) [https://www.tutorialspoint.com/individual\\_and\\_group\\_behavior/five\\_stage\\_model\\_group\\_development.htm](https://www.tutorialspoint.com/individual_and_group_behavior/five_stage_model_group_development.htm)
- Yalom, I (1985) The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books.

## Palautelomake 1

Palautelomake HEROINES ryhmien ohjaajille (jokaisen istunnon jälkeen)

Omat ajatuksesi ja tunteesi istunnon jälkeen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Yhteistyö ohjaajien kesken

---

---

---

---

---

---

---

---

Kommentit ryhmäprosessista

---

---

---

---

---

---

---

---



Valitun materiaalin toimivuus

---

---

---

Ehdotuksia istunnon ohjelman, ohjeiden ja materiaalin kehittämiseksi

---

---

---

---

---

## Palautelomake 2

Kysymyslomake HEROINES ryhmän osallistujille

**1.** Aloitus

**a)** Sain tarvittavan tiedon ryhmän toiminnasta, tapaamisajoista, tavoitteista ja työskentelyn periaatteista alusta lähtien

Kyllä

Ei

---

---

---

---

---

---

---

---

**b)** Millaista palautetta antaisit ensimmäisen istunnon järjestelyistä ja ryhmän aloituksesta (tiedotus, käytännön järjestelyt tms.)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**2.** Odotukset

Onko ryhmä täyttänyt odotuksesi ja toiveesi?

- Kyllä
- Ei

Mitä mieltä olet ryhmässä käsitellyistä teemoista ja niiden yhtymäkohdista omaan elämääsi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3.** Työmenetelmät

**a)** Istuntoihin on sisältynyt kirjoittamista...

- liian paljon
- aika paljon
- sopivasti
- aika vähän
- ei tarpeeksi

(valitse yksi vaihtoehto)

**b)** Keskustelut ovat vieneet aikaa ...

- liian paljon
- aika paljon
- sopivasti
- aika vähän
- ei tarpeeksi

(valitse yksi vaihtoehto)

**c)** Mitä palautetta antaisit tehtävänannoista? Millaisia ajatuksia ne ovat herättäneet? a  
Kuinka kirjoitettujen tekstien jakaminen ja yleinen keskustelu ryhmässä on sujunut?

---

---

---

---

---

---

---

---

**d)** Materiaalina käytetyt tekstit ja muut materiaalit.

Millaista palautetta antaisit käytetystä materiaalista? Mitä ajatuksia tekstit ja kuvat herättivät?

---

---

---

---

---

---

---

---



---

Käytännön järjestelyt

**a)** Millaista palautetta antaisit kohtaamispaikasta?

---

---

---

---

---

---

**b)** Mitä mieltä olet ryhmän kokonaiskestosta (8 kuukautta / 32 istuntoa)?

- liian pitkä
- melko pitkä
- sopiva
- melko lyhyt
- liian lyhyt

(valitse yksi vaihtoehto)

**c)** Viikottainen kokoontumisaika on ollut...

- aivan liian lyhyt
- hiukan liian lyhyt
- sopiva
- hieman liian pitkä
- avian liian pitkä



Onko tapaamisten tiheys (kerran viikossa) ollut sinulle sopiva? Olisiko sinusta pidempi ilta tai kokonaiset päivät parempia kuin viikottainen tapaaminen?

- Pidän viikottaisista tapaamisista
- Joskus pidempi tapaaminen tai koko päivän tapaaminen

### 5. Ryhmän toiminta

Millaista ryhmän yhteistoiminta on ollut? Mikä on ollut mukavaa tai palkitsevaa, mikä on tuntunut oudolta tai epämiellyttävältä? Onko ryhmässä ollut tilaa tunteillesi? Oletko tullut kuulluksi?

---

---

---

---

---

Mitä palautetta antaisit ohjaajille?

---

---

---

---

---

Muuta palautetta tai toiveita

---

---

---

---

---

## Liite 1: osallistujien omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

### Johdanto

Luovalla ja reflektiivisellä kirjoittamisella on kyky tuottaa persoonallista sisältöä ja se keskittyy usein suoraan siihen, mikä on kirjoittajalle henkilökohtaista ja tärkeää. Alla olevat ehdotukset on tehty tukemaan sinua kirjoitussessioidesi aikana ja niiden jälkeen.

### Erityisiä ehdotuksia

- ◆ Kehosi on erittäin tarkka mittari sille, miten koet maailmaa, vaikka kulttuurisesti meitä ei usein kannusteta ”virittämään” itseämme. Tietoiset käytännöt, kuten meditaatio tai jooga, voivat olla erinomaisia tapoja tulla ”läheemmäksi” itseämme, mutta voit myös yksinkertaisesti istua paikallasi asettamatta itsellesi mitään vaatimuksia. Hengityksen havainnointi ja sen hidastaminen sekä vatsan kautta hengittäminen rauhoittavat hermostoa. Kun asetat jalkasi lattialle, se auttaa maadoittumaan ja jopa jalkojen tömistely voi auttaa yhteyden muodostamisessa maaperään ja olinpaikkaasi.
- ◆ Ennen kirjoittamista on hyödyllistä muodostaa mielikuva ”paikasta, jossa tunnen olevani rauhallinen”, tai paikasta, jossa voit kuvitella olevasi rauhallinen, kuten rannasta tai metsästä. Kun kirjoittaessasi alat kokea ahdistusta, lopeta kirjoittaminen ja mene mielikuvissasi tuohon paikkaan.
- ◆ Kun kirjoitat, kysy itseltäsi, pystytkö kirjoittamaan tämän tekstin juuri nyt. Ole lempeä itsellesi!
- ◆ Et ole ainoa, joka tuntee erilaisia voimakkaita tunteita sekä kirjoittaessa että muiden kirjoitusten lukemista kuunnellessa; tämä on täysin normaalia ja jokainen istunto voi tuntua tunteiden vuoristoradalta, kun kuuntelet itseäsi ja muita. Pohdi huolellisesti, mitä aiot tehdä heti harjoituksen jälkeen. Yritä varata pieni hetki itseäsi varten (voit esimerkiksi ottaa yhteyttä ystävääsi ja kertoa hänelle, kuinka voit, tai valmistaa itsellesi lämpimän juoman) ennen kuin jatkat normaalia arkeasi.
- ◆ Jos tiedät, että sinulla on erityinen herkkyyshalu, on hyödyllistä jakaa tämä tieto ohjaajien ja ryhmän kanssa. Tämä ei tarkoita, etteivät he keskustelisi sinulle vaikeasta aiheesta, mutta he voivat olla huomaavaisia ja varoittaa tulevasta sisällöstä ja varmistaa, että olet kunnossa.
- ◆ Harkitse, miten säilytät kirjoituksesi. Suosittelemme säilyttämään tekstejä päiväkirjassa tai kansiossa, jotta niille olisi erityinen paikka. Jos tämä kuitenkin aiheuttaa riskin turvallisuudellesi, keskustele ohjaajan kanssa siitä, miten kirjoitusten suhteen kannattaa toimia.
- ◆ Muista, että kirjoitat itseäsi varten, ja vain sinä voit kirjoittaa sanasi. Samalla tavalla kuin muiden ihmisten kirjoitukset ovat ainutlaatuisia ja kiinnostavat sinua, sinun kirjoituksillasi on sama vaikutus muihin. Yritä olla hellävarainen sanoillesi ja kunnioittaa niitä kuin lentämään opetteleva lintu.

## Liite 2: ohjeita pilottikurssin online-toteutukseen

### Johdanto

Tämä covid-19-pandemian aika oli ja on edelleen erittäin haastava yhteiskunnallemme.

Se on haastavampi heikossa asemassa oleville, kuten syrjäisillä alueilla asuville ihmisille, joilla ei ole mahdollisuuksia muiden kanssa kommunikointiin ja / tai luovaan toimintaan. Yksinäisyys ja tekemisen puute lisää stressiä ja pelkoa.

Ryhmien osanottajat odottivat tämän pilottikurssin lisäävän vuorovaikutusta ja viestintää, jota he tarvitsevat tänä haastavana aikana. Kreikan ja erityisesti Lamian tiukkojen rajoitusten vuoksi meidän oli kuitenkin toteutettava kurssi verkossa.

Tämä osoittautui erittäin haastavaksi tehtäväksi, ja haluamme jakaa kumppaneille vinkkejä / ehdotuksia online-toteutukseen.

Nämä ovat ensimmäisiä ajatuksiamme kokemuksestamme. Toivottavasti kumppaniemme asiantuntijat voivat auttaa muodostamaan joitain erityisiä ohjeita online-toteutukseen.

Uskomme, että tästä on hyötyä paitsi pandemian aikana myös ihmisryhmille, joilla on vakavia liikkumisrajoituksia, eli fyysisesti tai henkisesti vammaisille henkilöille, niille, joiden vastustuskyky on alhainen tai ulkomailla asuville ihmisille, jotka tarvitsevat kommunikoidakseen äidinkieltään jne.

### Erityisiä ohjeita

- ◆ Yksi kohtaamamme vaikeus oli, kuinka antaa osallistujille yhtä paljon aikaa, jotta he kaikki voivat ilmaista itseään istunnon aikana. Ratkaisimme tämän antamalla jokaiselle puheenvuoron sen mukaan, missä järjestyksessä he esiintyivät näytöllä. Näin järjestys oli satunnainen ja vältyttiin niiltä ajatuksilta, että ohjaajat olisivat puolueellisia puheenvuorojen jakamisessa. Käytimme myös sellaisia tekniikoita, joissa osallistujat saivat valita vuoronsa satunnaisesti valitessaan suosikkivärinsä, pallon jne.
  - ◆ Luultavasti vaikein kaikista haasteistamme oli se, miten ryhmän jäsenet voidaan sitouttaa ryhmään. Onnistuimme tässä pääasiassa käyttämällä vaihtelevia internetissä toteutettavia harjoituksia ja tehokkaalla viestinnällä tiimin jäsenten välillä (kuten ryhmän selviytymismatkalla).
  - ◆ On myös tärkeää huomioida, että verkkoympäristössä puuttuvat epäviralliset tauot, jotka mahdollistavat rennon viestinnän osallistujien välillä. Tähän pyrimme löytämään apua erilaisten rentoutustekniikoiden (valokuvia, musiikkia, suljettu näyttö jonkin aikaa) käyttämisestä.
  - ◆ Yksi kohtaamamme vaikeus oli se, kuinka käsitellä konflikteja istunnon osallistujien välillä. Tämä on paljon helpompaa ratkaista henkilökohtaisissa



tapaamisissa, joissa kukin voi puhua toisilleen tai ohjaajille erikseen. Ratkaisimme ongelman siten, että ohjaajat olivat osallistujien käytettävissä istuntojen ulkopuolella (ja todellakin he ottivat meihin yhteyttä) ja konfliktipäivänä istunto kesti pidempään, jotta kaikille osallistujille annettiin tarvittava “tila” ilmaista itseään. Sen jälkeen ryhmän yhteys vahvistui. Tällaisen istunnon jälkeen istuntoihin integroitiin ryhmäytymiseen tähtääviä harjoituksia ohjelman materiaalien ulkopuolelta.

- ◆ Oli tarpeen mukauttaa joitain harjoituksia online-istuntoihin soveltuviksi, etenkin niitä, jotka vaativat käsityömateriaaleja eikä vain kirjoittamista. Jos jollain kerralla tarvittiin erityisiä materiaaleja, siihen oli valmistauduttava edellisellä istunnolla ja pyydettyä osallistujia ottamaan materiaalit saataville seuraavaa kertaa varten.
- ◆ Ongelmia syntyy myös silloin, kun pyydämme osallistujia täyttämään ja lähettämään meille kyselylomakkeita jne. Ongelmat liittyivät joko siihen, ettei saatavilla ollut teknisiä laitteita tai henkilötietojen suojaan. Mielestämme tässä tarvitaan joustavuutta ja vaatimusten tulisi olla pienemmät olosuhteiden vuoksi (naiset ovat maaseudulta). Hyvä idea on käyttää google-lomakkeita, jotka on helppo täyttää ja tunnistaa.
- ◆ Huomasimme myös, että osallistujat halusivat päästä “huoneisiin” (breakout rooms), joten on hyvä käyttää tätä tekniikkaa, koska se helpottaa ja antaa yksityisyyden tunteen, helpottaa asioiden jakamista jäsenten kesken ja antaa heille mahdollisuuden tutustua toisiinsa paremmin.
- ◆ Huomasimme, että online-sovelluksessa tarvitaan enemmän herkkyyttä arkaluontoisten kysymysten, kuten uskonnollisten vakaumusten, käsittelyssä, koska naiset tunnetaan vain verkon kautta eikä meillä ole ollut tarpeeksi aikaa oppia tuntemaan toisiamme paremmin, kuten tapahtuisi taukojen aikana tai ennen ryhmän alkua tai loppua, jos tapaamiset järjestettäisiin kasvotusten.
- ◆ Koska naisilla ei ollut tilaisuutta kohdata kasvokkain, he eivät tunteneet toisiaan entuudestaan, ja suurimmalla osalla oli psykososiaalisia vaikeuksia, jotka vaikuttivat heidän jokapäiväiseen elämäänsä, verkossa oli usein vaikea ymmärtää tunteita ja ajatuksia, jotka harjoituksiin saattoi liittyä. Ratkaisimme tämän antamalla naisille mahdollisuuden kommunikoida kanssamme istuntojen ulkopuolella, ja kuten kävi ilmi, joskus heidän tekemänsä harjoitukset herättivät paljon tunteita ja ajatuksia. Itse asiassa kaksi osallistujaa kertoi meille, että ohjelma sai aikaan oman itsen uudelleenmäärittelyprosessin ja he pyysivät yksilökonsultaatiota, jota heille tarjottiinkin.
- ◆ Kannustamme ohjaajia palaamaan jatkuvasti ryhmän ohjeisiin sekä yksilöiden että ryhmän tueksi. Vasia Tzanetou
- ◆ Evie Mylonaki

## Liite 3: ideoita keskustelulle terapeutin kirjoittamisen eduista osallistujien kanssa

### Johdanto

Terapeuttisella kirjoittamisella on useita funktioita:

- ◆ Henkilökohtaisella tasolla se kannustaa parantamaan psykologista muutosta kokemuksella ”sisäisestä vapaudesta, suuremmasta psyykkisestä joustavuudesta, selkeämmästä ja vahvemmassa henkilökohtaisen identiteetin tunnetusta ja lisääntyneestä vapaudesta harjoittaa luovaa toimintaa” (Hunt, 2000).
- ◆ Sosiaalisella tasolla terapeuttisella kirjoittamisella on kyky visualisoida joustavampia yhteiskuntia ja yhteistyössä luotavaa hyvinvointia ihmisille ja planeetalle, mukaan lukien epätasa-arvoisuus, lineaarinen ja hierarkkinen ajattelu, mikro-aggressiot ja laajemmat näkökulmat maailman ja sen tulevaisuuden uudelleenkuvantamiseen.
- ◆ Fyysisellä tasolla on tutkittu sen parantavan useita fysiologisia toimintoja.

### Erityisiä ohjeita

#### 1. Psykologinen terveys:

Terapeuttinen kirjoittaminen auttaa:

- ◆ Tekemään subjektiivisen kokemuksen objektiiviseksi, mikä tarkoittaa, että sisäiset ajatukset ulkoistuvat ja sitoutuvat vähemmän yksilön identiteettiin.
- ◆ Herättämään historiallisen nykyisyyden, mikä tarkoittaa, että menneisyyttä voidaan tutkia nykyisyydessä ja löytää uusia ratkaisuja ”vanhoihin” kysymyksiin.
- ◆ Integroimaan elämäkokemuksia ”tulemalla toimeen” tarinoiden kanssa, ”kiinnittämällä huomiota” tarinoihin ja ”huolehtimalla” tarinoista, jotka ovat pysyneet kuulemattomina, vaiennettuina tai joihin ei ole kiinnitetty riittävästi huomiota.
- ◆ • ihmisten seurasta, samoin kuin muiden ihmisten reaktiot silloin, jos päätät jakaa tekstisi.
- ◆ Muistuttamaan, että itse on suhteessa toiseen, mikä voi olla jotain yksinkertaista, kuten jaettu sivu kirjassa, tai ulottua myös muiden ihmisten kokemuksiin ja kirjoittamiseen.



## 2. Mitä luulet tapahtuvan?

Joskus osallistujat ovat uteliaita terapeuttisen kirjoittamisen “taikuudesta”, mutta siihen liittyy myös monia psykologisia prosesseja tai harhoja:

- ◆ Todellisuuden testaus: Voimme kokeilla skenaarioita ja vastauksia paperilla, ennen kuin omaksumme ne osaksi elämäämme. Ryhmässä on mahdollista vertailla erilaisia mielipiteitä, valintoja ja uskomuksia.
- ◆ Paperi tai luova tuote voidaan nähdä “potentiaalisena tilana”, jossa osallistujat tuntevat olevansa riittävän turvassa käyttääkseen mielikuvitustaan ja kokeilemaan erilaisia asioita.
- ◆ Kun flow käynnistyy (mikä tarkoittaa, että tehtävän haaste ja tehtävän suorittamiseen kuluva aika ovat tasapainossa keskenään), syntyy tunne onnistumisesta ja vaikutusmahdollisuuksista. Flown sivutuote on, että kokemus ajan kulumisesta voi muuttua, toisinaan tarjoten pakoa arjesta tai hengähdystauon, ja toisinaan mahdollistaen läsnäolon nykyisessä, menneessä tai tulevassa hetkessä.

## 3. Keskeiset tekijät:

Luonteeltaan terapeuttiset kirjoittajaryhmät voivat sisältävät elementtejä, jotka tukevat ja auttavat yksilöitä:

- ◆ Lämmin suhde ohjaajiin ja muihin ryhmän jäseniin.
- ◆ Luovat työmuodot, joilla ilmaista itseään.
- ◆ Yksittäisille osallistujille ja ryhmälle varattu tila, joka voi ilmetä esimerkiksi omana puheenvuorona tai hengähdystaukona arjen huolista
- ◆ Rohkaiseminen, kannustaminen ja henkilökohtaisen rohkeuden herättäminen.

**4. Kirjoittaminen tapana tulla joksikin:** Kirjoittaminen voi auttaa meitä tulemaan entistä yhtenäisemmiksi ja aidommiksi, päästämällä irti monista yhteiskunnallisista odotuksista ja kertomuksista: Tunnettu irlantilainen kirjailija Colm Tóibín sanoi: “Kirjoitan eräänlaisella synkällä päättäväsyydellä käsitellä asioita, jotka ovat piilossa ja vaikeita ... Mutta emme voi kävellä pois itsestämme. Keneksi muuksi olen tulossa?” (The Guardian, 2009).

**5. Fyysisen terveyden** on osoitettu paranevan terapeuttisen kirjoittamisen avulla, tässä on joitain esimerkkejä James Pennebakerin ja Robert Smythin julkaisusta *Opening up by Writing it Down* ja muista artikkeleista:

- Salaisuuksien pitäminen on fyysistä työtä: Reagoimme fyysiseen kehoon vaikuttavien ajatusten hillitsemiseen tai pidättämiseen nostamalla sykettä ja lisäämällä hikoilua. Ajan myötä tämä voi olla kumulatiivinen stressitekijä, joka johtaa stressiin liittyviin sairauksiin, kuten korkeaan verenpaineeseen.
- Tapahtumien ilmeneminen, joita ei muuteta kieleksi, voi johtaa ahdistukseen, kielteisissä ajatuksissa vellomiseen, häiritseviin uniin ja muihin ajatushäiriöihin.

- Kirjoittaminen vähentää PTSD-oireita riippumatta siitä, kirjoitatko traumasta tai arjen asioista.
- Sairauden pituus lyhenee ja lääkärikäynnit vähenevät (Pennebaker ja Beall, 2006).
- Immuunijärjestelmän toiminta parantuu (Pennebaker et ai., 1988).
- Maksan toiminta parantuu (Francis ja Pennebaker, 1992).





## LÄHTEET:

- Francis, M. E. & Pennebaker, J. W. (1992) Putting stress into words. The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion*, 6, 280-287
- Hunt, C. (2000) *Therapeutic Dimensions of Autobiography*. London: Jessica Kingsley 2009)
- Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. (1986) Confronting a traumatic event. Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281
- Pennebaker, J.W., Kiecolt-Glaser, J. K. & Glaser, R. (1988) Disclosure of traumas and immune function. Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245



HEROINES

**Menetelmäopas**



Yhteisrahoitettu  
Euroopan unionin  
Erasmus+ -ohjelmasta