

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Holopainen, Johanna

Title: Kirjoittamalla kohti hyvinvointia : ekspressiivinen kirjoittaminen menetelmänä rintasyöpään sairastuneilla

Year: 2021

Version: Accepted version (Final draft)

Copyright: © 2021 Therapeia-säätiö

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Holopainen, J. (2021). Kirjoittamalla kohti hyvinvointia : ekspressiivinen kirjoittaminen menetelmänä rintasyöpään sairastuneilla. *Psykoterapia*, 40(3), 179-194.

Johanna Holopainen

Kirjoittamalla kohti hyvinvointia

Ekspressiivinen kirjoittaminen menetelmänä rintasyöpään sairastuneilla

Rintasyöpä on naisten yleisin syöpä maailmassa ja Suomessa. Joka kolmas kärsii sairauden seurauksena ilmenneistä psyykkisistä ongelmista. Ekspressiivisen kirjoittamisen menetelmä on käytettyin tutkittaessa rintasyöpään sairastuneita ja kirjoittamisen vaikutuksia. Ekspressiivisellä kirjoittamisella todettiin narratiivisen kirjallisuuskatsauksen perusteella lyhytkestoisia myönteisiä vaikutuksia rintasyöpää sairastavien koettuun elämänlaatuun. Ekspressiivisen kirjoittamisen vaikutuksia rintasyöpää sairastavilla on haastavaa yleistää tutkimusryhmien pienuuden, erilaisten tutkimusasetelmien ja tutkittujen henkilöiden persoonallisuus- ja kulttuurierojen vuoksi. Laadullisesti analysoiduista aineistoista voidaan tarkastella kirjoittamisen terapeuttisuuteen liittyviä ulottuvuuksia. Tutkimusta kirjoittamisen vaikuttavuudesta tulee lisätä. Kirjoittamisen hyvinvointivaikutuksiin kohdistuvan tutkimuksen painopistettä tulisi siirtää kohti vuorovaikutuksellista kirjallisuusterapiaa, sen prosesseihin ja pidempikestoisiin kirjoittajaryhmiin lyhyiden ekspressiivisen kirjoittamisen interventioiden sijaan.

Johdanto

Tämän artikkelin tarkoituksena on kuvata, millaisia hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia kirjoittamisella on tutkimuksissa havaittu ja miten asiaa on tutkittu rintasyöpään sairastuneilla. Kirjoittamisen vaikutusten tutkimuksen aloitti ekspressiivisen kirjoittamisen paradigman kehittäjä yhdysvaltalainen sosiaalipsykologi James W. Pennebaker. Hän pyrki ensimmäisenä yliopisto-opiskelijoihin kohdistuvilla kliinisillä tutkimuksillaan osoittamaan, että kirjoittamisella on positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Pennebaker & Beall 1989). Sittenkin ekspressiivisen kirjoittami-

sen vaikutuksiin kohdistuneita tutkimuksia tarkastelleissa katsausartikkeleissa on todettu, että traumaattiseen tapahtumaan liittyvien tunteiden ja ajatusten ilmaiseminen edistää henkistä ja fyysistä terveyttä (ks. Frattaroli 2006; Pennebaker 1997; Smyth 1998).

Ekspressiivisen kirjoittamisen menetelmä on tunnettu, ja sitä on sovellettu paljon. Sitä hyödyntämällä on tutkittu yliopisto-opiskelijoita, työikäisiä, syöpää sairastavia, kroonisesti sairastuneita (astma, nivelreuma, HIV) (Frattaroli 2006; Smyth 1998), vakavasti psyykkisesti sairaita, holokaustista selvinneitä ja posttraumaattisesta stressioireyhtymästä (PTSD) kärsiviä

(Sexton & Pennebaker 2009). Eri kohderyhmiin kohdistuneissa tutkimuksissa on havaittu, että ekspressiivisellä kirjoittamisella on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin (Sexton & Pennebaker 2009). Menetelmän etuna on sen muokkautuva kehys, jota voi hyödyntää erilaisilla kirjoittajaryhmillä ja jota voi eri näkökulmista soveltaa kirjoittamisen ohjeistamiseen. Lisäksi menetelmä on kustannustehokas (Zhou ym. 2015.)

Myös rintasyöpään sairastuneita ja kirjoittamista on tutkittu pääasiassa ekspressiivisen kirjoittamisen menetelmää hyödyntämällä. Tämän artikkelin taustaksi toteutetun systemaattisen aineistohaun myötä selviää kuitenkin, että kirjoittamista ja rintasyöpää on ylipäätään tutkittu varsin niukasti, eikä Suomessa ole tehty tästä aiheesta tutkimusta lainkaan.

Väestön ikääntyessä myös rintasyöpä yleisyy (Vehmanen 2021), ja erilaiset sosiaalisen tuen muodot nousevat entistä merkittäväm-pään asemaan. Kirjoittamalla voi päästä kä-siksi sairastumisen myötä ilmenneisiin haasteisiin refleктоimalla itseään ja elämäänsä. Parhaimmillaan kirjoittaminen kasvattaa itseymmärrystä, pystyvyyden kokemusta ja omanarvontuntoa. Sen avulla voidaan solmia tunnesiteitä ja sosiaalis-kulttuurisia yhteyksiä, esimerkiksi kirjallisuusterapiaa hyödyntämäl-lä. (Ihanus 2009.) Sairauden merkityksellistäminen ja hyväksyminen osaksi elämää voi tapahtua kirjoitettujen tekstien pohjalta muodostuneissa keskusteluissa kahden tai useamman henkilön välillä ja muotoutua osaksi reflektiivistä, vuorovaikutuksellista prosessia (Linnainmaa 2009, 67). Tapahtuipa terapeut-tinen kirjoittaminen yksin tai ryhmässä, sen tavoitteena on saada kosketus tunteisiin, muistoihin, unelmiin tai uniin. Terapeuttinen kirjoittaminen tarjoaa oivalluksia, lisää itse-tuntemusta ja itseilmaisua. (Bolton ym. 2011, 13–14; Ihanus 2009, 18, 26, 38.)

Tutkimuskohteena rintasyöpään sairastuneet

Rintasyöpä on naisten yleisin syöpä Suomessa. Siihen sairastuu noin 5000 naista vuosit-

tain, ja riski sairastua kasvaa ikääntymisen myötä (Vehmanen 2021). Koko maailmassa siihen sairastuu 1,38 miljoonaa naista vuodessa (World Health Organization n.d.). Suomi lukeutuu maihin, joissa syöpien hoito on huippuluokkaa, ja elossa olevien määrä on korkea viiden vuoden seurannassa (Allemani ym. 2018). Rintasyövän hoitopolkuun kuuluvat yleensä leikkaushoito, sädehoidot ja sytostaattihoidot (HUS n.d.). Rintasyöpäpotilaan elämänlaatuun vaikuttavat heikentävästi itse syöpäsairaus ja sen hoitojen haittavaikutukset. Haittavaikutuksia ovat rinnanpoisto, arvet, kaljuuntuminen ja painonnousu. Ne aiheuttavat usein masennusta ja ahdistusta (Leidenius & Joensuu 2010).

Rintasyöpään sairastuminen vaikuttaa naisten ja heidän perheidensä elämään monitahoisesti. Rintasyöpään sairastuneet ovat kuvanneet fyysisiä, emotionaalisia ja psyykkisiä muutoksia traumaattisiksi. Muutokset aiheuttavat epävarmuutta, ahdistusta, kipua ja kärsimystä. Rintasyöpään sairastuminen pakottaa naisen pohtimaan itseään ja haastaa olemassa olevia käsityksiä identiteetistä, feminiinisydestä ja ruumiinkuvasta (Leino 2011, 30–35). Collien ja Longin (2005) katsausartikkelista nousee esiin, että rinta-syöpään sairastuttaessa korostuvat seuraavat seikat: haastavien ja vaikeiden tunteiden kohtaaminen, itseilmaisua, elämän prioriteettien, kärsimyksen ja vahvuuksien ymmärrys sekä muiden rintasyöpään sairastuneiden naisten auttaminen.

Joka kolmannella rintasyöpään sairastuneella esiintyy jossain vaiheessa sairauden kulkua psyykkistä oireilua, kuten sopeutumishäiriöitä, ahdistusta, paniikkihäiriöitä, trauma-peräisiä stressireaktioita ja masennusoi-reyhtymää. Oireet voivat vaihdella lievistä ja lyhytkestoisista rajuihinkin kriisireaktioihin, jotka ilmenevät hallinnan menetyksenä, käytäytymisen tasapainottomuutena ja kognitiivisten toimintojen epävakautena. Psyykinen kriisi ilmenee useimmiten diagnoosivaiheessa, vaikeiden haittavaikutusten tai komplikaatioiden yhteydessä tai sairauden uusiu-

tuessa. (Leidenius ym. 2010.) Rintasyöpään sairastuneen elämänlaatuun voidaan vaikuttaa mahdollisuuksien mukaan säästävien leikkaustekniikoiden valinnalla ja pyrkimällä vähentämään sädehoitoon liittyviä haittoja. Lääkehoidon kehityksen myötä hoito voidaan valita ja suunnitella yhä kohdennetummin tietyn syöpätyypin mukaan. (Leidenius & Jonsuu 2010.)

Psykkisen oireilun riski kasvaa sitä suuremaksi, mitä kajoavampia hoitoja potilas saa. Oikea-aikainen reagointi muutosten ja uhkien ilmetessä ja oireiden kroonistumisen estäminen luovat psykkisten oireiden hoidon perustan. Toimivia keinoja ovat hyvä potilasinformaatio, keskustelutuki ja potilaan oman sosiaalisen verkoston tarjoama tuki. Lisäksi tukimuotoina toimivat ryhmämuotoiset sopeutumisvalmennuskurssit, erityinen psykososiaalinen tuki ja psykologinen hoito. Myös tarkoin oirekuvan pohjalta valittu mielialälääkitys voi tulla kyseen vaikeissa tapauksissa. (Leidenius ym. 2010.)

Salonen (2011) toteaa rintasyöpään sairastuneiden sosiaaliseen tukeen keskittyvässä tutkimuksessaan, että leikkauksen jälkeinen lyhytkin tuki ja ohjaus vaikuttavat rintasyöpäpotilaan elämänlaatuun. Eniten ohjausta ja tukea tarvitsevat ne sairastuneet, joiden elämänlaatu on huono ja joiden elämänlaadun tunnustetaan huonontuvan entisestään rintasyöpähoitojen aikana. Syöpää sairastavien psykososiaalisen turvaverkoston keskiössä ovat vertaistukiryhmät (Ahlberg & Nordner 2006; Coreil ym. 2004).

Ekspressiivinen kirjoittaminen menetelmänä rintasyöpään sairastuneilla

Pennebakerin *ekspressiivisen kirjoittamisen* (engl. expressive writing / written emotional disclosure) paradigma voidaan yksinkertaistettusti esittää seuraavasti: kirjoittajia pyydetään kirjoittamaan syvimmistä tunteistaan ja ajatuksistaan, jotka liittyvät johonkin traumaattiseen tapahtumaan. Kirjoittaa tulee kolmena kertana 15–20 minuutin ajan joko peräkkäisinä päivinä

(ks. Pennebaker & Beall 1989) tai kirjoittaa voi useampina viikkoina. Kirjoittamisesta ei anneta palautetta, ja kirjoittaminen tapahtuu yksin joko henkilön kotona tai klinisissä olosuhteissa, esimerkiksi sairaalassa. Osallistujille tulee painottaa, että heidän kirjoituksensa pidetään luottamuksellisina. (Sexton & Pennebaker 2009.)

Tämän narratiivisen kirjallisuuskatsauksen aineistona (Taulukko 1) käytetyissä tutkimuksissa hyödynnetään ekspressiivisen kirjoittamisen menetelmää. Tutkimukset ovat pääasiassa satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia (engl. randomized controlled trial, RCT), ja näissä kirjoittamisen vaikutusten pysyvyyttä seurattiin 3–9 kuukauden ajan. Viitataan Zhou ym:den (2015) tekemään meta-analysiin, joka kattaa suuren osan tässäkin yksityiskohtaisemmin tarkastelemistani tutkimuksista. Lisäksi tarkastelemassani aineistossa on mukana muutama laadullinen tutkimus, joita tarkastelen kirjoittamisen terapeuttisuuden näkökulmista. Aineistossa rintasyöpään sairastuneet oli jaettu sattumanvaraisesti ennalta määriteltyihin kirjoittajaryhmiin. Kirjoittajaryhmät määrittelivät sen, mistä näkökulmasta rintasyöpästä kirjoitettiin. Riippuen aineiston koosta ja tutkimuksen tarkoituksesta ryhmiä oli yhdestä ryhmästä jopa neljään toisiinsa verrattavaan kirjoittajaryhmään. Kirjoittaminen tapahtui yksin ja pääasiassa osallistujien kotona, eikä se sisältänyt vuorovaikutteista toimintaa (vrt. terapeuttinen prosessi). Kirjoittamaan ohjeistettiin kolme tai neljä kertaa peräkkäisinä päivinä, kolmen viikon tai neljän viikon kuluessa. Kirjoittamiselle kehoitettiin varaamaan aikaa 20–30 minuuttia kerrallaan. Ohjeistus annettiin puhelimitse, sähköpostitse tai kirjeitse.

Osa kirjoittajaryhmistä keskittyi kirjoittamaan rintasyöpään liittyvistä syvimmistä ajatuksista ja tunteista (ks. Craft ym. 2012; Ji ym. 2020; Laccetti 2007; Low ym. 2006; Low ym. 2010; Lu ym. 2012; Lu ym. 2017; Mosher ym. 2012; Shaha ym. 2009; Sherman ym. 2018; Sohl ym. 2017) ja osa pelkästään rintasyöpään liittyvistä faktoista (ks. Chu ym. 2020; Craft ym. 2013; Ji ym. 2020; Low ym. 2006; Low ym. 2010; Lu ym. 2017; Lu ym. 2018; Lu ym. 2019; Sohl

ym. 2017). Joissain tutkimuksissa kirjoittajia ohjeistettiin kirjoittamaan positiivisista tunteista ja ajatuksista rintasyöpään liittyen (ks. Henry ym. 2010; Low ym. 2006; Lu ym. 2012; Lu ym. 2019). Kontrolliryhmänä toimi joko mistä tahansa traumasta kirjoittava ryhmä (ks. Craft ym. 2013; Jensen-Johansen ym. 2018) tai kontrolliryhmä, joka kirjoitti neutraaleista asioista (ks. Jensen-Johansen ym. 2018; Mosher

ym. 2012) tai ei kirjoittanut ollenkaan (ks. Craft ym. 2013; Gellaity ym. 2009; Henry ym. 2010; Ji ym. 2020). Jokaisella kirjoituskerralla vaihtuvasta näkökulmasta kirjoittavia ryhmiä (esimerkiksi "ohjeistettu kirjoittajaryhmä" ja "mukaiitlu ohjeistettu kirjoittajaryhmä") verrattiin toisiinsa (ks. Chu ym. 2020; Ji ym. 2020; Lu ym. 2016; Lu ym. 2017; Lu ym. 2018; Lu ym. 2019; Warmoth ym. 2017).

Taulukko 1: Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen pohjana käytetty aineisto

TUTKIMUS	KIRJOITAJARYHMÄT, KIRJOITUSTEHTÄVÄT JA EROT RYHMIEN VÄLILLÄ
CHU ym. 2020 USA (Aineisto sama kuin Lu ym. 2018.)	Kohde: Kiinalaisamerikkalaiset rintasyövän sarastaneet (n=136). Ryhmä 1: Ohjeistetun kirjoittajaryhmän teemat olivat viikolla 1 syvimmät tuntemukset syöpään liittyen, viikolla 2 stressin ja selviytymisen keinojen uudelleenarviointi ja viikolla 3 hyötyjen löytäminen. Ryhmä 2: Mukailtu ohjeistettu ryhmä, edellä mainitut tehtävät järjestyksessä 2., 1., 3. Ryhmä 3: Syöpäkokemukseen liittyvistä faktoista kirjoittaminen 3 kertaa. Erot: PTSD-oireet vähenivät ryhmällä 1 ja 2 vs. ryhmä 3. Ekspressiivinen kirjoittaminen hyödytti eniten sosiaalisista rajoitteista kärsiviä.
CRAFT ym. 2013 USA	Kohde: Rintasyövän sairastaneet naiset (n=120). Ryhmä 1: Ei-kirjoittava kontrolliryhmä. Ryhmä 2: Rintasyövästä traumana kirjoittavat kirjoittivat syvempiä ajatuksia ja tuntemuksia rintasyöpään liittyen. Ryhmä 3: Mistä tahansa itseä kohdanneesta traumasta kirjoittavat kirjoittivat syvempiä ajatuksia ja tunteita traumaan liittyen. Ryhmä 4: Rintasyövän hoitoon liittyvistä faktoista kirjoittavat kirjoittivat ruokavaliosta (päivä 1), fyysisistä harjoituksista (päivä 2), uneen liittyvistä asioista (päivä 3) ja lääkityksestä (päivä 4). Erot: Merkittävä elämänlaadun paraneminen todettiin ryhmissä 2 ja 4.
GELLAITY ym. 2010 UK	Kohde: Rintasyöpään sairastuneet äskettäin hoidot saaneet naiset (n=93). Ryhmä 1: Kontrolliryhmä, johon osallistuneet eivät kirjoittaneet. Ryhmä 2: Kirjoittava ryhmä, joka kirjoitti syvempiä ajatuksia ja tuntemuksia rintasyöpäkokemuksesta (päivä 1), rintasyövän merkityksestä itselle (päivä 2), kokemuksen hyödyistä; haasteista, joista on selvitty, ja muuttuneista näkemyksistä ja elämän prioriteeteista (päivä 3) ja selviytymiskeinoista ja kokemuksen jakamisesta muiden kanssa (päivä 4). Erot: Kirjoittavaan ryhmään osallistuneet kokivat saavansa enemmän emotionaalista tukea kuin ei-kirjoittavat. Mielialassa, terveydenhuollon palveluiden käytössä tai elämänlaadun paranemisessa ei ollut eroja. Useimmat kirjoittajat kokivat kirjoittamisen arvokkaaksi kokemukseksi.
GRIPSRUD ym. 2016 USA	Kohde: Rintasyövän sairastaneet naiset, joille tehty rinnan poisto ja rekonstruktio (n=7). Ryhmät: Kaikki kirjoittivat, kirjoitusten sisältö teemoitettu: kirjoittaminen prosessina (oman tarinan kertominen), kirjoittamisen tarkoituksena auttaa toisia ja kirjoittamisen terapeuttisuus. Erot: Kirjoittavat kokivat metodin auttavan prosessoimaan tunteita ja ottamaan haltuun kokemuksia liittyen uuteen, hämmentävään tilanteeseen, jonka rintasyöpään sairastuminen aiheutti.
HENRY ym. 2010 USA	Kohde: Rintasyövän sairastaneet ja sädehoidon saaneet naiset (n=80). Ryhmä 1: Ekspressiivisen kirjoittamisen ryhmässä oli 41 naista, jotka kirjoittivat positiivisia ajatuksista, tunteista ja elämän muutoksista liittyen rintasyöpään ja omaan kokemukseensa. Ryhmä 2: Ei-kirjoittavien kontrolliryhmässä oli 40 naista. Erot: 3 kuukauden kuluttua fyysisessä ja psyykkisessä terveydessä oli tapahtunut parannusta niillä, jotka kirjoittivat. 9 kuukauden kohdalla hyötyä ei enää koettu.

<p>JENSEN-JO-HANSEN ym. 2018 TANSKA</p>	<p>Kohde: Rintasyövän sairastaneet hoidossa olleet naiset (n=507). Ryhmä 1: Ekspressiivisen kirjoittamisen ryhmä kirjoitti jostain traumaattisesta tai ahdistavasta tilanteesta (ei tarvinnut liittyä rintasyöpään, sai vaihtaa kirjoittamiskertojen vaihtuessa). Ryhmä 2: Kontrolliryhmä kirjoitti neutraaleista aiheista, kuten päivittäisistä toiminnoista. Erot: 108 naista kirjoitti rintasyövästä, 85 kirjoitti muista traumaattisista kokemuksista (fyysinen hyväksikäyttö, läheisen kuolema, avioero). Rintasyövästä kirjoittaneille oli tehty rinnanpoisto tai he olivat saaneet sytostaattihoidot, käyttäneet kipulääkkeitä tai saaneet ammattiapua. Niillä, keillä oli vaikeaa ilmaista tunteita, ekspressiivisen kirjoittamisen interventio ei ollut vaikutuksellinen. Eniten hyötyä saivat vähiten aleksitymiasta kärsivät ja ne, jotka kirjoittivat rintasyövästä.</p>
<p>Jl ym. 2019 KIINA</p>	<p>Kohde: Rintasyövän sairastaneet mannerkiinalaiset naiset (n=118). Ryhmä 1: Rintasyöpään liittyvistä faktoista kirjoittaminen liittyen syöpädiagnoosiin ja hoitoihin. Ryhmä 2: Syvimmistä tuntemuksista ja ajatuksista kirjoittaminen rintasyöpäkokemukseen liittyen (tunteita ilmaiseva kirjoittaminen). Ryhmä 3: Ohjeistettu kirjoittajaryhmä kirjoitti viikolla 1 syvimmistä tunteista ja ajatuksista liittyen syöpäkokemukseen, viikolla 2 selviytymiskeinoista stressaaviin asioihin liittyen, jotka rintasyöpä oli aiheuttanut, ja viikolla 3 positiivisista ajatuksista ja tunteista liittyen rintasyöpään. Ryhmä 4: Neljäs ryhmä oli kontrolliryhmä, joka ei kirjoittanut. Erot: Kirjoittavat ryhmät raportoivat korkeammat tulokset elämänlaadun mittauksessa 6 kuukauden kohdalla kuin kontrolliryhmä, mikä viittaa siihen, että kirjoittamisesta oli hyötyä mannerkiinalaisille rintasyöpäpotilaille. 6 kuukauden seurannassa faktoista kirjoittava ryhmä raportoi vähemmän fyysisiä haittavaikutuksia kuin muut ryhmät. Tunteita ilmaisevan kirjoittamisen ryhmällä taas oli korkeammat tasot sosiaalisen hyvinvoinnin mittauksessa kuin ohjeistetulla ryhmällä. Niillä, jotka voivat lähtötilanteessa paremmin, oli suurempi mahdollisuus hyötyä ekspressiivisestä kirjoittamisesta.</p>
<p>LACCETTI 2007 USA</p>	<p>Kohde: Metastasoitunutta (levinnyttä) rintasyöpää sairastavat naiset (n=68). Ryhmät: Ei eroteltuja ryhmiä. Ohjeistettiin kirjoittamaan metastasoituneen rintasyövän kokemuksen tuottamista ajatuksista ja tuntemuksista liittyen siihen, että syöpä ei parane. Ohjeistettiin kirjoittamaan myös kuoleman kohtaamiseen liittyvistä ajatuksista ja tuntemuksista. Kirjoittaa sai myös muista traumaattisista tai masentavista kokemuksista, jotka joko liittyivät tai eivät liittyneet syöpään. Erot: Positiivisia sanoja käyttävien ja emotionaalisen hyvinvoinnin välillä nähtiin yhteys mitattaessa myös 3 kuukauden kuluttua verrattuna niihin, jotka käyttivät teksteissään negatiivisesti vaikuttavia sanoja.</p>
<p>LOW ym. 2006 USA</p>	<p>Kohde: Rintasyövän sairastaneet naiset (n=63). Ryhmä 1: Syvimmistä ajatuksista ja tuntemuksista rintasyöpäkokemukseen liittyen kirjoittavat. Ryhmä 2: Positiivisista ajatuksista ja tuntemuksista liittyen rintasyöpäkokemukseen kirjoittavat. Ryhmä 3: Faktoista liittyen rintasyöpään ja sen hoitoon kirjoittavat. Erot: Tunteista ja positiivisista ajatuksista kirjoittavat raportoivat vähemmän fyysisiä oireita ja terveydenhuollossa käyntejä kuin faktoista kirjoittavat. Sydämensykkeen vaihtelut olivat suurimpia syvimmistä ajatuksista ja tuntemuksista kirjoittavalla ryhmällä vs. muihin.</p>
<p>LOW ym. 2010 USA</p>	<p>Kohde: Metastasoitunutta rintasyöpää sairastavat (n=62). Ryhmä 1: Syvimmistä ajatuksista ja tunteista liittyen levinneeseen rintasyöpään kirjoittavat. Ryhmä 2: Faktoista metastasoituneeseen rintasyöpädiagnoosiin ja sen hoitoihin liittyen kirjoittavat. Erot: Ryhmään 1 kuuluminen ei vaikuttanut vähentävän ahdistusta eikä parantanut fyysiseen terveyteen liittyviä häiriöitä. Sosiaalisen tuen suhteen ¼ naisista oli jo ottanut osaa joihinkin syöpää sairastavien tukiryhmiin ja ¼ oli kirjoittanut päiväkirjaa säännöllisesti syöpään liittyen.</p>
<p>LU ym. 2019 KIINA</p>	<p>Kohde: Mannerkiinalaiset rintasyöpään sairastuneet ja sytostaattihoidoja saavat naiset (n=90). Ryhmä 1: Faktoista liittyen syöpädiagnoosiin ja sen hoitoihin kirjoittavat. Ryhmä 2: Positiivisista kokemuksista syöpään liittyen kirjoittavat Ryhmä 3: Ohjeistettu kirjoittajaryhmä, jossa kirjoitettiin stressin vaikutuksista syöpään viikolla 1, syvimmistä tunteista ja ajatuksista syöpään liittyen viikolla 2, selviytymisyriksistä viikolla 3 ja positiivisista kokemuksista syöpään liittyen viikolla 4. Erot: Syöpään liittyvistä faktoista kirjoittava ryhmä koki elämänlaatunsa paremmaksi kuin tarkemmin kirjoittamaan ohjeistettu ryhmä kahdessa seurannassa. Faktoista kirjoittavan ryhmän ja positiivisista kokemuksista kirjoittavan ryhmän elämänlaadun paranemisessa ei ollut eroja. Faktoista ja positiivisista kokemuksista kirjoittaminen auttoi hallitsemaan sytostaattihoidojen mukanaan tuomia haasteita paremmin.</p>

<p>LU ym. 2018 USA (Aineisto sama kuin Chu ym. 2020.)</p>	<p>Kohde: Kiinaa puhuvat rintasyövän sairastaneet naiset USA:ssa (n=136). Ryhmät 1: Rintasyöpään liittyvistä faktoista kirjoittavat. Ryhmä 2: Ohjeistettu kirjoittajaryhmä kirjoitti syvimmistä tunteista syöpään liittyen viikolla 1, stressistä ja selviytymisestä viikolla 2 ja hyötyjen löytämisestä viikolla 3. Ryhmä 3: Mukailtu ohjeistettu kirjoittajaryhmä kirjoitti stressistä ja selviytymisestä viikolla 1, syvimmistä tuntemuksista viikolla 2 ja hyötyjen löytämisestä viikolla 3. Erot: Muokatun ohjeistuksen saanut kirjoittajaryhmä koki merkittävää elämänlaadun paranemista lähtötilanteesta vielä 6 kuukauden seurannassa, ja kirjoittajaryhmä, joka ohjeistettiin, koki vähäistä elämänlaadun paranemista verrattuna faktoista kirjoittavaan ryhmään.</p>
<p>LU ym. 2016 USA</p>	<p>Kohde: Kiinalaisamerikkalaiset rintasyövän sairastaneet naiset (n=27). Ryhmät: Kaikki kirjoittivat seuraavasti: syvimmistä ajatuksista ja tunteista liittyen syöpädiagnoosiin ja sen hoitoon viikolla 1, stressaavimmasta kokemuksesta liittyen syöpään ja sen hoitoon viikolla 2 ja positiivisesta kokemuksesta rintasyöpään liittyen viikolla 3. Erot: Kirjoittamisen teemoja olivat syövästä automaattisesti seuraava kuolema, hoitoon kiirehtiminen, koko rinnan poisto turvallisimpana hoitomuotona ja ruumiinkuvaan liittyvät huolenaiheet.</p>
<p>LU ym. 2017 USA</p>	<p>Kohde: Kiinaa puhuvat rintasyövän sairastaneet naiset USA:ssa (n= 96). Ryhmä 1: Ohjeistettu kirjoittajaryhmä kirjoitti viikolla 1 syvimmistä tunteista ja ajatuksista rintasyöpäkokemukseen liittyen, viikolla 2 stressinhallintakeinoista rintasyöpään liittyen ja viikolla 3 positiivisista tunteista ja ajatuksista rintasyöpään liittyen. Ryhmä 2: Tunteista kirjoittava ryhmä kirjoitti kolmen viikon ajan syvimmistä tunteista ja ajatuksista rintasyöpään liittyen. Ryhmä 3: Rintasyöpään liittyvistä faktoista kirjoittava ryhmä kirjoitti mahdollisimman objektiivisesti ja yksityiskohtaisesti rintasyöpädiagnoosista ja syöpään liittyvistä hoidoista kolmen viikon ajan. Erot: Faktoista kirjoittavalla ryhmällä elämänlaatu parani eniten 6 kuukauden seurannassa. Ohjeistetussa kirjoittajaryhmässä emotionaalinen hyvinvointi kasvoi verrattuna tunteista kirjoittavaan ryhmään.</p>
<p>LU ym. 2012 USA</p>	<p>Kohde: Kiinaa puhuvat rintasyövän sairastaneet naiset USA:ssa (n=19). Ryhmät: Kaikki osallistujat kirjoittivat syvimmistä tunteista ja ajatuksista rintasyöpään liittyen, stressinhallintakeinoista syöpään liittyen ja positiivisista ajatuksista ja tunteista liittyen rintasyöpään. Erot: Kirjoittamisella oli positiivisia vaikutuksia liittyen uupumukseen, elämänlaatuun ja psykologisiin seikkoihin (posttraumaattiseen stressiin, haitallisiin ajatuksiin ja positiivisiin tunteisiin).</p>
<p>MARTINO ym. 2015 ITALIA</p>	<p>Kohde: Italialaiset rintasyöpään sairastuneet naiset, joista osa sai sytostaattihoidoa ja osa biologista hoitoa (n=20). Ryhmät: Sytostaattihoidoa saavat ja biologista hoitoa saavat kirjoittivat traumaattisesta kokemuksesta liittyen rintasyöpään. Erot: Kognitiivisissa prosesseissa ei ollut tilastollista merkitsevyyttä kirjoittamiskertojen kuluessa. Biologista hoitoa saavat käyttivät enemmän positiivisia ilmauksia kuin sytostaattihoidoa saavat. Negatiiviset ja positiiviset ilmaukset olivat verrannollisia edellisestä hoidosta kuluneeseen aikaan.</p>
<p>MOSHER ym. 2012 USA</p>	<p>Kohde: Metastasoitunutta rintasyöpää sairastavat naiset (n=87). Ryhmä 1: Ekspressiivisen kirjoittamisen ryhmä kirjoitti syvimpiä tunteita ja ajatuksia rintasyöpään liittyen. Ryhmä 2: Neutraali kirjoittajaryhmä kirjoitti edelliseen päivään liittyvistä faktoista ja tapahtumista. Erot: Ekspressiivinen kirjoittaminen ei vaikuttanut parantavasti olotilaan ja psykologiseen hyvinvointiin, ei vähentänyt ahdistusta tai parantanut unenlaatua verrattaessa neutraaliin kirjoittajaryhmään osallistuneihin. Ekspressiivisen kirjoittamisen ryhmään osallistuneet tulivat tietoisiksi ahdistuksesta ja haastavista olosuhteista, joten he hakeutuivat mielenterveyspalveluiden pariin.</p>
<p>SHAHA & BAUER-WU 2009 USA</p>	<p>Kohde: Nuoret alle 39-vuotiaat rintasyöpää sairastavat naiset (n=16). Ryhmät: Kirjoittamisen teema oli syvimmät ajatukset ja tunteet rintasyöpään liittyen. Kaikista kirjoittajista valtaosa kirjoitti ohimenevistä tuntemuksista. Erot: Kirjoituksista nousi esiin seuraavat teemat: tulla muistetuksi, tunnetilat ja perspektiivit ja elämän rajallisuuden tiedostaminen. Tiivistettynä teksteistä ilmeni, että huolenaiheet eivät koskettaneet pelkästään sairautta ja sen hoitoa, vaan huolta aiheuttivat myös kuolemanpelko sekä vanhemmista, lapsista, muista perheenjäsenistä ja työtilanteista huolehtiminen.</p>

<p>SHERMAN ym. 2018 AUSTRALIA</p>	<p>Kohde: Rintasyöpään sairastuneet naiset (n=304). Ryhmä 1: Verkkopohjaisella "My Chanced Body" -alustalla kirjoittavat. Ryhmä 2: Ekspressiivisen kirjoittamisen ryhmässä kirjoittavat. Erot: Verkkopohjaisella alustalla kirjoittavilla ruumiinkuvaan liittyvä ahdistus väheni, arvostus omaa vartaloa kohtaan lisääntyi ja itsemyötätunto koheni verrattuna ekspressiivisen kirjoittamisen ryhmässä olleisiin, ja arvostus omaa vartaloa kohtaan säilyi samana kaikissa seurannoissa. Omaan ruumiinkuvaan liittyvän ahdistuksen väheneminen oli suurin 1 kuukauden seurannassa. Terapeuttiset vaikutukset pysyivät 1 kuukauden kohdalla ahdistuksen vähenemisenä ja kehonarvostuksena ja 3 kuukauden kohdalla kehonarvostuksena. Eniten hyötyivät rintasyöpää sairastavat, joilla oli lymfödeemaa.</p>
<p>SOHL ym. 2017 USA</p>	<p>Kohde: Rintasyövän sairastaneet naiset, joilla oli diagnosoitu lymfödeema (n=107). Ryhmä 1: Kokemuksellinen ryhmä kirjoitti syvimmistä tuntemuksista ja ajatuksista liittyen lymfödeemaan ja sen hoitoon kaikkina neljänä kertana. Ryhmä 2: Kontrolliryhmä kirjoitti faktoista liittyen päivittäisiin toimintoihin, kuten syömistottumuksista, toistuvista päivittäisistä toiminnoista, kuten nikotiinin, kofeiinin ja alkoholin käytöstä sekä suunnitelluista toiminnoista. Erot: Ekspressiivisen kirjoittamisen myötä tuotetut tekstit koettiin henkilökohtaisiksi ja koettiin, että sellaisista asioista ei olisi aiemmin voinut keskustella muiden kanssa. Merkittäviä eroja ja vaikutuksia ei ekspressiivisen kirjoittamisen myötä syntynyt. Suurimmat vaikutukset elämänlaatuun todettiin naisilla, jotka olivat optimistisimpia, vähiten kieltävästi suhtautuvia ja joilla oli kulunut vähiten aikaa lymfödeemadiagnoosista.</p>
<p>WARMOTH ym. 2017 USA (Aiemmin kerätty aineisto Lu ym. 2012 ja Lu ym. 2017.)</p>	<p>Kohde: Kiinalaisamerikkalaiset rintasyövän sairastaneet naiset (n=27). Ryhmät: Tekstit olivat peräisin ohjeistetuista kirjoittajaryhmistä, joissa kirjoitettiin viikolla 1 syvimmistä tunteista ja ajatuksista liittyen syöpädiagnoosiin ja syövän hoitoon, viikolla 2 stressaavimmasta tilanteesta liittyen syöpään ja sen hoitoon ja viikolla 3 positiivisesta kokemuksesta liittyen rintasyöpään. Erot: Tunteiden tukahduttaminen ja stigmat (itse aiheutettu/havaittu) liittyen rintasyövän sairastamiseen nostettiin esiin teksteissä. Vastahakoisuus kertoa perheelle ja ystäville ja huolenaiheet moninaisista rooleista suoriutumisessa nousivat esiin. Myös esteistä kommunikoida aviomiesten kanssa kirjoitettiin. Terveydenhuoltosysteemi USA:ssa koettiin vieraaksi ja kielellisiä esteitä sisältäväksi.</p>

Eri tutkimuksissa kirjoittajia ohjeistettiin kirjoittamaan rintasyövästä traumaattisena kokemuksena (Martino ym. 2015), kehottamalla "päästämään irti" ja kirjoittamaan syvimpiä ajatuksia ja tunteita asioista, jotka tuntuivat sillä hetkellä merkittävimmiltä (Gripsrud ym. 2016), tai tarjottiin mahdollisuutta vapaaseen syvimpien ajatusten ja tunteiden ilmaisuun rintasyöpään liittyvistä kokemuksista kirjoittamalla (Shaha & Bauer-Wu 2009). Yksityiskohteisemmissä ohjeissa pyydettiin kirjoittamaan ensimmäisenä päivänä syvimpiä ajatuksia ja kokemuksia rintasyöpään liittyen, toisena päivänä rintasyövän merkityksestä, kolmantena päivänä rintasyöpäkokemuksen tuottamista hyödyistä (haasteet, joista selvitte, muuttuneet näkemykset ja elämän prioriteetit) ja neljäntenä päivänä selviytymiskeinoista ja kokemuksen jakamisesta muiden kanssa (Gellaitry ym. 2010).

Seurannan apuna käytettiin erilaisia mittareita ja valmiiksi räätälöityjä kyselyitä mittaamaan kirjoittamisen vaikutuksia elämänlaatuun. Rintasyöpäpotilaiden elämänlaatuun kehitetty mittari FACT-B (FACIT Group 2021) sisältää keskeiset rintasyöpään sairastuneen elämänlaatuun vaikuttavat alueet: fyysisen, toiminnallisen, emotionaalisen ja sosiaalisen alueen ja läheisten hyvinvointiin liittyvät tekijät sekä rintasyöpään liittyvät huolenaiheet (ks. Salonen 2011; FACIT Group 2021). Mittaria käytettiin varsin yleisesti. Psykologisten oireiden mittaamiseen käytettiin depressio-oireita kartoittavaa kyselyä, PTSD-oireita kartoittavaa kyselyä ja mielialan kartoitukseen suunnattua kyselyä. Fyysisiä oireita mitattiin unenlaatu kartoittavalla kyselyllä, ruumiinkuvaan liittyvä kyselyllä ja fyysisten oireiden esiintyvyyttä kartoittavalla kyselyllä. Lymfödeemasta eli imunestekierron häiriöstä kärsivillä käytettiin

tähän tarkoitukseen kehitettyä elämänlaatua kartoittavaa kyselyä, ja metastasoitunutta rintasyöpää sairastavat täyttivät kroonisiin sairauksiin kehitetyn elämänlaatua mittaavan kyselyn.

Ekspressiivisen kirjoittamisen vaikutuksia

Sisällönanalyysi on hyödyllinen apuväline aineiston järjestelmissä ja ryhmittelyssä johtopäätösten tekoa varten (Tuomi & Sarajärvi 2018a; Tuomi & Sarajärvi 2018b) ja toimiva menetelmä aineistolähtöisessä luokittelussa (Tuomi & Sarajärvi 2018a). Olen soveltanut sisällönanalyysejä edellä mainituilla tavoilla tämän artikkelin työstämisen apuna. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan luoda epäyhtenäisestä tiedosta jatkuva tapahtuma ikään kuin tapahtumien maisemaksi sekä ajantasaisesti tutkimustietoa (Salminen 2011, 6–7). Tavoitteenani on ollut luoda tutkittavasta ilmiöstä kuvaus, joka on tiivistetty ja yleinen muodoltaan. Keskiöön nousee itse kirjoittaminen ja sen todennettu vaikuttavuus ekspressiivisen kirjoittamisen kontekstissa sekä laadullisesti analysoidun aineiston artikkeleista poimitut kirjoittamisen terapeuttisuutta ilmentävät näkökulmat.

Vertailtaessa toisiinsa kirjoitettavaa ryhmää ja ei-kirjoitettavaa kontrolliryhmää ilmenee, että kirjoittaminen koettiin hyödyllisenä ja elämänlaatua parantavana. Vielä kolmen kuukauden seurannassa raportoitiin kirjoittamisen hyödyllisiä vaikutuksia, mutta yhdeksän kuukauden seurannassa niitä ei enää kerrottu ilmenneen. (Henry ym. 2010.) Lisäksi mainittiin, että tietoisuus emotionaalisen tuen saamisesta lisääntyi. Kirjoittaminen koettiin arvokkaana kokemuksena, mutta mielialassa, terveydenhuollon palveluiden käyttästeessä tai elämänlaadun pitkäkestoisessa paranemisessa ei ollut eroja verrattaessa ei-kirjoitettavaan kontrolliryhmään. (Gellaitry ym. 2009.) Rintasyöpää sairastavat kokivat ekspressiivisen kirjoittamisen hyödyllisenä, ja sillä raportoitiin olevan uupumusta vähentäviä vaikutuksia ja psykologisia seikkoja parantavia vaikutuksia (Lu ym. 2012). Yksityiskohtaisemmin ohjeis-

tettuihin kirjoittajaryhmiin osallistuneet kokivat parannusta emotionaalisisessa hyvinvoinnissaan (Lu ym. 2017).

Elämänlaatuun liittyvä emotionaalinen ja sosiaalinen näkökulma nousi esiin ekspressiivisen kirjoittamisen vaikuttavuuteen ja PTSD-oireiden hallintaan kohdistuvassa tutkimuksessa (Chu ym. 2020). PTSD-oireiden koettiin vähenevän, kun kirjoitettiin yksityiskohtaisemmin ohjeistettujen kirjoittajien ryhmissä. Kahta ryhmää verrattiin myös toisiinsa vaihtamalla kirjoittamisen näkökulmat eri järjestykseen (Chu ym. 2000). Ne, jotka ohjeistettiin kirjoittamaan ensimmäiseksi rintasyövän aiheuttamasta stressistä ja selviytymisestä, toiseksi rintasyöpään liittyvistä syvimmistä tuntemuksista ja kolmanneksi rintasyövän myötä tulleista hyödyistä, kokivat enemmän parannusta elämänlaadussaan verrattuna ryhmään, joka aloitti kirjoittamisen syvimmistä tuntemuksista ja jatkoi kirjoittamista stressiin ja siitä selviytymiseen sekä hyötyihin. (Lu ym. 2018.)

Imunestekierron häiriöstä (lymfödeema) kärsivät hyötyivät strukturoidummasta ruumiinkuvaan liittyvien asioiden kirjoittamisesta verkossa ("My Chanced Body"-verkkoalustalla) enemmän kuin ruumiinkuvaan liittyvistä tunteista ja ajatuksista vapaasti kirjoittaneet (Sherman ym. 2018). Ekspressiivisellä kirjoittamisella ei ollut vaikutusta fyysisiin oireisiin, kuten olotilaan tai unenlaatuun, eikä ekspressiivinen kirjoittaminen näyttänyt vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin (Mosher ym. 2012), kuten ahdistukseen metastasoitunutta rintasyöpää sairastavilla (Low ym. 2010). Metastasoitunutta rintasyöpää sairastavat kirjoittajat raportoivat, että he olivat jo ehtineet osallistua tukiryhmiin tai pitäneet päiväkirjaa säännöllisesti ennen tutkimukseen osallistumista. Siksi arveltiin, että tutkimukseen liittyvällä kirjoittamisen interventiolla ei ollut myöskään vaikutusta sosiaaliseen tukeen ja sen tiedostamiseen liittyviin asioihin. (Low ym. 2010.)

Tunteista ja syvimmistä ajatuksista kirjoittavien ryhmään osallistuneet kokivat, että sosiaalinen hyvinvointi parani (Ji ym. 2020).

Kirjoittaminen omista tuntemuksista hyödytti sosiaalisista rajoitteista kärsiviä (Chu ym. 2020). Ne, joilla ei ollut vaikeuksia ilmaista tunteita, kokivat ekspressiivisen kirjoittamisen hyödyllisenä (Jensen-Johansen ym. 2018), ja myös ne, joiden vointi oli kirjoittamishetkellä hyvä, hyötyivät ekspressiivisestä kirjoittamisesta (Ji ym. 2020). Tietoisuuden lisääntyminen piilevästä ahdistuksesta ja rintasyövän aiheuttamista haastavista olosuhteista johti lisääntyneeseen mielenterveyspalveluiden käyttöön (Mosher ym. 2012). Lisäksi ekspressiivisen kirjoittamisen interventiossa tuotetut tekstit koettiin henkilökohtaisiksi, eikä kirjoitettuja asioita olisi otettu esimerkiksi keskusteltaessa esiin (Sohl ym. 2017). Ekspressiivisen kirjoittamisen soveltuvuus kulttuurisesti sensitiivisenä metodina nousi esiin kiinaa puhuvilla Yhdysvalloissa asuvilla (Lu ym. 2012).

Faktoista kirjoittavat raportoivat, että fyysiset oireet vähenivät, ja niitä raportoitiin vähemmän myös kuuden kuukauden seurannassa (Ji ym. 2020). Rintasyöpään liittyvien faktojen kirjoittaminen tuntui vaikuttavan elämänlaatuun parantavasti (Craft ym. 2012; Lu ym. 2019), ja faktoista kirjoittaminen auttoi hallitsemaan sytostaattihoitojen mukanaan tuomia haasteita paremmin (Lu ym. 2019). Positiivisista kokemuksista kirjoittavat kokivat elämänlaadun paranemista (Lu ym. 2019) ja raportoivat vähemmän fyysisiä oireita sekä terveydenhuollon käyntejä kuin faktoista kirjoittavat (Low ym. 2006).

Kielenkäyttöön ja ilmaisuun keskittyvissä tutkimuksista havaittiin (Laccetti 2007; Martino ym. 2015), että positiivisia ilmauksia käyttävät tuntuivat voivan paremmin hoidoista huolimatta ja hyötyivät kirjoittamisesta. Käytetyt ilmaukset olivat verrannollisia siihen, kuinka kauan edellisestä hoitajaksosta oli kulunut aikaa (Martino ym. 2015). Positiivisia sanoja käyttävien ja emotionaalisen hyvinvoinnin välillä nähtiin yhteys vielä kolmen kuukauden kuluttua verrattuna niihin, jotka käyttivät teksteissään negatiivisesti vaikuttavia sanoja (Laccetti 2007).

Kirjoittamisen terapeuttisuus

Termi *terapeuttinen* konnotoi vahvasti psykiatriaan ja sitä kautta mielen sairauksien hoitoon. Kreikan kielen sana *therapeia* viittaa hoitavaan, parantavaan ja huoltavaan (Ihanus 2019, 80). Kirjoittaminen voi myös sisältää terapeuttisia ulottuvuuksia, vaikka sillä tavoiteltaisiinkin viimeistelyä ja jopa julkaistavaa tekstiä. Oma-kohtaisten kokemusten läpikäynti, kirjoittajapiirit ja luovan kirjoittamisen kurssit, jotka hyödyntävät terapeuttisia taiteellisia toimintoja (musiikki, kuvat yms.), saattavat tuottaa kirjoittajalle itseä koskevia havaintoja ja oivalluksia. (Ihanus 2009, 23–24.) Yksin harjoitettavasta terapeuttisesta kirjoittamisesta voidaan puhua silloin, kun siihen sisältyy itsereflektiota ja itsehoidollinen aspekti. Esimerkiksi päiväkirja-kirjoittamisessa on terapeuttinen ulottuvuus, vaikka vuorovaikutusta ei konkreettisesti ole. (Ihanus 2009, 23.)

Tarkastelluissa tutkimuksissa ekspressiivisen kirjoittamisen vaikuttavuudesta rintasyöpään sairastuneilla on kyse yksin harjoitettavasta kirjoittamisesta. Seuraavaksi tarkastelen laadullisin menetelmin analysoitujen aineistojen tuloksista esiin nousevia kirjoittamisen terapeuttisia ulottuvuuksia. Minuuden reflektoinnilla ja refleksiivisyydellä on terapeuttisessa kirjoittamisessa keskeinen rooli. Syvällinen pohdinta ja jopa ajattelutapojen ja asenteiden muutos mahdollistuu refleksiivisyyden kautta (Linnainmaa 2009, 51). Gripsrudin ym.:den (2016) tutkimuksessa havaittiin, että rintasyöpää sairastavat kokivat ekspressiivisen kirjoittamisen auttavan prosessoimaan tunteita ja ottamaan haltuun uuden elämäntilanteen tuomia kokemuksia. Lisäksi tutkimuksissa havaittiin viitteitä siitä, että kirjoittamisen avulla kyetään ilmaisemaan tunteita, joita ei pystytä sanomaan ääneen (Gripsrud ym. 2016; Jensen-Johansen ym. 2018).

Refleksiivisyys tarkoittaa omien tunteiden, ajatusten ja asenteiden tunnistamista ja niiden vaikutusta vuorovaikutuksessa (Linnainmaa 2009, 61). Tässä artikkelissa tarkasteltujen tutkimusten aineistoista ilmeni kokemuksia

tunteiden tukahduttamisesta ja vastahakisuudesta kertoa rintasyöpään sairastumisesta perheelle ja ystäville. Myös esteistä kommunikoida esimerkiksi aviomiesten kanssa mainittiin (Warmoth ym. 2017). Kirjoituksista nousi esiin rintasyöpään liittyviä huolenaiheita ja uskomuksia. Huolta aiheuttivat kuolemanpelko, omien vanhempien, lapsien ja muiden perheenjäsenten pärjääminen ja työtilanteet (Shaha & Bauer-Wu 2009), ruumiinkuvaan liittyvät asiat (Lu ym. 2016) ja erilaisissa sosiaalisissa rooleissa pärjääminen (Warmoth ym. 2017). Esiin nousi uskomuksia, että rintasyöpään sairastuminen johtaa kuolemaan, hoitoon on kiirehdittävä ja rinnan poisto on ainoa turvallinen hoitokeino (Lu ym. 2016). Surun ja alakuloisuuden kuvattiin olevan syvempää verrattuna aikaisemmin koettuun, ja syvä kuolemanpelko aiheutti epätietoisuutta ja kauhua (Shaha & Bauer-Wu 2009).

Lindquistin (2009, 73) mukaan terapeutin kirjoittamisen kognitiivista ulottuvuutta ilmentävät oivallus, itsereflektio, optimismi, hallinnan tunne ja itsearvostus. Bolton (2009, 136) puolestaan kuvaa, että kirjoittaminen saattaa auttaa sairaita tunteiden, muistojen ja ajatusten läpikäymisessä, mukautumisessa tilanteeseen ja kommunikoinnissa läheisten kanssa. Eräässä laadullisesti analysoidussa aineistossa teemoitettiin nuorten (alle 39-vuotiaiden) rintasyöpään sairastuneiden kuolemaan suhtautumista. Esiin nousivat seuraavat näkökulmat: muistetuksi tuleminen, tunnetilat ja perspektiivit ja elämän rajallisuuden tiedostaminen. (Shaha & Bauer-Wu 2009.)

Kirjoittamisen terapeuttisuuden näkökulmasta edellä mainitun tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa itsereflektiota ilmentää kirjoittajien havainto, että edes läheiset ihmiset eivät kyenneet ymmärtämään rintasyöpään sairastamisen kokemusta, sen monimutkaisuutta, vaikutuksia elämään ja ihmiseen itseensä. Elämän rajallisuus oivallettiin syöpädiagnoosin seurauksena, ja kuolemaan liittyviä ajatuksia ilmeni koko sairastamisen ajan. Syöpädiagnoosin seurauksena ymmärrettiin elämän päättyvän

kuolemaan, ja se konkretisoitui rintasyöpään sairastavien menehtymisenä. Itsearvostus ilmeni toiveena, että sairastuneista jää positiivinen ja kestävä muisto heidän kuoltuaan. Hallinnan tunteesta kertovat puolestaan kirjoittajien mielikuvat kuolemaan ja sen jälkeiseen aikaan liittyvien järjestelyiden tekemisestä ja omien toiveiden julkittuomisen tärkeys. Optimismi terapeuttisessa mielessä ilmeni teksteistä ilona ja elämänhaluna; oltiin kiitollisia elämästä, havaittiin kauneus ja kiinnitettiin huomiota asioiden hyviin puoliin. Aikaa pidettiin arvokkaana, kun ymmärrettiin elämän rajallisuus, ja se haluttiin viettää rakkaiden kanssa. (Shaha & Bauer-Wu 2009.)

Hapuli (2020, 169) toteaa syöpädiagnoosin saaneiden päiväkirjojen kuvaavan, kuinka sairautta eletään ja kuinka ruumiillinen kokemus kielellistyy. Kirjoituksia voi lukea todistuksina, mutta myös kriisi- ja traumakertomuksina. Sairastamiseen liittyy paljon tuntemuksia, pelkoja ja kipua, eikä niitä ole helppo jakaa. Potilaana ollessa hallinnan tunne saattaa heikentyä sairastuneen joutuessa hoitotoimenpiteiden kohteeksi ("muiden käsiin"). Tällöin kirjoittaminen auttaa tavoittamaan itsen uudelleen (Hapuli 2020, 177), ja sen avulla voidaan saavuttaa terapeuttisia ulottuvuuksia.

Kriisi- ja traumakertomuksen kaltaisuutta voidaan havaita myös rintasyöpään sairastuneiden ekspressiivisen kirjoittamisen intervention lopputuloksena. Kiinaa puhuvien Yhdysvalloissa asuvien rintasyöpään sairastuneiden kirjoituksista nousi esiin, että terveydenhuoltosysteemi Yhdysvalloissa koettiin vieraaksi, ja tämän lisäksi kohdattiin erinäisiä kielellisiä esteitä (Warmoth ym. 2017). Toisen tutkimuksen aineistosta ilmeni, että rintasyöpään sairastuneet kokivat hylkäävänsä tai pettävänsä lapsensa ja perheensä, mikäli sairaus johtaisi kuolemaan. Tämän kerrottiin lisäävän taistelutahtoa, eikä luovuttamista edes ajateltu. Ajatus kuolemasta aiheutti pohdintoja siitä, kuinka monelle ihmiselle ja kuinka monissa yhteyksissä oltiin tärkeitä. Hylkäämisen tunteet ja roolihuolet olivat keskeisiä suhteessa kotiin ja työpaikkaan. Puoli-

son uudelleen avioitumista pohdittiin, mikäli sairaus johtaisi kuolemaan, ja arveltiin, että edesmenneellä olisi kuitenkin aina paikka puolison sydämessä ja muistoissa. (Shaha & Bauer-Wu 2009.)

Johtopäätökset

Zhoun (2015) kollegoineen tekemästä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen meta-analyysistä ilmenee, että ekspressiivisen kirjoittamisen myönteinen vaikutus elämänlaatuun rintasyöpään sairastuneilla on melko vähäinen ja lyhytkestoinen. Meta-analyysissä oli mukana valtaosa tässäkin artikkelissa tarkastelluista tutkimuksista. Tässä artikkelissa esitetty yksityiskohtaisempi tarkastelu ekspressiivisen kirjoittamisen vaikuttavuudesta ilmentää kuitenkin, että kirjoittamisella koetaan olevan merkitystä varsin moniulotteisesti.

Zhoun ym:den (2015) meta-analyysin mukaan ekspressiivisellä kirjoittamisella ei todettu olevan pitkäaikaisia vaikutuksia, ja vaikutukset koettiin kohdistuvan fyysiseen terveyteen, ja ne esiintyivät seurannassa pääasiassa vain kolmen kuukauden ajalla. Ekspressiivisen kirjoittamisen ei – muutamia tutkimustuloksia lukuun ottamatta – koettu vaikuttavan psykiseen terveyteen. Nyt tehdyn narratiivisen kirjallisuuskatsauksen puitteissa ilmeni, että kirjoittaminen lisäsi tietoisuutta asioista – kirjoitettiin sitten rintasyöpään liittyvistä syvimistä ajatuksista ja tunteista tai faktoista. Lisäksi kirjoittamisen kokemusta pidettiin hyödyllisenä. Toisaalta kirjoittamisen vaikuttavuuteen olivat yhteydessä vallitsevat olosuhteet, kuten strukturoitu versus strukturoimaton kirjoittaminen (Sherman ym. 2018), kohderyhmä, kuten metastasoitunutta rintasyöpää sairastavat (Low ym. 2010) ja vertailtavat kohteet, esimerkiksi kirjoittava ryhmä versus ei-kirjoittava ryhmä (Henry ym. 2010).

Yhdyn Zhoun kollegoineen tekemään havaintoon, että kirjoittamisella koettiin yleisesti olevan hetkellistä vaikutusta elämänlaatuun. Kuitenkin osallistujien moninaisuus (persoonallisuus, kulttuurierot), toisistaan eroavat

tutkimusasetelmat ja -intressit sekä suhteellisen pienet tutkittavien ryhmät tekevät tulosten yleistämisen hankalaksi ja niiden luonnehtimisen tilastollisesti merkitseviksi mahdottomaksi (Zhou ym. 2015). Yksityiskohtaisemman tarkastelun perusteella muodostuneen näkemykseni mukaan tulosten laajaan diversiteettiin vaikuttavat myös kirjoittajaryhmien moninaisuus, kirjoittamisen eri painotukset (tunteet, faktat, positiiviset kokemukset yms.) ja kirjoittamisen intervention ajallinen ulottuvuus.

Tutkimusasetelmallakin on merkitystä. Tässä tarkastellussa aineistossa kaikille yhteistä oli ekspressiivisen kirjoittamisen menetelmän hyödyntäminen. Mukana oli vain kolme laadullista tutkimusta. Pääasiassa tutkimukset olivat satunnaistettuja kontrolloituja koeasetelmia, joissa vaikuttavuuden dokumentointi perustui mittauksiin ja seurantaan. Laadullisia menetelmiä hyödyntävät tutkimukset osoittivat, että ekspressiivisen kirjoittamisen interventioissa kirjoitettujen tekstien sisällöllinen tarkastelu on hedelmällistä. Teksteissä on paljon informatiivista aineistoa, joka liittyy rintasyöpään ja sen sairastamisen kokemuksiin. Analysoitaessa laadullisin menetelmin rintasyöpää sairastavien kirjoittamia tekstejä esiin nousee myös kirjoittamisen terapeuttisuuden kannalta relevanttia materiaalia, vaikka terapeuttiseen prosessiin kuuluvaa vuorovaikutusta (sisältöjen, merkitysten ja tunteiden jakamista muiden kanssa) ei tässä tarkasteltujen tutkimusten tutkimusasetelmissa ole.

Heimes (2011) toteaa, että kvantitatiivisin menetelmin orientoidut tutkimukset eivät aina tee oikeutta kirjallisuusterapeuttisille aihepiireille, joissa on kysymys subjektiivisuudesta (itsen tarkastelusta, runoudesta, runollisesta kielestä). Lisäksi lääketieteellisissä aihepiireissä suositaan kvantitatiivisia menetelmiä, jotka ilmentävät vain pientä osaa taideterapeuttisista tekijöistä. Analyseja tehtäessä tyydyttävämpiä tuloksia saadaan aikaan hyödyntämällä laadullisia menetelmiä tutkimuskysymyksineen ja tutkimussuunnitelmineen (grounded theory, narratiivinen case study, elämänlaatukyselyt) ja

vaikkapa yhdistämällä määrällisiä ja laadullisia näkökulmia samassa tutkimuksessa. (Heimes 2011.)

Tutkimusta kirjoittamisen vaikuttavuudesta elämänlaatuun ja hyvinvointiin voisi laajentaa huomioimalla prosessi, jonka traumaattinen asia edellyttää tullakseen käsitellyksi. Bolton (2009) kuvaa kirjoittamisen terapeuttisuuden muodostuvan prosessissa, jonka tavoitteena on luoda kiinnostavaa ja merkityksellistä materiaalia. Terapeuttisen kirjoittamisen prosessi tavoittaa usein vahvan ja viisaan puolen itsessä (Bolton 2009, 139). Marinellan (2017) mukaan hoitava kirjoittaminen on prosessinomaista. Prosessi alkaa siitä, että kohdataan ja koetaan jonkin tapahtuman aiheuttama tuska ja suru. Tämän jälkeen murretaan hiljaisuus ja rohkaistutaan kirjoittamaan. Kirjoitettaessa hyväksytään ja kootaan yhteen vaikea ja pirstaleinen tarina, jonka haastava elämäntilanne on aiheuttanut. Seuraavaksi pyritään löytämään kirjoitetusta tarinasta tai tilanteesta merkitys ja järkeistämään tämä. Lopulta kirjoitetaan tarina uudelleen ja pyritään löytämään uusi yhteys oman hyvinvoinnin kautta suhteessa tapahtuneeseen tai hyväksymään se osaksi elämää.

Tärkeää olisi huomioida myös traumainformoitu työote kirjoittamisen tutkimuksen puitteita luotaessa. Tunnehaavoja huomioiva ihmisen kohtaaminen edellyttää asianmukaista koulutusta ja kykyä toimia tilanteissa, joissa kirjoittaminen saattaa herättää voimakkaita tunteita (Maanmieli 2020), eli kirjoitusten ja kirjoitus hetken liittyvien tuntemusten käsittelyn mahdollisuus tulisi sisällyttää myös tutkimusasetelman osaksi. Esimerkiksi kirjallisuusterapia helpottaa negatiivisten tunteiden ja pelkojen käsittelyä ja tarjoaa turvallisen paikan uudenlaisen tietämyksen ja tuoreiden aistimusten käsittelylle. Se mahdollistaa uuden tason itsen uudelleen järjestämisessä. Kirjallisuusterapiasta voi olla apua myös traumaterapian osana silloin, kun puhuminen on estynyt; kirjoittamalla voidaan verbalisoida tapahtuma ennen siitä keskustelua. (Heimes 2011.)

Kirjoittamalla kohti hyvinvointia vuorovaikutuksellisemmassa ja pidempikestoisessa työskentelyssä

Tämän artikkelin taustaksi suoritettuna aineisto-haun seurauksena selvisi, että *ekspressiivinen kirjoittaminen* (engl. expressive writing) on käytetyin ja tunnetuin menetelmä tutkittaessa kirjoittamisen vaikutuksia rintasyöpään sairastuneilla. Sen sijaan *terapeuttisen kirjoittamisen* (engl. therapeutic writing) ja *kirjallisuusterapian* (engl. poetry therapy / bibliotherapy) käsitteitä ja menetelmiä ei juurikaan käytetä, eikä esimerkiksi rintasyöpää sairastavien kirjallisuusterapiaryhmistä ole montakaan tutkimusta. Heimesin (2011) mukaan valtaosa kirjallisuusterapiaan keskittyvästä tutkimuksesta on tehty Yhdysvalloissa, ja tutkimus sijoittuu pääasiassa psykologian ja psykiatrian alueelle. Onkologian piirissä kirjallisuusterapeuttista tutkimusta on tehty jonkin verran. Heimes arvioi kiinnostuksen kuitenkin olevan kaikilla alueilla kasvusuuntainen.

Mielenterveystyön kentällä kirjoittamisen ja kirjallisuuden käytön yhteys hyvinvointiin ei kuitenkaan ole uusi ilmiö. Eli Greiferin aloitteesta ensimmäiset runoutta terapeuttisessa merkityksessä lähestyneet ihmiset kokoontuivat Yhdysvalloissa jo 1920-luvulla, ja runoterapiaryhmät alkoivat kokoontua sairaaloissa 1950-luvulla (Ihanus 2019, 84). Suomessa ensimmäiset kirjallisuuspiirit kokoontuivat sairaalakirjastossa myös 1950-luvulla ja ensimmäiset runoterapiaryhmät vuodesta 1978 lähtien Helsingin mielenterveystoimistossa (Ihanus 2009, 17). Yhdysvalloissa perustettiin ensimmäinen poetry therapy -yhdistys vuonna 1969, ja Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys syntyi vuonna 1981. Caroline Shrodesin vuonna 1949 valmistunut väitöskirja oli alan ensimmäinen, ja se käsitteli kirjallisuudessa ilmenevää terapeuttista ulottuvuutta. Vuonna 1914 kirjatessa puheessaan Samuel McChord Crothers jo peräänkuulutti kirjallisuuden terapeuttista arvoa ja asetti kirjastonhoitajille tehtäväksi suositella asiakkaille parantavaa kirjallisuutta. (Ihanus 2019, 82–83.)

Kirjallisuusterapia on potentiaalinen keino tavoittaa kirjoittamisen hyvinvointivaikutuksia. Kirjallisuusterapia on traumasensitiivinen menetelmä, koska kipupisteitä ja traumoja voidaan lähestyä tunnustelevalla otteella. Traumaa purettaessa pyritään saavuttamaan varhaiskantaisten, kehollisen muistin kokemus ja siirtämään se kielelliseen muistiin. Kirjallisuusterapian tehtävänä on houkuttaa mielikuvia ja tunnetiloja ottamaan metaforan, runon tai tarinan muodon. Runot ja metaforat ovat hyvä väline traumaattisen kokemuksen käsittelyssä, koska ne helpottavat tunteiden ilmaisua, etäännyttävät ja auttavat käsittelemään ja ymmärtämään tapahtunutta. (Maanmieli 2020.) Koulutetun ohjaajan johdolla toimivan kirjallisuusterapiaryhmän kokoontumisten elementtejä ovat keskustelu, kirjoittaminen, lukeminen sekä empaattinen ja kannustava palautteen anto (Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry n.d.).

Kirjallisuusterapiaryhmien tutkimuksessa piilee potentiaalia, minkä todistavat toistaiseksi valitettavan harvalukuiset tutkimustulokset. Rintasyöpää sairastavien runoterapiaryhmää tutkittaessa (Gozashti ym. 2017) todettiin kirjallisuusterapian olevan hyödyllinen menetelmä. Seurannan mukaan runoja terapeuttisessa tarkoituksessa hyödyntävällä ryhmällä oli positiivisia vaikutuksia elämänlaatuun viikon ja kahden kuukauden seurannassa. Sairauden oireet näyttivät tilastollisesti vähentyneen ja toiminnallisuus parantuneen kahden kuukauden seurantamittauksissa.

Tegner (2009) kollegoineen toteaa, että runouden käyttö hyvinvointia edistävässä merkityksessä tarjoaa ihmisille merkityksellisyden ja yhteisöllisyyden tunteen, mikä tekee eron kliinisen hoidon ympäristöön. Syöpää sairastavien kirjallisuusterapiaryhmän toimintaa tutkittaessa kirjallisuusterapiaryhmän tapaamiset ja ryhmän tuki osoittautuivat terapeuttisiksi, emotionaalinen sietokyky saattoi parantua ja ahdistus vähentyä. Lisäksi ryhmään osallistujille tuli tutuksi tapa ilmaista tunteitaan luovasti, mitä on helppo hyödyntää myös arkielämässä ryhmän päättymisen jälkeen. Vaikka tulokset

eivät olleet tilastollisesti merkitseviä pienen ryhmäkoon vuoksi, ne antavat lupauksia kirjallisuusterapian positiivisista vaikutuksista. Kirjallisuusterapian potentiaali saadaan esiin suurentamalla volyymia, ja sitä tehdään tunnetuksi tutkimusta lisäämällä. (Tegner ym. 2009.)

Ensimmäisessä Suomessa tehdyssä väitöskirjatutkimuksessa, joka koskee psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiaryhmää, Kähmi (2015, 213) puolestaan osoittaa, että kirjallisuusterapia voi tarjota kohtaamisia toisten ihmisten kanssa ja mahdollistaa tutustumisen minuuden eri puoliin. Kirjoittaminen luottamuksellisessa ryhmässä voi olla terapeuttista. Kirjallisuusterapian avulla menneisyyttä ja siihen liittyviä kokemuksia voidaan tarkastella uusista näkökulmista, ja tunteita ja aistimuksia voidaan havainnoida sekä suhteessa muistoihin että nykypäivään. (Kähmi 2015, 213–214.)

Omassa tekeillä olevassa väitöstutkimuksessani tarkastelen rintasyövän sairastaneiden kirjoittajaryhmän toimintaa ja kirjoittamisen prosessia rintasyövän sairastaneilla naisilla. Tutkimusaineistossa on viitteitä siitä, että kirjoittajaryhmä tarjoaa vertaistukea ja että kirjoittaminen koetaan hyödyllisenä tapana jäsenellä asioita. Vertaisryhmä saattaa helpottaa tuskallisten kokemusten jakamista (Kähmi 2015) mutta edellyttää riittävästi aikaa. Kähmi (2015) toteaaakin, että lyhytkestoisissa kirjoittajaryhmissä luottamus ei ehdi syntyä, ja tämä vaikuttaa ryhmäprosessin terapeuttisiin mahdollisuuksiin. Ryhmäprosessin tulisi kestää vähintään puoli vuotta, mielellään vuoden tai pidempäänkin (Kähmi 2015, 215).

Tulevaisuuden näkymiä

Kirjoittamisen hyvinvointivaikutuksia tulisi tutkia enemmän laadullisia metodeja hyödyntämällä ja tarkastelemalla kirjoitettujen tekstien sisältöjä, koska ne saattavat tuottaa tärkeää tietoa esimerkiksi rintasyöpään sairastumisesta ja sen hoitoihin liittyvistä kokemuksista. Tietoja voidaan hyödyntää terveydenhuollon ammattilaisten tietoisuuden lisäämisessä.

Tutkimuksen painopiste kannattaisi siirtää kirjallisuusterapian ja kirjoittajaryhmien tutkimiseen. Niiden toimintaa ja osallistumisen kokemusta tarkastelemalla voitaisiin saada arvokasta tietoa, jolla saattaa olla merkitystä syrjäytymisen ehkäisemisessä ja yhteisöllisyyden mahdollistamisessa (vrt. vertaistuki). Kirjoittamisen pidempikestoisuutta tutkimalla saataisiin esiin kirjoittamisen prosesseja ja syitä siihen, mistä kirjoittamisen vaikuttavuus syntyy.

Erityisesti syöpää sairastaville voidaan kirjallisuusterapian avulla tarjota mahdollisuus palata elettyihin kokemuksiin (myös hoitokokemuksiin) ja hyväksyä sairaus osaksi elämää. Heimesin (2011) mukaan puhutaankin psykoonkologiasta, joka sisältää sairauden diagnoosin, hoidot ja hoitoon liittyvät pelot sekä hoidoista aiheutuvat sivuvaikutukset. Heimes toteaa myös, että joissain lääketieteellisissä ohjeistuksissa suositellaan jo ilmaisevien taideterapioiden käyttöä, esimerkiksi rintasyöpää sairastavien hoidon osana.

Tulevaisuudessa olisi tärkeää saada kirjoittamisen terapeuttinen potentiaali esiin, jotta pystyttäisiin kehittämään kirjoittamisen prosesseja yksilö- ja ryhmätasolla ja ottamaan niitä käyttöön yhteiskunnallisena voimavarana. Kirjoittaminen on kustannustehokas keino edistää terveyttä ja tuottaa hyvinvointivaikutuksia, ja se soveltuu lähes kaikkien käyttöön. Kirjoittaminen mahdollistaa omaan elämään liittyvien haastavienkin asioiden, tapahtumien ja tunteiden käsittelyn (Bolton ym. 2011, 12) mutta perustuu kuitenkin kirjoittajan vapaaehtoisuuteen ja itsesääteilyyn (aiheen valinta, tekstien jakaminen), jolloin se toimii turvallisenä menetelmänä (Bolton 2009, 139).

Kirjallisuus

Ahlberg, Karin & Nordner, Annelie (2006). The importance of participation in support groups for women with ovarian cancer. *Oncology Nursing Forum*, 33(4), E53–E61.

Allemani, Claudia; Matsuda, Tomohiro; Di Carlo, Veronica; Harewood, Rhea; Matz, Melissa; Nikšić, Maja;...CONCORD Working Group (2018). Global surveillance of trends in cancer survival 2000–14 (CONCORD-3): analysis of individual records for 37 513 025 patients diagnosed with one of 18 cancers from 322 population-based registries in 71 countries. *The Lancet*, 391(10125), 1023–1075.

Bolton, Gillie (2009). Terapeuttinen kirjoittaminen palliatiivisessa hoidossa ja syövän hoidossa. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.), *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*, 136–159. Helsinki: Duodecim.

Bolton, Gillie; Field, Victoria & Thompson, Kate (2011). *Writing routes. A resource handbook of therapeutic writing*. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Chu, Qiao; Wu, Ivan H.C. & Lu, Qian (2020). Expressive writing intervention for posttraumatic stress disorder among Chinese American breast cancer survivors: the moderating role of social constraints. *Quality of Life Research*, 29(4), 891–899.

Collie, Kate & Long, Bonita C. (2005). Considering 'meaning' in the context of breast cancer. *Journal of Health Psychology*, 10(6), 843–853.

Coreil, Jeannine; Wilke, Jaime & Pintado, Irene (2004). Cultural models of illness and recovery in breast cancer support groups. *Qualitative Health Research*, 14(7), 905–923.

Craft, Melissa A.; Davis, Gail C. & Paulson, René M. (2012). Expressive writing in early breast cancer survivors. *Journal of Advanced Nursing*, 69(2), 305–315.

FACIT Group (2021). FACT-B. Functional assessment of cancer therapy – Breast. Saatavissa osoitteessa <https://www.facit.org/measures/FACT-B>

Frattaroli, Joanne (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865.

Gellaitry, Grace; Peters, Keri; Bloomfield, David & Horne, Rob (2009). Narrowing the gap: the effects of an expressive writing intervention on perceptions of actual and ideal emotional support in women who have completed treatment for early stage breast cancer. *Psycho-Oncology*, 19(1), 77–84.

Gozashti, Mohammad Ali; Moradi, Siavash; Elyasi, Forouzan & Daboui, Pouran (2017). Improvement in patient-reported outcomes after group poetry therapy of women with breast cancer. *Social Determinants of Health*, 3(2), 58–63.

- Gripsrud, Birgitta Haga; Brassil, Kelly J.; Summers, Barbara; Sjøiland, Håvard; Kronowitz, Steven & Lode, Kirsten** (2016). Capturing the experience: Reflections of women with breast cancer engaged in an expressive writing intervention. *Cancer Nursing*, 39(4) E51–E60.
- Hapuli, Ritva** (2020). Kiusatut ruumiit, piinatut mielet: havaintoja syöpäpäiväkirjoista. Teoksessa Leskelä-Kärki, Maarit; Sjö, Karoliina & Lalu, Liisa (toim.), *Päiväkirjojen jäljillä. Historiantutkimus ja omasta elämästä kirjoittaminen*, 167–181. Tampere: Vastapaino.
- Heimes, Silke** (2011). State of poetry therapy research (review). *The Arts in Psychotherapy*, 38(1), 1–8.
- Henry, Erika A.; Schlegel, Rebecca J.; Talley, Amelia E.; Molix, Lisa A. & Bettencourt, B. Ann.** (2010). The feasibility and effectiveness of expressive writing for rural and urban breast cancer survivors. *Oncology Nursing Forum*, 37(6), 749–757.
- HUS** (n.d.). *Rintasyöpäpotilaan hoitopolku*. Luettavissa osoitteessa <https://www.hus.fi/hoidot-ja-tutkimukset/rintasyopapotilaan-hoitopolku>
- Ihanus, Juhani** (2009). Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.), *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*, 13–48. Helsinki: Duodecim.
- Ihanus, Juhani** (2019). *Transformative words. Writing otherness and identities*. Hauppauge, NY: Nova Science.
- Jensen-Johansen, Mikael B.; O'Toole, Mia S.; Christensen, Søren; Valdimarsdottir, Heiddis; Zakowski, Sandra; Bovbjerg, Dana H.;...Zachariae, Robert** (2018). Expressive writing intervention and self-reported physical health out-comes – Results from a nationwide randomized controlled trial with breast cancer patients. *PLOS ONE*, 13(2), e0192729.
- Ji, Li-li; Lu, Qian; Wang, Li-juan.; Sun, Xiang-lian.; Wang, Hui-dong.; Han, Bing-xue;...Lu, Guo-hua** (2020). The benefits of expressive writing among newly diagnosed mainland Chinese breast cancer patients. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(3), 468–478.
- Kähmi, Karoliina** (2015). "Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun." *Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Laccetti, Margaret** (2007). Expressive writing in women with advanced breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 34(5), 1019–1024.
- Leidenius, Marjut & Joensuu, Heikki** (2010). Rintasyövästä paranee yhä useampi, mutta paraneeko myös elämänlaatu? *Duodecim*, 126(10), 1195–1196.
- Leidenius, Marjut; Tasmuth, Tiina; Jähkola, Tiina; Saarto, Tiina; Utriainen, Meri; Vaalavirta, Leila;...Idman, Irja** (2010). Rintasyövän hoidon aiheuttama pitkäaikainen sairastavuus. *Duodecim*, 126(10), 1217–1225.
- Leino, Kaija** (2011). *Pirstaloitumisesta kohti naisena eheytymistä – Substantiivinen teoria rintasyöpäpotilaan sosiaalisesta tuesta hoitoprosessin aikana*. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Lindquist, Anita** (2009). Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.), *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*, 70–96. Helsinki: Duodecim.
- Linnainmaa, Terhikki** (2009). Reflektiivisyys ja refleksiivisyys kirjallisuusterapiassa. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.), *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*, 49–69. Helsinki: Duodecim.
- Low, Carissa A.; Stanton, Annette L.; Bower, Julianne E. & Gyllenhammer, Lauren** (2010). A randomized controlled trial of emotionally expressive writing for women with metastatic breast cancer. *Health Psychology*, 29(4), 460–466.
- Low, Carissa A.; Stanton, Anette L. & Danoff-Burg, Sharon** (2006). Expressive disclosure and benefit finding among breast cancer patients: Mechanisms for positive health effects. *Health Psychology*, 25(2), 181–189.
- Lu, Qian.; Dong, Lu; Wu, Ivan H.C.; You, Jin; Huang, Jialing & Hu, Yan** (2019). The impact of an expressive writing intervention on quality of life among Chinese breast cancer patients undergoing chemotherapy. *Supportive Care in Cancer*, 27(1), 165–173.
- Lu, Qian; Gallagher, Matthew W.; Loh, Alice & Young, Lucy** (2018). Expressive writing intervention improves quality of life among Chinese-American breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 52(11), 952–962.
- Lu, Qian; Zheng, Dianhan; Young, Lucy; Kagawa-Singer, Marjorie & Loh, Alice** (2012). A pilot study of expressive writing intervention among Chinese-speaking breast cancer survivors. *Health Psychology*, 31(5), 548–551.
- Lu, Qian; Yeung, Nelson C.Y.; You, Jin & Dai, Jiajie** (2016). Using expressive writing to explore thoughts and beliefs about cancer and treatment among Chinese American immigrant breast cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 25(11), 1371–1374.
- Lu, Qian; Wong, Celia Ching Yee; Gallagher, Matthew W.; Tou, Reese Y.W.; Young, Lucy & Loh, Alice** (2017). Expressive writing among Chinese American breast

cancer survivors: A randomized controlled trial. *Health Psychology*, 36(4), 370–379.

Maanmieli, Karolina (2020). Kirjoittaminen, lukeminen ja kirjallisuusterapia traumatyöskentelyssä. Teoksessa Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa (toim.), *Yhteinen kieli: traumatietaisuutta ihmisten kohtaamiseen*, 124–137. Helsinki: Basam Books.

Marinella, Sandra (2017). *The story you need to tell. Writing to heal from trauma, illness, or loss*. Novato, CA: New World Library.

Martino, Maria Luisa; Onorato, Raffaella & Freda, Maria Francesca (2015). Linguistic markers of processing trauma experience in women's written narratives during different breast cancer phases: Implications for clinical interventions. *Europe's Journal of Psychology*, 11(4), 651–663.

Mosher, Catherine E.; DuHamel, Katherine N.; Lam, Joanne; Dickler, Maura; Li, Yuelin; Massie, Mary Jane & Norton, Larry (2012). Randomized trial of expressive writing for distressed metastatic breast cancer patients. *Psychology & Health*, 27(1), 88–100.

Pennebaker, James W. & Beall, Sandra Klihr (1989). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.

Pennebaker, James W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.

Salminen, Ari (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Opetusjulkaisuja 62, Julkisojohtaminen 4. Vaasa: Vaasan yliopisto.

Salonen, Päivi (2011). *Quality of life in patients with breast cancer - A prospective intervention study*. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Sexton, Janel D. & Pennebaker, James W. (2009). The healing powers of expressive writing. Teoksessa Kaufman, Scott Barry & Kaufman, James C. (toim.), *The psychology of creative writing*, 264–273. New York: Cambridge University Press.

Shaha, Maya & Bauer-Wu, Susan (2009). Early adulthood uprooted. Transitoriness in young women with breast cancer. *Cancer Nursing*, 32(3), 246–255.

Sherman, Kerry A; Przewdziecki, Astrid; Alcorso, Jessica; Kilby, Christopher Jon; Elder, Elisabeth; Boyages, John;...Mackie, Helen (2018). Reducing body image-related distress in women with breast cancer using a structured online writing exercise: Results from the My Changed Body randomized controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*, 36(19), 1930–1940.

Smyth, Joshua M. (1998). Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174–184.

Sohl, Stephanie J.; Dietrich, Mary S.; Wallston, Kenneth A. & Ridner, Sheila H. (2017). A randomized controlled trial of expressive writing in breast cancer survivors with lymphedema. *Psychology & Health*, 32(7), 826–842.

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry (n.d.). *Mitä kirjallisuusterapia on?* Luettavissa osoitteessa <http://kirjallisuusterapia.net/kirjallisuusterapien-historiaa/>

Tegnér, Ingrid; Fox, John; Philipp, Robin & Thorne, Pamela (2009). Evaluating the use of poetry to improve well-being and emotional resilience in cancer patients. *Journal of Poetry Therapy*, 22(3), 121–131.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018a). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Teoksessa Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (toim.), *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018b). Sisällönanalyysi apuna systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Teoksessa Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (toim.), *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Vehmanen, Leena (2021). *Rintasyövän toteaminen, alatyypit ja ennuste*. Terveyskirjaston artikkeli. Luettavissa osoitteessa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00618>

Warmoth, Krystal; Cheung, Bernice; You, Jin; Yeung, Nelson C.Y. & Lu, Qian (2017). Exploring the social needs and challenges of Chinese American immigrant breast cancer survivors: a qualitative study using an expressive writing approach. *International Journal of Behavioral Medicine*, 24(6), 827–835.

World Health Organisation (n.d.). *Breast cancer awareness month in October*. Luettavissa osoitteessa https://www.who.int/cancer/events/breast_cancer_month/en/

Zhou, Chunlan; Wu, Yanni; An, Shengli & Li, Xiaojin (2015). Effect of expressive writing intervention on health outcomes in breast cancer patients: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLOS ONE*, 10(7), e0131802.