

**”ORAVA PITÄKÖÖN PYÖRÄNSÄ”
KIRJALLISUUSTERAPIA TYÖUUPUMUKSEN
ENNALTAEHKÄISYSSÄ – TRAUMAINFORMOITU NÄKÖKULMA**

Sari Kortesoja
Maisterintutkielma
Jyväskylän yliopisto
Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Kirjallisuus, kirjoittaminen
Helmikuu 2022

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Sari Kortesoja	
Työn nimi ”Orava pitäköön pyöränsä” Kirjallisuusterapia työuupumuksen ennaltaehkäisyssä – traumainformoitu näkökulma	
Oppiaine Kirjallisuus, kirjoittaminen	Työn laji Maisterintutkielma
Aika Helmikuu 2022	Sivumäärä 73 + liitteet 8 s.
Tiivistelmä <p>Työstressin pitkittymisen myötä kehittyvä työuupumus on haaste nyky-yhteiskunnalle. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, miten kirjallisuusterapiaa voi hyödyntää työuupumuksen ennaltaehkäisyssä. Traumoilla on iso vaikutus ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin, joten tutkin myös, mitä lisäarvoa traumainformoitu työote tuo kirjallisuusterapialle.</p> <p>Tutkimusaineistonani on kolmen asiantuntijan teemahaastattelu, ja menetelmänä käytän ankkuroitua teoriaa (grounded theory). Lisäksi hyödynnän teoriatietoa kirjallisuusterapiasta, traumainformoidusta työotteesta ja työuupumuksesta. Myös oma taustani sanataide- ja kirjallisuusterapiaohjaajana sekä työuupumuksen kokemusasiantuntijana on tärkeä osa tutkielmaani.</p> <p>Tutkimuksen pohjalta loin teorian kirjallisuusterapiasta työelämän pysäkinä, jossa ihminen pysähtyy tarkastelemaan itseään ja suhdettaan työhön vuorovaikutuksessa ohjaajan ja usein myös ryhmän kanssa. Traumainformoitu työote tuo jo luonnostaan traumasensitiiviseen menetelmään lisää turvallisuutta ja ymmärrystä ihmisten väliseen kohtaamiseen. Kirjallisuusterapia kasvattaa itsetuntemusta, mikä helpottaa työn kuormitustekijöiden tunnistamista ja hallitsemista. Se puolestaan johtaa työstressin vähenemiseen ja siten työuupumuksen riskin pienemiseen.</p> <p>Tutkimuksessani tuli esille myös, että kirjallisuusterapia on taideterapiamuotona vielä yllättävän tuntematon. Jotta tätä tieteellisesti toimivaksi osoitettua keinoa osattaisiin hyödyntää enemmän, sen tunnettuutta tulee lisätä esimerkiksi julkisuuden, tutkimustyön ja koulutuksen kautta. Traumainformoitu työote sopii luontevasti kirjallisuusterapiaan, joten sen ottaminen osaksi kirjallisuusterapian koulutuksia ja oppikirjoja on suotavaa. Siten kirjallisuusterapia olisi omalta osaltaan lisäämässä traumatietoista kohtaamista ja myötätuntoa sekä itseä että muita kohtaan.</p>	
Asiasanat – kirjallisuusterapia, terapeutin kirjoittaminen, sanataide, traumainformoitu työote, työuupumus, työhyvinvointi, ankkuroitu teoria	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	1
1.1 Tutkimuksen lähtökohtia	1
1.2 Tutkimuskysymykset, tutkimuksen rakenne ja taiteellinen osio	3
1.3 Miten tutkin? Tutkimusaineisto ja -menetelmät.....	4
1.3.1 Alkuperäinen suunnitelma muuttui	4
1.3.2 Haastattelu tutkimus- ja aineistonhankintamenetelmänä	6
1.3.3 Ankkuroitu teoria.....	8
2 KIRJALLISUUSTERAPIA	10
2.1 Kirjallisuusterapian historiaa	10
2.2 Kirjallisuusterapia taideterapiamuotona	12
2.3 Kirjallisuusterapiaa, terapeutista kirjoittamista vai luovaa kirjoittamista?	15
2.3.1 Vuorovaikutuksessa sanat saavat uusia merkityksiä.....	15
2.3.2 Myös itsekseen kirjoittamisella voi olla terapeutin vaikutus.....	18
3 TRAUMAINFORMOITU TYÖOTE	22
3.1 Mitä tarkoitetaan traumalla?.....	22
3.2 Porgesin polyvagaaliteoria ja vireystilaikkuna.....	24
3.3 Traumainformoitu työote huomioi ihmisen kokonaisuutena	26
3.4 Suomalainen traumainformoitu malli ja sen taustaa	27
3.5 Traumainformoitu kirjallisuusterapia	30
3.5.1 Kirjallisuusterapia ja traumainformoidut käytännöt täydentävät toisiaan.....	30
3.5.2 Traumainformoitu kirjallisuusterapia tutkimuskentällä	31
4 TYÖUUPUMUS	34
4.1 Pitkittynyt työstressi voi aiheuttaa työuupumusta	34
4.2 Työstressin teoreettisia malleja	36
4.3 Työkuormituksesta palautuminen ja kirjallisuusterapian mahdollisuudet.....	38
4.4 Taiteen ja kirjallisuusterapian rooli työhyvinvoinnin tukena	40
4.5 Traumainformoitu työote työhyvinvoinnin tukena Suomessa	41
5 AINEISTON KERUU JA ANALYYSI	44
5.1 Haastatteluaineistojen kerääminen	44
5.1.1 Haastatteluprosessi.....	44
5.1.2 Haastateltavien taustat.....	45
5.2 Kategorioiden luominen avoimella ja pitkittäisellä koodauksella	46
5.2.1 Koodauksen kulku tutkimuksessani.....	46
5.2.2 Kirjallisuusterapian tunnettuus esimerkkinä koodauksesta.....	49
5.2.2 Traumainformoitu työote koodattuna	51
5.2.3 Työhyvinvointia koodattuna	52
5.3 Kohti ydinkategoriaa	57
5.3.1 Yläkategoriat syntyvät.....	57
5.3.2 Valikoiva koodaus ja ydinkategorian synty	60
6 TULOKSET, TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA JOHTOPÄÄTÖKSET	62
6.1 Kirjallisuusterapia työelämän pysäkkinä	62
6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	64
6.3 Johtopäätökset.....	65
Lähteet	68
Liitteet	74
Liite 1: Suostumuslomake	74
Liite 2: Tietosuojailmoitus.....	75
Liite 3: Tiedote.....	78

Liite 4: Teemahaastattelujen rungot.....	80
--	----

1 JOHDANTO

Syksyn harmaus
vaihtui likaisiksi hangiksi
Uupumus istui viereeni
ei kysynyt
onko siinä vapaata

1.1 Tutkimuksen lähtökohtia

Sanat yhdistävät ihmisiä, kirjoittaa psykiatri Kenneth Gorelick (2011, 155). Sanat myös toimivat sekä hyvässä että pahassa: lukuisten kehujen joukosta mieleemme jäävät ne yhdet moittivat ja arvostelevat sanat. Kirjoittamisen tutkija ja opettaja, kirjallisuusterapiaohjaaja Karoliina Maanmieli (2020, 125–126) lainaa Pirkko Siltalan ajatusta kirjallisuudesta kansakunnan muistina, joka kerää sisäänsä tietoja ja taitoja, mutta myös kollektiivisia traumoja tutustuttaen lukijoita niihin moniäänisesti ja uusia näkökulmia tarjoten. Kirjallisuusterapia tarjoaa traumasensitiivisen tavan tutkia itseään turvallisesti, itselle sopivassa tahdissa. ”Ihmisellä on luontainen kyky olla kirjoittamatta sellaista, mitä hän ei ole valmis käsittelemään”, Maanmieli toteaa (mt., 126).

Tässä maisterintutkielmassani tutkin kirjallisuusterapian käyttöä työuupumuksen ennaltaehkäisyssä traumainformoidusta näkökulmasta. Olen itse kokenut työuupumuksen ja sen myötä masennuksen kahdesti, ja kirjoittaminen on ollut iso osa toipumistani. Vuonna 2017 tutkin omaa kirjoittamistani kandidaatintutkielmassani *Stressaantunut koralli haalistuu. Terapeuttinen kirjoittaminen: masennuksen sanoittaminen runouden keinoin*. Kandidaatintyön valmistuttua kirjoittamisen hyvää tekevä vaikutus alkoi kiehtoa yhä enemmän, ja kouluttauduin sanataideohjaajaksi 2017 ja kirjallisuusterapiaohjaajaksi 2018. Lisäkouluttautumisen ja ohjaajakokemusten myötä minussa heräsi kiinnostus selvittää, mikä rooli ohjatulla kirjallisuusterapialla voisi olla työhyvinvoinnin parantamisessa. Opiskelen myös psykologiaa, ja tässä tutkimuksessani yhdistyvät luontevasti kirjallisuus, kirjoittaminen ja psykologia. Tutkimukseni on hyvin monitieteinen: edellä mainittujen lisäksi siinä on yhteyksiä ainakin muihin taiteisiin, kasvatustieteisiin sekä sosiaali- ja terveystieteisiin.

Työelämä on jatkuvassa muutostilassa: koulutuksen merkitys korostuu, ja työntekijöiltä vaaditaan loputonta uusiutumiskykyä ja avoimuutta uuden oppimiselle. Kun huomioidaan vielä vuoden 2020 alussa alkaneen koronapandemian mukanaan tuomat viimeisimmät muutokset etätöineen ja digimaailman työkaluineen, ei ole ihme, että työntekijöiden voimat ovat koetuksella melkein päältä riippumatta. Työterveyslaitoksen (2022) mukaan 17 %:lla työntekijöistä Suomessa esiintyy stressioireita melko paljon tai paljon. Kun työstressi pitkittyy, työntekijän voimavarat ehtyvät ja seurauksena voi olla työuupumus. Työuupumukselle ei ole omaa lääketieteellistä diagnoosia tautiluokituksissa, mutta se voi aiheuttaa kielteisiä seurauksia ihmisen työhyvinvoinnille ja terveydelle (Työterveyslaitos 2022). Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt ovat nykyään yleisin (33 %) työkyvyttömyyseläkkeen syy ja masennus suurin yksittäinen syy (Eläketurvakeskus 2021), joten uusista työhyvinvointia lisäävistä keinoista on huutava pula.

Kirjallisuusterapia on yksi taideterapiamuodoista, ja se tunnetaan myös muun muassa *sanataideterapiana* ja *runoterapiana*. Suomessa se on jäänyt vähemmälle huomiolle kuin esimerkiksi musiikki- tai kuvataideterapia, vaikka alan yhdistys on toiminut jo vuodesta 1981 lähtien. Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry (2022) määrittelee verkkosivuillaan kirjallisuusterapian vuorovaikutusprosessiksi, jossa pyritään itsetuntemuksen lisäämiseen joko käyttämällä valmiita tekstejä tai kirjoittamalla itse. Mielestäni kirjallisuusterapiaa – tai muitakaan taideterapiamuotoja – ei ole osattu vielä tarpeeksi hyödyntää hyvinvoinnin parantamisessa. Kirjallisuusterapia saattaisi tarjota varteenotettavan keinon myös työuupumuksen ennaltaehkäisyyn, mutta toistaiseksi tutkimustuloksia aiheesta ei juurikaan ole. Tähän tarpeeseen oma tutkimukseni pyrkii omalta osaltaan vastaamaan.

Traumainformoidun¹ työotteen uranuurtaja, tietokirjailijana, terapeuttina ja hammaslääkärinä toimiva Kati Sarvela (2020a, 14–15) toteaa, että trauma vaikuttaa ihmisessä moneen asiaan: terveyteen, hyvinvointiin, oppimiseen ja käyttäytymiseen. Yksilön lisäksi trauma näkyy myös organisaatiossa. Traumainformoidun työotteen tarkoituksena on tunnistaa syyt ihmisen käyttäytymisen taustalla. Itsetuntemus lisää hyvinvointia, ja hyvinvoiva ihminen puolestaan

¹ Traumainformoitu-termi (trauma-informed) on vakiintunut kansainväliseen käsitteistöön ja helpottaa siten alan tutkimuksen ja kirjallisuuden ymmärtämistä. Sen rinnalla käytetään suomessa myös termejä traumatiivinen ja traumasensitiivinen. Traumainformoitu tarkoittaa kuitenkin niitä syvempää tasoa: kun kaikki hoitoon osallistuvat osapuolet tunnistavat trauman vaikutukset, traumatiivisuus muuttuu eläväksi käytännöiksi ja syntyy traumainformoitu järjestelmä (Sarvela, haastattelu 6.10.2021).

kestää ajoittaista työstressiäkin paremmin, mikä taas alentaa työuupumuksen riskiä. Yhdessä Karoliina Maanmielen ja väitöskirjatutkija Johanna Holopaisen kanssa totesimme syksyllä 2021 julkaistussa artikkelissamme, että traumainformoitu lähestymistapa sopii myös kirjallisuusterapiaan, joka tutkimusten mukaan toimii traumatyöskentelyssä eri ikäisten kanssa (Holopainen ym. 2021). Kirjoitin itse kyseiseen artikkeliin yleisen osuuden traumainformoidun kirjallisuusterapian käytännöistä ja aiheeseen liittyvästä tutkimuksesta. Artikkelin kirjoittaminen oli tärkeä osa maisterintutkielmani tekoa ja syvensi osaamistani ja ymmärrystäni paitsi kirjallisuusterapiasta myös traumainformoidusta työotteesta. Maanmielen (2020, 128) mukaan kirjoittamalla voi jäsentää hajanaisia traumaattisia muistoja, mikä kasvattaa hallinnan tunnetta ja eheyden kokemusta. Lisätiedolle ja tutkimukselle traumainformoidusta työotteesta on tarvetta, jotta tätä maailmalla jo laajasti käytössä olevaa toimintatapaa osattaisiin hyödyntää paremmin myös Suomessa. Uskon, että tutkimukselleni on ”tilausta” monelta suunnalta, sillä siitä hyötyisivät mm. omaa hyvinvointiaan kehittävät ihmiset, monenlaiset yritykset, työterveyshuolto, kirjallisuusterapia alana sekä erilaista ohjaustyötä tekevät.

Hukkunut riutta
niin syvällä ettei se enää kasva

paljastunut
jäänyt tulvan alle

muutoksen seuraukset ravistelevat ekosysteemiä
menneisyys voi kertoa myös sen tulevaisuudesta

selvinnyt ennenkin
kun aikaa on riittävästi
voi kehittyä uudelleen

1.2 Tutkimuskysymykset, tutkimuksen rakenne ja taiteellinen osio

Lähestyn aihetta seuraavien tutkimuskysymysten kautta: *Miten kirjallisuusterapiaa voi hyödyntää työuupumuksen ennaltaehkäisyssä?* Koska tutkimuksessani on mukana traumainformoitu näkökulma, tutkimustani ohjaavat myös kysymykset: *Mitä on traumainformoitu kirjallisuusterapia? Miten se eroaa tavallisesta kirjallisuusterapiasta? Mitä lisäarvoa se antaa?*

Johdannossa kerron valitsemastani tutkimusotteesta, -aineistosta ja -menetelmistä. Luvuissa 2–4 määrittelen tutkimuksen keskeiset käsitteet: kirjallisuusterapia, traumainformoitu työote ja työuupumus. Kerron kirjallisuusterapian historiasta ja nykytilanteesta sekä pohdin kirjallisuusterapian, terapeuttisen kirjoittamisen ja luovan kirjoittamisen yhtäläisyyksiä ja eroja. Kerron,

mitä tarkoitetaan traumainformoidulla työotteella sekä mikä on sen asema maailmalla ja Suomessa. Lisäksi pohdin ns. tavallisen kirjallisuusterapian ja traumainformoidun kirjallisuusterapian eroja käyttäen pohjana aiemmin mainitsemaani artikkeliamme (Holopainen ym. 2021). Neljännessä luvussa kuvailen, mitä työuupumuksella tarkoitetaan ja mitä sen hoitamiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi on tehty. Pohdin myös, miten kirjallisuusterapiaa ja/tai traumainformoitua työtettä jo mahdollisesti käytetään työyhteisöissä.

Luvussa 5 kuvaan ensin haastatteluprosessin ja kerron lyhyesti haastateltavien taustoista selvittääkseni, miksi juuri he ovat sopivia asiantuntijoita tutkimuksessani. Sen jälkeen käyn läpi analyysiprosessini. Kuudennessa luvussa kerron tutkimustuloksista ja vastasivatko ne tutkimuskysymyksiin, ja jos, niin miten. Lopuksi vedän tutkimustulokseni yhteen ja pohdin tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta sekä tutkimuksen myötä esille nousseita kysymyksiä ja mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

Läpi tutkielman kulkevat mukana omat runoni, joista muodostuu samalla maisterintutkielmani taiteellinen osio. Osaa runoista olen käsitellyt aiemmin mainitsemassani kandidaatintutkielmasani, ja osan olen julkaissut vuonna 2018 ilmestyneessä *Stressaantunut koralli haalistuu* -runokirjassani (Kortesoja 2018). Suurin osa on kuitenkin syntynyt myöhemmin, osa vasta tämän tutkimusprosessin aikana. Runot on sijoitettu tutkielman tekstiin aiheiden mukaan. Tutkielman päättävä runo on syntynyt tutkimusaineistosta. Toivon runojen syventävän lukijan ymmärrystä kirjoittamisen ja sanojen voimasta – tuovan konkreettista kirjallisuusterapeuttista näkökulmaa tutkimaani aiheeseen.

1.3 Miten tutkin? Tutkimusaineisto ja -menetelmät

1.3.1 Alkuperäinen suunnitelma muuttui

Joskus on parempi
antaa kypsyä
rauhassa.
Myös haaveiden
ja suunnitelmien.

Alkuperäinen suunnitelmani oli hyödyntää taustaani sanataide- ja kirjallisuusterapiaohjaajana ja kerätä tutkimusaineisto 6–8 hengen ryhmää ohjaamalla. Tutkimusaineisto olisi pitänyt sisäl-

lään osallistujien haastattelun, ryhmässä syntyneet kirjoitetut ja puhutut kertomukset sekä lopukyselyn. Tarkoitukseni oli narratiivisen tutkimusotteen kautta etsiä vastauksia seuraaviin alustaviin kysymyksiin: *Auttavatko kirjallisuusterapeuttiset menetelmät tunnistamaan työntekijän oman uupumisen riskitekijöitä? Mikä on ryhmän ja ohjauksen merkitys osallistujien hyvinvoinnille? Mitä traumainformoitu viitekehys on? Miten se eroaa tavallisesta kirjallisuusterapiasta? Mitä lisäarvoa se antaa?* Tarkoitukseni ei ollut mitata, missä määrin oireet lievenivät, vaan tutkia ryhmäläisten *kokemuksia* muun muassa siitä, tunnistavatko he oireita kirjallisuusterapiaryhmässä toimimisen avulla. Suunnitelmana oli koodauksen ja teemoittelun kautta katsoa, mitä *kertomuksista* nousee esille. Lisäksi aioin pohtia omaa tutkija-ohjaajan rooliani autoetnografisesti pitämällä ohjaustilanteesta tutkimuspäiväkirjaa. Syksyllä 2020 metodologiasta ja eettisyydestä kirjoittaessani kävi ilmi, että tutkimukseni olisi monipuolinen, mutta myös erittäin haastava laajan aineiston takia. Kerätessäni materiaalia Tutkimuseettistä lautakuntaa varten urakka alkoi tuntumaan todella suurelta. Konsultoituani tutkielmani ohjaajaa Karoliina Maanmieltä ja kirjallisuusterapiaan liittyvää väitöskirjaa tekevää Johanna Holopaista minun oli tammikuun lopussa 2021 lopulta myönnettävä, että suunnitelmani oli maisterintutkielmaksi liian työläs ja laaja. Jo pelkästään tutkimusluvan saaminen olisi vienyt useamman kuukauden.

Hetken aikaa takki tuntui tyhjältä ja jo tehty iso ”turha” työmäärä harmitti. Sitten oli käärittävä hihat ja löydettävä uusi suunta. Tutkimusaiheeni pidin ennallaan, sillä uusien keinojen etsiminen työhyvinvoinnin lisäämiseksi on koronapandemian jatkumisen myötä entistäkin ajankohdaisempi. Traumainformoitu työote kaipaa myös uusia tutkimuksia suomalaiseen yhteiskuntaan liittyen. Koska aiempia tutkimuksia näistä aiheista oli vähän, mahdollisuuksia riitti ja myös perustutkimukselle oli tarvetta. Kvalitatiivinen eli laadullinen lähestymistapa oli luonnollinen valinta, kun tutkittavaa ilmiötä tarkastellaan kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta, heidän kokemuksistaan ja ajatuksistaan käsin (Juuti & Puusa 2020, 9). Päädyin grounded teorian eli ankkuroidun tai aineistopohjaisen teorian hyödyntämiseen, sillä se sopii tutkimusotteeksi erityisesti silloin, kun tutkimusaiheesta on vähän aiempia tutkimuksia ja teorioita. Tutkimukseni pohjana käytän laajasti erilaista kirjallista materiaalia ja aiempia tutkimuksia. Lisäksi haastattelen kolmea suomalaista asiantuntijaa, jotka jokainen tuovat oman näkökulmansa tutkimusaiheeseeni. Seuraavaksi käyn läpi ankkuroitua teoriaa ja haastattelua tutkimusmetodina.

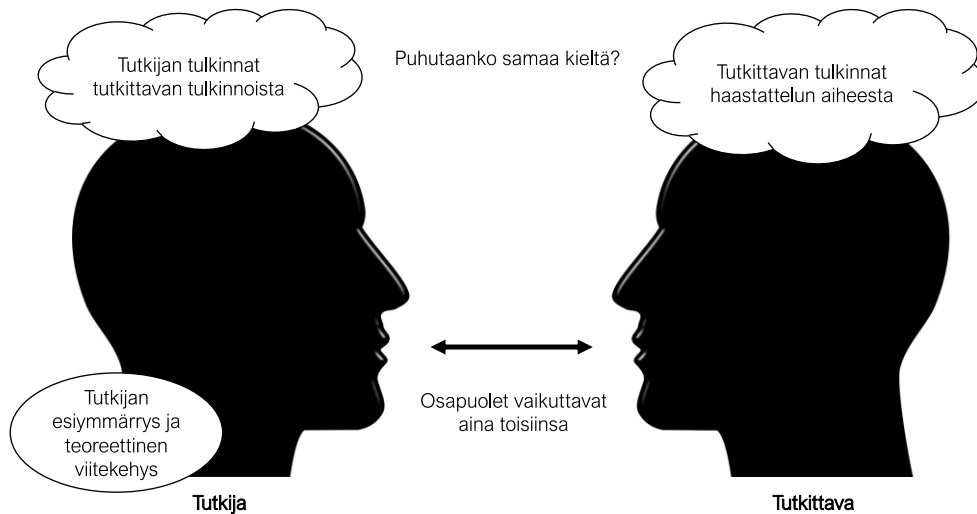
1.3.2 Haastattelu tutkimus- ja aineistonhankintamenetelmänä

Käytän tutkimuksessani aineistona asiantuntijahaastatteluja, joissa esiin nousevia asioita peilaan eri lähteiden kirjalliseen tietoon sekä aikaisempiin tutkimuksiin. Kuten Anu Puusa (2020, 106) toteaa, haastateltaviksi voidaan valita tarkoituksenmukaisesti henkilöitä, joilla on tietoa ja kokemusta tutkittavasta aiheesta. Olen valinnut haastateltavani sen perusteella, että heidän osaamisensa kattavat tutkimukseni tärkeät osa-alueet. Karoliina Maanmieli on Suomen johtavia kirjallisuusterapian asiantuntijoita ja kouluttajia sekä mukana traumainformoitua työtettä esiintuovassa monitieteisessä työryhmässä. Kati Sarvela puolestaan on traumainformoidun työotteen suomalainen uranuurtaja ja parhaita asiantuntijoita. Kirsi Virkkunen tuo tutkimukseen erityisesti työhyvinvoinnin näkökulmaa, sillä hän on paitsi kirjallisuusterapiaohjaaja myös työnohjaaja ja työskennellyt pitkään taideperustaisen työnohjauksen parissa. Haastattelun aikana selvisi, että myös hän on tutustunut traumainformoituihin työotteeseen. Uskon kaikkien kolmen tuovan asiantuntemuksellaan tutkimuksen kannalta olennaisia asioita esille.

Haastattelu on joustava aineistonkeruumenetelmä. Se ei kuitenkaan ole automaattisesti syvälistä tietoa tuottava, mutta oikealla haastattelutyypillä ja kysymyksillä tutkija saa kerättyä tietoa juuri tutkimuskysymyksen kannalta olennaisista asioista. Erilaisia haastattelutyppejä ovat strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu, teemahaastattelu, avoin haastattelu, syvähaastattelu, pari- ja ryhmähaastattelu sekä vielä käytännössä vakiintumaton refleksiivinen haastattelu. Ne eroavat toisistaan lähinnä haastattelun strukturointiasteen mukaan. Käytän tutkimuksessani teemahaastattelua, sillä se sopii erityisesti silloin, kun haastateltavalla on tietoa ja omaa kokemusta tutkittavasta aiheesta. Teemahaastattelussa myös tutkijalla itsellään tulee olla syvä ymmärrys aiheesta. Ennen haastatteluja olen tehnyt laajaa taustatyötä kirjallisuuden ja aiempien tutkimusten kautta. Myös oma taustani sekä kirjallisuusterapiaohjaajana, psykologian opiskelijana että työuupumuksen kokemusasiantuntijana luovat hyvän pohjan juuri teemahaastattelun käytölle. Puhuminen haastattelun aikana on varsin vapaata: haastattelu etenee tutkittavan teeman ympärillä tarvittaessa tarkentavien kysymysten auttamana. (Puusa 2020, 111–117.)

Esiymmärrys ohjaa tutkijaa tiedon hankinnassa, kuten oikeiden kysymysten ja haastateltavien valitsemisessa. Onnistuneen haastattelun kautta tutkija pääsee (välillisesti) kiinni tutkittavan eli haastateltavan ajatuksiin, odotuksiin ja kokemuksiin. On kuitenkin muistettava, että laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tehtävänä on tulkita toisten tekemiä tulkintoja. Tutkimus itsessään

on aina sosiaalinen konstruktio. Kuviossa 1 olen kuvannut, miten haastattelu on aina vuorovai-
kutusta, jossa on myös huomioitava ei-kielellinen viestintä eli ilmeet, eleet, tauot jne. On var-
mistuttava, että tutkija ja tutkittava ”puhuvat samaa kieltä” eli käyttävät samoja termejä asioista
puhuttaessa. Ensin tutkittavalla on omat tulkintansa haastattelun aiheesta, jonka jälkeen tutkija
edelleen tulkitsee niitä oman esiyymmärryksensä ja tutkimuksen teoreettisen viitekehyyksen poh-
jalta. Lopputulema on aina *tutkijan tulkintaa tutkittavan tulkinnoista*, mikä on syytä pitää mie-
lessä analyysiä tehdessä. Lopuksi vielä tutkimuksen lukija tekee omat tulkintansa raportista
omien lähtökohtiensa pohjalta. (Puusa 2020, 103–111.)



KUVIO 1. Haastattelu on vuorovaiikutusta ja lopputulema tulkinnan tulkintaa (Puusa 2020, 103–111).

Haastattelut on syytä tallentaa, jotta niistä tehdyt päätelmät ovat uskottavia. Siten tutkija voi myöhemmin myös palata haastatteluun tarkistaakseen tekemänsä johtopäätöksen oikeaksi. Haastattelun jälkeen ne litteroidaan eli kirjoitetaan auki. Luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkija huomioi haastattelussa myös mahdolliset virhelähteet, esimerkiksi epäselvän kysymyksen synnyttämät tulkintavirheet tai liian johdattelevan kysymyksen myötä syntyneet vastaukset. Myös haastatteluprosessin kuvaus lisää luotettavuutta. (Puusa 2020, 106–111.) Kerron tarkemmin omista valinnoistani luvussa 5 Aineiston keruu ja analyysi.

1.3.3 Ankkuroitu teoria

Grounded theory sopii tutkimusmenetelmäksi silloin, kun ei ole selkeää teoriaa, jonka pohjalle rakentaa tutkimus. Tutkija tekee tällöin luokitteluja aineiston, ei teorian ohjaamana. Tutkimusmenetelmälle ei ole täysin vakiintunutta suomenkielistä termiä, mutta käytössä ovat esimerkiksi *ankkuroitu teoria* ja *aineistolähtöinen teoria*. Aineistolähtöisenä teoriana nimitys ”ankkuroitu teoria” on saanut kritiikkiä (mm. Holopainen, Puusa & Juuti 2020, 249), koska nimestä puuttuu selkeä viittaus aineistoon. Käytän sitä kuitenkin omassa tutkimuksessani, sillä suosin suomenkielisiä termejä aina kun mahdollista. Koen termin kuvaavan nimenomaan aineistoon ankkuroitumista, ja toisaalta se on myös erottuvampi muista teorioista kuin nimitys ”aineistolähtöinen teoria”.

Kirjallisuusterapiasta, erityisesti traumainformoidusta kirjallisuusterapiasta, on toistaiseksi vain vähän tutkittua tietoa. Vielä vähäisempää tutkimus on, kun siihen ottaa mukaan työuupumuksen näkökulman. Holopainen ym. (2020, 253) kirjoittavat ankkuroidun teorian olevan perusteltu paitsi uutta tilannetta tutkittaessa muun muassa silloin, kun on tarkoitus löytää uusia näkökulmia jotakin ilmiötä koskevaan tieteelliseen keskusteluun. Tutkimukseni yhtenä lähtökohtana on tutkia, voisiko traumainformoitu kirjallisuusterapia olla varteenotettava keino yhä kasvavan yhteiskunnallisen haasteen, työuupumuksen, ennaltaehkäisyssä, joten ankkuroitu teoria tuntui luonnolliselta valinnalta. Se sopii myös sosiaalisen vuorovaikutuksen tutkimiseen; kirjallisuusterapia on vuorovaikutteista ja traumainformoitu työote sopii erityisesti ihmistyötä tekevien työkaluksi.

Koin ankkuroidun teorian sopivaksi siitäkin huolimatta, että siinä tutkija ei Holopaisen ym. (2020, 254) mukaan hae etukäteen teoretietoa kirjallisuudesta – sitä minä kuitenkin hain niin paljon kuin sitä oli saatavilla. Toisaalta valitsemani teemahaastattelu vaatii myös haastattelijalta laajaa perehtyneisyyttä aiheeseen (ks. edellinen luku). Ankkuroitu teoria antaa myös enemmän vapauksia aineistolähtöiselle tutkimukselle kuin moni muu viitekehys. Aineiston ja ns. tiedonantajien laatu on määrää tärkeämpi (Holopainen ym. 2020, 255). Tutkimuksessani on vain kolme haastateltavaa, mutta he edustavat tutkimusaiheeni asiantuntemusta. Haastatteluista syntynyttä aineistoa peilaan aiemmin kokoamaani tietoon kirjallisuusterapiasta, traumainformoidusta työotteesta ja työuupumuksesta (luvut 2–4). Niiden keskinäisiä suhteita tarkastelemalla tutkin, löytyykö niille yhteisiä nimittäjiä ja luokitteluja, jotka vastaisivat tutkimuskysymyksiini.

Ankkuroidun teorian loivat sosiologit Anselm Strauss ja Barney G. Glaser 1960-luvun lopussa. Sittemmin heidän näkemyksensä erkanivat toisistaan, ja käytän itse straussilaista lähestymistapaa, jota kuvataan analyysiohjeiltaan selkeämmäksi ja siten kokemattomammalle tutkijalle sopivammaksi. Toisaalta glaserilainen tapa jättää aiemman kirjallisuuden huomioimatta vielä pitkällä analysointivaiheessakin (Holopainen ym. 2020, 251–252, 259.) Aineiston keruu ja analyysi kietoutuvat toisiinsa, ja analyysin eri vaiheiden sisällä käydään jatkuvaa vertailua. Straus-silaisen lähestymistavan kolme koodaustapaa ovat avoin, aksiaalinen ja selektiivinen koodaus, jotka tapahtuvat osittain päällekkäin. Luomanen (2010, 356) käyttää näistä nimitystä avoin, pitkittäinen ja valikoiva koodaus – ja suosin itsekin jatkossa näitä suomenkielisiä termejä. Taulukossa 1 on esitetty näiden koodauksien pääpiirteet Holopaisen ym. teoksen mukaisesti Luomasen termejä käyttäen.

TAULUKKO 1. Ankkuroidun teorian koodaustavat tiivistettynä. Lähde: Holopainen ym. 2020, 256–259.

Avoin koodaus	Aineiston erittely → alustavien käsitteiden muotoilu ja luokittelu → substantiivisten koodien luominen ja keskinäinen vertailu → alustavien alakategorioiden luonti → alakategorioiden yhdistäminen alustaviksi yläkategorioiksi
Pitkittäinen koodaus	Alustavien ala- ja yläkategorioiden täsmentäminen → kategorioiden ominaisuuksien ja ulottuvuuksien huomiointi
Valikoiva koodaus	Kategorioiden välisten yhteyksien etsiminen → ydinkategorian määrittely

Koodausvaiheen jälkeen tutkija peilaa aineistoa muodostettuihin kategorioihin ja ydinkategoriaan: mitkä asiat vahvistavat alustavaa teoriaa ja mitkä eivät sovi siihen. Lopulta analyysin tuloksena on tarkoitus syntyä uusi teoria, joko substantiivinen tai formaali. Substantiivinen teoria suuntautuu rajatulle aihealueelle, mahdollisesti tilannesidonnaisesti. Formaalisissa teoriassa substantiivista laajennetaan abstraktimmalle ja yleistettävämmälle tasolle. (Holopainen ym. 2020, 259–260.) Tarkemmin palaan näihin vaiheisiin ja käsitteisiin luvussa 5 tuloksia analysoidesani. Myös ankkuroidun teorian eettisyyteen ja luotettavuuteen palaan selvittäessäni oman tutkimukseni eettisyyttä ja luotettavuutta.

psykiatriisiin sairaaloihin 1950-luvulta alkaen, ensimmäinen varsinainen runoterapiaryhmä aloitti 1978 (Ihanus 2009, 17). Television tulon myötä sairaalakirjastoja korvattiin myöhemmin televisioilla, ja tulevaisuuden haasteena on oppia hyödyntämään verkon ja sosiaalisen median tarjoamat mahdollisuudet (Ihanus 2019, 86–87). Nykyään kirjallisuusterapiaa käytetään kliinisten hoitoyhteyksien ulkopuolella itsenäisesti tai täydentävänä hoitomuotona kasvatuksessa, sosiaalityössä, ennaltaehkäisevässä mielenterveys- ja päihdetyössä, ammatillisessa ja monikulttuurisessa kehittämistyössä ja vammaistyössä. (Ihanus 2020, 412.)

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry perustettiin vuonna 1981 edistämään kirjallisuusterapiatyötä, alan ensimmäisenä Euroopassa (Ihanus 2009, 19). Yhdistys järjestää muun muassa julkaisu-, koulutus- ja kurssitoimintaa. Alan osaajaksi voi kouluttautua Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksen kolmiportaisen, 90 opintopisteen koulutuspolun kautta. Ylemmän tason koulutukseen pääsy edellyttää aiempien osien suorittamista. Osiot 1 ja 2 oikeuttavat kirjallisuusterapiaohjaajan nimekkeen käyttöön. Osio 3 oikeuttaa kirjallisuusterapeutti-nimekkeen käyttöön, mikäli pohjakoulutus ja/tai kokemus soveltuvat siihen. (Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry 2022.)

Osa 1. Kirjallisuusterapia henkilökohtaisen ja oman ammatillisen kasvun välineenä

Johdatus kirjallisuusterapiaan (15 op, 1/2 vuotta)

Osa 2. Kirjallisuusterapiaohjaajakoulutus (35 op, 1 vuosi)

Osa 3. Kirjallisuusterapeuttikoulutus

Kirjallisuusterapiaohjaajan syventävä koulutus (40 op, 1,5 vuotta)

Muiden luovuusterapioiden tapaan myöskään kirjallisuusterapialla ei ole yhtenäistä teoriataustaa. Psykologi Terhikki Linnainmaa (2005, 15) kirjoittaa, että kirjallisuusterapia on saanut vaikutteita muun muassa psykoanalyysin kehittäjän, Sigmund Freudin, teorioista. Kuten psykoanalyysissa, myös runoudessa tutkitaan ja sanoitetaan tunteita, hyödynnetään tiedostamatonta materiaalia. Sveitsiläinen psykiatri Karl Gustav Jung puolestaan piti kaikkia ihmisiä runoilijoina ja kiinnitti huomiota symboleihin. Adlerilaisen individuaalipsykologian mukaan ihmiset ovat tulevaisuussuuntautuneita ja kehittävät elämälleen tarinoita. Fenomenologiaan pohjautuva Gestalt-terapia vaikuttaa monen luovuusterapien taustalla. Suuntauksen oppi-isän, Fritz Perlsin, mielestä ongelmia voitiin ratkaista runouden avulla. Hänen oppilaansa, Joseph Zinkerin mukaan sekä runoudella että psykoterapialla voitiin saada aikaan muutos. Parhaiten se onnistui vuorovaikutuksellisessa muutosprosessissa, jossa tärkeitä olivat aistihavainnot ja mielikuvat.

(Linnainmaa 2005, 14–15.) Kirjallisuusterapia on yhdistetty myös muun muassa kognitiivis-behavioraalisiin ja integratiivisiin suuntauksiin sekä narratiivisiin teorioihin (Ihanus 2020, 414).

Pro gradu -tutkimuksessaan Suomen kirjallisuusterapiakenttää tutkinut Nina Nygård totesi myös, että kirjallisuusterapian taustalla vaikuttavat monet teoriat. Esille nousivat mm. ratkaisukeskeisyys, voimavarakeskeisyys, narratiivisuus ja kognitiivisuus. Pohjakoulutukseltaan kirjallisuusterapiaa käyttävät olivat pääosin terveys-, sosiaali-, kirjallisuus-, kirjasto- ja opetusosalta valmistuneita. Teoriapohjaa tärkeämmäksi nousi kuitenkin ohjaajan ja ohjattavan välinen vuorovaikutus. Ohjaajan ammattitaito muodostuikin oppimistaustasta, kirjoittamisen historiasta ja elämäkokemuksesta. (Nygård 2020.)

2.2 Kirjallisuusterapia taideterapiamuotona

Riisuttuna, taivutettuna
hän odottaa.
Tuleehan kevät?

Me ilmaisemme itseämme eri tavoin: joku sanoittaa itseään paremmin kirjoittamalla kuin puhumalla, toiselle kuvataide tai musiikki on luonnollisempi keino ilmaista tunteita jne. Perinteisen keskustelun lisäksi tai rinnalla onkin terapiatyössä alettu hyödyntämään myös erilaisia taideterapiamuotoja. Niiden avulla asiakkaan kommunikointikykyä voidaan vahvistaa kokonaisvaltaisemmin. Taideterapiasta käytetään erilaisia termejä, kuten *luovuusterapia*, *ilmaisuterapia* ja *ekspressiivinen terapia*. Taideterapialla ei ole taiteellisia tavoitteita eikä se vaadi osallistujaltaan taiteellisia ominaisuuksia tai kykyä – vain kiinnostusta erilaiseen tapaan ilmaista itseään. Malchiodin (2011, 19–23) mukaan ekspressiivisestä terapiasta tai ilmaisuterapiasta on kyse silloin, kun psykoterapian, terapian, kuntoutuksen tai terveydenhuollon yhteydessä käytetään kuvataidetta, musiikkia, tanssia tai liikettä, draamaa, runoutta tai luovaa kirjoittamista, leikkiä ja hiekkaleikkiterapiaa.

Kirjallisuusterapia on yksi taideterapiamuodoista. Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksen (2022) mukaan kirjallisuus- eli sanataideterapia on vuorovaikutusprosessi, jossa hyödynnetään joko valmiita tekstejä tai tuotetaan tekstiä itse. Tavoitteena on "minän vahvistaminen, tunneilmaisun sekä suullisen ja kirjallisen itseilmaisun kehittäminen ja virikkeiden antaminen". Maanmieli (Kähmi 2015) lisää tärkeimmäksi tavoitteeksi toivon herättämisen (ks. myös Maanmieli & Ihanus, 2020). Pirjo Suvilehto (2020, 47) puolestaan kuvaa kirjallisuusterapiaa kirjallisuuden

ja terapian yhteenliittymänä, jossa ”kirjallisuus on hoidon ja kuntoutuksen palveluksessa.” Kirjallisuusterapian rinnalla käytetään myös paljon muita nimityksiä, kuten runoterapia, lukemisterapia, satuterapia, sanataideterapia jne. Linnainmaa (2005, 12) kuvaa kirjallisuusterapiaa sateenvarjoksi, joka kerää alleen erilaisia vuorovaikutuksellisia muotoja, jotka hyödyntävät lukemista ja kirjoittamista. Linnainmaan sateenvarjokäsitettä lainaten olen luonut kirjallisuusterapia-sateenvarjon, jonka alla on lukuisia eri ”alalajeja” ohjaajan ja ryhmän suuntautumisen mukaan.



KUVIO 2. Kirjallisuusterapia-sateenvarjo.

Kirjallisuusterapia-sateenvarjo osoittaa, että kirjallisuusterapian alta löytyy paljon erilaisia suuntauksia ja ryhmiä, joille yhteistä on kirjoitettujen sanojen käyttö, itse tuotettuna tai valmiita tekstejä hyödyntämällä. Sanataideterapiaa pidän kirjallisuusterapian synonyyminä, joten olen asettanut sen kirjallisuusterapian rinnalle.

Runoterapiassa keskitytään runomuotoisiin teksteihin, joiden avulla todellisuutta paitsi nimeetään ja kehystetään uudelleen, pyritään myös muuttamaan. Runoterapeutti auttaa löytämään sanoja menetyksille ja toiveille, haluille ja tarpeille. Erityisesti runojen on todettu toimivan terapeutisessa työskentelyssä, sillä runon kieli on villiä, säännöistä vapaata. Juhani Ihanus (2019, 59–60) kirjoittaa, että kuulemme runon eri tasoilta, eri tiloista, eri ajoista tulevat värähtelyt. ”We listen to the poem in which our senses sharpen and dissolve into one another.” (mt. 59) Me kuuntelemme runoa, jossa aistimme terästyvät ja liukenevat toisiinsa. Runoissa käytetään

myös paljon metaforia, joiden avulla voi käsitellä vaikeita asioita lempeämmin ja etäältä. Koskettava poeettinen metafora voi olla silta tunteen ja ajatuksen välillä, se voi koskettaa jotain syvällä sisällämme, liikauttaa pintaamme (mt., 60).

Nimensä mukaisesti lukemisterapiassa käytetään valmiita tekstejä, joita osallistujat lukevat tai joita heille luetaan. Myös ohjaajan vetämät lukupiirit voivat olla hyvinkin terapeuttisia, tarkoituksella tai ei, sillä kirjoista keskustelu johdattaa usein pohtimaan omaa elämää. Kirjoittamisterapiassa puolestaan pääpaino on erilaisten harjoitusten avulla syntyvillä osallistujien omilla teksteillä. Satuterapiaa hyödynnetään myös aikuisten kanssa työskennellessä. Sadut ja tarinat ovat terapeuttinen väline, joiden avulla voi kehittää itsetuntemustaan ja käsitellä vaikeita kokemuksia. Suvilehto (2020, 81) kirjoittaa, että lapselle runot ja sadut näyttävät tien maailmaan.

Myös eläin kohtaamisen kautta voidaan reflektoida omia sisäisiä tiloja ja siten lisätä hyvinvointia. Suvilehto (2021, 28) kuvaa eläinkirjallisuusterapiaa tavoitteellisena ja suunnitelmallisena toimintana, jolla on vahva yhteys eläimiin. Se sopii kaiken ikäisille ja sekä ryhmä- että yksilötyöskentelyyn. Työskentelyyn voi liittyä fyysisiä kohtaamisia eläinten kanssa, mutta voidaan myös esimerkiksi kirjoittaa eläinmuistoista. Eräänlaiseksi eläinkirjallisuusterapiaksi voidaan katsoa myös paljon suosiota saavuttanut lukukoiratoiminta, jota harjoitetaan muun muassa kirjastoissa. Lukukoira toimii kuuntelijana, joko lapselle tai aikuiselle lukijalle. Se innostaa lukemaan, sillä koira kuuntelee arvostelematta ja virheistä välittämättä. Jo koiran läsnäolo toimii stressiä lievittävänä ja rentouttavana. (Sutela 2021, 33.)

Veteen piirretyt sanat
joiden kirjaimet väreilevä vesi sekoittaa

päästän ne laineiden mukana kohti rantaa

piirtyvät hiekalle
maalautuvat kiville
järjestyvät uusiksi sanoiksi

uudeksi tarinaksi

Myös luonnolla on tarjottavaa kirjallisuusterapialle paitsi terapian ulottuvuutena (yksilön, ryhmän, terapeutin ja tekstin lisäksi) myös ekorunouden ja -poetiikan kautta. Luonnon keskellä tai luontomuistoista kirjoittaminen voi tuoda ihmistä lähemmäksi luontoyhteyttä ja nostaa tunteita pintaan. (Ihanus 2021, 15–16.)

Itsekseen kirjoittaminen voi olla hyvinkin terapeutista sisältäen itsereflektiota ja itsehoidollisia aineksia. Ihanus (2009, 23) puhuu silloin terapeutisesta kirjoittamisesta tai terapiakirjoittamisesta. Kun puhutaan kirjallisuusterapiasta, kyse on kuitenkin aina vuorovaikutuksellisesta suhteesta, jota harjoitetaan ohjaajan johdolla ryhmä- tai yksilöterapiatilanteessa. Se sopii moniin eri yhteyksiin: hoito-, sosiaali-, mielenterveys-, kuntoutus-, kasvatus- ja yhteisötyöhön. Aineistona voidaan hyödyntää esimerkiksi runoja, kertomuksia, aforismeja, päiväkirjoja, myyttejä ja satuja. (Ihanus 2009, 21–32.) Pohdin luovaan kirjoittamiseen, terapeutin kirjoittamiseen ja kirjallisuusterapian yhtäläisyyksiä ja eroja seuraavassa luvussa. Samalla kuvaan kirjallisuusterapia prosessia, ja palaan tarkemmin myös omaelämäkerralliseen kirjoittamiseen sekä päiväkirjan ja unipäiväkirjan kirjoittamiseen.

2.3 Kirjallisuusterapiaa, terapeutista kirjoittamista vai luovaa kirjoittamista?

2.3.1 Vuorovaikutuksessa sanat saavat uusia merkityksiä

Kuten edellä todettiin, kirjallisuusterapia on vuorovaikutuksellinen prosessi, joka auttaa lisäämään itsetuntemusta joko valmiiden tai itse tuotettujen tekstien avulla. Prosessissa vaikuttavat kolme tekijää:

1. aihe, jonka parissa työskennellään (valmiit tai itse tuotetut sanat, teksti)
2. ohjaaja
3. yksilöohjattava tai ryhmän jäsenet

Alussa on tärkeää tutustua hyvin toisiin jäseniin, jotta ryhmän kesken syntyy luottamuksellinen ja turvallinen olotila, jossa uskalletaan ilmaista itseään ja tunteitaan vapaasti. Ohjaajan tehtävä on huolehtia, että kaikki saavat tarvitsemansa ajan ja että palaute on kannustavaa ja empaattista. Optimaalinen ryhmäkoko on 4–12 osallistujaa, isommissa ryhmissä suositellaan kahta ohjaajaa.

Table 3. Process of reflective and transformative reading/writing

Reading/writing → Cognitive conditions → Emotional conditions → Motivational conditions → Defenses and copings → Feedback from others → Identification, exploration, comparison, recognition, transference → Creative fantasy and language play → Further personal reflection and expressive communication → Dialogical meaning negotiations → Understanding and insight → Internalizing, relativizing and integration into the past, the present, the self, others and environment → Metareflection = metacognition and meta-emotion → Rereading and rewriting → Holding and transforming identity-stories and life stories toward the future

KUVIO 3. Juhani Ihanuksen prosessimalli kirjasta *Transformative Words* (2019), s. 102.

Kuviossa 3 Ihanus kuvaa reflektiivisen ja transformatiivisen lukemisen ja kirjoittamisen prosessia (Ihanus 2019, 102). Valittu teksti luetaan tai kirjoitetaan itse ohjaajan ohjeiden mukaisesti. Usein käytetään apuna myös valokuvia, muita kuvia tai musiikkia. Sen jälkeen tekstistä keskustellaan yhdessä, pohditaan sen aikaan saamia ajatuksia ja tunnetiloja sekä reflektoidaan omia tuntemuksia muihin. Vuoropuhelua käydään itsen ja muiden sekä lukijan tai kirjoittajan ja tekstin välillä. Ryhmässä muiden huomiot ja palaute lisäävät myös omaa ymmärrystä ja synnyttävät oivalluksia. Muiden tekstit voivat herättää itsessäkin tutun tunteen: ”Noin minäkin olen kokenut!” Toisaalta ryhmässä saa myös mahdollisuuden tuntea, miltä oma teksti, omat sanat kuulostavat muiden korvissa. Prosessi ei etene suoraviivaisesti, vaan polveilee vaiheittain, liittimittäin, päällekkäin ja edestakaisin. Uudelleen lukemisen ja kirjoittamisen myötä identiteetti- ja elämäntarinat eivät pysy jämähtäneinä paikoilleen, vaan ne alkavat suunnata kohti tulevaisuutta. Ihmiset myös käsittelevät asioita eri tavoin ja eri aikoihin omien puolustusmekanismien ja selviytymiskeinojen mukaan. Kaiken jatkuvuuden ja edestakaisin polveilevuuden takia prosessi voi ensisilmäyksellä vaikuttaa hyvinkin monimutkaiselta. Todellisuudessa kirjallisuuste-rapeutin työskentely on yllättävän yksinkertaisesti ja luonnollisesti etenevää. (Ihanus 2019, 101–103.)

Kuulen sen
jo ennen kuin näen sen
silmissäsi, olemuksessasi
tunnen sen sydämessäni

Se tarttuu
turvavälistä huolimatta
maskin, ruudun, kuulokkeiden
läpi
karanteeninkin

hymy

Koronapandemian myötä kasvokkain tapahtuvat kokoontumiset olivat pitkään ”jäissä”, joten ohjaajat ja terapeutit siirtyivät tekemään työtä verkossa. Monelle siitä on tullut luonteva tapa sekä ohjata että osallistua. Verkkoryhmien etuna on myös se, että paikka ei enää rajoita, vaan ryhmässä voi olla ihmisiä eri puolilta Suomea, vaikka eri puolilta maailmaa. Oman kokemukseni mukaan tärkeää on kuitenkin pitää kamerat päällä, jotta edes osa tärkeästä sanattomasta viestinnästä on näkyvissä. Myös kasvojen, toisen ihmisen näkeminen, vaikkakin vain ruudun kautta, on monelle merkityksellistä. Se lisää myös luottamuksellisuutta ja turvallisuuden tunnetta, mikä ryhmässä toimimisessa on tärkeää. On mielenkiintoista nähdä, ovatko verkkokurssit myös kirjoittamisen ja kirjallisuusterapian saralla tulleet jäädäkseen.

Ihanuksen (2019, 103–105) mukaan kirjallisuusterapiassa sana tai teksti on prosessin keskeinen elementti, siirtymäobjekti; tunteet, ajatukset ja merkitykset siirtyvät tekstimuodossa sekä osallistujien välillä että osallistujien ja ohjaajan välillä, molempiin suuntiin. Sanojen avulla siirrytään monologista vuoropuheluun, jakamaan yksilöllisiä ja kollektiivisia kokemuksia ja tapahtumia. Puhumalla, lukemalla ja kirjoittamalla etsimme yhteyttä itseemme, toisiimme ja suurempiin yhteisöihin. Terapeuttisessa ryhmässä tarkoituksena on reflektoida muiden sanomisia, tuntea niiden vaikutus. Jaetut sanat, merkityksiä rakentavat ja tutkivat reflektiot ja keskustelut ovat kirjallisuusterapiassa keskiössä (Ihanus 2019, 87). Harjoitukset ja tekstit valitaan ryhmän teeman ja tarkoituksen mukaisesti. On eri asia ohjata tietyn teeman, esimerkiksi läheisensä menetyksestä toipuvien tai työuupumuksen kokeneiden, kuin vaikka omaelämäkerrallista ryhmää tai kasvuryhmää. Esimerkiksi erilaiset menetykset ja vaikeat kokemukset nousevat usein esille, oli ryhmän teema mikä tahansa. Ryhmätilanteissa siirtymiä tapahtuu kuitenkin myös ilman tekstiä. Myös sanomatta jätetty voi olla tärkeää. Ohjaajan on kuultava, milloin hiljaisuus puhuu.

Viileyttä lämmön sijaan
valoa kun huudan pimeyttä
pimeää kun huudan valoa

symbioottiset levät eivät yhteyttä enää normaalisti
hävenevät
kadottavat värin

Jää hailea, nälkiintyvä kalkkiluuranko

hitaasti kasvava
sairauksia imevä

suojattoman ympärillä
vain taakkoja, rasitteita

stressaantunut koralli haalistuu

Metaforat eli monitulkintaiset kielikuvat ovat tärkeässä osassa kaikissa ilmaisuterapioissa, niin myös kirjallisuusterapiassa. Kun suoran kielen käyttö tuntuu liian raa'alta tai rajulta, voimme etäännyttää tunnekokemuksiamme metaforisesti, symbolein tai fiktiolla. Hellästi, itseä suojellen. Ihanus (2009, 28) toteaa, että metaforat laajentavat perspektiiviä, ja niiden avulla voidaan avata uusia ajatus- ja tunneyhteyksiä. Gorelick on kuvannut osuvasti, että "metafora on samanaikaisesti sekä itsensä että jotakin muuta". (Gorelick 2011, 155–159.) Bruce L. Moon käyttää käsitettä *terapeuttinen metafora*. Hänen mukaansa se voi olla tarina, vertauskuva, taideteos, ääni, liike tai muu metaforinen kuva, joka vastaa asiakkaan elämäntilannetta. Moon luettelee viisi metaforan ominaisuutta, joita voi hyödyntää terapiatyössä (Kähmi 2015, 136; Moon 2007, 8–11).

1. Uusien näkökulmien löytäminen metaforien avulla: hyvin rakennettu metaforinen tarina inspiroi kuulijaansa miettimään tilanteita ainutlaatuisella tavalla.
2. Metaforien turvallisuus: koska metaforalla sanoman voi kertoa epäsuorasti, kuulija voi jättää piilevän viestin huomioimatta, mikäli ei ole vielä valmis sen vastaanottamiseen.
3. Kukin voi tulkita metaforan haluamallaan tavalla: kuulija voi itse määritellä metaforien näkökohdat.
4. Kun metaforien tulkinta on kuulijalla, myös vastuu henkilökohtaisesta muutoksesta jää kuulijalle: kuulija itse päättää, seuraako metaforan mahdollisesti sisältävää neuvoa.
5. Elämykselliset metaforat voivat tarjota koskettavia ja mieleenpainuvia kokemuksia niin asiakkaalle kuin terapeutillekin: metaforien avulla terapeutin on mahdollista välttää olemasta liian hyökkäävä tai ohjaileva.

(Ks. myös Kortesoja 2017.)

2.3.2 Myös itsekseen kirjoittamisella voi olla terapeuttinen vaikutus

Aina ei ole mahdollisuutta, tai edes halua, kirjoittaa vuorovaikutteisesti. Päiväkirjakirjoittaminen, elämäkerrallinen kirjoittaminen ja unikirjoittaminen ovat lisänneet suosiotaan viime aikoina. Jos niitä tekee ohjatusti, voidaan puhua kirjallisuusterapiasta, mutta niitä voi toteuttaa myös yksin, itsehoidollisesti. Tällöin kirjoittaja ei aina edes ymmärrä toteuttavansa itsehoidollista, terapeuttista menetelmää. Kirsi Virkkusen (2020) mukaan unet syventävät itsetuntemusta ja tuovat esille pinnan alle piiloutunutta. Unien kirjaaminen on itsensä kuulemista, mutta ne voivat toimia myös inspiraationa runoihin ja muihin teksteihin. Päiväkirja on ehkä se perinteisin ja tunnetuin tapa purkaa omia ajatuksiaan. Katri Pietiläinen (2005, 100) toteaa, että terapeuttinen ulottuvuus on olemassa aina, kun puramme ajatuksiamme ja tunteitamme esimerkiksi

päiväkirjaan. Pietiläinen kuvaakin päiväkirjaa ”kuulijana, joka saa tietää kokemuksistamme”. Usein päiväkirja on jopa ainoa kuulija, ja sitä säilytetään muiden katseilta piilossa, mutta nykyään yhä useampi on rohkaistunut puhumaan tai kirjoittamaan eri aiheista myös julkisesti.

Perinteisen päiväkirjakirjoittamisen rinnalle ovat digitaalisuuden myötä tulleet päiväkirjamaiset blogit ja vlogit sekä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa jaetut omat ajatukset ja runot. Esimerkiksi Facebookissa löytyy myös suljettuja ryhmiä erilaisten teemojen (esimerkiksi uupumus, työuupumus) alla. Ryhmässä voi kertoa omaa tarinaansa, kysyä ja antaa neuvoja, saada tärkeää vertaistukea. Kuka tahansa voi ilmaista itseään ja purkaa mieltään – ja olla vuorovaikutuksessa ihmisiin käytetystä kielestä riippuen ympäri maailmaa. Toisten tekstejä ja videoita voi myös kommentoida, joten vuorovaikutustakin syntyy, myös aitoa ja auttavaa sellaista. Valitettavasti verkkoon on myös pesiytynyt paljon ikäviä puolia, kommentointia kun voi tehdä nimetöntäkin. Joskus kirjoittamisen tervehdyttävä vaikutus voi asiattoman kommentoinnin myötä kääntyä päinvastaiseksi. Kun kirjallisuusterapiassa tärkeä ohjaajan rooli jää pois, kukaan ei valvo kokonaisuutta tai ilmapiiriä.

Ihmisellä on tarve tallentaa oman elämänsä tapahtumia myös elämäkerran muodossa, joko vain itseä varten tai jälkipolville muistoksi. Anna-Lisa Karjalainen (2012) toteaa väitöskirjatutkimuksessaan, että sanallistaessaan elämänsä kirjoittaja samalla tiedostaa ja käsittelee omaa elämäkokemustaan, ja siten lisää itsetuntemustaan. Päivi Kosonen kuvaa elämäkerrallisen kirjoittamisen pitkää historiaa ja erilaisia muotoja kivistä ja pergamenttikääröistä paperiin ja nykyajan mitä erilaisempiin digialustoihin. Omaa elämää on taltioitu muun muassa itsetuntemuksellisiin, taiteellisiin, hoidollisiin tarkoituksiin – joko yksityiseen tai julkiseen käyttöön. (Kosonen 2014, 97–98.) Kirjoittaminen on siis kautta aikain ollut ihmiselle myös tietoinen tai tiedostamaton hoitokeino. Tässäkin esseessä esiintyvät runot, niiden myöhempi tutkiminen ja työstäminen julkaistavaksi ovat olleet tärkeä osa omaa toipumisprosessiani – alussa tiedostamattani, mutta myöhemmin yhä tietoisemmin. Niiden avulla myös muistan tuon ajan elämästäni paremmin, minkä myötä osaan huolehtia paremmin siitä, etten enää luisu samaan tilaan.

Etten kuvittelisi kuvitelleeni
palaan aina välillä vanhoihin teksteihini.
Saavutan häivähdyksen sen ajan tunnoista, muiston sen ajan oloista,
nyrjähtäneen ihmisen
sukelluksesta riutan syvimpiin osiin.
Saavutan hetken
kun pieni alkoi kukkimaan
kun kaikki imemäni valo vapautui
kun noita tipahti luudaltaan.
Palaan aina välillä vanhoihin teksteihini
jotta muistaisin olla, mikä olen
uudessa tarinassani
elämälle auenneena.
Etten kuvittelisi kuvitelleeni.

Lindqvistin (2009, 71) mukaan terapeutista kirjoittamista voivat olla päiväkirjan kirjoittaminen sekä kertomusten, runojen ja mietelmien kirjoittaminen, mutta yhtä lailla myös kirjeenvaihto sekä erilaiset lyhyet muistiinpanot. Usein tekstit on tarkoitettu pelkästään itselle, tai jopa hävitettäväksi sen jälkeen, kun asian on saanut purettua mielestään paperille. Jo kirjoittaminen tuo ainakin hetkellistä helpotusta olotilaan. Teksteihin palaaminen pohdiskelevammalla otteella saattaa mahdollistaa pitkäaikaisemman ja todennäköisesti syvällisemmän muutoksen kirjoittajassa. Itsehoidollinen kirjoittaminen on joustava ja edullinen tapa työstää psyykkisiä asioita: yksilö voi pohtia tekstejään ja niistä kumpuavia tuntejaan täysin omassa tahdissaan. (Lindqvist 2009, 75–76.)

Milloin luova kirjoittaminen sitten muuttuu terapeutiseksi kirjoittamiseksi? Terapeuttisessa kirjoittamisessa tavoitteet ovat oman elämän ja itsen tutkimisessa, joten tekstejä ei arvostella kaunokirjallisin perustein. Ihanus viittaa tohtori Gillie Boltoniin (Ihanus 2009, 23), joka ei tee eroa luovan kirjoittamisen ja terapeutin kirjoittamisen välillä — molemmat menettäisivät paljon voimastaan, jos eroa olisi. Olen samaa mieltä. Teksteissämme on aina mukana omaa elämäämme, tuntemuksiamme, kokemuksiamme ja arvojamme mukana, joko tietoisesti tai tiedostamatta. Toisaalta terapiasävytteisessä kirjoittamisessakin voi terapeuttisuuden sijaan korostua esimerkiksi hengellinen etsintä, suvun ja oman elämän muistelu tai jälkipolven ohjaaminen. Kirjoittamisen tavoitteet voivat sekoittua keskenään monin tavoin. Claes Andersson (2002, 21) toteaa, että teksti saa parhaiten voimaa ja syvyyttä silloin, kun onnistuu olemaan mahdollisimman oma itsensä, persoonallinen ja avoin. "Kaikki merkittävä kirjallisuus on siis henkilökohtaista, autenttista, aitoa." Kirjoittaminen vie meidät vaaravyöhykkeen reunamalle, varoittelee Gillie Bolton Ihanuksen mukaan (2019, 65). Verkkosivuillaan olevassa runossaan *Take*

Care Once You Start Writing Bolton (2022) toteaa, että kirjoittaminen voi vakavasti vahingoittaa suruasi ja painajaisiasi, ja kirjoittamisen myötä olet vaarassa saavuttaa unelmasi. Oman kokemuksen perusteella voin allekirjoittaa Boltonin sanat.

Järki käärii sydämen tiukkaan pakettiin
sitoo ympärille kauniit silkinauhut

Minä haluan aueta
 itselleni
 kohti elämää

Minusta tulee se
miksi minä haluan tulla

3 TRAUMAINFORMOITU TYÖOTE

Surematon suru
viha jota ei saanut tuntea

Jos ei puhu asiasta
lakkaako se silloin olemasta

3.1 Mitä tarkoitetaan traumalla?

Psyykkistä traumaa voi aiheuttaa mikä tahansa tapahtuma, joka poikkeaa normaalista arkipäivän stressistä, kuten onnettomuustilanne, vakava sairastuminen tai läheisen kuolema. Jossakin elämänsä vaiheessa useimmat ihmiset siis altistuvat psyykkiselle traumalle. Psyykkinen joustavuus eli resilienssi määrittelee, miten tapahtuman pystyy ottamaan vastaan. Poikkeuksellisen järkyttävän äkillisen tapahtuman jälkeen voi ilmaantua äkillinen stressireaktio tai -häiriö, joka on lyhykestoinen mutta vakava. Joskus vakava stressireaktio pitkittyy tai ilmenee vasta viiveellä. Tällöin puhutaan traumaperäisestä stressihäiriöstä. (Henriksson & Lönnqvist 2019, 357–358, 371.) Traumatapahtumat voivat olla myös niin tavallinen osa arkea, että niitä on vaikea tunnistaa. Jos traumaattisia tapahtumia on useita tai ne ovat pitkäkestoisia, esimerkiksi elää turvattomissa olosuhteissa sekä kohtaa väkivaltaa tai laiminlyöntiä kiintymyssuhteessa, syntyy kompleksista traumatisoitumista. Erityisen vahingollista on lapsuuden aikana kohdattu turvattomuus. (Sarvela 2021.)

SAMSHA (Substance, Abuse and Mental Health Administration) on yhdysvaltalainen, traumainformoituja malleja kehittänyt mielenterveysjärjestö. Se on määritellyt traumalle kolme E:tä (The Three E's of Trauma), jotka on käännetty kolmeksi K:ksi. Käytän Kati Sarvelan ja Elisa Auvisen käännöksiä ja kuvauksia (Sarvela 2020b, 40–41).

1. KOHTAAMISET (Events): Yksilön toistuvasti tai kertaluonteisesti kohtaamat ihmiset, tapahtumat ja muut olosuhteet, jotka voivat vaarantaa hänen hyvinvointinsa ja terveytensä.
2. KOKEMUKSET (Experiences): Yksilön omat kokemukset em. asioista määrittävät sen, ovatko ne (olleet) traumaattisia vai eivät.
3. KERTYMÄ (Effect): Vaikutukset, jotka yksilöön kertyvät em. kokemusten myötä, voivat näkyä joko lyhyellä tai pidemmällä aikavälillä, ja niiden liittäminen itse traumaattiseen tapahtumaan voi olla vaikeaa.

(ks. myös SAMSHA 2014.)

Trauma voi kohdata kerralla myös isoa joukkoa ihmisiä, esimerkiksi sotatilanteessa tai luonnonmullistuksissa. Koronapandemiasta puhutaan koko väestön traumana, lamauttavana sukupolvikokemuksena, sillä se on aiheuttanut ihmisten elämässä suuria rajoituksia ja muutoksia. Monet ovat kokeneet paitsi sairastumisen ja jopa läheisen menetyksen, myös työttömyyttä ja taloudellisia vaikeuksia. Kriisitilanne on lisännyt eriarvoisuutta, ja huolta kannetaan erityisesti lasten ja nuorten hyvinvoinnista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.) Koronapandemia on väistämättä aiheuttanut isoja muutoksia myös työelämään. Kun työstressin oireita kokee melko paljon tai paljon 17 % työntekijöistä (Työterveyslaitos 2022) ja mielenterveydelliset syyt ovat suurin työkyvyttömyyseläkkeen syy (Eläketurvakeskus 2021), myös työkäisten hyvinvoinnista huolehtimisessa on edessä suuria haasteita.

Mitä paremmin ihmistyötä tekevät tiedostavat traumat (ja ovat käsitelleet myös omansa), sitä paremmin he pystyvät kohtaamaan ja auttamaan erilaisista ongelmista kärsiviä ihmisiä. Kati Sarvela on moniammatillisen työryhmänsä² kanssa kehittänyt Työsuojelurahaston tukemana koulutuksen traumaymmärryksen lisäämiseksi ihmistyössä. Osallistuin itse keväällä 2021 tähän *Yhteinen kieli – traumatietaoisuutta ihmissuhdetyöhön* -koulutukseen. Koulutuksessa Sarvela (2021) toi esille Besser van der Kolkin ajatuksen, että trauma on paitsi menneisyyden tapahtuma myös ”jälki, jonka tämän tapahtuman kokemus on painanut henkilön mieleen, aivoihin ja kehoon”. Traumaattinen tapahtuma saa ihmisen turvallisuuden tunteen järkkymään. (Ks. myös Sarvela 2020a, 14). Traumatisoituneen ihmisen oireilu ja käyttäytyminen vaikuttavat väistämättä myös läheisiin ja ympäristöön. Oireina voi esiintyä esimerkiksi ahdistusta, paniikkikohtauksia, muistivälähdyksiä menneistä tapahtumista, unettomuutta, masennusta, erilaisia psykosomaattisia oireita, itsetuhoisuutta ja väkivaltaista ja aggressiivista käyttäytymistä (Levine 2008, 51).

Anne Pelkonen ja Kati Sarvela (2020a, 97) väittävät, että lapsuuden haitalliset kokemukset (ACE Adversed Childhood Experiences) ovat tällä hetkellä ”Suomen suurin terveyden, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja oppimisen uhka, johon ei ole suunnattu riittävästi huomiota.” ACE-tutkimuksen uranuurtaja Vincent J. Felitti on jakanut lapsuuden haitalliset kokemukset kymmeneen luokkaan (Pelkonen & Sarvela 2020a, 100–101):

² Sarvelan lisäksi työryhmään kuuluvat FT, kirjallisuusterapiaohjaaja Karoliina Maanmieli, psykiatrian erikoislääkäri ja psykoterapeutti Anne Pelkonen, YTM, sosionomi, väitöskirjatutkija Johanna Linner-Matikka, tanssija, joogaopettaja Annika Sarvela sekä erityislastentarhanopettaja, kirjallisuusterapiaohjaaja Katri Kluukeri.

1. Fyysinen väkivalta
2. Seksuaalinen väkivalta
3. Emotionaalinen väkivalta
4. Fyysinen laiminlyönti
5. Emotionaalinen laiminlyönti
6. Äidin väkivaltainen käytös
7. Perheessä päihteiden väärinkäyttöä
8. Perheenjäsenen mielenterveysongelma
9. Vanhemmat erillään tai eronneita
10. Vanhempi vankilassa

Näitä ns. ACE-arvoja tutkittaessa on huomattu, että korkeilla arvoilla on yhteyksiä mm. riippuvuuksiin, ylipainoon, mielenterveysongelmiin, sydän- ja verisuonitauteihin ja diabetekseen (Felitti ym. 2019). Traumatietoisuuden lisääminen auttaisi mm. terveydenhuoltoa hoidon suunnittelussa huomioiden myös sairauden juurisyyt, ei pelkästään oireita.

*Olet paljon huonommassa kunnossa kuin haluat itse myöntää
Olisin vastustanut lääkäriä
jos olisin itkultani pystynyt.*

Vahvaksi naamioidut heikot hetket
joiden maskit valuvat kyynelien mukana

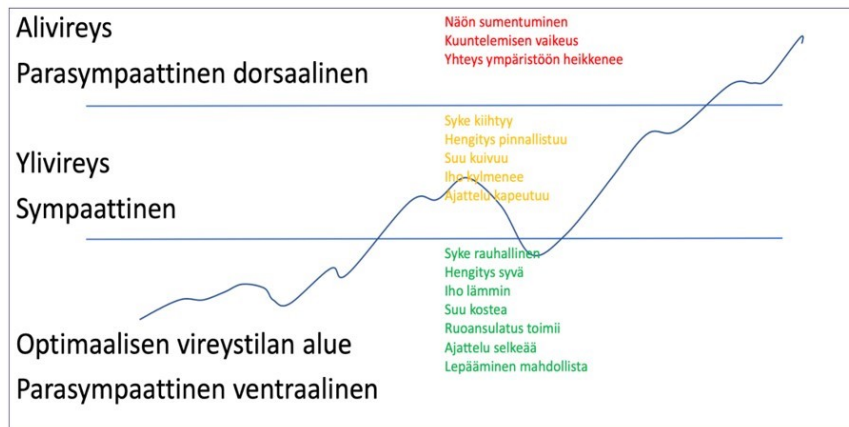
jäljellä nyrjähtänyt ihminen

3.2 Porgesin polyvagaaliteoria ja vireystilaikkuna

Ihminen pyrkii unohtamaan traumaattiset kokemuksensa, mutta kehon muistijälki on pitkä. Traumapsykoterapeuttisessa ajattelussa on saanut sijaa neurofysiologi Stephen W. Porgesin *polyvagaaliteoria*, johon myös traumainformoitu työote nojaa. Tahdosta riippumaton autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Se arvioi ulkopuolisia uhkatekijöitä tiedostamatta koko ajan. Tätä ns. turvallisuustutkaa kutsutaan neuroseptioksi. Kun jokin tekijä (triggeri) ilmoittaa uhkatilanteesta tai aktivoi trauman, sympaattinen hermostomme aktivoituu ylivireystilaan, ja esimerkiksi syke tihenee ja lihakset jännittyvät. Syntyy ns. taistele tai pakene -reaktio. (Pelkonen & Sarvela 2020a, 97–115; Van der Kolk 2017, 104–105.)

Polyvagaaliteoria jakaa parasympaattisen hermoston kahteen osaan, jotka toimivat vastakkaisilla tavoilla. Tärkeässä osassa on vagus eli kiertäjähermo. Jos vaarasta ei selviä ”pakenemalla tai taistelemalla”, selänpuoleinen eli dorsaalinen vagus aktivoituu ja reagoi vaaraan alivireystilalla eli lamaantumalla (vrt. sympaattisen hermoston ylivireystila). Vatsanpuoleinen eli ventraalinen vagus puolestaan aktivoituu, kun tilanne koetaan turvalliseksi. Tällöin muodostuu optimaalinen vireystila, jolloin ihminen pystyy esimerkiksi oppimaan, nukkumaan ja syömään. (Pelkonen & Sarvela 2020a, 97–115; Van der Kolk 2017, 104–105.)

Porgesin polyvagaaliteoria sisältää siis kolme tilaa: kaksi puolustamisen tilaa eli liikkumattomuus (lamaantuminen) tai liikeaktivaatio (taistele tai pakene) ja yksi sosiaalisen liittymisen ja turvan tila. Vireystila vaihtelee päivän aikana, ja normaalisti ihminen palautuu hyvin haasteellisistakin hetkistä muun muassa levon avulla. Pitkittyessään esimerkiksi jatkuva kiire ja paineet työssä aiheuttavat stressiä ja ylivireystila voi ”jäädä päälle”. Traumatisoituneen ihmisen keho puolestaan on koko ajan hälytystilassa: hän näkee uhkia kaikkialla ja puolustautuu joko yli- tai alivireystilalla. Näitä vireystiloja on kuvattu kuviossa 4. Optimaalista, ns. sosiaalisen liittymisen tilaa pystyy harjoittamaan ja laajentamaan harjoittelemalla, muun muassa leikin, erilaisten luovien menetelmien sekä psykoterapian avulla. (Pelkonen & Sarvela 2020a, 97–115.)



KUVIO 4. Erilaisilla luovilla menetelmillä, kuten kirjallisuusterapialla, pyritään laajentamaan optimaalista vireystilaa. Kuva Kati Sarvela ja Marika Pekkala.

3.3 Traumainformoitu työote huomioi ihmisen kokonaisuutena

Hän tuijottaa ulos ikkunasta
ajatukset vaihtuvat maiseman tahtiin

Mitä hän olikaan saanut olla
tai ei ollut saanut olla

Tupasvilla havumetsässä
jääleinikki päiväntasaajalla
oliivipuu lumen maassa

Hän kulkee kauas määränpäästä
päämäärää kohti

selkä menosuuntaan
taaksepäin eteenpäin

Traumainformoitu työote tulee erottaa traumaspesifeistä palveluista, kuten traumapsykoterapiasta, joilla hoidetaan traumaoireita ja varsinaista traumatisoivaa kokemusta. Kaikki traumasta kärsivät eivät tarvitse traumaspesifejä palveluita, vaan paranemista tapahtuu monella tasolla ja monella tavalla. Pelkonen ja Sarvela (2020b, 276–288) kirjoittavat kaikki yhteiskunnan osa-alueet kattavasta traumainformoidusta systeemistä. Osana sitä on traumainformoitu hoiva, joka sisältää kaiken ihmisten parissa tehtävän työn, kuten terveydenhoidon, kasvatuksen ja sosiaalityön. Traumainformoituun työotteeseen perehtynyt työntekijä tunnistaa, että asiakkaan ajattelun ja/tai toiminnan taustalla voi olla traumaattisia kokemuksia ja osaa siten välttää osallistujan uudelleen traumatisoimista tai traumaoireiden pahentamista. Traumainformoidulla systeemillä pyritäänkin myös vähentämään traumaspesifien hoitomuotojen tarvetta. (Pelkonen & Sarvela 2020b, 276–288; Heroines 2022; Holopainen ym. 2021.)

Traumainformoidun työotteen hyödyntämisessä on tärkeää ymmärtää, mistä traumaattinen stressi kumpuaa; mitkä ovat sen fysiologiset, sosiaaliset ja psykologiset seuraamukset? Lähestymistavan lähtökohtana on ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen. Sen sijaan, että ihmiseltä kysyttäisiin ”Mikä ongelma sinulla on?” häneltä kysytäänkin ”Mitä sinulle on tapahtunut?”. Pohtiessa omaa reagoitua eri asioihin ja/tai ihmisiin on hyvä kysyä myös ”Mitä minulle on tapahtunut?”. Traumainformoidussa kohtaamisessa ihmisen yksilöllinen tilanne huomioidaan, ja elämän aikana tapahtuneet haavoittavat kokemukset ja niiden vaikutukset tunnistetaan. Usein ihminen ei itse edes tiedosta, että hänen kohtamansa ongelmat ja sairaudet voivat johtua lapsuuden kokemuksista tai myöhemmistä traumaattisista tapahtumista. Tärkeässä osassa ovat li-

säksi muun muassa kehotietoisuus, tunnetaidot sekä itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen lisääminen. Tietoisuuden kasvaessa myös myös resilienssi kasvaa. (Linner-Matikka 2020, 67–71; Sarvela 2021.)

”Trauma rikkoo keskinäisen yhteyden toinen toisimme. Turvallisuuden kokemus avaa tämän yhteyden. Traumainformoitu työote tavoittelee yhteiskuntaa, jossa yhteisöt ja organisaatiot ovat kansalaisten turvapaikkoja. Traumainformoidussa kulttuurissa jaetaan yhteinen traumainformoitu monialainen kieli, joka tavoittelee yksilöiden ja yhteisöjen maksimaalista resilienssiä.” (Iloa & Toivoa -verkkosivusto 2022)

Traumainformoitu työote on suunnattu erityisesti ihmisten kanssa työtä tekeville: sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja opetusalan ammattilaisille mutta yhtä lailla traumatietoisuuden lisäämisestä on hyötyä kaikessa ihmisten keskinäisessä kanssakäymisessä, myös liike-elämässä. Vaikka työ itsessään ei olisi auttamistyötä, ihmiskohtaamisilta voi välttyä vain harvassa työtehtävässä. Traumaymmärryksen lisääminen parantaa yhteistyötä ja työilmapiiriä missä tahansa työyhteisössä. Kun työntekijän itsetuntemus lisääntyy, hän tunnistaa paremmin omat rajansa ja esimerkiksi uupuminen on helpommin vältettävissä. Itsetuntemuksen kehittämisen kautta voi myös tutkia, onko työ sopuinnussa omien arvojen kanssa. Kun yrityksen johto ymmärtää paremmin työntekijöiden moninaisia taustoja, näiden turvallisuudentunne kasvaa ja hyvinvointi paranee. Hyvinvoiva työntekijä saa aikaan hyviä tuloksia. Traumainformoidussa organisaatiossa arvot, missio ja visio eivät ole vain sanahelinää, vaan toimintakulttuuri on aidosti sopuinnussa niiden kanssa.

3.4 Suomalainen traumainformoitu malli ja sen taustaa

Rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi
sanovat

vähällepä rakkaudelle jäisivät

minä sanon
rakasta itseäsi niin kuin lähimmäistäsi

Maailmalla on jo pitkään luotu kulttuurisensitiivisyys huomioiden erilaisia traumainformoituja malleja, joista suurimmalle osalle on yhteistä ihmisten turvallisuuden kokemuksen lisääminen. Suomessa traumainformoitua työtettä on koulutettu vasta muutamia vuosia, mutta kiinnostus on suurta ja tarve tunnistetaan. Siitä on osoituksena mm. Sarvelan työryhmineen virtuaalisena järjestämä ensimmäinen Trauma Summit Finland -tapahtuma toukokuussa 2021. Kolmipäiväi-

nen tapahtuma sisälsi lukuisia asiantuntijoiden puheenvuoroja, ja rekisteröityneitä kävijöitä tapahtumassa oli noin 9500. Seuraavassa luvussa esittelen myös kaksi lopputyötä, joissa on tutkittu traumainformoitua työtettä.

Suomalainen malli on saanut vaikutteita muun muassa aiemmin mainitulta SAMSHA:ta, jonka traumainformoidun järjestelmän peruseriaatteita ovat: turvallisuus (Safety), luottamus ja läpinäkyvyys (Trustworthiness and Transparency), vertaistuki (Peer Support), yhteistyö ja vastavuoroisuus (Collaboration and Mutuality), voimaantuminen ja valinnanvapaus (Empowerment, Voice and Choice) sekä kulttuuri-, historia- ja sukupuolisensitiivisyys (Cultural, Historical, and Gender Issues). Järjestelmää ohjaavat ns. neljä T:tä (For R's of Trauma-informed Care), jotka on avattu taulukossa 2. (SAMSHA 2014; ks. myös Holopainen ym. 2021.)

TAULUKKO 2. SAMSHAn neljä T:tä (For R's of Trauma-informed Care). (SAMSHA 2014; Sarvela 2020b, 40–41.)

1. TIEDOSTAMINEN (Realization)	Tiedostetaan traumojen laaja levinneisyys.
2. TUNNISTAMINEN (Recognize)	Tunnistetaan trauman oireet asiakkaissa, työntekijöissä, organisaatioissa, asiakkaissa ja itsessä.
3. TOIMINTA (Respond)	Toimitaan siten, että traumatiivisuus integroidaan kaikille organisaatioiden tasolle.
4. TORJUMINEN (Resist Re-traumatization)	Torjutaan kaikin keinoin asiakkaiden ja henkilökunnan trauman syvenemistä ja uudelleen traumatisoitumista.

Turvallinen olo on kaiken toipumisen perusta, mutta turvallisuus on myös monitahoinen käsite. Psykologi Sandra Bloomin monikymmenvuotisen työn tuloksena on kehittynyt Turvapaikka-malli (sanctuary). Se painottaa turvallisuudentunteen aktiivista ja tietoista kehittämistä kaikenlaisissa työympäristöissä, jotta traumasta toipuminen on mahdollista. Turvapaikka-malli koostuu neljän tason turvasta:

1. SOSIAALINEN TURVA pohjautuu työpaikan ja sen työntekijöiden yhteisille arvoille. Sosiaalisesti terveessä organisaatiossa on avoin keskustelu- ja viestintäkulttuuri eikä huhuille, juoruille ja kiusaamiselle anneta sijaa. Organisaatio on aidosti monimuotoinen ja hyväksyvä.
2. MORAALINEN TURVA työyhteisössä tarkoittaa käytäntöjen läpinäkyvyyttä (mm. oikeudenmukaista palkkausjärjestelmää ja etenemismahdollisuudet), avointa vuorovaikutusta ja mahdollisuutta kehittyä. Työntekijä voi tehdä työtään arvokkain mukaisesti.

3. PSYKOLOGINEN TURVA työyhteisössä mahdollistaa ihmiselle vahvan identiteetin ja sopivan joustavat ja vahvat rajat. Se rohkaisee mm. uteliaisuuteen ja luovuuteen.

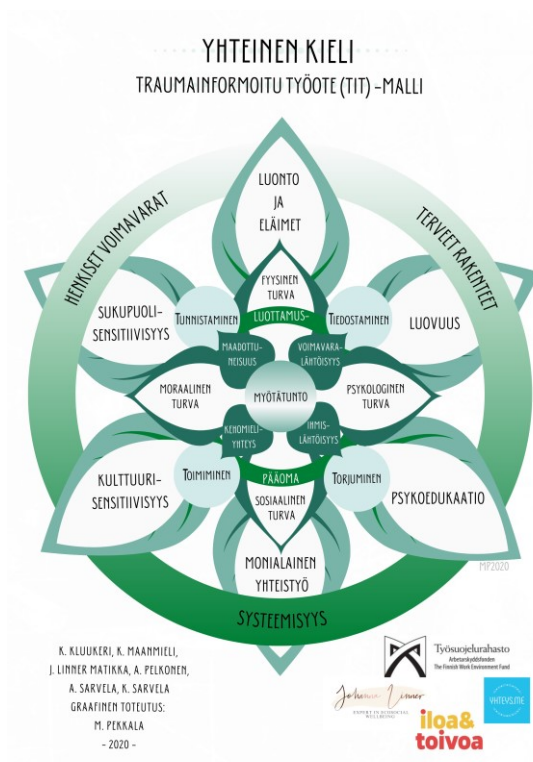
4. FYYSSINEN TURVA on helpoin luoda, mutta se ei synny aidosti pelkästään säännöillä ja määräyksillä, vaan tarvitaan myös sosiaalista, moraalista ja psykologista turvaa.

(Bloom & Farragher 2013, 135–150; Sarvela 2020b, 34–39.)

Hiljainen ja sanaton piilossa surija
huutava tarve puhua muuttuu
pakahtuvaksi suruksi

sanat säilöttynä
turvallista virtausta odottamassa

Monialaisen Yhteinen kieli -työryhmän malli hyödyntää monia eri malleja, ja se on luotu suomalaisen yhteiskuntaan sopivaksi. Kokonaisuus on kuvattu kuviossa 5. Siitä on erotettavissa muun muassa Bloomin turvatasot sekä SAMSHAN neljä T:tä. Tärkeätä on paitsi toisen ihmisen rajojen kunnioitus, myös omien rajojen kunnioitus. Suomalaisen mallin ytimessä korostuukin myötätunto, itsemyötätuntoa unohtamatta. Kun auttaja voi hyvin, se heijastuu myös autettavan hyvinvointiin. On tärkeää ymmärtää myötätunnon ja empatian ero, myös hermostollisesti. Empatiassa samaistutaan toisen ihmisen tuskaan, mikä aktivoi sympaattisen hermoston. Ihmistyötä tekeviä vaivaa usein ns. empatiauupeumus, ja traumainformoitu työote pyrkiikin vähentämään empaattista stressiä. Myötätunto puolestaan aktivoi parasympaattista hermostoa, jolloin turvallisuuden tunne sekä yhteys ja positiivisuus toista ihmistä kohtaan vahvistuu. Myötätunto luo luottamuksellisen suhteen, jossa huomioidaan myös autettavan oma kyky kohdata vaikeita asioita. Jotta auttaja ei itse väsy, on muistettava myötätunto myös itseä kohtaan. (Sarvela 2021.) Sarvelan (2021) mukaan suomalaisessa mallissa korostuu myös kehotietoisuus, joka huomioi sen, että trauman ytimessä ovat keholliset reaktiomme: aivomme ja hermostomme reagoivat stressiin samalla tavalla, tulimme mistä kulttuurista tahansa.



KUVIO 5. Suomalainen traumainformoitu malli on kehitetty monialaisen työryhmän yhteistyönä suomalaisen yhteiskunnan erityispiirteet huomioiden. Kuva Marika Pekkala.

3.5 Traumainformoitu kirjallisuusterapia

Tänään kohtasin
auringon, oivalluksen.
Tiedän suuntani.

3.5.1 Kirjallisuusterapia ja traumainformoidut käytännöt täydentävät toisiaan

Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät ovat jo peruseriaatteiltaan traumasensitiivisiä: Luottamuksellinen ja turvallinen tunnelma on keskiössä. Vapaaehtoisuutta korostetaan. Osallistuja voi itse valita, mistä ja miten kirjoittaa sekä haluaako jakaa tekstiään muiden kanssa. Paljon käytetyt metaforat ovat turvallinen tapa käsitellä vaikeita asioita, ja kukin voi tehdä niistä ja muista teksteistä oman tulkintansa. Kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä palaute on kannustavaa ja rohkaisevaa, sillä teksteillä ei haeta kaunokirjallisia ansioita, vaan ne ovat keino käsitellä tunteita ja tapahtumia – menneitä ja tulevia. (Holopainen ym. 2021.)

Traumainformoidussa kirjallisuusterapiassa edellä mainittuihin asioihin kiinnitetään entistä enemmän huomiota. Kirjallisuusterapia on vuorovaikutusta, ja ohjaajalla on suuri merkitys

traumainformoidulle kohtaamiselle tärkeän turvallisen ympäristön luomisessa. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että kaikki tulevat huomioiduksi ja että säännöt ja esimerkiksi luottamusso-
pimus ovat kaikille selvät. Kirjoittaminen ja jakaminen ovat osallistujan itsensä päätettävissä, mutta turvallisessa ilmapiirissä osallistujat uskaltavat helpommin jakamaan tekstejään ja tuntemuksiaan, mikä puolestaan lisää merkityksellisyyden tunnetta. Tapaamisilla on hyvä olla selkeä ja toistuva rakenne. Teemat, tunnelmaan virittävä alkutehtävä, lyhyet kirjoitusajat, tauot ja kokoava lopputehtävä ovat turvallisuutta lisääviä rutiineja. Hyvä ohjaaja osaa kuunnella myös hiljaisuutta. (Maanmieli 2020, 129–131; Heroines 2022; Holopainen ym. 2021.)

Luvussa 3.2 kuvattiin ihmisen hermoston eri tilat erilaisina vireystiloina (ks. kuvio 4). Optimaalisessa vireystilassa ihminen tuntee olonsa turvalliseksi ja levolliseksi, mikä mahdollistaa muun muassa oppimisen. Tätä optimaalista vireystilaa voidaan laajentaa luovuuden ja leikin avulla. Leikki kuuluu olennaisena osana luoviin terapioihin ja niihin perustuviin menetelmiin – ja luovuusterapioissa, kuten kirjallisuusterapiassa, aikuinenkin saa ikään kuin luvan leikkiä. Seuraavassa luvussa esittelen lyhyesti muutamia esimerkkejä traumainformoidun työotteen hyödyntämisestä kirjallisuusterapiassa.

Entä jos hetkeksi unohtaisit olevasi aikuinen? Hyppäisit innolla liian suuriin saappaisiin, joissa olisi kasvuvaraa unelmillesi. Nostaisit kädet ylös, antautuisit riemulle ja innostukselle. Nauraisit ja kiljahtelisit suu auki, antaisit sammakoiden pomppia ulos. Pussaisit niistä yhtä, tai vaikka useampaa. Jännityksellä seuraisit, millaisiksi ne muuttuisivat. Saappaissasi kasvaneet unelmat.

3.5.2 Traumainformoitu kirjallisuusterapia tutkimuskentällä

Varsinaista traumainformoitua kirjallisuusterapiaa on tutkittu vielä hyvin vähän; tutkimustarpeesta kumpuaa tämänkin pro gradun aihe. Muiden taide- tai ilmaisuterapioiden puolella ollaan hieman pitemmällä. Esimerkiksi taideterapeutti, psykologi Cathy A. Malchiodi on kehittänyt taideterapian eri muodot ja traumainformoidut käytännöt yhdistävän *traumainformoidun ilmaisuterapian* (trauma-informed expressive arts therapy), joka perustuu hänen vuosikymmenten kokemuksiinsa eri taideterapiamuotojen (myös kirjallisuusterapian) käytöstä traumatisoituneiden ihmisten kanssa työskennellessä. Traumainformoitu ilmaisuterapia yhdistää kehon, mielen ja aivojen roolit, ja potilas on aktiivinen osa hoitoprosessia. Malchiodin mallin neljä osaa ovat liike (movement), ääni (sound), tarinankerronta (storytelling) ja hiljaisuus (silence), jotka huomioivat paitsi kulttuurierot myös esimerkiksi ihmisten erilaiset tavat ilmaista itseään parhaiten. Ytimessä on löytää jokaiselle sopiva tapa kertoa traumasta ja tukea siitä toipumista. Liikeosioon

kuuluvat esimerkiksi tanssi ja leikki, ääniosioon puolestaan laulaminen ja soittaminen. Tarinakerrontaan luetaan muun muassa draama ja luova kirjoittaminen sekä runot ja hiljaisuuteen mindfulness, meditaatio ja jooga. Eri ilmaisumuodot voivat liittyä useampaan osioon, kuten jooga sekä liike- että hiljaisuusosioon. Myös Malchiodi korostaa kaikessa tekemisessä turvallisuuden tunteen tärkeyttä. (Malchiodi 2020; Holopainen ym. 2021.)

Kirjoittamisen terveyshyötyjen tutkimuksen pioneereja on psykologi James W. Pennebaker, joka työryhmineen aloitti tutkimukset opiskelijoiden parissa 1980-luvulla. Ekspressiivisen, reflektoivan ja terapeuttisen kirjoittamisen elementtejä yhdistävän tutkimuksen tulokset osoittivat, että osallistujien henkinen ja fyysinen terveys muuttuivat parempaan suuntaan, kun he kirjoittivat traumaattisista ja stressaavista kokemuksistaan. Muun muassa käynnit opiskelijoiden terveydenhuollossa vähenivät. On kuitenkin huomioitava, että Pennebakerin tutkimuksissa kirjoitettiin itsehoidollisesti, ei ohjatussa vuorovaikutuksellisessa kirjallisuusterapiassa. (Ihanus 2019, 113–115; Pennebaker & Smyth 2016; Malchiodi 2020, 270–271.) Myös tehdyt meta-analyysit käsittävät pääasiassa itsehoidollista terapeuttista kirjoittamista. Ihanus (2019, 117–118) peräänkuuluttaakin tutkimuksia vuorovaikutteisesta kirjallisuusterapiasta ja myös osallistujien ja ohjaajan roolista siinä.

Traumainformoidulle työotteelle keskeinen turvallisuus ja erityisesti metaforien käyttö, osoitautuivat kroonistunutta psykoosia sairastavien kirjoitusryhmälle merkittäviksi Maanmielen (Kähmi 2015) väitöstutkimuksessa. Osallistujat hyötyivät myös säännöllisestä kokoontumisesta ja ryhmän turvallisesta ilmapiiristä. Alun perin 11 osallistujasta seitsemän jatkoi koko vuoden ajan kokoontuen yhteensä 36 kertaa. (Kähmi 2015; ks. myös Maanmieli & Ihanus 2021.) Tietoisemmin traumainformoituja käytänteitä on käytetty muun muassa monikansallisessa Heroines-projektissa ja rintasyövän sairastaneiden kirjoittajaryhmässä, joita esittelemme aiemmin mainitussa artikkelissamme (Holopainen ym. 2021). Suomen Heroines-hankkeessa seitsemän lähisuhdeväkivaltaa tai mielenterveydellisiä ongelmia kohdanneen naisen kirjallisuusterapeuttinen pilottiryhmä paransi merkittävästi osallistujien elämänlaatua. Aiemmin mainittu Bloomin turvapaikkamalli (ks. luku 3.4) toimi pohjana hankkeen suunnittelussa. Pilottiryhmien ohjaajat saivat kirjallisuusterapeuttisten menetelmien lisäksi koulutuksen traumainformoituun työotteeseen, ja huomiota kiinnitettiin myös ohjaajien oman jaksamisen tukemiseen. Rintasyövän sairastaneiden kirjoittajaryhmässä käytettiin muun muassa runotyöskentelyä, jossa metaforat ja personifikaatio etäännyttämisen keinoina lisäsivät osallistujien turvallisuuden tun-

netta. Tuomme esille traumainformoitujen käytänteiden ja kirjallisuusterapian luontevan yhteensopivuuden ja korostamme ohjaajan roolia kirjallisuusterapiassa. Traumainformoitu työote tuo ohjaajalle keinoja tunnistaa myös omat traumansa ja hallita työssäjaksamistaan. (Holopainen ym. 2021.)

Hiljaisuuden rannalla
elämä puhuu kiireettä
aurinko sulattaa jään
tuuli käy hänen ylitseen
päivä tyyntyy iltaan

ihminen ilman vaihtoehtoa

4 TYÖUUPUMUS

*Avoimesti ja realistisesti asioistaan kertova,
ajattelussa ei kummallisuuksia.*

ja silti

olen vieraalta planeetalta
puhun eri kieltä
sytyt eri asioista

suuni ei enää taivu tähän jargoniin
intoni ei enää yllä lukuun viivan alle

orava pitäköön pyöränsä

4.1 Pitkittynyt työstressi voi aiheuttaa työuupumusta

Koska tutkimukseni käsittelee työuupumuksen ennaltaehkäisyä, on tärkeää ymmärtää, miten työstressi syntyy. Ihmiset myös selviytyvät vastoinkäymisistä ja kestävät stressaavia tilanteita eri tavoin. Puhutaan resilienssistä eli psyykkisestä palautumiskyvystä, johon vaikuttavat sekä geenimme, kasvatuksemme että ympäristömme. Se muovautuu koko eliniän, ja usein ikä ja elämäkokemus lisäävät resilienssiämme. Resilienssiä pystyy myös harjoittamaan. (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2021.) Kirjallisuusterapialla pyritään lisäämään itsetuntemusta, joten kirjallisuusterapeuttisin menetelmin voitaisiin mahdollisesti kehittää resilienssiä sekä löytää yksilöön vaikuttavia stressitekijöitä, joihin voitaisiin siten puuttua ajoissa. Käyn tässä luvussa läpi työuupumuksen määritelmää ja uupumuksen aiheuttajia. Esittelen lyhyesti muutaman tunnetun työstressin teoreettisen mallin sekä miten työkuormituksesta palaudutaan.

Työelämä on jatkuvassa muutostilassa: koulutuksen merkitys korostuu, ja työntekijöiltä vaaditaan jatkuvaa uusiutumiskykyä ja avoimuutta uuden oppimiselle. Taustalla vaikuttaa myös yhteiskunnallinen kehityskulku: tehokkuus ja suorittaminen näkyvät sekä työssä että vapaa-ajalla, ja digitalisaatio on kasvanut koronapandemian myötä vieläpä ennustettua nopeampaa tahtia. Ei ihme, että työntekijöiden voimat ovat koetuksella melkein pä alasta riippumatta. Työterveyslaitoksen (2022) mukaan 17 % työntekijöistä kokeekin stressioireita melko paljon tai paljon. Työstressi aiheuttaa muun muassa hyvinvointi- ja terveysongelmia yksilöille sekä taloudellisia menetyksiä organisaatioille ja yhteiskunnalle. Työympäristön turvallisuus on huomioitu myös lainsäädännössä: sen on tuettava työntekijän fyysistä ja psyykkistä terveyttä (Feldt, Kinnunen & Mauno 2017, 39).

Työn määrälliset vaatimukset liittyvät työn määrään ja tahtiin ja laadulliset puolestaan työssä tarvittaviin taitoihin ja ponnisteluihin. Liikaa kuormittaessaan työn vaatimukset voivat muodostua hyvinvointiin vaikuttaviksi kuormitustekijöiksi. Nykyään työ koetaan enemmän henkisesti kuin fyysisesti kuormittavana, ja työstressitutkimus on nykyään keskittynyt työn laadullisiin kuormitustekijöihin. Työtä kuormittavat vaatimukset ovat (Mauno, Kinnunen & Huhtala 2017, 75–95):

1. Kognitiiviset vaatimukset (mm. tiedon tuottaminen ja tulkinta, päätökset, ongelmanratkaisu, rooleihin liittyvät ristiriidat)
2. Intensiivisyyden vaatimukset (kiristynvä työtahti ja ”multitaskaus”, kasvava itseohjautuvuus paitsi työn myös oman uran suhteen, lisääntyneet tieto-, taito- ja oppimisvaatimukset)
3. Eettiset vaatimukset (mm. ristiriidat työpaikan ja omien arvojen välillä)
4. Emotionaaliset vaatimukset (erityisesti sosiaalista vuorovaikutusta vaativissa töissä, kuten hoitotyössä, oman sisäisen tunnemyrskyn peittäminen ammattiminän alle)
5. Työn epävarmuus (työn jatkuvuus ja muutokset, rooliristiriidat)
6. Työn ja yksityiselämän ristiriita (Panostus työhön vai perhe-elämään, kärsiikö toinen?)

Kun kuormitusta tapahtuu monessa kohtaa ja/tai työstressi pitkittyy, työntekijän voimavarat ehtyvät ja seurauksena voi olla työuupumus. Työuupumus kehittyy asteittain. Väsymys ei liity enää yksittäisiin kuormittaviin hetkiin, vaan on kokonaisvaltaista ja jatkuvaa. Työn mielekkyys katoaa, ihminen kyynistyy ja ammatillinen itsetunto heikkenee.

Työuupumus voi olla merkittävä tekijä esimerkiksi työkykyä alentavien masennustilojen tai fyysisten sairauksien synnyssä. Mielenterveydelliset syyt ovat nykyään yleisin työkyvyttömyyseläkkeen syy (Eläketurvakeskus 2021), joten työuupumukseen tulisi suhtautua vakavasti ja ennaltaehkäisevästi. Keskustelua onkin herättänyt, että työuupumusta käytetään Suomessa edelleen vain tarkentavana lisäkoodina, ei sairausloman ainoana tai ensisijaisena diagnosiperusteena. Varsinaisena diagnoosina voi olla esimerkiksi masennus tai sopeutumishäiriö (Henriksson & Lönnqvist 2019, 366–377). Tämä hämärtää kokonaiskuvaa työpaikan ja työyhteisön ongelmista ihmisten sairauslomien aiheuttajana.

Henrikssonin ja Lönnqvistin (2019, 366) mukaan työkyvyn arvioinnissa käytetään esimerkiksi Maslach burnout inventory – general survey -kyselyä (MBI-GS) ja Suomessa erityisesti Bergen

burnout indicator -kyselyä (BBI-15). Myös väsymyksen mahdolliset somaattiset syyt on syytä selvittää ja sulkea sairaudet pois. Hoito suunnitellaan kokonaisuuden perusteella huomioiden esimerkiksi masennustila tai sopeutumishäiriö. Työuupumuksen hoidossa sairausloma ei sellaisenaan ole ratkaisu. Ihmisen hoitamisen lisäksi on tärkeää kohdistaa toimenpiteitä myös työympäristöön, muutoin työuupumus uusiutuu helposti.

Joskus vain tuntuu siltä
että mikään ei tunnu miltään

linnutkin lentävät takaperin

4.2 Työstressin teoreettisia malleja

Stressi-ilmiöllä voidaan viitata mm. stressitekijöihin, -reaktioihin tai vuorovaikutukseen yksilön ja ympäristön välillä. Työelämän stressireaktioita voidaan listata myös erottamalla lyhytaikaiset ja pitkäkestoiset reaktiot sekä kolme eri tasoa: 1. yksilön, 2. työyhteisön ja organisaation sekä 3. yksityiselämän tasot. Erilaisiin ärsykkeisiin eli kuormittaviin tilanteisiin tai tapahtumiin reagointi on yksilöllistä, ja stressistä voidaan puhua silloin, kun reaktio ilmenee. (Feldt ym. 2017, 39–40.) Stressitutkimuksen ”isänä” pidetyn Hans Selyen mukaan stressi on kehon epäspesifi reaktio siihen kohdistuvaan vaatimukseen. Selyen GAS-mallin (General Adaptation Syndrome) mukaan ärsykettä seuraa hälytystila, vastustus ja lopulta pitkään jatkuessaan uupumus. Pitkään jatkuvana myös taistele tai pakene -reaktio uuvuttaa. (Feldt 2019.)

Robert Karasekin JDC-malli perustuu työn vaatimusten ja työn hallinnan väliseen suhteeseen. Työn hallintaan kuuluvat työntekijän omat vaikutusmahdollisuudet työoloihin, itse työhön ja esimerkiksi sitä koskevaan päätöksentekoon. Työn vaatimukseen puolestaan kuuluvat työn kuormittavuus, aikapaineet ja roolikonfliktit. Kuormitushypoteesin mukaan työn kuormittavuus ja sairastumisriski kasvavat, jos vaatimukset ovat korkeat, mutta hallintamahdollisuudet vähäiset. Aktivaatiohypoteesi jakaa työn aktiiviseksi ja passiiviseksi. Kun työntekijällä on hyvät hallintamahdollisuudet, myös korkeat vaatimukset nähdään usein positiivisena, ja ne saavat aikaan työssä kehittymistä. Passiivisessa työssä puolestaan työmotivaatio huononee, jos työntekijä kokee, ettei hän voi vaikuttaa työhönsä eikä häneltä vaadita juuri mitään. Mallia laajennettiin myöhemmin sosiaalisen tuen ulottuvuudella (kollektiivinen vs. eristäytynyt työ). (Feldt ym. 2017, 43–51.)

Peter Warrin vitamiinimalli olettaa työn piirteiden ja hyvinvoinnin väliset suhteet epälineaariseksi (Feldt ym. 2017, 51–54). Mallissa työn piirteitä verrataan vitamiineihin. CE-vitamiineihin vertautuvat työn piirteet, joilla on vakiovaikutus (Constant Effect), kuten palkka, turvallisuus, arvostus ja esimiehen tuki. AD-vitamiinien tapaan vaikutus hyvinvointiin on negatiivinen tietyn pisteen jälkeen (Additional Decrement), ja näihin lukeutuvat työn vaatimukset ja autonomia, tehtävien monipuolisuus ja taitojen käyttö, työympäristö ja sosiaalinen tuki sekä vuorovaikutus. Yhteyksiä on tutkittu vielä verrattain vähän, mutta esimerkiksi sosiaalisen tuen ja hyvinvoinnin välillä on havaittu yhteyksiä: tuen kasvaessa työtyytyväisyys lisääntyi ja uupumus väheni, kunnes tietyn pisteen jälkeen sosiaalisen tuen vaikutus kääntyi kielteiseksi. (Feldt ym. 2017, 51–54.)

Johannes Siegristin ponnistus-palkkiomalli perustuu ihmisten välistä käyttäytymistä ohjaavaan sosiaaliseen vastavuoroisuuteen. Keskeiset oletukset ovat ulkoinen ERI-hypoteesi (Efford-Reward Imbalance), sisäinen ylisitoutumishypoteesi ja interaktiohypoteesi. Työelämässä henkilö saa palkkion työhön sijoittamisestaan ponnistuksista. ERI-hypoteesin mukaan, mikäli palkkion ja esimerkiksi työhön käytetyn ajan suhde on epätasapainossa, voivat kielteiset tunteet kasvaa, työtyytyväisyys vähentyä ja hyvinvointi heiketä. Sisäinen ylisitoutumishypoteesi viittaa liialliseen ylisitoutumiseen, joka voi johtaa voimavarojen yliarviointiin suhteessa työmäärään. Mikäli molemmat edellä mainitut toteutuvat, sisäisen interaktiohypoteesin mukaan työntekijällä on suuri sairastumisriski. (Feldt ym. 2017, 55–60.)

Työuupumuksen kokeneena tunnistan edellisistä malleista paljon tuttua. Työstressi on kuitenkin monimuotoinen, monesta asiasta johtuva ilmiö. Mackeyn ja Perrewén AAA-malli hyödyntääkin monia teorioita: Lazaruksen transaktionaalista stressiteoriaa, Weinerin attribuutioteoriaa ja Baumeisterin itsesäätelyteoriaa. Ensimmäinen A *Appraisal* viittaa alkutilanteen arviointiin, tulkintaan ja valittuihin ratkaisupyrkimyksiin. Toinen A *Attributions* viittaa syyselfityksiin ja kausaaliattribuutioihin eli mistä tilanne johtuu, onko se pysyvää ja onko jotain tehtävissä. Kolmas A *Adaptation* tarkoittaa onnistuneen prosessin lopputuloksena syntynyttä sopeutumista, jolloin työntekijä voi hyvin. Jos prosessi on epäonnistunut, seurauksena on heikon sopeutumisen myötä pahoinvointi, kuten työuupumus. (Feldt ym. 2017, 60–64.) AAA-malli on peruslähdekohdiltaan positiivinen ja tuo voimavaralähtöisen näkökulman työstressin tarkasteluun. Taustalla olevat teoriat korostavat palautetta ja oppimista, mikä tarjoaa monia mahdollisuuksia myös erilaisiin työstressin vähentämiseen tähtääville toimenpiteille. (Feldt 2019.)

Jo ennen korona-aikaa 2019–2020 vaihteessa alkaneessa Työterveyslaitoksen (2021) Miten Suomi voi? -seurantatutkimuksessa aineistoa on kerätty samoilta vastaajilta noin kuuden kuukauden välein. Tutkimus jatkuu ainakin vuoden 2022 loppuun asti. Pandemian ensimmäisinä kuukausina keväällä 2020 etätyö tuntui lisänneen työn imua digitaitojen karttuessa ja autonomian lisääntyessä, mutta pitemmän päälle järjestely alkoi syödä ihmisten voimavaroja. Kesästä loppuvuoteen 2020 kaikissa työuupumuksen oireissa oli lievää kasvua. Kokonaisuudessaan kesän 2021 jälkeen näyttää siltä, että muutokset ovat kuitenkin olleet maltillisia ja tasoittuneet ajan kuluessa. Etätyössä kasvoi tylsistyminen, läsnätyössä laskivat työn imu ja työkyky. Hybridityön ja muiden työjärjestelyjen välillä ei kuitenkaan ole suuria eroja hyvinvoinnissa. Huolta kannetaan erityisesti nuorten aikuisten korona-aikana heikentyneestä työhyvinvoinnista, samoin yksinasuvien etätyötä tekevien. Tuloksissa myös huomautetaan, että kysely ei välttämättä tavoita heitä, joilla heikentymistä on tapahtunut eniten. (Työterveyslaitos 2021.)

Ihmiskontakteja ovat tärkeitä myös etätyössä. Yksinäisyyden tunne on kasvanut. Työntekijät, jotka ovat edelleen tehneet lähityötä, voivat kokea jatkuvat rajoitukset ja muut poikkeusjärjestelyt kuormittavina. Toisaalta epävarmuus työpaikasta ja toimeentulosta nakertaa monia, sillä pandemia on vaikuttanut moneen alaan todella paljon. Nekin, jotka ovat edelleen töissä, kaipaavat työyhteisön läsnäoloa ja tukea, yhteys pelkästään ruudun kautta ei enää riitä. Kuten aiemmin Karasekin JCD-mallin yhteydessä todettiin, kuormittavuuteen vaikuttaa sekin, saako työntekijä tukea työyhteisöltä. Kollektiivinen ja aktiivinen työ edistää parhaiten työmotivaatiota. Koronapandemian myötä työyhteisön tuki on väistämättä vähentynyt, joten on mielenkiintoista seurata, mitä seurauksia se pitemmällä tähtäimellä aiheuttaa.

Olisinpa puu.

Ehkä puunhalaaja tulisi
ja koskettaisi

ehkä joku näkisi puun metsältä.

4.3 Työkuormituksesta palautuminen ja kirjallisuusterapian mahdollisuudet

Ulla Kinnunen (2017, 127) toteaa, että työkuormituksesta irtautuminen ja palautuminen on yhä vaikeampaa, koska työ itsessään ei ole enää niin sidottu aikaan ja paikkaan. Yhteiskunta on ”aina avoin”, ja tietotyön lisääntyessä työn ja ei-työn erottelu ei ole enää niin selkeää kuin en-

nen. Työntekijältä vaaditaan siis kykyä asettaa rajat työlle ja vapaa-ajalle. On kuitenkin huomioitava yksilölliset erot: mikä kenellekin on liikaa? Kirjallisuusterapialla pyritään muun muassa minän vahvistamiseen ja itsetuntemuksen lisäämiseen. Kun itsetuntemus kasvaa, on helpompi vetää raja omalla kohdalla. Kirjallisuusterapia voisi siis tarjota keinoja tunnistaa oman jakamisen rajat ja siten helpottaa työkuormituksesta palautumista.

Työstä palautuminen, sekä fysiologisesti että psykologisesti, on tärkeää, koska pitkittyvällä stressillä on negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiimme, kuten aiemmissa luvuissa on todettu. Kinnunen (2017, 128–129) kuvaa kehityskulkua Mejman & Mulderin palautumisen ja ponnistelun mallilla, jossa riittämätön palautuminen johtaa lisääntyneen ponnistelun kautta kasautuviin kuormitusreaktioihin ja lopulta jopa kroonisiin terveysongelmiin. Onnistuneella palautumisella työn aiheuttama väsymys ja kohonnut stressihormoni palautuvat normaalille tasolle, ja työntekijä voi aloittaa seuraavan päivän energisenä. Onnistunut palautuminen puolestaan vaatii Kinnusen (2019) mukaan psykologisen irrottautumisen eli ei tehdä eikä ajatella työtä vapaa-ajalla sekä rentoutumisen eli tekee asioita, jotka eivät vaadi suurta fyysistä tai henkistä palautumista. Myös taidonhallintakokemukset, kuten uusien asioiden opettelu, sekä kontrolli eli mahdollisuus vaikuttaa missä ja miten vapaa-aikansa käyttää, ovat osa palautumisen prosesseja.

Palautumisen tutkimuskohteita ovat puitteet, prosessit ja seuraukset. Puitteilla viitataan siihen, missä ja milloin palaututaan. Työpäivän aikana tauot (lounastauko, lyhyemmät kahvitauot) ovat tärkeitä, toisaalta myös työtehtävän vaihto vaikeammasta helpompaan (jos työtehtävien puolesta mahdollista) päivän aikana auttaa palautumista. On myös tutkittu, että esimerkiksi erilaiset stressinhallintaharjoitukset työpäivän jälkeen auttavat irtautumaan työasioista vapaalle siirryttäessä. Vapaa-ajalla (iltaisina, viikonloppuisin ja lomilla) palautuminen voi olla aktiivista, esimerkiksi harrastusten kautta, tai passiivista lepoa. Työstä palautumista edistävät vapaavalintaiset ja hyvää oloa tuottavat toiminnat. Esimerkiksi talous- ja kotityöt sisältävät usein myös voimavaroja kuluttavia toimintoja, jolloin palautumista ei tapahdu. Itselle sopivalla liikunnalla ja sosiaalisilla suhteilla on tutkitusti positiivinen vaikutus palautumiseen. (Kinnunen 2019.)

To do -listalle
pilipalipuuhiä
ilman päämäärää.

Kecklund ym. (2017) ottavat esille myös kodin ja työn välisen suhteen. Työn stressitekijät, kuten liian suuri työkuorma tai roolikonfliktit, heijastuvat myös kotioloihin, erityisesti jos tukea

ei työpaikan suunnalta tule. Toisaalta taas esimerkiksi lasten tai ikääntyvien vanhempien hoito sekä mahdolliset ihmissuhdeongelmat vaikuttavat työhön. Mikäli vaatimukset ovat suuret molemmissa, palautumista ei pääse tapahtumaan. Myös Rantanen (2019) puhui luennollaan roolien kuormittavuudesta. Useat roolit työssä, perheessä ja vapaa-ajalla kuluttavat yksilön voimavaroja. Toisaalta yksilön voimavarat ovat uusiutuvia ja eri roolit voivat vahvistaa niitä esimerkiksi palkan tai itsetunnon kautta. Rantasen mukaan työn ja perheen vuorovaikutusta tapahtuu monella tasolla: mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemi. Työ ja perhe vaikuttavat toisiinsa mesosysteemissä. Tässä on suuria eroja riippuen myös siitä, mitä elämänvaihetta työntekijä elää.

Työkyky on monen tekijän summa, jossa myös työyhteisöllä ja organisaatiolla on tärkeä roolinsa. Organisaatiokulttuuri ohjaa toimintaa: millaisia ovat toimintatavat, vuorovaikutus ja johtaminen. Jos ihmiset halutaan pitää tuottavina työntekijöinä, työhyvinvointiin täytyy kiinnittää entistä enemmän huomiota – sekä työnantajan että työntekijän itsensä taholta. (Huhtala 2019.) Lappalainen ym. (2017) kirjoittavat muun muassa mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjaisista työhyvinvointi-interventioista, jotka ovat saaneet jalansijaa työstressin lievittämisessä ja ennaltaehkäisyssä perinteisten stressinhallintamenetelmien rinnalla. Niissä kokemuksellisuus ja toiminnallisuus, esimerkiksi luontoympäristössä, ovat tiedon jakamisen ja keskustelun ohella tärkeitä. Digitaalisuus ja verkkopohjaiset menetelmät ovat myös lisääntyneet teknologian kehityksen myötä. Myös tutkimustieto uusista menetelmistä on lisääntynyt, ja tulokset ovat lupaavia. Lappalainen ym. esittelevät mielenkiintoisia, uudenlaisia työhyvinvointi-interventioita. (Lappalainen ym. 2017, 238–240.) Nostaisin uusien keinojen joukkoon myös erilaiset taideterapiamuodot, kuten kirjallisuusterapian.

Jos (kun) minä kaadun
teen sen(kin) hallitusti:
jään sairauslomalle (vasta) kun
olen tehnyt tämän(kin) projektin loppuun.

4.4 Taiteen ja kirjallisuusterapian rooli työhyvinvoinnin tukena

Liisa Laitinen (2017) toteaa kirjallisuuskatsauksessaan *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*, että taide ja kulttuuri voivat edistää terveyttä ja hyvinvointia, mutta monitieteisen ja heterogeenisen tutkimuskentän johdosta tutkimustulokset ja tieto vaikutuksista eivät ole aina niin yksiselitteisiä. Eri tieteenalat (kuten lääketiede, hoitotiede, kansanterveystiede,

psykologia, kasvatustiede, sosiologia) voivat tarkastella taiteen, hyvinvoinnin ja terveyden yhteyksiä hyvinkin eri tavoin. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että taidetoiminta voi esimerkiksi auttaa unohtamaan kivut ja sairaudet, edes hetkeksi. Taiteen avulla myös itsetuntemus voi lisääntyä, mikä taas puolestaan lisää elämänhallintaa ja sitä kautta hyvinvointia. Taide tukee myös myös sosiaalista osallisuutta tarjoten osallistujalle nähdyn ja kuullun tunteiden kokemuksia. Taiteen avulla tutustuu erilaisiin ihmisiin ja siten ennakkoluulot ja stigmaat vähenevät. Koska taiteessa on kysymys kokemuksellisesta ilmiöstä, on hankala yksiselitteisesti selvittää, miten tai miksi taide toimii (tai ei toimi) ja miten taide voi luoda hyvinvointia ihmisten elämään. Laitinen toteaa, että jatkotutkimusta tarvitaan paitsi taidetoiminnan vaikutusten ymmärtämiseksi myös sen kehittämiseksi. (Laitinen 2017.)

Kirjallisuusterapiaohjaajana ja työnohjaajana toiminut Piia Laine (2012, 67–68) kirjoittaa, että kirjallisuusterapeuttinen toiminta on tehokasta myös työyhteisöissä. Toiminta voi olla yksilö- tai ryhmämuotoista, ryhmä puolestaan voi olla suljettu tai avoin. Kokoontumiskertojen määrä ja tiheys riippuvat tavoitteista. Työpaikoilla toimiessa on tärkeää, että tapaamisessa on häiriötön työrauha ja ryhmässä myös kollegoita arvostava ilmapiiri. Ryhmä voidaan toteuttaa työpaikalla, mutta muutaman päivän intensiivikurssilla toimii hyvin tunnelmallinen ja luontoa lähellä oleva paikka. Toisaalta jos työpaikan tiloissa saavutetaan toiminnalle luodut tavoitteet, niitä on luontevampi siirtää arkeen. Kirjallisuusterapia lisää itsetuntemusta, mutta kollegoiden kanssa yhteisessä ryhmässä opitaan tuntemaan myös toisia paremmin ja saadaan asioihin erilaisia näkökulmia. Siten työyhteisön vuorovaikutus paranee. Ryhmän ajankohdaksi Laine suosittelee työpäivän viimeisiä tunteja; kesken työpäivän voi olla hankala irrottautua työn kiireistä. Muutoin prosessi etenee kuten ohjatussa kirjallisuusterapiassa yleensäkin luvussa 2.3.1 esitetyn mukaisesti. Kokonaisuuteen vaikuttavat myös ohjaajan koulutus ja kokemus. (Laine 2012, 67–68, 83.)

4.5 Traumainformoitu työote työhyvinvoinnin tukena Suomessa

Katson kelloa.
Se kertoo, että nyt on
aika hidastaa.
Toipukoon keho,
minä harjoittelen tylsyyttä.

Viime vuosina termi traumainformoitu on alkanut esiintyä muun muassa sosiaalityön pro gradu -tutkielmissa ja lopputyöissä. Esittelen tässä lyhyesti kaksi lopputyötä, joissa molemmissa tulee esille traumainformoidun työtteen hyöty ihmistyössä työntekijän omaa jaksamista tukevana. Kiira Kolehmainen (2021) tutki maisterintutkielmassaan asiakkaan trauman ilmenemistä sosiaalityöntekijöiden asiakaskohtaamisissa. Kolehmainen toteaa, että sosiaalityön kentällä ei Suomessa juurikaan ole käyty keskustelua traumainformoidusta työotteesta, mutta kiinnostus alkaa selvästi herätä. Maailmalla ollaan jo pitemmällä: kansainvälisissä tutkimuksissa sosiaalityöntekijöiden kohtaamaa traumaa on käsitelty muun muassa työntekijöiden jaksamisen ja sijaistraumatisoitumisen riskin näkökulmasta. Sosiaalityöntekijät kohtaavat työssään paljon traumataus- taisia ihmisiä, joten traumatiedon ja -ymmärryksen lisäämiselle on selkeästi tarvetta myös Suomessa. Se parantaisi paitsi asiakkaan asemaa myös työntekijän osaamista ja työssäjaksamista. Kolehmaisen haastattelemat työntekijät toivat kuitenkin esille, että ilman lisäresursseja traumakysymysten huomioiminen on haasteellista. (Kolehmainen 2021.)

Astrid Hedman (2020) tutki Diakonia-ammattikorkeakoulun lopputyönään traumainformoitua orientaatiota seurakunnan auttamistyössä ja teki verkkomuotoisen oppaan kirkon kasvatus- ja auttamistyössä toimiville ammattilaisille (<http://traumainformoitu.fi>). Materiaalina oli asiantuntijakonsultaatioiden lisäksi laajasti tieteellistä suomen- ja englanninkielistä tutkimusaineistoa ja ammattikirjallisuutta. Lopputyössään Hedman toteaa, että traumainformoidun orientaation myötä seurakunnan auttamistyö saa uusia ulottuvuuksia ja työkaluja, vaikka kirkon työ jo lähtökohtaisestikin sisältää traumatietoisia periaatteita. Hän korostaa erityisesti lapsuuden ajan haitallisten kokemusten ymmärtämistä ja huomioimista. Traumainformoitu orientaatio lisää paitsi asiakkaan toiminta- ja ajatusmallien ymmärtämistä myös työntekijän omaa työhyvinvointia. Hedman pitääkin tärkeänä traumainformoidun näkökulman tuomista mukaan myös sosiaali- ja terveysalan koulutuksiin. (Hedman 2020.)

Kati Sarvela yhteistyökumppaneineen kouluttaa jatkuvasti uusia traumainformoidun työtteen osaajia ja aiheesta julkaistaan artikkeleita. Vuoden 2022 alussa koulutus laajenee sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen lisäksi myös yleisesti esihenkilöille. Maisterintutkielmaani liittyvässä haastattelussa Sarvela toi esille myös alan itseohjautuvan verkostoitumisen, jossa aiheesta kiinnostuneet eri alojen ammattilaiset vievät asiaa eteenpäin kukin omilla tahoillaan. Yhteinen kieli on aiemmin puuttunut, mutta ”traumainformoitu työskentely on antanut sen yhteisen kielen,

jolla terveydenhuollon ammattilainen puhuu samaa kieltä kasvattajan kanssa” (Sarvela, haastattelu 6.10.2021). Facebookin Traumainformoitu sote ja ope -ryhmässä on tammikuussa 2022 jo noin 7500 jäsentä, ja määrä kasvaa koko ajan – eli tieto leviää ja kiinnostus kasvaa.

5 AINEISTON KERUU JA ANALYYSI

Oivallus syntyy
kun vähiten odottaa.
Kypsyy hiljalleen
kesän haituvista ja
syksyn odotuksesta.

5.1 Haastatteluaineistojen kerääminen

5.1.1 Haastatteluprosessi

Puusa (2020, 103) kuvaa haastattelua keskusteluna, jolla on tietty tavoite. Minun tavoitteeni oli haastatteluiden avulla täydentää kirjallisuudesta ja aiemmista tutkimuksista saamaani tietoa niin, että voisin vastata paremmin tutkimuskysymyksiini. Toisaalta olin varautunut siihen, että haastattelut voisivat nostaa esiin uusia tutkimuskysymyksiä – onhan kyseessä vasta vähän tutkittu aihe. Yllätyin aloittelevana tutkijana siitä, että haastattelujen vaativat niin suuria valmisteluja. Olin perehtynyt laajasti eettisiin kysymyksiin, sillä alkuperäinen suunnitelmani piti sisällään ryhmänohjauksen (ks. luku 1.3.1). Uusi suunnitelmani piti sisällään kolme haastattelua, joihin kutsumani asiantuntijat antoivat suostumuksensa, joten oletin suostumuslomakkeen (liite 1) riittävän. Jo yhteydenoton aluksi olin kertonut, että haastattelut nauhoitettaisiin, niitä käytettäisiin tutkimuksessani ja haastatellut esiintyisivät omalla nimellään. Tarvittiin kuitenkin lisäksi tietosuojailmoitus ja tiedote (liitteet 2 ja 3), joiden laatimiseen sain arvokasta apua Jyväskylän yliopiston tietosuojavastaavalta. Lomakkeet lähetin haastateltaville tutustuttavaksi sähköpostitse noin 1–2 viikkoa ennen haastattelua. Samalla lähetin heille teemahaastattelun rungon (liite 4), jotta he voivat halutessaan etukäteen tutustua haastattelukysymyksiin. Kysymykset noudattelivat kaikilla kolmella samaa linjaa muokattuna kunkin erityisalueen mukaisesti. Kerroin, että kyseessä on vain suuntaa antava runko tapaamisellemme: teemahaastattelulle tyypillisesti keskustelu voi ja saa polveilla hyvinkin vapaasti aiheesta toiseen.

Toteutin haastattelut Zoom-etäyhteydellä viikoilla 39 ja 40. Haastattelut kestivät 45–70 minuuttia, ja ne nauhoitettiin. Kunkin haastattelun aluksi kävin vielä läpi tutkimuksen kulun ja suostumuslomakkeen ja varmistin, että haastateltaville on selvää, mihin he ovat lupautuneet. Litteroin eli kirjoitin haastattelunauhoitukset puhtaaksi niin tarkasti kuin se tämän tutkimuksen kannalta oli oleellista; esimerkiksi taukoja ja äänensävyjä en litteroinut. Jätin litteroimatta myös muutamia keskustelun kohtia, jotka eivät varsinaisesti liittyneet tutkimukseen. Tästä huolimatta

litterointi vei enemmän aikaa kuin odotin, ja sain sen valmiiksi lokakuun lopussa. Toisaalta se oli kirjoittamisineen ja uudelleen kuunteluineen erinomainen tapa tutustua aineistoon kunnolla. Yhteensä materiaalia kertyi 41 sivua. Pääsin aloittamaan varsinaisen koodauksen vasta tammi-kuun 2022 alussa, mutta sitä ennen luin litterointeja useaan kertaan läpi ja kirjoitin ensimmäisiä muistiinpanoja ja mieleen nousseita ajatuksia. Nämä ns. analyttiset memot tai teoreettiset muistiinpanot ovatkin tärkeä osa ankkuroitua teoriaa (Holopainen ym. 2020, 256). Nauhoitetut haastatteluaineistot ja litteroinnit olen yliopistolta saamieni ohjeiden mukaisesti säilyttänyt omalla koneellani salasanalla suojattuina, ja tuhoan ne, kun tutkimus on julkaistu.

5.1.2 Haastateltavien taustat

Karoliina Maanmielen tie kirjallisuusterapian polulle juontaa juurensa nuoruuden työpaikkaan hoitokodissa, jossa hän ohjasi kirjallisuuspäijä jo ennen kirjallisuusterapiaohjaajan opintoja. Maanmiehellä on laaja koulutustausta: filosofian maisteri, lähihoitajaopinnot, mielenterveys- ja päihdeopintoja, hoitoalan laatu- ja johtamiskoulutus, kirjastonhoitajan koulutus ja kirjallisuusterapiaohjaajakoulutus. Hoitoalan työt jäivät taakse, kun Maanmieli valmistui filosofian tohtoriksi vuonna 2015. Sen jälkeen hän on toiminut kirjallisuusterapiakouluttajana ja yliopiston opettajana. Lisäksi hän on ollut mukana erilaisissa hankkeissa, muun muassa Kati Sarvelan vetämässä työryhmässä, joka kirjoitti Yhteinen kieli -kirjan ja kehitti Työsuojelurahaston rahoituksella traumainformoidun työotteen kolmipäiväisen koulutuksen.

Kirsi Virkkunen kuvaa työuraansa kolmivaiheisena tienä nykyhetkeen. ”Ensimmäisen työuransa” hän teki kaupallisen koulutuksen myötä liike-elämässä ulkomaankaupan ja mainonnan alalla. Työuupumuksen kynnyksellä hän lähti miettimään ”mitä ihminen voisi tehdä elääkseen ilman, että tappaa itsensä työllä.” Sen myötä hän lähti opiskelemaan ratkaisukeskeiseksi valmentajaksi ja työnohjaajaksi. Jo lapsena syntynyt rakkaus kirjoittamiseen vei myös kirjallisuusterapiaohjaajan opintoihin. Työnohjaajana Virkkunen on toiminut jo 14 vuotta ja kirjallisuusterapiaohjaajana vuodesta 2013. Saatuaan päätökseen myös taideterapeutin opinnot hän kokee olevansa kolmannen uravaiheen kynnyksellä ja on siirtymässä vahvemmin taide- ja kirjallisuusterapian maailmaan.

Kati Sarvela on ensimmäiseltä tutkinnoltaan hammaslääkäri ja tekee sitä työtä edelleen. Jo 90-luvulla hän opiskeli lisäksi NLP:tä ja ratkaisukeskeistä valmentamista ja valmistui myös hypnoterapeutiksi. Hypnoterapiakoulutuksen aikana Sarvela tutustui minätilojen terapiaan (ego-

state therapy) ja kävi kirjoittamalla itsensä kanssa dialogia. Tuosta kokemuksesta syntyi kirja *Sisäinen teatteri ja luova kirjoittaminen tietoisuustaitona*, ja hän on käynyt myös kouluttamassa kirjallisuusterapiaopiskelijoita. Sarvela on opiskellut myös sensomotorista psykoterapiaa, jonka kautta hän löysi traumainformoidun työotteen ja aiheesta innostuneita muita ihmisiä. Yhdessä moniammatillisen työryhmän ja eri yhteistyötahojen kanssa Sarvela toimii traumainformoidun työotteen kouluttajana ja innostajana. Hän on myös kirjoittanut aiheesta kirjoja sekä ylläpitää aktiivista Facebook-ryhmää nimeltä Traumainformoitu sote ja ope.

5.2 Kategorioiden luominen avoimella ja pitkittäisellä koodauksella

5.2.1 Koodauksen kulku tutkimuksessani

Luvussa 1.3.3 kerroin lyhyesti ankkuroidusta teoriasta yleensä. Tässä luvussa käyn aineistoni läpi straussilaisen lähestymistavan mukaisesti käyttämällä avointa, pitkittäistä ja valikoivaa koodausta. Luomanen (2010, 356) toteaa tutkijan etsivän aineistosta tutkimusongelmaan liittyviä merkityskokonaisuuksia eli kategorioita, jotka tutkija nimeää tarkoituksenmukaisesti. Koodauksessa siis etsitään aineistosta samaa asiaa ilmentäviä empiirisiä ilmauksia ja annetaan niille kuvaava nimi, ns. substantiivinen koodi. Syntyneitä substantiivisia koodeja vertailemalla tutkija luo alakategorioita, joita hän puolestaan yhdistää alustaviksi yläkategorioiksi. Kategoriat ovat lähtöisin aineistosta itsestään, joten nimeämisessä on hyvä käyttää aineistosta nousevia termejä. (Holopainen ym. 2020, 257–258.) Tähän jouduin itse kiinnittämään erityistä huomiota, koska alkuvaiheessa on tarkoitus löytää termit aineistosta ja unohtaa sisäinen luova kirjoittaja.

Ikigraduani ideoin
iltapäivällä innostun
illalla irvistän
istumalihakseni ilmoittautuvat
ikiuneen itsensä itkevät
ihmettä inttävät

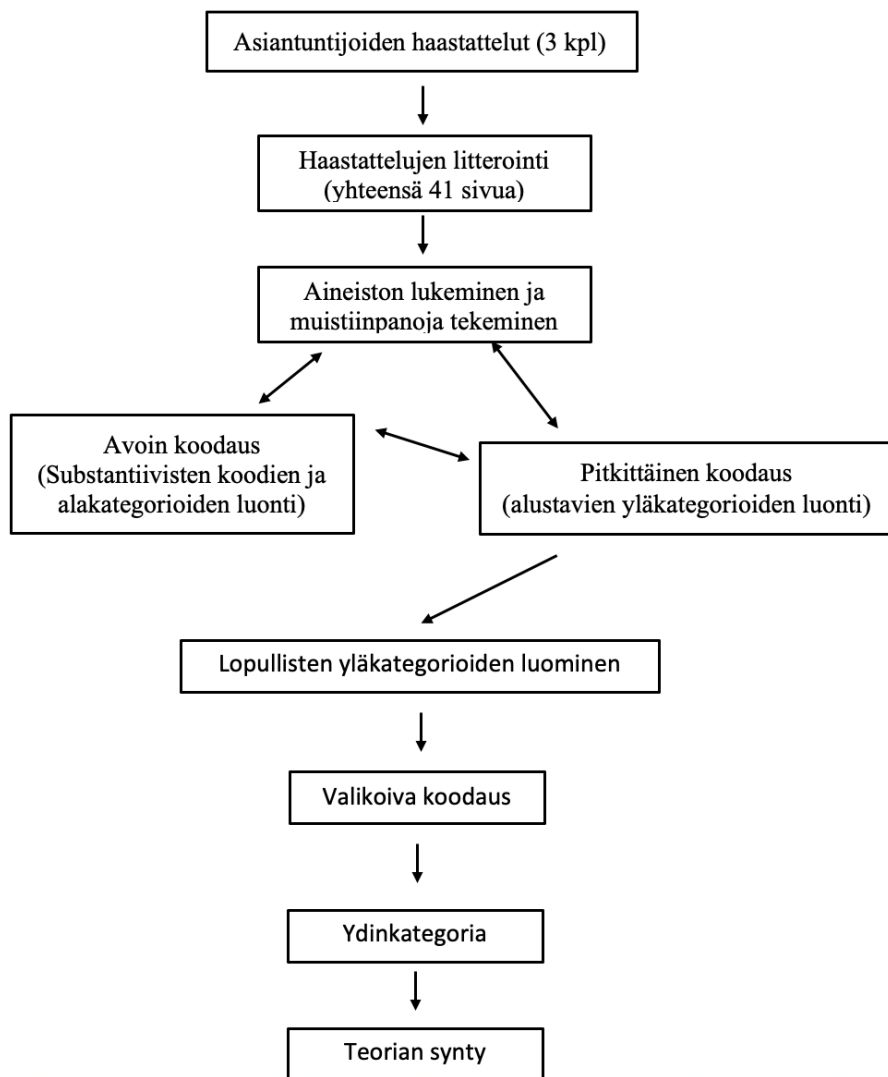
Koodauksen aloittaminen tuntui kaoottiselta. Miten varmistan, että koodaan oikeat asiat? Valitsemassani straussilaisessa lähestymistavassa on selkeät ohjeet, minkä takia sitä pidetään glaserilaista tapaa helpompana, jos tutkimuskokemusta ei ole paljon (Holopainen ym. 2020, 252). Päädyin koodaamaan aluksi lähes kaiken aineiston ja jätin myöhempään vaiheeseen mahdolliset valinnat siitä, mitkä syntyneet kategoriat liittyvät tutkimusaiheeseen ja mitkä eivät. Käyn aineistoa läpi tässä kysymyksittäin yhteisiä teemoja etsien, sillä kaikki haastateltavat vastasivat

suurin piirtein samoihin kysymyksiin, vaikkakin eri järjestyksessä ja hieman eri asioita painottaen kunkin asiantuntijuuden mukaan. Jos tekisin haastattelut nyt, pyrkisin täysin samoihin kysymyksiin ja niiden järjestykseen, sillä se olisi selkiyttänyt koodausvaihetta. Koulutusta ja työhistoriaa en koodannut, sillä se liittyi ainoastaan taustatietoihin. Taustatiedoiksi olin alun perin ajatellut myös seuraavassa luvussa käsittelemäni kysymyksen *Millä tavalla kirjoittaminen ja kirjallisuusterapia ovat sinulle tuttuja?* Litterointeja lukiessani huomasin kuitenkin hyvin pian, että tästä kysymyksestä saattaa nousta jotakin tutkimuksen kannalta tärkeää esille. Tämä osoitti heti aluksi sen, että vaikka ankkuroitu teoria antaa paljon vapauksia, koodausvaiheessa prosessia on syytä seurata mahdollisimman tarkasti ja systemaattisesti. Näin vältytään siltä, että omat ennakkokäsitykset ja tiedot aiheesta ohjaisivat lopputulemaa. Itselläni on laaja tietämyksen myötä väistämättä myös olettamuksia, mutta oli tärkeätä unohtaa ne analysoinnin ajaksi.

Ennen koodauksen aloittamista olin jo siis tutustunut aineistoihin erittäin hyvin. Etenin avoimessa koodauksessa siten, että ensin keräsin empiirisiä ilmauksia kuhunkin haastattelukysymykseen liittyvistä vastauksista ja muodostin niistä substantiivisia koodeja. Kirjoitin sitaatteja haastatteluista ja niistä muodostamiani alustavia substantiivisia koodeja ensin käsin post-it-lapuille, jolloin niitä oli kätevä lisäillä, poistaa, ryhmitellä ja siirrellä tarpeen mukaan. Vertailin ja yhdistin samaa tarkoittavia koodeja ja muodostin niistä käsitekarttoja, minkä jälkeen tein koneella tarkemmat muistiinpanot ja huomiot, joista tiivistin tärkeimmät asiat tuleviin lukuihin. Ennen yhdistämistä substantiivisia koodeja oli suuri määrä, ja niistä esitän esimerkkejä seuraavassa luvussa empiiristen ilmausten kera. Muita haastattelukysymyksiä en käy yhtä tarkasti läpi, vaan keskityn muodostamieni substantiivisten koodien ja alakategorioiden esittelyyn. Tiedostan, että joku muu saattaisi kiinnittää aineistossa huomiota toisiin kohtiin, mutta maisterintutkielman rajoitettu laajuus huomioiden rajaamista on tehtävä välillä reilullakin kädellä. Luotan myös siihen, että oma tietämykseni ja kokemukseni aiheesta auttavat minua tekemään oikeat valinnat. Tässä tutkimuksessa tarkkaa sanamuotoa tärkeämpää on asiasisältö, joten haastatteluista poimimani kohdat olen siistinyt mm. sidesanoja poistamalla kirjoitettuun kieleen sopiviksi ja siten helpommin luettaviksi. Haastateltavan ilmaukset, käyttämät sanat ja sanajärjestykset ovat alkuperäiset.

Substantiivisia koodeja vertailemalla ja yhdistelemällä loin niistä alakategorioita, ja ajatuksia yläkategorioistakin alkoi jo syntyä. Toisaalta tässä vaiheessa tuli osittain mukaan myös pitkitäiskoodaus, sillä näitä kahta on hankala täysin erottaa toisistaan, ja ne tapahtuvat osittain liittämällä. Koska kyseessä on aineistolähtöinen menetelmä, aineistoon myös palataan koko ajan

prosessin aikana. Kategorioita nimetessäni pohdin koko ajan niiden ulottuvuuksia ja ominaisuuksia. Vertailin niitä keskenään pitkittäiskoodaukselle ominaisesti (Stenlund 2020, 73) etsien sekä yhtäläisyyksiä että eroavaisuuksia. Koodaus ei ollut helppoa, varsinkaan alussa, ja ymmärränkin, miksi ankkuroitua teoriaa pidetään haastavana metodina, jos tutkimuskokemusta ei ole paljon (esim. Holopainen ym. 2020, 266). Nyt saattaisin harkita jotain helpompaa metodia, mutta koska olin tutkielmani aikana jo joutunut tekemään muutoksia, päätin viedä tämän loppuun asti. Kuviossa 6 olen kuvannut analyysiprosessini kulkua.



KUVIO 6. Tutkielmani analyysiprosessi.

5.2.2 Kirjallisuusterapian tunnettuus esimerkkinä koodauksesta

Havainnollistaakseni tarkemmin tutkimukseni kulkua ja mihin tulokseni perustuvat, kerron seuraavaksi muutamien esimerkein, millaisia empiirisiä ilmauksia kysymys *Millä tavalla kirjoittaminen ja kirjallisuusterapia ovat sinulle tuttuja?* synnytti haastatteluissa ja millaisia substantiivisia koodeja niistä loin. Maanmielen haastattelun alla olevasta empiirisestä ilmauksesta muodostin seuraavat substantiiviset koodit: *kirjallisuusterapiasta kuuleminen, kirjallisuusterapiakoulutuksen odottaminen ja kirjallisuusterapiakoulutuksen aloittaminen*:

”[– –]...siinä opintojen loppusuoralla sitten sain kuulla, että on olemassa tällaista kirjallisuusterapiaksi kutsuttavaa asiaa. Tampereella oli juuri silloin koulutus alkanut, ja en siihen kerennyt mukaan, ja sitten menikin kolme vuotta ennen kuin alkoi seuraava koulutus.” (Maanmieli 29.9.2021)

Seuraavasta sitaatista koodeiksi muodostuivat *kirjoittamisterapiaan törmääminen ja kurssille houkuttelevuus* ja jälkimmäisestä *omakohtainen kokeminen*.

”Kirjoittamisterapiaan olen ensimmäisen kerran törmännyt elämänkaarikirjoituskurssilla, jota ohjasi – –. Hän alkoi houkuttelevuutta, että... [kurssi] on alkamassa...” (Virkkunen 4.10.2021)

”Ne [kirjoittaminen ja kirjallisuusterapia] ovat tavallaan tuttuja omakohtaisen kokemuksen kautta ennen kaikkea.” (Sarvela 6.10.2021)

Alla olevasta muodostin substantiiviset koodit *terapeuttinen kirjoittaminen, päiväkirjan pitäminen, sähköpostikirjeenvaihdon käyminen, kaunokirjallinen kirjoittaminen ja lukeminen*.

”Kyllä varmaan [olen itse kirjoittanut terapeuttisesti], mutta en keskimääräistä ihmistä enemmän. Aina kriisijaksoilla elämässä olen pitänyt jonkinlaista päiväkirjaa ja joskus muulloinkin, ja jotakin merkityksellisiä sähköpostikirjeenvaihtojuttuja on myöskin ollut elämässä, mutta en ole mikään semmoinen suuri kirjoittaja. Kaunokirjallisuutta en kirjoita oikeastaan laisinkaan. [– –] Luen kyllä todella paljon ja aika monipuolisesti erilaista.” (Maanmieli 29.9.2021)

Substantiivisia koodeja Virkkusen sitaatista ovat *kirjoittamisen rakastaminen ja kirjailijan ammatista haaveileminen* ja Sarvelan sitaatista *kirjoittamalla/kirjallisuusterapialla toipuminen*.

”Olen aina rakastanut kirjoittaa, ihan pienestä tytöstä ja muistan, että pienenä ajattelin, että musta tulee isona kirjailija, että se on se ihanneammattini. Sitten olivat kaikki eläinlääkärit ja muitakin, mutta jotenkin kirjoittaminen on kulkenut tosi pitkään mukana...” (Virkkunen 4.10.2021)

”Ajattelen, että jokainen meistä tavallaan toipuu omista sudenkuopistaan, omista haavoistaan omalla tavallaan, ja kirjallisuusterapia voi olla yksi vaihtoehto. Se voi toimia joillakin ihmisillä tosi hyvin, ja minun kohdallani kirjoittaminen toimii erittäin hyvin.” (Sarvela 6.10.2021)

Tällä tavalla etenin aineistoa läpi kohta kohdalta ja tutkin eri haastatteluista syntyneiden aineistojen välisiä yhtäläisyyksiä. Lopulta substantiivisia koodeja yhdistelemällä ja vertailemalla

edellä mainitusta osiosta tiivistin koodit seuraavanlaisiksi: *omakohtainen kokeminen, lukeminen ja kirjoittaminen, kirjallisuusterapiasta kuuleminen, kirjallisuusterapia-alalle kouluttautuminen*. Näistä muodostui tässä vaiheessa alakategoriaksi *kirjallisuusterapiaan tutustuminen*. Etenemistapani voidaan nähdä eräänlaisena versiona indeksipuusta, jota ovat väitöstutkimuksissaan käyttäneet muun muassa Karoliina Maanmieli (Kähmi 2015) ja Ulla Hairo-Lax (2005). Alun perin tämä kysymys oli siis tarkoitus jättää koodaamatta, mutta aineistoa läpikäydessäni aloin kiinnittämään huomiota siihen, että haastateltavat olivat tutustuneet kirjallisuusterapiaan ”kuulemalla”, ”törmäämällä” ja ”oman kokemuksen kautta”. Myös omat kokemukseni aiheeseen tutustumisesta olivat samansuuntaiset, sillä *kuulin* kirjallisuusterapia-termin ensimmäisen kerran kirjoittamisen opintojeni parissa. Jonkinlaisen intuition pohjalta päätin koodata myös tämän osion. Jos siitä ei lopulta nousisi esille mitään tutkimuksen kannalta hyödyllistä, voisin jättää sen pois ja pitää sitä hyvänä harjoituksena ankkuroidun teorian menetelmään. Molemmat kirjallisuusterapiaohjaajaksi kouluttautuneet haastateltavat olivat aikoinaan joutuneet myös odottamaan koulutuksen alkamista ja toivat esille oman koulutusaikojensa jälkeen tulleen kolmiportaisen koulutusmallin (ks. luku 2.1). Mieleeni nousi kysymys: Jos kirjallisuusterapia on kovin vähän esillä, siihen ”törmää” muussa yhteydessä sattumalta ja koulutettuja ohjaajia on vähän, miten sitä edes osattaisiin hyödyntää työuupumuksen ennaltaehkäisyssä?

Yllä olevaan liittyy läheisesti myös haastatteluissa esittämäni kysymys, *miten kirjallisuusterapioiden tunnettuutta voisi lisätä*. Ohjaajien koulutus on yksi tapa tehdä kirjallisuusterapiaa tunnetummaksi, ja kirjallisuusterapioiden koulutusmallin muutos vuonna 2019 nousikin haastatteluissa esille. Strukturoitu, selkeä koulutusmalli on houkuttellut paljon uusia osallistujia. Esimerkiksi:

”Ei voi varmaan olla näkymättä, että näitä ykköskursseja on ruvettu pitämään. Se on kuitenkin aika uusi asia. Nyt on ehkä jo parisataa käynyt ykköskurssin, joten niistäkin sana kiirii. Osa heistä on toimittajia, osa isoissa työyhteisöissä, mikä vaikuttaa asiaan. Aiemmin, kun oli vain se yksi koulutus [nykyinen kaksosvaihe], on ollut aika rajattu joukko koulutuksen käyneitä.” (Maanmieli 29.9.2021)

Substantiivisiksi koodeiksi muodostin: *koulutuksen kehittäminen, ykköskurssien pitäminen, osallistujamäärien kasvaminen, osallistujamateriaalin monipuolistuminen ja sanan kiiriminen*.

Haastatteluissa nousi esille myös muita keinoja kirjallisuusterapioiden ja muiden taideterapiamuotojen tunnettuuden lisäämiseksi. Alla on muutamia esimerkkejä:

”Pitäisi pitää varmaan ääntä, kaikesta taideterapeuttisista keinoista ylipäätään. [– –] On ihanaa, että kirjallisuusterapiayhdistys on niin vahva ja että sillä on niin hyvä lehti, koska se omalta osaltaan tekee sitä työtä. Mutta sen lisäksi pitäisi saada näkyvyyttä ihan naistenlehtiin ja ammattilehtiin. Ja tutkimusta varmaankin, että saisi uskottavuutta, näkyvyyttä, tunnettuutta eli pitäisi monella tavalla pitää ääntä.” (Virkunen 4.10.2021)

”Varmaan integroitumalla ja tekemällä yhteistyötä eri tahojen kanssa, olemalla yhteyksissä, tarjoutumalla luennoitsijaksi vaikka johonkin tapahtumaan, mikä ei tunnu äkkiseltään olevan lähellä kirjallisuusterapiaa. Tämä [kirjallisuusterapia] kuitenkin käy niin moneen paikkaan, ja voisi ihan hyvin mennä vaikka johonkin johtamisen alan konferenssiin kertomaan tästä.” (Maanmieli 29.9.2021)

Substantiivisiksi koodeiksi sain yllä olevista *äänen pitäminen, näkyvyyden saaminen, tutkimuksen tekeminen, uskottavuuden saaminen, tunnettuuden saaminen, integroituminen ja verkostoituminen eri tahojen kanssa sekä luennointi erilaisissa tapahtumissa*. Tämän osion koodeja vertailemalla ja yhdistelemällä tiivistin koodit ja jäljelle jäivät *julkisuus, tapahtumiin osallistuminen, verkostoituminen, tutkimustyö ja koulutus*. Alustavaksi alakategoriaksi muodostui *kirjallisuusterapian tunnettuuden lisääminen*. Tiedostin kahden nimeämäni alakategorian (kirjallisuusterapiaan tutustuminen ja kirjallisuusterapian tunnettuuden lisääminen) yhteneväisyydet, mutta jätin jatkotyöstämisen vielä tässä vaiheessa muhimaan. Tämä esimerkki osoittaa sen, miten olennaista jatkuva vertailu koko prosessin ajan on ankkuroidun teorian menetelmää käytettäessä. Tutkija vertailee aineistoa, ilmauksia, muodostamiaan käsitteitä ja tuloksia koko ajan analyysin edetessä ja varmistaa siten analyysin oikeellisuuden (Holopainen ym. 2020, 256).

5.2.2 Traumainformoitu työote koodattuna

Traumainformoitu työote on (ainakin Suomessa) uusi käsite, joten on tärkeää ymmärtää, miten se on Suomeen löytänyt ja miten ihmiset ovat siitä kuulleet. Tähän löytyi haastateltavien vastauksia koodatessa ja vertaillen mielenkiintoinen kuvio. Jos ei kirjallisuusterapia ole kovin tunnettu, ei sitä myöskään ole traumainformoitu työote aluksi ollut. Sarvela toi haastattelussa esille ilmaisun *itseohjautuva verkostoituminen*, esimerkiksi:

”Se, mikä mielestäni on mielenkiintoista, on se, että tämä verkostoituminen tapahtuu todella itseohjautuvasti, ja niin se on tapahtunut esimerkiksi Kaliforniassakin, joka on ehkä kaikkein pisimmällä tässä ACE-tietoisuuden lisäämisessä ja traumainformoidun systeemin rakentamisessa.” (Sarvela 6.10.2021)

Sarvela oli itse ”napannut sensomotorisesta psykoterapiasta yhteyden Anne Pelkoseen”, jonka kanssa hän alkoi tutkimaan aihetta enemmän, ja he huomasivat olevansa ”traumainformoidun työotteen maailmassa”. Myös muita eri alojen ammattilaisia liittyi mukaan kehittämään koulutusta. Maanmieli otti alun perin Kati Sarvelaan yhteyttä Sisäinen teatteri -kirjan tiimoilta.

”Hän kävi sitä sisäistä teatteria kouluttamassa kirjallisuusterapiakursseillamme, ja sitä kautta tutustuttiin enemmän, ja hän tuli kysyneeksi minua tähän traumainformoituun juttuun myöskin mukaan.” (Maanmieli 6.10.2021)

Moniammatillinen työryhmä kirjoitti aiheesta yhdessä kirjan ja kehitti kolmpäiväisen koulutuksen. Minä puolestaan kuulin aiheesta Karoliina Maanmieleltä maisterintutkIELman aihetta miettiessäni, ja olen käynyt kyseisen eri alojen ammattilaisille suunnatun koulutuksen, samoin Kirsi Virkkunen. Aiheeseen liittyvät substantiiviset koodit sain tästä osasta aineistoa tiivistettyä seuraavanlaisiksi: *itseohjautuva verkostoituminen, tietouden syventäminen ja jakaminen, moniammatillinen yhteistyö ja yhteisen kielen löytäminen*. Tässä vaiheessa alakategoriaksi määrittyi *traumainformoidun työotteen leviäminen*.

Kysymykseen *Mistä traumainformoidussa työotteessa on mielestäsi kyse?* Sain substantiivisiksi koodeiksi seuraavat: *traumojen ja niiden vaikutusten tiedostaminen, kehotietoisuus, ihmisyden säilyttäminen, periaatteiden mukaan toimiminen, ihmisten välisten suhteiden huomioiminen ja oikeanlaisten palveluiden rakentaminen*. Käsitteistö oli laaja, mutta kaikki kuvaavat samaa asiaa, ja alakategoriaksi määrittyi *traumainformoidun työotteen määrittäminen*. Pohdittaessa traumainformoidun kirjallisuusterapian ja ”tavallisen” kirjallisuusterapian eroja tuli esille niiden samanlaiset peruseriaatteet, kuten todettiin myös luvussa 3.5.

”Kirjallisuusterapiassa on kyllä hirveen paljon niitä traumainformoidun työotteen ulottuvuuksia joka tapauksessa...” (Maanmieli 29.9.2021).

”Ajattelen, että jotenkin se turvallisuuden luominen ja turvallisen ja eettisen toiminnan varmistaminen ja huolehtiminen, se on niitä perusasioita [traumainformoidussa kirjallisuusterapiassa] mun mielestä niin kuin kirjallisuusterapiassakin, josta ohjaajan täytyy olla tietoinen.” (Virkkunen 4.10.2021)

Yhdistelyn jälkeen sain substantiivisiksi koodeiksi *kirjallisuusterapian perusasioiden vahvistaminen, vireystilan huomioiminen, triggereiden välttäminen, turvallisuuden lisääminen, tutkimuksen vähyys ja koulutuksessa huomioiminen*. Alakategoriaksi nimesin *traumainformoidun kirjallisuusterapian erityispiirteet*.

5.2.3 Työhyvinvointia koodattuna

Kirjallisuusterapian ja traumainformoidun työotteen lisäksi kolmas teema haastatteluissa oli työhyvinvointi. Kysymykseen työntekijän tämänhetkisestä hyvinvoinnista Suomessa kaikkien haastateltavien vastaukset olivat samansuuntaisia. Jo ennen koronapandemiaa ihmisiä uuvutti muun muassa jatkuvan muutoksen keskellä oleminen.

”Joku on sanonut mielestäni aika oivallisesti, että ihmisellä on kuitenkin se sama kivikautinen koneisto kuin aina ennenkin, mutta maailma ympärillä muuttuu, vauhti kiihtyy ja yhä nopeammassa tahdissa pitäisi ottaa haltuun uusia työkaluja ja organisaatiomuutoksia. Kun on sisäistetty jotain vanhasta, niin taas mennään jo kohti uutta. Semmoinen jatkuva muutos haastaa kyllä ihmistä tosi paljon tänä päivänä.” (Virkkunen 4.10.2021)

Tiivistin vastauksista substantiivisiksi koodeiksi seuraavat: *muutoksen keskellä oleminen, tehokkuusvaatimusten keskellä kipuileminen, epävarmuus työn säilymisestä*. Korona-aika korostui ymmärrettävästi kaikissa vastauksissa.

”Kyllähän mä luulen, että tämä covid-aika on tehnyt monien elämän aika raskaaksi. [– –] Selvästi se aktivoi toksista stressiä monissa.” (Sarvela 6.10.2021)

”Näen koronan tuottaman semmoisen... ikään kuin työpaikoilta ja työntekijöiltä puuttuisi nyt joku sellainen pehmeä puskuri, sellainen sosiaalinen puskuri, mitä on ehkä ollut paljon enemmän ennen koronaa. [– –] Paljon jää sellaista vapaata, mutta jollain tavalla tukea antavaa ja yhteenkuuluvuutta tuottavaa ja jollain tavalla myöskin taukoja antavaa vuorovaikutusta jää kokonaan käyttämättä, tai siis sitä ei tapahdu. [– –] Eli ihmiset ovat jääneet aika itsensä varaan.” (Virkkunen 4.10.2021)

”Tietysti osalle on sopinut tosi hyvin tämä etätyöskentely, jos on ollut vaikka työyhteisö semmoinen, missä ei ole mukava olla ja on saanut jäädä sieltä kotiin etätöihin – –. Mutta sitten varmaan enemmän on niitä, joille on käynyt toisinpäin, että on jäänyt yksin ja ei ole ollut sitä työyhteisöä.” (Maanmieli 29.9.2021)

Korona on vaikuttanut työhyvinvointiin monella tavalla: toksisen stressin aktivoituminen, elämän raskaaksi muuttuminen, stressikuormituksen kasvaminen, etätyöskentelyn lisääntyminen, sosiaalisen puskurin puuttuminen, digitalisoitumisen vauhdittuminen, taukoja antavan vuorovaikutuksen puuttuminen jne. Tiivistin nämä yhteen substantiiviseen koodiin *koronan vaikutus* ja edellä mainitsemani muodostavat yhdessä alakategorian *työntekijän hyvinvointia vähentävät tekijät*. Tässä on myös nähtävissä selkeä yhteys työtä kuormittaviin vaatimuksiin ja työstressin teoreettisiin malleihin, joita esittelin luvussa 4. Tämä on hyvä esimerkki siitä, miten prosessi etenee: näkyville tuomieni kategorioiden taustalla on paljon varsinaisesta raportista pois jääviä koodeja, ja niiden taustalla puolestaan paljon ”alakoodeja”, kuten indeksipuuta käyttävillä oksia ja alaoksia.

TAULUKKO 3. Avoimesta (ja osittain pitkittäisestä) koodauksesta syntyneet koodit ja alakategoriat.

Substantiiviset koodit / käsitteet	Alakategoriat
Omakohtainen kokeminen, lukeminen ja kirjoittaminen, kirjallisuusterapiasta kuuleminen, kirjallisuusterapia-alalle kouluttautuminen	Kirjallisuusterapiaan tutustuminen
Julkisuus, tapahtumiin osallistuminen, verkostoituminen, tutkimustyö, koulutus	Kirjallisuusterapian tunnettuuden lisääminen
Itseohjautuva verkostoituminen, tietouden syventäminen ja jakaminen, moniammatillinen yhteistyö, yhteisen kielen löytäminen	Traumainformoidun työotteen leviäminen
Traumojen ja niiden vaikutusten tiedostaminen, kehotietoisuus, ihmisyöden säilyttäminen, periaatteiden mukaan toimiminen, ihmisten välisen suhteiden huomioiminen, oikeanlaisten palveluiden rakentaminen	Traumainformoidun työotteen määrittäminen
Kirjallisuusterapian perusasioiden vahvistaminen, vireystilan huomioiminen, triggereiden välttäminen, turvallisuuden lisääminen, tutkimuksen vähyys, koulutuksessa huomioiminen	Traumainformoidun kirjallisuusterapian erityispiirteet
Muutoksen keskellä oleminen, tehokkuusvaatimusten keskellä kipuileminen, epävarmuus työn säilymisestä, koronan vaikutus	Työntekijän hyvinvointia vähentävät tekijät
Ihmistyötä tekevät, haastavia asiakasryhmiä kohtaavat, vaaran (ihminen, luonnonvoima) kanssa tekemisissä olevat, liike-elämän johtajat ja avainhenkilöt, jokainen (osaksi kansalaistaitoja)	Traumainformoidun kirjallisuusterapian kohderyhmät
Ryhmän tarjoama ”pysäkki”, ryhmäläiset peilipintana, toisilta oppiminen, yhdessä oivaltaminen, ryhmän tuki, myötätunnon lisääminen	Ryhmän merkitys
Turvallisen tilan luominen, luottamuksen ja yhteyden luominen, vireystilan huomioiminen, ihmisten välisen suhteiden huomioiminen, triggereiden ja lisätraumatisoinnin välttäminen, arkitilasta erillään olevan tilan luominen, etäännyttäminen	Ohjaaja
Ihmisen syvempi kuunteleminen ja kuuleminen, oman hyvinvoinnin varmistaminen, sijaistraumatisoitumisen välttäminen, työn eri puolista tietoiseksi tuleminen, omien toimintamallien tarkasteleminen, itseään toistavien ajatusten kehän puhkaiseminen, omien rajojen tunnistaminen, ennaltaehkäiseminen, korjaavien kokemusten saaminen	Itsetuntemuksen lisääminen

Edellä olevaan taulukkoon olen koonnut avoimen ja osittain pitkittäisen koodauksen tuloksena syntyneitä substantiivisia koodeja ja alakategorioita. Haastatteluissa nousi esille huoli työntekijöiden hyvinvoinnista Suomessa, ja myös luvut viittaavat siihen, että huoleen on aiheutta: Työterveyslaitoksen (2022) mukaan 17 %:lla työntekijöistä on stressioireita melko paljon tai paljon. Miksi juuri kirjallisuusterapia ja vielä tarkemmin traumainformoitu kirjallisuusterapia voisi olla keino työntekijöiden hyvinvoinnin lisäämiseen? Substantiivisten koodien muodostamisen jälkeen mieleeni nousivat kysymykset *miksi* ja *miten* ja *kenelle*. Alakategorioiksi alkoivat taulukossa 3 esitellyt *kohderyhmä*, *ryhmä*, *ohjaaja* sekä *itsetuntemuksen lisääminen*. Tässä vaiheessa muodostin näistä alustavan yläkategorian, jo hieman abstraktimmin nimetyn, *Traumainformoitu kirjallisuusterapia työhyvinvoinnin tukena* ja yhdistin havaintojana ajatuskartaksi, ks. kuvio 7. Avaan seuraavaksi koodien ja kategorioiden taustalla olevia havaintojani.



KUVIO 7. Aineistosta syntynyt ajatuskartta, joka pyrkii vastaamaan kysymyksiin miksi ja miten traumainformoitu kirjallisuusterapia toimisi työhyvinvoinnin tukena sekä kenelle se sopisi.

Haastateltavien mielestä traumainformoitu kirjallisuusterapia sopii ihan jokaiselle huomioiden kuitenkin sen, että eri ihmisille sopivat erilaiset ilmaisutavat. Kaikki nostivat esille erityisesti ihmistyötä tekevät, ”itsensä kuuntelemisen ja itsensä hoitamisen keinona, oman hyvinvoinnin varmistamisen välineenä”, kuten Virkkunen asian ilmaisi.

”Erityisen hyvin luulen, että se sopii ihmistyöntekijöille. Ihmisille, jotka ammentavat itsestään siinä omassa työssään, jotka joutuvat toimimaan niin kuin säiliöinä, kuten sanotaan työnohjauksessa eli ottamaan vastaan sitä toisten kuormaa, kuulemaan aika rankkojakin juttuja. Sitten täytyy löytää se jokin purkukeino, ettei ne kaikki jää itselle sisälle ja ettei uuvu ja traumatisoidu niistä toisten tarinoista. [– –] Mut ihan samaan hengenvetoon tekee mieli sanoa, että en tiedä, kenelle se ei kävisi.” (Virkkunen 29.9.2021)

”Ajattelen, että se sopii kaikille, jotka tekevät ihmisten kanssa töitä, ovat vuorovaikutussuhteessa. [– –] Mutta erityisesti ajattelen, että just sosiaalialan ammattilaisille, terveydenhuollon ammattilaisille, kasvattajille, vankilan henkilökunnalle, ja toki sitten johtajille ja avainhenkilöille liike-elämässä myös.” (Sarvela 6.10.2021)

”Varmasti semmoiset, missä joutuu haastaviin asiakaskohtaamisiin, [– –], niin varmasti tekee hyvää päästä tunteitansa purkamaan. Tai jos muuten työssä on jotain hyvin vahvasti vaikuttavaa. Jos vaikka on koko ajan vaaran kanssa tekemisissä, joutuu pelkäämään turvallisuutensa puolesta, oli se sitten luonnonvoimista tai ihmisestä johtuvaa, [– –]...” (Maanmieli 29.9.2021)

Miksi traumainformoitu kirjallisuusterapia olisi sopiva välinen työhyvinvoinnin tukena ja siten työuupumuksen ennaltaehkäisyssä? Aineisto kiteytyy itsetuntemuksen lisäämiseen (ks. kuvio 7), mihin kirjallisuusterapia tarjoaa paljon työkaluja. Traumainformoitu näkökulma puolestaan syventää entisestään kirjallisuusterapian peruseriaatteita, kuten aiemmin on todettu (esim. 5.2.2).

”Kirjallisuusterapian avulla voi nousta sellaisia asioita, johon ei pelkällä puheella tai ajattelulla pääse. Se, että pysähtyy vähän syvemmin ja antaa käden kirjottaa, niin käsi usein tuottaa sellaista viisautta esiin, jota ei ehkä välttämättä ole tullut ajatelleeksi, tai joka ei pääse jotenkin pintaan.” (Virkkunen 4.10.2021)

”Ajattelen, että jokainen meistä tavallaan toipuu omista sudenkuopistaan, omista haavoistaan omalla tavallaan, ja kirjallisuusterapia voi olla yks vaihtoehto.” (Sarvela 6.10.2021)

”Traumainformoidussa asiassa esimerkiksi se hyvä puoli, että jos vaikkapa etäännytetään asioita, aina pidetään mielessä se, että ei mennä liian suoraan vaan keksitään vaikka joku fiktiivinen tarina, [– –] että ei puhuta suoraan niistä asioista vaan fiktion kautta. Se helpottaa kipeitten asioiden puheeksi ottamista.” (Maanmieli 29.9.2021)

Mitä paremmin tuntee itsensä, sitä paremmin tietää omat rajansa, myös työelämässä. Aineiston mukaan traumainformoitu kirjallisuusterapia tarjoaa keinoja tarkastella omia toimintamalleja ja tulla tietoisiksi työn eri puolista. Se auttaa näkemään itsensä ulkopuolelta käsin.

”Kirjallisuusterapia on hyvä ja lempeä keino ikään kuin jotenkin puhkaista se itseään toistavien ajatusten kehä ja päästä sitten kuulemaan ja näkemään jotain vähän tuoreempaa.” (Virkkunen 4.10.2021)

”Yksi kirjallisuusterapian perusasia tai potentiaali on se, että aika hyvin pystyy sen menetelmiä käyttämällä saamaan selville sen, mihin itse voi vaikuttaa ja mihin ei voi vaikuttaa. Ja mihin pystyy sopeutumaan ja mikä menee sitten taas sen oman sopeutumiskyvyn yli. Että milloin pitää tehdä se ratkaisu, että tämä ei ole minun paikkani. Tai milloin pitää tehdä se ratkaisu, että nyt lähdän muuttamaan asioita omalla työpaikallani, mitä minä itse voin asioille tehdä.” (Maanmieli 29.9.2021)

”[– –]on aika vaikea tunnistaa sitä kohtaa, milloin ikään kuin alkaa olla liikaa tai milloin alkaa mennä liian kovaa. Kun jotenkin siihen ikään kuin turtuu ja tottuu siihen paljon tekemiseen ja toimimattomiin tapoihin ja niihin asioihin, jotka uuvuttaa. Niin tavallaan, kun on itsen varassa, kun ei ole ketään, joka sanoisi, että hei nyt sä ylitit sen rajan, että nyt sä oot huonolla tiellä. [– –]” (Virkkunen 4.10.2021)

Traumainformoitu kirjallisuusterapia auttaa varmistamaan omaa hyvinvointia ja välttämään sijaistraumatisoitumista. Tärkeä rooli on sekä ryhmän ohjaajalla että ryhmällä. Ohjaajan tehtävänä on luoda ryhmälle turvallinen, luottamuksellinen, arjesta erillään oleva tila sekä huolehtia, että lisätraumatisoitumista ei synny. Muun muassa etäännyttäminen on toimiva keino käsitellä vaikeitakin asioita. Myös polyvagaaliteoriasta tutun vireystilan (ks. luku 3.2) huomiointi on tärkeää. Kirjallisuusterapia toimii myös yksilöohjauksessa, mutta ryhmä tarjoaa peilipintaa omille ajatuksille.

”Kirjallisuusterapian yksi tärkein pointti on, että pystytään luomaan sellainen tila, mikä on erillään arki-tilasta ja missä tapahtuu erilaisia asioita kuin arjessa; syntyy erilaisia yhteyksiä, luottamusta. [– –] Sitten hän se olisi vaan pelkkää kirjoittelua, jos ei semmoista syntyisi.” (Maanmieli 29.9.2021)

”Ja itse asiassa se toisilta oppiminen, että jos olet ryhmässä, jossa tämmöisiä asioita käsitellään kirjoittaen ja lukien ja yhdessä keskustellen, niin antaahan ne toisetkin sellaista peilipintaa, kun kuulet, mitä toiset ovat kirjoittaneet, mitä he ovat ajatelleet, mitä he nostavat esiin ...[– –]” (Virkkunen 4.10.2021)

”Ajattelen, että tarvitaan tätä traumatietoista kohtaamista, ja itsemyötätuntoa, myötätuntoa, että kohentaisimme työpaikkojen työilmapiiriä.” (Sarvela 6.10.2021)

5.3 Kohti ydinkategoriaa

5.3.1 Yläkategoriat syntyvät

Seuraavaksi kävin aineistoa ja syntyneitä kategorioita uudestaan läpi tarkoitukseni tiivistää niitä entisestään ja nimetä ne tällä kertaa abstraktimmin yläkategorioiksi. Siirryin selkeämmin pitkittäiskoodaukseen, jossa tutkija täsmentää alustavia ala- ja yläkategorioita kiinnittäen erityishuomiota niiden ominaisuuksiin ja ulottuvuuksiin (Holopainen ym. 2020, 258). Avoin koodaus pilkkoo aineiston osiin, ja pitkittäiskoodaus yhdistää jälleen nuo palaset luomalla yhteyksiä kategorioiden ja alakategorioiden (Strauss & Corbin 1990, 97). Luomanen puolestaan (2010, 362) kuvaa, että tässä vaiheessa ”edetään raakahavaintoja kuvaavista kategorioista yleisemmälle, havaintoja yhdistävälle kategorisaation tasolle.” Koska tutkimuksessani oli alkujaan kaksi näkökulmaa – kirjallisuusterapian mahdollisuudet työuupumuksen ennaltaehkäisyssä ja traumainformoidun työotteen lisäarvo kirjallisuusterapialle – lähestyn näitä erikseen. Pohdin ensin traumainformoitua kirjallisuusterapiaa.

Kuten aineistosta käy ilmi, kirjallisuusterapia on luonnostaan traumatietoista ja korostaa esimerkiksi luottamuksellisuutta, turvallista ilmapiiriä ja vapaaehtoisuutta. Saman totesimme artikkelissamme kirjallisuusterapian traumainformoiduista käytänteistä (Holopainen ym. 2021). Syventämistä kuitenkin tarvitaan, jotta kohtaaminen kirjallisuusterapiaan tulevan ihmisen kanssa sujuu vieläkin traumatietoisemmin. Ohjaajan on tärkeää tunnistaa osallistujan vireystila ja mahdollinen traumatausta sekä tietää, miten lisätraumatisoitumista voi välttää. Ryhmän tuella on osallistujalle suuri merkitys peilipintana ja oivallusten tuojana. Ohjaajalla on puolestaan iso rooli, jotta ryhmässä syntyy turvallinen olotila jokaiselle ja myötätunto sekä muita että itseä kohti kasvaa. Miten siis traumainformoitu työote saadaan entistä syvemmin osaksi kirjallisuusterapiaa? Se tulisi ensinnäkin saada osaksi kirjallisuusterapia-alan koulutuksia ja oppikirjoja. Myös tutkimukset aiheesta, kuten väitöskirjahankkeet ja tämän maisterintutkielman kaltaiset työt, vievät asiaa eteenpäin omalta osaltaan. On tärkeää kirjoittaa ja tuoda laajasti esille aiheeseen liittyviä artikkeleita (esimerkiksi Holopainen ym. 2021), lisätä tietoutta mahdollisimman monella taholla. Samalla lisääntyy tietoisuus traumainformoidusta työotteesta yleensä ja sen mahdollisuuksista eri aloilla ja tahoilla.

”Kyllä sen pitäisi olla kaiken lähtökohta ja osa näitä [kirjallisuusterapian] koulutuksia ja osa oppikirjoja, sitä ei kyllä kannattaisi unohtaa.” (Maanmieli 29.9.2021)

Seuraava kysyin aineistoltani, miten ihminen, joka oireilee työssään (ehkä epämääräisesti), osaa hakeutua (traumainformoidun) kirjallisuusterapian pariin. Vastaus on sama kuin edelliseen: tietoutta pitää lisätä mahdollisimman monella taholla. Tätä toin esille luvussa 5.2.2. Erityisen tärkeää on myös tieteellisen tutkimustyön esilletuominen, sillä se lisää kirjallisuusterapian luotettavuutta ja uskottavuutta hyvinvointipalveluiden kirjavassa joukossa.

”Uskon aidosti ja vahvasti, että taideterapeuttisilla keinoilla, kirjallisuusterapialla ja muilla muodoilla, on tulevaisuudessa yhä enemmän mahdollisuuksia ja jalansijaa. Ja just sen takia, että alkaa kuitenkin olla jo niin paljon kokemuksellista näyttöä, toivottavasti sitten sitä tutkimuksellistakin pikkuhiljaa enemmän. Joka tapauksessa on näyttöä siitä, kuinka sieltä taiteen kentältä, siitä leikkitalasta, missä ei vaan sen kognition kanssa koko ajan pyöritä, niin sieltä voi ammentaa niin paljon voimavaroja ja viisautta ja näkemystä.” (Virkkunen 4.10.2021)

Kirjallisuusterapiakoulutuksen uusi koulutusmalli on askel oikeaan suuntaan. Yhtenäinen koulutus ja opetussuunnitelma takaavat sen, että asiakas voi luottaa koulutuksen käyneen ohjaajan tai terapeutin osaavan asiansa. Yhdeksi yläkategoriaksi alkaa hahmottua *tunnettuuden lisääminen*. Sitä tarvitaan kahdessa tasossa:

1. traumatietoisuuden lisääminen kirjallisuusterapia-alan sisällä ja
2. kirjallisuusterapian tunnettuuden lisääminen yleisesti.

Lisäksi tarvitaan myös kolmatta tasoa eli traumainformoidun työotteen sanoman viemistä laajemmin eteenpäin, mutta analyysissani keskityn traumainformoidun näkökulman viemiseen luontevaksi osaksi kirjallisuusterapiaa. Haluan kuitenkin nostaa esille Sarvelan ajatuksen siitä, että traumainformoitu järjestelmä on päämäärä, johon erilaiset traumatietoiset hoitomuodot ja toimenpiteet tähtäävät.

”Mitä tulevaisuus tuo tullessaan...Mä ajattelen itse, että tämä on tavallaan ruohonjuuritason liike. Että välillä tuntuu, että nämä rakenteet pistävät meillä edelleen hanttiin. Mutta uskon, että sitä mukaa kun mitä enemmän tätä koulutusta ihmiset saavat, niin pakko on rakenteidenkin muuttua vähitellen. [– –]” (Sarvela 6.10.2021)

Seuraavaksi pohdin kirjallisuusterapiaa, ja erityisesti traumainformoitua kirjallisuusterapiaa työhyvinvoinnin näkökulmasta. Miksi tarvitsemme keinoja työhyvinvoinnin parantamiseksi? Monet työntekijät voivat huonosti erilaisista syistä johtuen, minkä kertovat muun muassa tutkimusaineistoni ja erilaiset tutkimukset (ks. luvut 5.2.3 ja 4.2). Elämme myös monenlaista mullistusta aiheuttaneen koronapandemian aikaa emmekä vielä edes tiedosta, miten kauaskantoiset vaikutukset sillä tulee olemaan ihmisten hyvinvointiin sekä työ- että yksityiselämässä. Miksi juuri traumainformoitu kirjallisuusterapia voi auttaa siinä? Tässä vaiheessa peilaan aineistosta laatimaani ajatuskarttaa (kuvio 7) työstressin kuormittaviin tekijöihin (ks. luku 4.1.).

Pitkäkestoinen stressi voi johtaa työuupumukseen, jonka oireita ovat uupumisasteinen väsymys, kyynistyminen ja alentunut ammatillinen itsetunto. Mikäli stressitekijöihin kiinnitetään huomiota ja tilanteeseen puututaan jo varhaisessa vaiheessa, uupumus voi olla estettävissä. Haastatteluista kävi ilmi, että traumainformoitu kirjallisuusterapia sopii erityisesti ihmistyötä tekeville, joten tutkimukseni rajaamiseksi katson ilmiötä heidän näkökulmastaan käsin. Työn kuormittavista tekijöistä (ks. luku 4.1.) terveys-, sosiaali- ja kasvatustieteiden ammattilaiset kohtaavat ainakin emotionaalisia vaatimuksia asiakkaita tavatessaan ja intensiivisyyden vaatimuksia, kun työmäärä kasvaa ja resurssit pienenevät. Epäsuhta työn vaatimusten ja työstä saatavan palkkion välillä voi kaihertaa (vrt. Karasekin JCD-malli ja Siegristin ponnistus-palkkiomalli, luku 4.2). Työpaikan ja omien arvojen välillä syntyy helposti ristiriitoja, jos itselle tärkeää työtä ei ehdi tehdä niin hyvin kuin haluaisi. Siten myös eettiset vaatimukset kuormittavat työtä. Jotta työn kuormitustekijöihin voi reagoida, niistä pitää ensin tulla tietoiseksi. Omien toimintamallien tarkastelu auttaa pohtimaan erilaisia vaihtoehtoja ja myös näkemään omat rajat selkeämmin. Tähän kirjallisuusterapeuttiset menetelmät tarjoavat keinoja.

”Ja se, että osaisi pysähtyä aikaisemmin ja harkita aikaisemmin, että mitä on meneillään tai ettei kaikki ole kohdallaan, niin varmaan semmoinen hereillä pysyminen ja itseherättely siinä olisi yksi tärkeä kohta.” (Maanmieli 29.9.2021)

Kirjallisuusterapia auttaa katsomaan kokemuksiaan ikään kuin ulkopuolelta. Kasvava itsetuntemus luo keinoja stressin ehkäisemiseen. Erityisesti ihmistyötä tekevän on myös tärkeä päästä purkamaan työssään kohtaamiaan raskaita asioita empatia-uupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen välttämiseksi. Kun kirjallisuusterapiaan lisää traumainformoidun näkökulman, ymmärrys sekä itseä että toisia ihmisiä kohtaan lisääntyy. Sitä tarvitaan kaikenlaisissa työyhteisöissä. Kun muutetaan kysymys ”Mikä ongelma sinulla on?” kysymykseksi ”Mitä sinulle on tapahtunut?”, ajattelussa voi tapahtua isoja muutoksia.

”Itse näen, että se perusparadigmasiirtymä, mitä sinulle on tapahtunut, tuo jo hirveen paljon sitä myötätuntoa. Moni on sanonut, että on aika jännää, että yksi tällainen ajatusmallin muutos voi tuoda jo hirveen paljon lisää myötätuntoa toista ihmistä kohtaan. – liike-elämässäkin voi olla jossain työpaikalla on jotain ongelmia, niin tajuaa, että joku henkilö, joka käyttäytyy oudosti ja hankalasti, että mitäköhän hänelle on tapahtunut, onko hänellä kotona joku kriisi meneillään vai mistä tässä on nyt kysymys.” (Sarvela 6.10.2021)

”Kun muistaa, että ihmisillä on varmasti ollut syy ajautua semmoiseen jamaan kuin mihin hän on ajautunut. Ja jotakin hänelle on tapahtunut, että näin on käynyt.” (Maanmieli 29.9.2021)

Sosiaalisen tuen ja hyvinvoinnin välillä on havaittu yhteyksiä. Stressiteoriamalleista esimerkiksi Karasekin JCD-malliin (ks. luku 4.2.) lisättiin sosiaalisen tuen ulottuvuus, johon lasketaan muun muassa esimiehen ja työtoverien arvostus ja tuki. Jos työntekijä ei saa tukea työssään,

kuormittava työ on erityisen haitallista hyvinvoinnille (Feldt ym. 2017, 45). Vaikka Miten Suomi voi? -hankkeen tutkimustulokset elokuulta 2021 kertovat, että korona-aika ei näytä tuoneen suuria muutoksia työhyvinvointiin, vaikutukset eroavat eri vastaajaryhmillä. Ihmiskontaktien tärkeyteen viittaa se, että työhyvinvointi oli heikompaa niillä, jotka tekivät paljon etätöitä ja asuivat yksin. Kirjallisuusterapia on vuorovaikutteista toimintaa, joka parhaimmillaan tarjoaa tukea, oppia ja yhdessä oivaltamista – ja kaivattua yhteisöä helpottamaan yksinäisyyden tunnetta. Toiseksi yläkategoriaksi tiivistänkin vuorovaikutuksen, johon kuuluvat sekä ohjaaja että ryhmä. Alakategorioiden ”pyörittelyn” jälkeen yläkategorioiksi alkavat kiteytyä seuraavat koko aineistoa yhdistävät käsitteet:

1. Tunnettuuden lisääminen kahdessa tasossa
2. Vuorovaikutus (ohjaajan ja ryhmän tarjoama sosiaalinen tuki)
3. Itsetuntemuksen lisääminen.

5.3.2 Valikoiva koodaus ja ydinkategorian synty

Valikoiva koodaus tähtää yläkategorioita yhdistävän ydinkategorian löytymiseen (Holopainen ym. 2020, 259). Strauss & Corbin (1990, 116) kuvaavat monen, jopa kokeneen tutkijan hämmentyvän saapuessaan vaiheeseen, jossa teorian pitäisi alkaa syntyä. Valikoiva koodaus, aineiston integroiminen ei kuitenkaan heidän mukaansa eroa juurikaan pitkäaikaiskoodauksesta: pohja on jo luotu, siirrytään vain yhä abstraktimmalle tasolle. (Strauss & Corbin 1990, 116–117; myös Luomanen 2010, 364.) Ydinkategorian tunnistamisen helpottamiseksi voi tutkimuksen keskeisestä ilmiöstä kirjoittaa kuvailevan tarinan (story, story line), jonka käsitteellistäminen nostaa esille ydinkategorian (Strauss & Corbin 1990, 119). Kirjoittavalle ihmiselle tämä kuulosti houkuttelevalta. Päädyin kuitenkin jättämään sen tekemättä, sillä kategorioita luodesani ja niitä aineistoon jatkuvasti peilattessani ydin alkoi jo hahmottua. Tarina ei mielestäni olisi tuonut enää mitään lisäarvoa; itse asiassa mielessäni itävä ajatus olisi ohjannut tarinaa liiaksi.

Kolmesta yläkategoriasta *tunnettuuden lisääminen* tuntui tärkeydestään huolimatta irralliselta ydinkategoriaa ja muodostuvaa teoriaa ajatellen. Kaikkia mahdollisia asioita ei ole tarkoitus ydinkategoriaan sisällyttää – vain luontevasti siihen kuuluvat. Silti olen tyytyväinen, että se nousi tässä esille ja pidän sen sinnikkäästi ”katkoviihvalla” mukana. Jos kirjallisuusterapiaa ei tunneta, sitä ei osata ottaa osaksi työhyvinvoinnin lisäämisen keinoja. Traumainformoitu työote

puolestaan tuo tärkeitä elementtejä jo valmiiksi traumasensitiiviseen kirjallisuusterapiaan. Tietoa siitä olisi tärkeää lisätä kirjallisuusterapia-alan sisällä, muutoin kirjallisuusterapiaohjaajat ja -terapeutit jäävät paitsi tärkeitä ihmistyötä tukevia keinoja.

Yläkategoriat *vuorovaikutus* ja *itsetuntemuksen lisääminen* liittyvät hyvin kiinteästi kirjallisuusterapiaan. Toisaalta ne liittyvät selkeästi myös työhyvinvointiin, kuten edellä on tullut ilmi. Kirjallisuusterapia on vuorovaikutuksellista toimintaa, traumainformoidulla näkökulmalla liittäen se toimii erityisen hyvin myös ihmistyötä tekevien kanssa. Kirjallisuusterapiaohjaaja tai -terapeutti luo menetelmillään työntekijälle mahdollisuuksia kuunnella itseään syvemmin, joko yksilöohjauksessa tai ryhmässä. Jälkimmäinen tarjoaa lisäksi vertaistukea ja mahdollisuuksia ajatustenvaihtoon samassa tilanteessa olevien kanssa. Kirjallisuusterapian avulla on mahdollista tunnistaa työtä kuormittavia tekijöitä ja hallita niitä paremmin, mikä puolestaan ehkäisee työstressin pitkittymistä ja siten työuupumusta. Pysähtyminen on yksi avainsanoista ja nousi monessa kohdassa esille. Kun hiljentyä kirjoittamaan tai kuuntelemaan tai lukemaan valmista tekstiä, ei pysty peittämään ajatuksiaan puheen alle. Silloin antaa tilaa jonkin sisällä olevan nousta esille.

”Mä ajattelen, että kirjallisuusterapialla ja muilla taideterapeuttisilla keinoilla, niin niillä on nimenomaan sen jälkeen, kun me maltetaan pysähtyä ja hiljentää se pohisevä mieli, niin niillä on mahdollista oikeasti kuulla aika syvästi itseä ja kuulla sitä intuition tasoa. Kuunnella sitä, mitä me tiedetään, mutta ei tiedetä tietävämme tai me ollaan unohdettu ihan kokonaan tai ollaan painettu jonnekin alas [–] ...” (Virkkunen 4.10.2021)

Ydinkategoria on syntynyt: kirjallisuusterapia tarjoaa mahdollisuuden pysähtymiseen. Se on työelämän pysäkki; tarkastuspiste, jossa työntekijä voi pysähtyä tutkimaan, missä on, ottaa kartan esiin. Onko suunta oikea vai pitääkö reittiin tehdä muutoksia? Olenko eksynyt? Onko kulkuvälineeni oikea? Keitä ovat kanssamatkustajani? Miltä tilanne minusta tuntuu? Vastausten etsimiseen kirjallisuusterapia tarjoaa erilaisia keinoja – mutta myös tärkeää sosiaalista tukea.

Entä jos tekisin hauskoja asioita?
 Kurkottelisin tikapuilta kuumailmapalloon
 josta hyppäisin lätkäköön
 johon heijastuu kuninkaanportti
 josta astuisin tanssimaan ruusuilla
 jotka asetteisin kauniisi maljakkoon
 jonka nappaisin taulusta
 jonka olisin maalannut matolla
 josta leikkaisin hapsut
 joilla täyttäisin hillopurkit.

Lentäisinkö sitten unissani?

6 TULOKSET, TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Hiljaisuudessa
vastaukset. Minussa
voima, rohkeus.

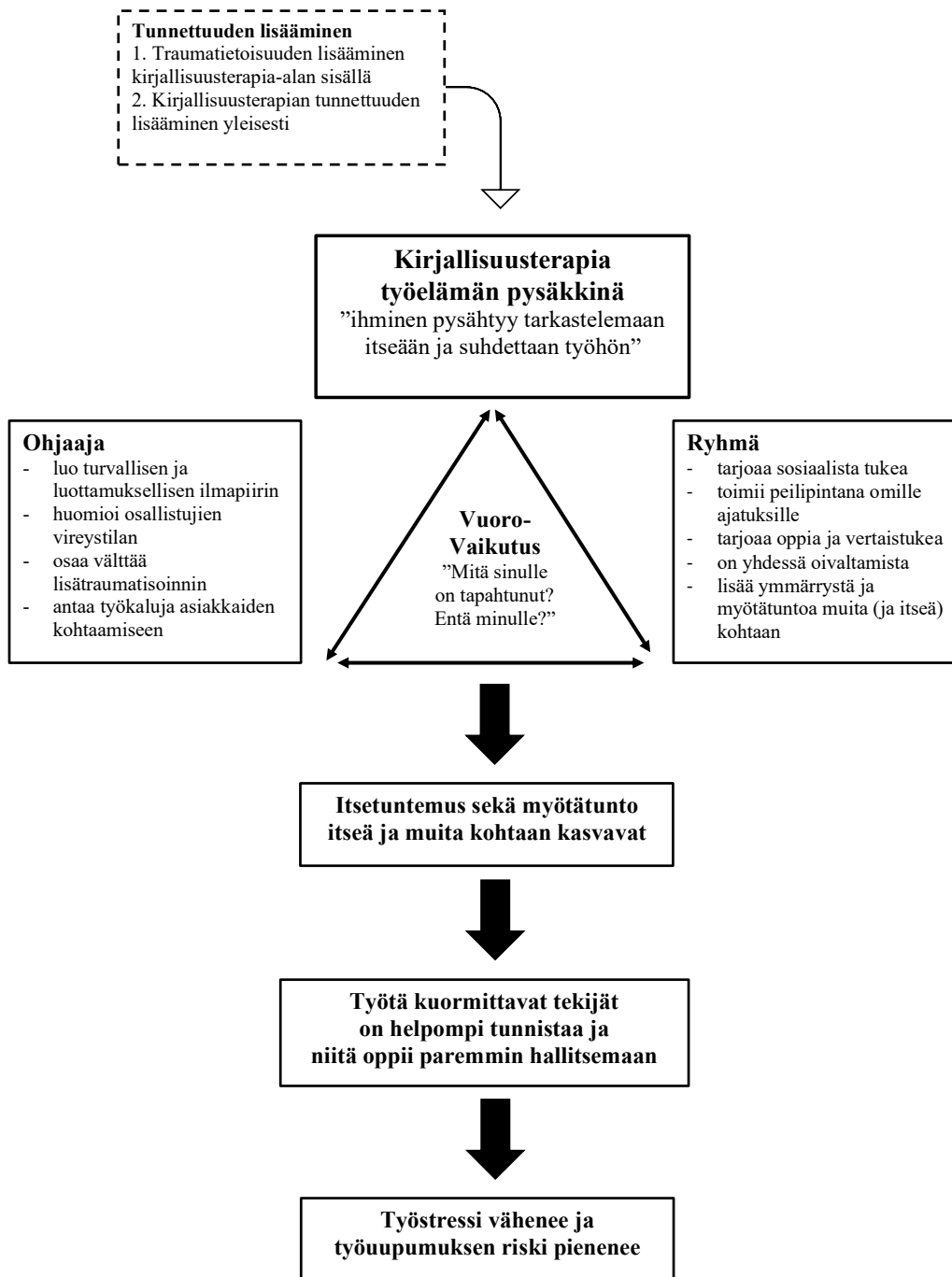
6.1 Kirjallisuusterapia työelämän pysäkinä

Tutkimuskysymykseni *Miten kirjallisuusterapiaa voi hyödyntää työuupumuksen ennaltaehkäisyssä?* saa vastauksen kuviossa 8. Ajatus kirjallisuusterapiasta työelämän *pysäkinä* on metaforisena ilmauksena kirjallisuusterapian ytimessä. Ihminen voi ajatella sen itselleen sopivalla tavalla: esimerkiksi paikkana, jossa tarkistaa (työ)elämän suuntaa tai hengähdyspaikkana, rentouttavana ja sosiaalisena hetkenä työelämän kiireessä. Ankkuroidulle teorialle sopien ilmaus on suoraan aineistosta:

”Niin, se että joku tällainen esimerkiksi kirjallisuusterapeuttinen ryhmä, se tarjoaa niitä pysäkkejä, jossa voi pysähtyä vähän katsomaan, että missä mä olen ja miten mä voin ja miltä musta tuntuu ja onko tämä nyt sellaista työelämää, mitä toivon. Ja jos ei, niin mitä toivoisin tämän sijasta ja onko jotain, mitä voisin itse muuttaa tai niin edelleen.” (Virkkunen 4.10.2021)

Olen löytänyt vastaukset myös traumainformoituun näkökulmaan liittyviin tutkimuskysymyksiini: *Mitä on traumainformoitu kirjallisuusterapia? Miten se eroaa tavallisesta kirjallisuusterapiasta? Mitä lisäarvoa se antaa?* Olen selvittänyt kattavasti traumainformoitua kirjallisuusterapiaa ja sen eroja tavalliseen kirjallisuusterapiaan. Vuorovaikutus ohjaajan, osallistujan ja ryhmäläisten kesken lisää parhaimmassa tapauksessa myötätuntoa itseä ja muita kohtaan. Eriytyisenä lisäarvona traumainformoitu työote ja kysymysmuoto *Mitä sinulle on tapahtunut?* tuovat turvallisuutta ja ymmärrystä ihmisten väliseen kohtaamiseen ja rohkeutta itsetutkiskeluun. Itsetuntemuksen kasvaessa työn kuormitustekijöitä on helpompi tunnistaa ja hallita, jolloin työuupumuksen riski pienenee.

Jotta erittäin tärkeä *tunnettuuden lisääminen* ei unohdu, otin sen kuvioon mukaan. Kirjallisuusterapian tunnettuuden lisäämiseksi on tehtävä töitä monin eri keinoin (julkisuus, tapahtumiin osallistuminen, verkostoituminen, tutkimustyö, koulutus). Mikäli kirjallisuusterapian olemassaolosta ei olla edes tietoisia, sitä on mahdotonta pitää varteenotettavana vaihtoehtona työuupumuksen ennaltaehkäisyssä.



KUVIO 8. Kirjallisuusterapia työelämän pysäkinä.

Jospa vain hyppäisin kyytiin?
 Katsoisin, mihin se johtaa.
 Luottaisin.

Antaisin elämän viedä.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Riippumatta aineistotyypistä Klaus Mäkelän (1990, 47–48) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa on kiinnitettävä huomiota ainakin aineiston merkittävyyteen huomioiden yhteiskunnallinen tai kulttuurinen paikka, aineiston riittävyteen, analyysin kattavuuteen ja analyysin arvioitavuuteen ja toistettavuuteen. Puusa ja Juuti (2020, 175) toteavat, että laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan kolmen toisiinsa kytkeytyvän käsitteen – uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys – kautta. Jotta tutkimus olisi uskottava, lukijan tulee voida luottaa siihen, että tutkimus aineistonkeruineen ja analyyseineen on tehty ja kuvattu huolellisesti ja asianmukaisesti. Luotettavuuden lisäämiseksi jokainen tutkimusvaihe tulee kuvata siten, että lukija voi vakuuttua valituista menetelmistä ja lähestymistavoista. Koko tutkimuksen ajan tulee noudattaa eettisiä periaatteita eikä se saa vaarantaa sen kohteena olevia ihmisiä. (Puusa & Juuti 2020, 175.)

Aineistonani oli kolme asiantuntijahaastattelua. Määrä on pieni, mutta ankkuroidussa teoriassa määrää tärkeämpää on tiedonantajien (haastateltavien) ja aineiston laatu. Aineistoa kerätään saturaatio- eli kylläntymispisteeseen saakka eli niin kauan, kunnes se ei enää tuota uutta tietoa. (Holopainen ym. 2020, 255). Haastateltavani ovat tutkimani alan asiantuntijoita, ja olen tuonut heidän taustansa selkeästi esille ja perustellut valintani. Olen kertonut myös haastatteluprosessista ja liittänyt mukaan teemahaastattelujen rungot, jotta lukija voi itse päätellä, minkälaisilla kysymyksillä vastaukset ovat syntyneet. Mielenkiintoista on, että erilaisista taustoistaan huolimatta samanlaisia asioita nousi jokaisella esille. Uskon siis saavuttaneeni saturaatiopisteenkin, sillä todennäköisesti lisähaastateltavat eivät olisi tuoneet enää erilaisia näkökulmia tai uutta tietoa esille.

Jotta lukija voi vakuuttua tutkimukseni uskottavuudesta ja luotettavuudesta, olen kuvannut sen eri vaiheet, myös alkuvaiheen muutokset, avoimesti ja mahdollisimman tarkasti. Analyysiprosessiani ja päättelyketjuani olen selkeyttänyt myös kuvilla ja taulukoilla. Mukana on paljon suoria lainauksia tutkittavilta, jotta lukija pystyy itse arvioimaan tulkintojani ja ankkuroidun teorian ollessa kyseessä myös tarkastelemaan lopputuloksen aineistolähtöisyyttä. Olen perustellut valintani huolellisesti joka vaiheessa, ja tiedostanut myös sen, että oma taustani on saattanut vaikuttaa valintoihini. Olen kuitenkin kaikin tavoin pyrkinyt olemaan objektiivinen ja unohtamaan omat kokemukseni kirjoittamisen vaikutuksista ja innostukseni kirjallisuusterapian mahdollisuuksista. Sen takia olen koodannut aineiston hyvinkin tarkasti tiedostaen kuitenkin, että joku muu olisi toki saattanut matkan varrella tehdä erilaisia ratkaisuja. Aaltio ja Puusa

(2020, 179) kirjoittavatkin, että tutkijan pyrkimykset tunnistaa omaa subjektiivisuuttaan ja nostaa sitä esiin, lisäävät laadullisen tutkimuksen uskottavuutta.

Eettisyyden varmistamiseksi olen noudattanut tarkoin yliopistolta saamiani ohjeita ja liittänyt myös tutkimusraporttiin lukijan nähtäväksi suostumuslomakkeen, tietosuojailmoituksen ja tiedotteen tutkimuksen kulusta. Ne on myös käyty haastateltavien kanssa läpi, ja olen saanut jokaiselta suostumuslomakkeen. Heillä oli myös mahdollisuus lukea tutkimukseni etukäteen ja korjata mahdolliset tulkintavirheet heidän omiin sanomisiinsa liittyen. Heidän pyynnöstään ainoastaan haastateltavien taustatietoihin tuli pieniä korjauksia. Näin lukija voi varmistua, että kaikki eettisyyteen vaikuttavat seikat on huomioitu. Eettisyys tarkoittaa myös sitä, ”että tutkimuksen pitää pyrkiä saamaan aikaan hyviä asioita sen kohteena oleville ihmisille” (Puusa & Juuti 2020, 175). Toivon, että haastateltavat ovat tyytyväisiä voidessaan tuoda esille tärkeinä pitämiään asioita. Toivon myös, että tutkimukseni auttaa ainakin joitain työstressistä kärsiviä löytämään kirjallisuusterapiasta uuden tavan käsitellä ajatuksiaan ja siten parantaa omaa hyvinvointiaan.

6.3 Johtopäätökset

Kirjallisuusterapia tarjoaa työntekijälle mahdollisuuden pysähtyä kuuntelemaan ja kuulemaan itseä ja muita. Pätevän ohjaajan johdolla kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä käyttäen hän tutustuu itseensä, tarkastelee omia toimintamallejaan ja tulee tietoiseksi työnsä eri puolista. Traumainformoitua työtettä käyttävä ohjaaja osaa huomioida työntekijän taustan, ja erityisesti asiakastyötä tekevä saa mahdollisuuden purkaa sisälleen kertynyttä kuormaa. Ohjaaja voi myös opettaa keinoja, joilla työntekijän ymmärrys asiakasta kohtaan kasvaa, mutta empatia-uhpuksen vaara pienenee. Kirjallisuusterapia toimii yksilöohjauksena, mutta ryhmä tarjoaa usein kaivattua sosiaalista tukea ja vertaistukea samassa tilanteessa olevilta. Tärkeää on ymmärtäväinen vuorovaikutus sekä ohjaajan että ohjattavan välillä, mutta myös ryhmän jäsenten kesken. Oikeanlaisen ilmapiirin luomisessa ohjaaja on avainasemassa. Itsetuntemuksen kasvaessa työntekijä oppii tunnistamaan työtään kuormittavia tekijöitä ja saa keinoja niiden hallitsemiseen. Siten työstressi vähenee ja jaksaminen paranee. Kun työstressi ei pääse pitkittymään, työuupumuksen riski pienenee.

Kun tiedetään, että mielenterveydelliset syyt ovat yleisin työkyvyttömyyseläkkeen syy (Eläketurvakeskus 2021), tutkimukselleni oli selvästi yhteiskunnallista tilausta. Kirjallisuusterapia

saattaisi tarjota varteenotettavan keinon työuupumuksen ennaltaehkäisyyn, mutta toistaiseksi tutkimustuloksia siitä ei juurikaan ole. Traumainformoidun työotteen käytöstä Suomessa kaivataan myös lisätietoa. Tähän tutkimustarpeeseen oma tutkimukseni on osaltaan vastannut, mutta lisätutkimusta tarvitaan yhä. Kuten luvussa 4.4 tuli esille, taiteen vaikutusten tutkiminen on haasteellista. Toisaalta mielenkiintoinen kysymys on, ovatko tietosuojan tiukentuneet säännökset jo este laadukkaalle tutkimustyölle. Oma kokemukseni (ks. luku 1.3.1) osoittaa, että esimerkiksi maisterivaiheessa tutkimusmenetelmät ovat rajoittuneempia aiempiin vuosiin verrattuna, kun monet kiinnostavat vaihtoehdot, kuten ryhmänohjaus, alkavat tietosuojasäännösten takia olla liian työläitä jo ennen kuin tutkimuslupaa heltiää.

Olemme vielä kaukana siitä, että kirjallisuusterapia olisi luonteva osa erilaisia hoito- ja toipumisen polkuja. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet kirjoitetun sanan voiman, olipa se sitten itse synnytettyä tai toisen luomaa tekstiä. Erilaisia taideterapiamuotoja tulee nostaa rohkeammin esille, ja toisaalta kirjallisuusterapiaa tulee nostaa kuuluvammin tasavertaiseksi osaksi taideterapiamuotoja. Ehkä myös sanaa kirjallisuusterapia pitäisi tarkastella. Ohjaisiko sanataideterapia ajatuksia paremmin sanojen moninaiseen käyttöön, niillä leikittelyyn, taiteen pariin? Niistähän menetelmässä on kyse. Toisaalta termi sanataide on vielä monelle vieras – siihen olen törmännyt sanataideohjaajan titteliä käyttäessäni, sillä luovan kirjoittamisen ohjaaja on monelle tutumpi. Kiintoisa tutkimusaihe voisi olla esimerkiksi kirjallisuusterapian tunnettuus ja eri termien synnyttämät mielikuvat. Olisi myös mielenkiintoista kuulla, miten koronapandemian myötä lisääntyneet verkkototeutukset toimivat kasvokkain toteutuneisiin ryhmiin verrattuna. Kirjallisuusterapia ja työuupumus ryhmänohjauksen kautta tutkittuna odottaa myös tekijäänsä.

Oma tutkimuspolkuni on tarjonnut minulle monenlaisia hetkiä: innostusta aiheen löydyttyä, epätoivoa alkuperäisen suunnitelman kariuduttua, väsymystä kiireen keskellä, uuden oppimista ja oivaltamista, sinnikkyyttä ja pitkäjänteisyyttä, myös oman jaksamisen seuraamista. Oma tietämykseni kirjallisuusterapiasta ja traumainformoidusta työotteesta on lisääntynyt, ja olen vakuuttunut molempien tärkeydestä ja mahdollisuuksista tulevaisuudessa. Isojen ja pienien kriisien keskellä, ihan jokapäiväisessä elämässämme, me tarvitsemme toinen toisiamme ja toistemme kohtaamista myötätunnolla ja ymmärtävästi. Maanmieli kuvaa haastattelussa traumainformoitua työotetta ”ihmisyyden säilyttämiseksi”:

”Mitenköhän tuon nyt tiivistäisi. Ehkä se on vaan kaiken kaikkiaan semmoista ihmisyyden säilyttämistä ennen kaikkea. Niin kauan kuin muistaa, että ihminen ei ole yhtä kuin se diagnoosinsa, vaan hän on ihminen kaikkiansa, niin silloin se menee jotenkin automaattisesti semmoiseksi traumainformoiduksi se katsantokanta ja ihmisen kohtaaminen. Ei siinä oikeastaan mistään sen kummallisemmasta asiasta ole kysymys.” (Maanmieli 29.9.2021)

Tämän tutkimusmatkani varrella olen kehittynyt tutkijana todella paljon ja olen saanut arvokasta kokemusta myös tieteellisen artikkelin kirjoittamisesta ja ja siihen kuuluvasta vertaisarviointiprosessista. Kaikkea oppimaani pystyn hyödyntämään myös sanataide- ja kirjallisuusterapiaohjaajan työssäni ja tekemään siten oman pienen osuuteni ihmisyyden ja myötätunnon sanoman levittämisessä. Loppuun olen tiivistänyt ajatukseni traumainformoidusta kirjallisuusterapiasta – aineistolähtöisesti, haastateltavieni sanoja lainaten. Kati, Kirsi ja Karoliina, kiitos!

Mitenköhän tuon nyt tiivistäisi?

Ties kuinka pitkään, en muistakaan
 kaikkea mahdollista
 ihan mielettömän täyttä elämää
 valtavan muutoksen keskellä
 lukkiutuneita tilanteita
 toksista stressiä
 kynärpäät
 itseään toistavien ajatusten kehä
 valtavasti turhaa energiaa

Omilla ajatuksillani ehkä uuvutan itseni?

Mikä vie voimia? Mistä oikeasti on kysymys?
 Ihmiset on jääneet itsensä varaan.
 Sellaista mä kuulen.

purkukeino
 pehmeä puskuri
 tukea, yhteenkuuluvuutta
 herkkyyttä, joustavuutta, vapaaehtoisuutta
 ihmisen kohtaaminen
 resonoi jossain syvemmillä meissä
 (itse)myötätunto

Sillee viisaasti. Turvallisesti.
 Kirjallisuusterapia.

Eivätkä kävele itsensä yli.
 Kun me vaan maltettais pysähtyä.

LÄHTEET

Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 177–188). Helsinki: Gaudeamus.

Andersson, C. (2002). *Luova mieli: Kirjoittamisen vimma ja vastus* (2. painos). Helsinki: Kirjapaja.

Bloom, S. L. & Farragher, B. (2013). *Restoring sanctuary: A new operating system for trauma-informed systems of care*. New York: Oxford University Press.

Bolton, G. (2022). Poetry. *Take care once you start writing*. https://www.gilliebolton.com/?page_id=612 Viitattu 1.2.2022

Eläketurvakeskus (2021). Työttömyyseläkkeelle siirtyneiden määrä kääntyi laskuun koronavuonna. 22.4.2021. Haettu osoitteesta <https://www.etk.fi/ajankohtaista/tyokyvyyttömyyseläkkeelle-siirtyneiden-maara-kaantyi-laskuun-koronavuonna/> Viitattu 15.1.2022

Feldt, T. (2019). Työstressin teoreettisia malleja. Luentotalenne ja luentodiat.

Feldt, T., Kinnunen, U. & Mauno, S. (2017). Työstressin teoreettisia malleja: Kolme klassikkoa ja yksi tulokas. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.), *Tykkää työstä: Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 39-71). Jyväskylä: PS-Kustannus.

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, W., Marks, J. (2019). REPRINT OF: Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*, (Jun;56(6)), 774–786. doi: 10.1016/j.amepre.2019.04.001. PMID: 31104722.

Gorelick, K. (2011). Runoterapia. Teoksessa K. A. Malchiodi (toim.), *Ilmaisuterapiat* (s. 151–178). Kuopio: Unipress.

Hairo-Lax, U. (2005). *Musiikkiterapiaprosessin merkittävät tekijät ja merkittävät hetket päiheteettömän elämäntavan tukijoina*. Sibelius-Akatemia. Väitöskirja. <https://taju.uniarts.fi/handle/10024/6497>

Hedman, A. (2020). *Traumainformoitu orientaatio seurakunnan auttamistyössä: Opas kirkon kasvatus- ja auttamistyössä toimiville ammattilaisille*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opin näytetyö.

Henriksson, M. & Lönnqvist, J. (2019). Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.), *Psykiatria* (s. 357–384). Helsinki: Duodecim.

Heroines 2022. Menetelmäopas. Haettu osoitteesta https://www.heroines-project.eu/wp-content/uploads/2021/07/METHODOLOGICAL-GUIDE_FINNISH.pdf Viitattu 5.1.2022

- Holopainen, J., Maanmieli, K. & Kortesoja, S. (2021). Kohti traumainformoidun kirjallisuusterapian käytäntöä. *Scriptum: Creative Writing Research Journal*, 8(2), 1–44. <https://doi.org/10.17011/scriptum/2021/2/1>
- Holopainen, A., Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Grounded Theory. Aineistolähtöinen tutkimustapa. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 249–266). Helsinki: Gaudeamus.
- Huhtala, M. (2019). Organisaatiokulttuuri ja hyvinvointi. Luentotalenne ja luentodiat.
- Ihanus, J. (2009). Sanat että hoitaisimme: Kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa J. Ihanus (toim.), *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. (s. 13–48). Helsinki: Duodecim.
- Ihanus, J. (2019). *Transformative words. Writing otherness and identities*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Ihanus, J. (2020). Kirjallisuusterapia. Teoksessa M. O. Huttunen & H. Kalska (toim.), *Psykoterapiat* (s. 412–419). Helsinki: Duodecim.
- Ihanus, J. (2021). Sanoja juurilleen. Ekofilosofiasta, -psykologiasta, -terapioista ja -poetiikasta. *Kirjallisuusterapia* (29)1, 13–16.
- Iloa & Toivoa -verkkosivusto (2022). <https://www.iloajatoivoa.fi> Viitattu 3.1.2022
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 9–19). Helsinki: Gaudeamus.
- Karjalainen, A.–L. (2012). *Elettyä ymmärtämässä: Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen ja teksti reflektiona sosiaalialan ammattikorkeakouluopinnoissa*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1273455>
- Kecklund, G., Beckers, D. G. J., Leineweber, C. & Tucker, P. (2017). How does work fit with my life? The relation between flexible work arrangements, work-life balance and recovery from work. Teoksessa N. Chmiel, F. Fraccaroli & M. Sverke (toim.), *Work and organizational psychology. An international perspective* (s. 430–447). Hoboken: Wiley Blackwell.
- Kinnunen, U. (2017). Työstä palautuminen. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.), *Tykkää työstä. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 127–147). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kinnunen, U. (2019). Työkuormituksesta palautuminen. Luentotalenne ja luentodiat.
- Kolehmainen, K. (2021). *Asiakkaan trauma sosiaalityön kysymyksenä: Näkökulmana ammatillinen toimijuus*. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu.
- Kortesoja, S. (2017). *Stressaantunut koralli haalistuu. Terapeuttinen kirjoittaminen: Masennuksen sanoittaminen runouden keinoin*. Hämeen kesäyliopisto / Jyväskylän yliopisto. Kandidaatintutkielma.

- Kortesoja, S. (2018). *Stressaantunut koralli haalistuu*. Helsinki: Books on Demand.
- Kosonen, P. (2014). Luova omaelämäkerrallinen kirjoittaminen – itsetuntemusta kirjoittamisen opettamiseen. Teoksessa E. Karjula (toim.), *Kirjoittamisen taide ja taito* (s. 97–121). Jyväskylä: Atena.
- Kähmi, K. (2015). ”Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun”. Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien ryhmämuotoisessa kirjallisuusterapiassa. Väitöskirja. *SCRIPTUM Creative Writing Research Journal*, 2(3). <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/46592>.
- Laine, P. (2012). Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät työntekijän ja työyhteisön tukena. Teoksessa P. Laine (toim.), *Luovuutta työhön – taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä* (s. 65–90). Helsinki: UNIPress.
- Laitinen, L. (2017). *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu 2017.
- Lappalainen, R., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Salonen, K. & Hyvönen, K. (2017). Uudet lupaavat työhyvinvointi-interventiot. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.), *Tykkää työstä. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. (s. 217–243). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Levine, P. A. (2008). *Kun tiikeri herää: Trauma ja toipuminen* (3. painos). Oulu: Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry.
- Lindqvist, A. (2009). Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa J. Ihanus (toim.), *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen* (s. 70–98). Helsinki: Duodecim.
- Linnainmaa, T. (2005). Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.), *Hoitavat sanat, opas kirjallisuusterapiaan* (s. 11–25). Helsinki: Duodecim.
- Linner-Matikka, J. (2020). Rakenteet pahoinvoinnin tuottajina ja haastajina. Teoksessa K. Sarvela & E. Auvinen (toim.), *Yhteinen kieli – traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen* (s. 64–73). Helsinki: Basam Books.
- Luomanen, J. (2019). Straussilainen grounded theory -menetelmä. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 351–371). Tampere: Vastapaino.
- Maanmieli, K. (2020). Kirjoittaminen, lukeminen ja kirjallisuusterapia traumatyöskentelyssä. Teoksessa K. Sarvela & E. Auvinen (toim.), *Yhteinen kieli – traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen* (s. 124–137). Helsinki: Basam Books.
- Maanmieli, K. & Ihanus, J. (2021). Therapeutic metaphors and personal meanings in group poetry therapy for people with schizophrenia. *Journal of Poetry Therapy*, 1-10. doi:10.1080/08893675.2021.1951900
- Malchiodi, K. A. (2011). Ilmaisuterapiat: historia, teoria ja käytäntö. Teoksessa Machiodi, C. A. (toim.) *Ilmaisuterapiat* (s. 19–35). Kuopio: Unipress.

Malchiodi, Cathy A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy. Brain, body, & imagination in the healing process*. New York: The Guilford Press.

Mauno, S., Kinnunen, U. & Huhtala, M. (2017). Työn laadulliset kuormitustekijät. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Fledt (toim.), *Tykkää työstä: Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 73–99). Jyväskylä: PS-Kustannus.

Mieli Suomen Mielenterveys ry. (2021). Resilienssi auttaa selviytymään. Haettu osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/> Viitattu 15.1.2022

Moon, B. (2007). *The role of metaphor in art therapy: Theory, method, and experience*. Springfield: Charles C Thomas.

Mäkelä, K. (1990). Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.), *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta* (s. 42–61). Helsinki: Gaudeamus.

Nygård, N. (2020). *Rivien välissä: Kirjallisuusterapian toteuttaminen Suomessa*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Pro gradu.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). Tutkijoiden näkemyksiä koronaepidemian vaikutuksista ja tarvittavista toimenpiteistä. Raportti 3.4.2020. <https://okm.fi/documents/1410845/4996910/Tutkijoiden+näkemyksiä+koronaepidemian+vaikutuksista+ja+tarvittavista+toimenpiteistä.pdf/c2128ade-43e4-03ac-6037-aa7b02877493/Tutkijoiden+näkemyksiä+koronaepidemian+vaikutuksista+ja+tarvittavista+toimenpiteistä.pdf?t=1586265235000>

Pelkonen, A. & Sarvela, K. (2020a). ACE ja polyvagaaliteoria. Teoksessa K. Sarvela & E. Auvinen (toim.), *Yhteinen kieli – traumatietoisuutta ihmiskohtaamiseen*. (s. 97–123). Helsinki: Basam Books.

Pelkonen, A. & Sarvela, K. (2020b). Traumainformoitu hoito – läsnäoloa, myötätuntoa ja tunnetaitoja auttajille. Teoksessa K. Sarvela & E. Auvinen (toim.), *Yhteinen kieli – traumatietoisuutta ihmiskohtaamiseen*. (s. 261–303). Helsinki: Basam Books.

Pennebaker, James. W. & Smyth, Joshua M. 2016. *Opening up by writing it down* (3. painos). New York: The Guilford Press.

Pietiläinen, K. (2005). Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun avaajana. Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.), *Hoitavat sanat – opas kirjallisuusterapiaan* (s. 99–114). Jyväskylä: Gummerus.

Puusa, A. (2020). Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 103–117). Helsinki: Gaudeamus.

Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 175). Helsinki: Gaudeamus.

Rantanen, J. (2019). Työn ja perheen yhteensovittaminen: harmonista tasapainoa, hallittua kaaosta vai tulipalon sammuttamista yksi kerrallaan? Luentotalenne ja luentodiat.

SAMSHA Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). Trauma-Informed care in behavioral health services. Treatment improvement protocol (TIP) series 57. HHS Publication No. (SMA) 13-4801. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration. <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma15-4912.pdf>

Sarvela, K. (2020a). Traumainformoidun hoivan taustaa. Teoksessa K. Sarvela & E. Auvinen (toim.), *Yhteinen kieli – traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. (s. 13–31). Helsinki: Basam Books.

Sarvela, K. (2020b). Hyviä tapoja omaksumassa – malleja maailmalta. Teoksessa K. Sarvela & E. Auvinen (toim.), *Yhteinen kieli – traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen* (s. 32–63). Helsinki: Basam Books.

Sarvela, K. (2021). Yhteinen kieli – Traumatietoutta ihmistyöhön -koulutus ja koulutusmateriaalit. Kevät 2021.

Stenlund, A. (2020). Grounded theory. Matkaopas teoriaan. Helsinki: BoD.

Strauss, A. & Corbin, J. (1990). Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques. Newbury Park: SAGE.

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry (2022). Tervetuloa kirjallisuusterapian pariin! Haettu osoitteesta <https://kirjallisuusterapia.net> Viitattu 15.1.2022

Sutela, S. (2021). Luetaan lukukoiralle. *Kirjallisuusterapia* (29)1, 33–37.

Suvilehto, P. (2020). *Oi ihana satu: Lasten ja nuorten kirjallisuusterapia*. Helsinki: Avain.

Suvilehto, P. (2021). Kun Pritney-poni saapui taloon. Eläinkirjallisuuden käytänteitä ja muistoja. *Kirjallisuusterapia* (29)1, 28–32.

Työterveyslaitos (2021). Miten Suomi voi? Haettu osoitteesta <https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/miten-suomi-voi> Viitattu 15.1.2022

Työterveyslaitos (2022). Stressi ja työuupumus. Haettu osoitteesta <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus> Viitattu 14.1.2022

Van Der Kolk, B. (2020). *Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla* (6. painos). Helsinki: Viisas elämä.

Virkkunen, K. (2020). Unista toivoa ja voimavaroja. *Kirjallisuusterapia* (28)2, 16–19.

Painamattomat lähteet

Maanmieli, Karoliina. Haastattelu 29.9.2021. Haastattelutallenne ja litteroinnit.

Sarvela, Kati. Haastattelu 6.10.2021. Haastattelutallenne ja litteroinnit.

Virkkunen, Kirsi. 4.10.2021. Haastattelutallenne ja litteroinnit.

LIITTEET

Liite 1: Suostumuslomake

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



OSALLISTUMISSUOSTUMUS TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

Palautathan suostumuslomakkeen minulle Kyllä-kohta rastitettuna sähköpostitse. Jos et pysty allekirjoittamaan ja skannaamaan lomaketta, jätä allekirjoituskohta tyhjäksi.

Minua on pyydetty osallistumaan maisterintutkielmaan liittyvään tutkimukseen ”Kirjallisuusterapia työuupumuksen ennaltaehkäisyssä – traumainformoitu näkökulma” (työnimi). Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen ja tietosuojailmoitukseen sekä saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta sekä henkilötietojeni käsittelystä.

- Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti, ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvitykset antoi Sari Kortesoja.
- Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

- Minulla on oikeus milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seurauksia.
- Voin myös milloin tahansa peruuttaa suostumukseni osallistua tutkimukseen. Suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seurauksia.

Suostun siihen, että minut saa tunnistaa tutkimustuloksista. Esiinnyn tutkimuksessa nimelläni asiantuntijana. Ymmärrän, että opinnäytetyön julkaisun jälkeen tietojani ei voida poistaa opinnäytteestä.

Kyllä

Allekirjoituksellani tai sillä, että lähetän lomakkeen tutkijalle täytettynä sähköpostitse, vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi sekä annan luvan kohtiin, joiden kohdalla olen merkinnyt kohdan ”Kyllä”. Jos en ole merkinnyt jotakin kohtaa, se tarkoittaa, että en anna lupaa henkilötietojeni käyttämiseen kyseiseen tarkoitukseen. Voin silti osallistua tutkimukseen.

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Päiväys

Suostumus vastaanotettu (pvm)

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Päiväys

Suostumus arkistoidaan Jyväskylän yliopiston kirjaamoon tutkimuksen päätyttyä (kirjaamo@jyu.fi).

Liite 2: Tietosuojailmoitus

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

MUSIIKIN, TAITEEN JA
KULTTUURIN
TUTKIMUKSEN LAITOS

20.9.2021

Kuvaus henkilötietojen käsittelystä tieteellisessä tutkimuksessa (tietosuojailmoitus EU (679/2016) 13, 14, 30 artikla)**1. Maisterintutkielmassa, jonka työnimi on ”Kirjallisuusterapia työuupumuksen ennaltaehkäisyssä – traumainformoitu näkökulma”, käsiteltävät henkilötiedot**

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten kirjallisuusterapiaa voi hyödyntää työhyvinvoinnin lisäämisessä ja työuupumuksen ennaltaehkäisyssä. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään, mitä lisäarvoa traumainformoitu työote tuo kirjallisuusterapialle. Haastateltavat ovat alan asiantuntijoita, ja heidän yhteystietonsa on saatu verkosta.

Sinua on pyydetty asiantuntijaksi tutkimukseen, tutkimusmenetelmänä haastattelu. Tutkimuksessa Sinusta kerätään seuraavia henkilötietoja: nimi, ammatti, sähköpostiosoite, haastattelun kuva/äänitallenne ja haastattelumuistiinpanot.

Tämä tietosuojailmoitus on toimitettu haastateltavalle sähköpostitse ennen haastattelua.

2. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tutkimuksessa/arkistoinnissa

Käsittely on tarpeen tieteellistä tai historiallista tutkimusta taikka tilastointia varten ja se on oikeasuhtaista, sillä tavoiteltuun *yleisen edun mukaiseen tavoitteeseen nähden* (tietosuojain 4 §:n 3 kohta)

Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa perustuu asianmukaiseen tutkimussuunnitelmaan, ja tutkimuksella on vastuuhenkilö. Henkilötietojasi (nimi, ammatti) käytetään vain tätä tieteellistä tutkimusta varten sekä muutoinkin toimitaan niin, että Sinua koskevat tiedot, kuten sähköpostiosoite, eivät paljastu ulkopuolisille.

Tunnistettavuuden poistaminen

Sinulta pyydetään nimenomainen suostumus henkilötietojesi julkaisuun tutkimustuloksia raportoitaessa (esim. asiantuntijahaastattelut).

Tutkimuksesta ei tarvita erillistä tietosuojan vaikutustenarviota.

Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Tutkimusrekisteri hävitetään tutkimuksen valmistuttua, arvioitu valmistumisaika 5/2022

Rekisterinpitäjä(t) ja tutkimuksen tekijät

Tämän tutkimuksen rekisterinpitäjä on: Sari Kortesoja, p. xxx xxxxx, sari.kortesoja(at)gmail.com

Maisterintutkielman ohjaaja: Karoliina Maanmieli, karoliina.t.maanmieli(at)jyu.fi

Rekisteröidyn oikeudet

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa. Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn tarkoituksena ei ole henkilökohtaisten ominaisuuksiesi arviointi, ts. profilointi vaan henkilötietojasi ja ominaisuuksia arvioidaan laajemman tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista, voit olla yhteydessä yliopiston tietosuojavastavaan. Kaikki oikeuksien toteuttamista koskevat pyynnöt toimitetaan Jyväskylän yliopiston kirjaamoon. Kirjaamo ja arkisto, PL 35 (C), 40014 Jyväskylän yliopisto, puh. 040 805 3472, e-mail: kirjaamo(at)jyu.fi. Käyntiosoite: Seminaarinkatu 15 C-rakennus (Yliopiston päärakennus, 1. krs), huone C 140.

Tietoturvaloukkauksesta tai sen epäilystä ilmoittaminen Jyväskylän yliopistolle
<https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/tietosuojailmoitus/ilmoita-tietoturvaloukkauksesta>

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

Tietosuojavaltuutetun toimiston ajantasaiset yhteystiedot: <https://tietosuoja.fi/etusivu>

Liite 3: Tiedote

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

MUSIIKIN, TAITEEN JA
KULTTUURIN TUTKIMUKSEN
LAITOS

20.9.2021

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA***Tutkimuksen nimi ja rekisterinpitäjä***

Maisterintutkielma ”Kirjallisuusterapia työuupumuksen ennaltaehkäisyssä – traumaninformoitu näkökulma (työnimi)

Rekisterinpitäjä: Sari Kortesoja (tutkija)

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan, miten kirjallisuusterapiaa voi hyödyntää työuupumuksen ennaltaehkäisyssä ja mitä lisäarvoa traumaninformoitu näkökulma tuo kirjallisuusterapiaan. Sinua pyydetään tutkimukseen, koska olet alan asiantuntija ja tutkija uskoo sinun tuovan mielenkiintoista tietoa ja huomionarvoista näkökulmaa tutkimukseen. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä (tietosuojailmoitus) on kerrottu henkilötietojen käsittelystä.

Mukaan pyydetään yhteensä kolme haastateltavaa. Määrä saattaa muuttua tutkimuksen edetessä.

Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisen milloin tahansa.

Tutkimuksen kulku

Tutkimus toteutetaan haastatteluna erikseen sovittuna ajankohtana. Ennen haastattelua tutkittavalle lähetetään tiedotteen lisäksi tietosuojalomake sekä suostumuslomake.

Haastattelu toteutetaan etänä (Zoomilla) tai kasvokkain, tilanteen mukaan. Haastattelu/Zoom-istunto nauhoitetaan ja litteroidaan tutkimusta varten. Tämän tutkimusaineiston tutkija säilyttää salasanalla suojatussa tietokoneessa tutkimuksen valmistumiseen saakka. Arvioitu valmistumisaika on 5/2022, jonka jälkeen aineisto hävitetään. Haastateltava saa nähtäväkseen ja hyväksyttäväkseen tutkimukseen tulevat itseään koskevat osiot ennen julkaisua.

Tutkimuksen kustannukset

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkittava saa nähtäväkseen ja hyväksyttäväkseen tutkimukseen tulevat itseään koskevat osiot ennen julkaisua.

Tutkimus julkaistaan Jyväskylän yliopiston julkaisuarkistossa JYX (<https://jyx.jyu.fi>).

Tutkimuksesta valmistuu maisterintutkielma, ja sitä voidaan käyttää tieteellisiin julkaisuihin, kongressi – ja seminaariesityksiin/opetukseen/käytännön sovelluksiin/kaupalliseen hyödyntämiseen.

Tutkittavien vakuutusturva

Tutkittavan on hyvä olla tietoinen siitä, että Jyväskylän yliopiston henkilökunta ja toiminta on vakuutettu. Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksissa tutkittavat (koehenkilöt) on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Tapaturmavakuutus on voimassa mittauksissa ja niihin välittömästi liittyvillä matkoilla. Tapaturman lisäksi korvataan vakuutetun erityisen ja yksittäisen voimanponnistuksen ja liikkeen välittömästi aiheuttama lihaksen tai jänteen venähdysvamma, johon on annettu lääkärinhoitoa 14 vuorokauden kuluessa vammautumisesta. Korvausta maksetaan enintään kuuden viikon ajan venähdysvamman syntymisestä. Voimanponnistuksen ja liikkeen aiheuttaman venähdysvamman hoitokuluina ei korvata magneettitutkimusta eikä leikkaustoimenpiteitä.

Lisätietojen antajan yhteystiedot

Sari Kortesoja, p. +358 xx xxx xxxx, sari.kortesoja(at)gmail.com

Liite 4: Teemahaastattelujen rungot**Karoliina Maanmieli / haastattelurunko teemahaastatteluun ke 29.9.2021**

Haastateltavan tausta

- Koulutus ja työhistoria

Kirjallisuusterapia

- Millä tavalla kirjoittaminen ja kirjallisuusterapia ovat sinulle tuttuja?

Traumainformoitu työote

- Milloin tutustuit aiheeseen ensimmäisen kerran?
- Mistä traumainformoidussa työotteessa on mielestäsi kyse?
- Mihin se erityisesti soveltuu?

Traumainformoitu kirjallisuusterapia

- Mitä traumainformoitu kirjallisuusterapia voisi mielestäsi olla?
- Miten traumainformoitu työote sopii mielestäsi kirjallisuusterapiaan?
- Tuleeko mieleesi aiheesta tehtyjä tutkimuksia? Tai traumainformoidusta ilmaisu/taideterapiasta? Tiedätkö esimerkkejä Suomesta ja/tai maailmalta?

Työhyvinvointi ja traumainformoitu kirjallisuusterapia

- Oletko käyttänyt kirjallisuusterapiaa työhyvinvoinnin lisäämiseksi?
- Miten kokemuksesi mukaan suomalainen työntekijä voi tällä hetkellä?
- Mitä annettavaa kirjallisuusterapialle voisi olla suomalaiselle työelämälle? Entä traumainformoidulla kirjallisuusterapialla?
- Uskotko, että kirjallisuusterapiasta voisi olla hyötyä työuupumuksen ennaltaehkäisyssä?
- Mille alalle kirjallisuusterapia mielestäsi erityisesti soveltuu?

Tulevaisuuden näkymät

- Millaisena näet kirjallisuusterapian mahdollisuudet tulevaisuudessa? Miten sitä voisi tehdä tunnetummaksi?
- Millaisena näet traumainformoidun työotteen tulevaisuuden?
- Millä tavalla traumainformoitua kirjallisuusterapiaa voisi viedä eteenpäin?

Kirsi Virkkunen / haastattelurunko teemahaastatteluun ma 4.10.2021

Haastateltavan tausta

- Koulutus ja työhistoria

Kirjallisuusterapia

- Millä tavalla kirjoittaminen ja kirjallisuusterapia ovat sinulle tuttuja?

Työhyvinvointi

- Miten kokemuksesi mukaan suomalainen työntekijä voi tällä hetkellä?

- Mitä yritykset tekevät työntekijöiden hyvinvoinnin eteen ja mitä työntekijät itse ovat valmiita tekemään?
- Mitä annettavaa kirjallisuusterapialle voisi olla suomalaiselle työelämälle? Mille alalle se erityisesti soveltuu?
- Oletko käyttänyt kirjallisuusterapiaa työhyvinvoinnin lisäämisessä?
- Uskotko, että kirjallisuusterapiasta voisi olla hyötyä työuupumuksen ennaltaehkäisyssä?
- Tuleeko mieleesi työhyvinvoinnista ja työuupumuksesta tehtyjä tutkimuksia, erityisesti kirjallisuusterapian (tai muun taideterapian) näkökulmasta?

Traumainformoitu kirjallisuusterapia

- Onko termi traumainformoitu sinulle entuudestaan tuttu?
- Mitä traumainformoitu kirjallisuusterapia voisi mielestäsi olla?

Tulevaisuuden näkymät

- Millaisena näet kirjallisuusterapian tulevaisuuden yleensä ja erityisesti työhyvinvoinnin parantamisen näkökulmasta?
- Mitä mielestäsi voitaisiin tehdä kirjallisuusterapian tunnettuuden lisäämiseksi?

Kati Sarvela / haastattelurunko teemahaastatteluun ke 6.10.2021

Haastateltavan tausta

- Koulutus ja työhistoria

Traumainformoitu työote

- Milloin tutustuit aiheeseen ensimmäisen kerran?
- Miten päädyit aiheen uranuurtajaksi Suomessa?
- Mistä traumainformoidussa työotteessa on kyse?
- Mihin se erityisesti soveltuu?

Traumainformoitu kirjallisuusterapia

- Millä tavalla kirjoittaminen ja kirjallisuusterapia ovat sinulle tuttuja?
- Miten traumainformoitu työote sopii mielestäsi kirjallisuusterapiaan?
- Tuleeko mieleesi aiheesta tehtyjä tutkimuksia? Tai traumainformoidusta ilmaisu/taideterapiasta?
- Tiedätkö esimerkkejä Suomesta ja/tai maailmalta?

Työhyvinvointi ja traumainformoitu työote

- Miten kokemuksesi mukaan suomalainen työntekijä voi tällä hetkellä?
- Mitä annettavaa traumainformoidulla työotteella on suomalaiselle työelämälle?
- Mille alalle se erityisesti soveltuu?
- Uskotko, että traumainformoidusta kirjallisuusterapiasta voisi olla hyötyä työuupumuksen ennaltaehkäisyssä?

Tulevaisuuden näkymät

- Millaisena näet traumainformoidun työotteen tulevaisuuden?
- Onko tiedossa tapahtumia ja/tai koulutuksia? Mitä uutta alalla tapahtuu?