

SANOILLA NÄKYVÄKSI

Kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn ja nais erityisen päihdetyön vuoropuhelu

Maiju Lehtonen  
Huhtikuu 2024  
Kirjallisuusterapiaohjaajakoulutus  
Jyväskylän kesäyliopisto

Entäs jos kaikki meneekin hyvin  
entäs jos elämä asettuu uomiinsa  
ohjautuu oikealle paikalleen  
pyrkii vähin äänin kohti parempaa.

entäs, jos ne yön painajaiset  
ovatkin vain kevyitä varjoja  
jotka valossa kulkevat  
kohti onnellisia loppuja

ja entäs jos en ole yksin minä  
joka elämäni sotkuisia  
vyyhtejä selvittää

entäs jos minä vain  
pidänkin kiinni  
kun joku muu sitä  
kanssani kerii.

(Elina Salminen, Kesken)

Sanoilla näkyväksi – ryhmän ensimmäisen tapaamiskerran päätösteksti

# Sisällysluettelo

1. Johdanto .....	1
2. Naisten päihteiden käyttö ja nais erityinen päihdetyö .....	2
3. Sanoilla näkyväksi -ryhmä kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn alustana .....	3
4. Kirjallisuusterapian mahdollisuudet ja tavoitteet suhteessa nais erityisen päihdetyön elementteihin.....	5
5. Turvallisuuden tunteen merkitys ja rakentuminen .....	7
6. Minuus ja identiteetti .....	9
7. Oman tarinan omistajaksi.....	11
8. Pohdinta .....	13
Lähteet:.....	15

## 1. Johdanto

Naisten päihteiden käyttö ja siihen liittyvät seikat ovat usein monimutkainen vyyhti. Nais erityinen päihdetyö pyrkii vastaamaan naisten päihteiden käyttöön liittyviin erityiskysymyksiin ja tukemaan naisia kohti kokonaisvaltaista toipumista. Naisten päihteiden käyttöön ja toipumiseen liittyvät usein kysymykset sisäisestä kokemusmaailmasta sekä omaan identiteettiin liittyvät kysymykset. (Karttunen 2019). Kieli ja sanat puolestaan muokkaavat meitä ihmisinä, joten miksemme hyödyntäisi niitä tietoisesti itsetuntemuksen ja identiteetin vahvistamiseen (Hurmerinta 2022)?

Tässä työssä tarkastellaan kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn mahdollisuuksia osana nais erityistä päihdetyötä ja yhtymäpintoja työmuotojen tavoitteiden ja periaatteiden välillä. Työ pyrkii nostamaan esiin nais erityisen päihdetyön ja kirjallisuusterapian välistä vuoropuhelua tapausesimerkin avulla. Vuoropuhelun pohjana toimii kirjallisuusterapeuttinen Sanoilla näkyväksi -ryhmä, joka toteutettiin keväällä 2024 osana kirjallisuusterapiaohjaajaopintojen harjoittelua. Työssä esitellään lyhyesti ryhmän toimintaperiaate. Keskeisempää on kuitenkin työn sisällöiksi nostetut teemat, jotka pohjautuvat käytännön ohjauksen mukanaan tuomiin havaintoihin ja pohdintoihin kirjallisuusterapian mahdollisuuksista ja hyödynnettävyydestä osana nais erityistä, päihteistä toipumista tukevaa toimintaa. Työssä kulkevat mukana suorat sitaatit ohjaajapäiväkirjastani Sanoilla näkyväksi – ryhmän prosessista.

Nais erityisessä päihdetyössä on tarpeellista kehittää avopalveluna toteutettavaa päihdetyötä, jossa yhdistetään ammatilliseen ja vertaistukeen perustuvaa toimintaa (Karttunen 2019, 262). Vertaistuen rinnalle tarvitaan ammatilliset rakenteet ja suunnitelmallinen ohjelmarunko, jotta toipumista ja identiteettityötä voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla (Kuivalainen 2018). On tärkeää tarjota tila luottamuksen rakentumiselle ja turvallisille rakenteille erityisesti ihmisille, joiden perusluottamus ihmisiin on hauras (Karttunen 2013, 228). Kirjallisuusterapia luo työskentelytapana usein jo itsessään turvallisen ympäristön, jossa ihminen voi kehittää itseilmaisua ja kykyä ilmaista oma mielipide. Kirjallisuusterapian tavoitteet ovat laaja-alaisia mutta kokonaisuutena voidaan ajatella niiden vahvistavan osallistujan itsetuntoa, itsetuntemusta ja ajattelua suhteessa muihin ja ympäröivään maailmaan. (McCarty Hynes & Hynes- Berry 2021, 21, 42.) Näihin edellä esitettyihin tarpeisiin ja tavoitteisiin pyrittiin vastaamaan Sanoilla näkyväksi -ryhmän toiminnalla.

## 2. Naisten päihdeiden käyttö ja nais erityinen päihdetyö

Naisten päihdeongelmat ovat usein monisyinen vyyhti, johon saattaa liittyä ihmissuhteiden ongelmat, taloudellinen toimeentulo, psyykkinen ja fyysinen terveys, väkivallankokemukset ja joissakin tilanteissa myös rikollisuus. Elämäntilanteisiin voi liittyä usein erityistä haavoittuvuutta, joissa ihmissuhteet, elämäntilanteet ja mahdollinen sosiaalinen huono-osaisuus kietoutuvat toisiinsa. Lisäksi päihdeiden käyttö on monella tapaa sukupuolittunut ilmiö ja esimerkiksi päihdekulttuureissa eläminen tuottaa naisille ja miehille erilaisia rooleja, identiteettejä ja asemia. Naiset ja päihdeet näyttävät yhä myös kulttuurisesti ja yhteiskunnallisesti ongelmallisena yhdistelmänä, jossa naisiin kohdistuu vahvaa stigmatisointia. (Karttunen 2013, 223, 230.)

*Naiset alkoivat spontaanisti kertoa siitä, minkä teeman ympäriltä olivat valinneet tarinan. Naisista kaksi oli päättänyt valita tarinakseen alkoholismia, yksi väkivaltaisen parisuhteen, yksi vanhemman alkoholismia ja yksi kokemansa aivoinfarktin. Yksi naisista sanoi, että päätti, ettei sano tänään mitään, että ei hän voi sanoa, että valitsi kirjoittaa alkoholismistaan mutta kun toinen nainen kertoi kirjoittaneensa myös siitä, hän päättikin, että kyllä hänkin voi sitten sanoa. Vertaisuus toimii parhaimmillaan rohkaisevana elementtinä ja vapauttaa siitä syyllisyydestä, että en minä voi tästä kirjoittaa.*

Naisille suunnattuja päihdepalveluja on kritisoitu siitä, että naiset nähdään homogeenisenä ryhmänä, eikä naisten erilaisuutta ja erilaisia elämäntilanteita huomioida palveluissa (Kuivalainen 2018). Naisille suunnatuissa palveluissa tuleekin huomioida se tosiseikka, että vaikka naisilla on yhteneväisiä ja samankaltaisia kokemuksia, naisia ei pidä ajatella yhtenä ryhmänä. Karttunen (2013, 228) mukaan sama sukupuoli ei tarkoita yksiselitteisesti jaettua kokemusmaailmaa, eikä naisten voida olettaa jakavan samanlaista kokemusta päihdeongelmasta, päihdekulttuurissa elämisestä eikä varsinkaan omasta identiteetistään. Naisille suunnatuissa toiminnoissa tulee huomioida naisten tilanteiden heterogeenisuus, jotta toiminta ei ole poissulkevaa tai naiseutta kapeasti normittavaa.

Nais erityiselle työotteelle päihdetyössä ei ole olemassa yhtä yksiselitteistä määritelmää. Nais erityinen työote on enemmänkin viitekehys, jonka läpi päihdetyötä voidaan tarkastella. Sisällöllisesti työssä on tärkeää naisille tärkeisiin ja sensitiivisiin kysymyksiin keskittyvät sisällöt, kannatteleva ja supportiivinen työote sekä vuorovaikutus, joka välttää vastakkain asettelua ja hierakkisia asetelmia. (Karttunen 2013, 238–239). Keskeisiä teemoja ovat mm. sukupuolen merkitys

päihdeongelmissa ja niistä toipumisessa, traumaattiset kokemukset, psykiatrisen oireilun huomioiminen, sekä minuuteen, identiteettiin ja tunteisiin keskittyvä työ (Karttunen 2019, 245). Tärkeää on tuki naisen elämän itsenäisyyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnista huolehtimiseen (Kuivalainen 2018).

### 3. Sanoilla näkyväksi -ryhmä kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn alustana

Sanoilla näkyväksi -ryhmä oli kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia hyödyntävä ryhmä naisille, jotka ovat toipumassa päihteiden käytöstä. Ryhmä järjestettiin talvella 2024 Jyväskylässä yhteistyössä Jyväskylän A-Kilta ry:n kanssa. Ryhmään osallistui seitsemän naista, jotka olivat toipumassa päihteiden käytöstä. Ryhmä muodosti niin sanotun suljetun ryhmän, eli uusia osallistujia ei otettu mukaan kesken ryhmäprosessin. Ryhmän toimintakäytännöissä korostui myös vapaaehtoisuus ja omaehtoisuus. Kaikki kirjoittaminen ja myös keskusteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja esimerkiksi omista teksteistä ei ollut koskaan pakko jakaa mitään. Karjalaisen (2019) mukaan ihmiselle tulee aina olla mahdollisuus kirjoittaa juuri sen verran kuin hänelle on sillä hetkellä mahdollista, sillä ihmisellä voi olla asioita, joista hän ei vielä ole valmis kirjoittamaan ja joita ei vielä kykene käsittelemään.

Sanoilla näkyväksi – ryhmää voi kuvailla sanoilla vertaisuutta hyödyntävä kasvuryhmä. Vertaistoiminnalla on suuri merkitys päihdetoipujien toipumisprosessissa. Vertaistuki auttaa muutosprosessissa ja päihdeettömän elämäntavan vakiinnuttamisessa. (Kuivalainen 2018.) Ryhmä kokoontui viisi kertaa ja oli teemoitettu löyhästi viiteen identiteettiin liittyvään kysymykseen: Kuka minä olen, mistä olen tulossa, elämäni nyt, minne olen menossa ja mitä minä tarvitsen. Teemojen tuella ryhmässä oli mahdollista tarkastella minuutta, menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaa. Karjalaisen (2019) mukaan oman elämän ja kokemusten pohdinta ja kirjoittaminen on mitä suuremmissa määrin identiteettityötä. Työtä, jossa selvitetään kuka minä olen, mistä minä tulen ja miten elämäni tästä eteenpäin. Omasta elämästä kirjoittaminen soveltuikin kaikkiin sellaisiin yhteyksiin, joissa pyritään tukemaan itsetuntemusta ja ohjataan ihmistä oman identiteetin tarkasteluun.

Vaikka Sanoilla näkyväksi -ryhmän kohderyhmänä olivat naiset, jotka ovat toipumassa päihteiden käytöstä ja ryhmän oli tarkoitus vahvistaa heidän toipumistaan, ennen ryhmää tein tietoisien päätöksen olla käyttämättä materiaaleja ja tehtäviä suoraan päihdeteeman ympäriltä tai siihen liittyen. Jotkut

päihdetoipujille suunnatut kirjoittamista hyödyntävät ryhmät käyttävät taustamateriaalina esimerkiksi AA-toiminnan 12- askeleen ohjelmaa tai rakentuvat osaksi ohjelmaa toteuttavan kuntoutuslaitoksen toimintaan (Bolton 2011, 134, Papunen & Kosonen, 2022). Aineistona käytetään usein myös artikkeleita, joissa ihmiset kertovat päihdeongelmastaan tai elämäkerrallisia selviytymistarinoita. Pitämässä hoito-ohjelmissa käytetään myös materiaalia, joka liittyy itsetuntoon ja vuorovaikutustapoihin tai pohditaan päihteiden roolia omassa elämässä. (Papunen & Kosonen 2022.) Yleisistä käytännöistä poiketen, Sanoilla näkyväksi -ryhmä ja sen materiaalivalinnat rakentuivat toisin. Lund (2023) toteaa, että entisen päihteidenkäyttäjän tarina rakentuu usein entisen, menneen identiteetin mukaan ja sen varaan. Tärkeää kuitenkin olisi, että identiteetti ja ihmisen oma tarina rakentuvat sen varaan, mitä ihminen on, ei siihen, mitä hän on ollut aiemmin. Tätä ajatusta pyrin tukemaan myös Sanoilla näkyväksi – ryhmän materiaali- ja tehtävä valinnoilla.

Yksi ryhmän keskeinen tavoite oli ohjata osallistujia pohtimaan ryhmän aikana kokonaisvaltaisesti omaa elämäänsä. Tarkoitus oli ohjata osallistua pohtimaan ennen kaikkea sitä, mitä muuta he ovat ihmisinä kuin päihdeongelmaan liittyvät haasteet ja nostaa esille asioita menneestä tai tulevasta ilman, että teemat fokusoituvat päihteisiin. Naisten päihteiden ongelmakäyttö on sidoksissa laajalti myös sosiaalisiin konteksteihin, rooleihin ja yhteiskunnallisuus olosuhteisiin, traumoihin ja minäkuvaan, joten hoidon ja toipumisen tuen fokusoituminen kapeasti päihdeongelmaan ei riitä tavoittamaan ongelman kokonaisvaltaista luonnetta (Karttunen 2013, 225). Lisäksi lähtöoletukseni oli, että koska kohderyhmä oli rajattu päihteistä toipuviin naisiin, päihteet ja niiden merkitys omaan elämään nousevat keskusteluihin joka tapauksessa. Tehtävillä ja materiaalivalinnoilla halusin ohjata ihmisiä itse määrittelemään sen, nousevatko esille päihteet ja siihen liittyvä pohdinta vai onko merkityksellisempää pohtia ryhmässä jotakin muuta oman elämän näkökulmaa.

*Ryhmän keskustelussa toteutui hienosti se, kuinka eri asioista ja eri tavoilla naiset olivat tarkastelleet tehtävää ja mitä olivat kirjoittaneet. Osa pohti omaa raitistumistaan, osa eläköitymisen tuottamaan tyhjiötä, osalle tärkeää oli ollut vaikeat ihmissuhteet ja uusien turvallisten suhteiden rakentaminen. Yksi nainen kuvasi, että hänen tekstinsä käsitteli ennen kaikkea yhteiskunnallista ilmapiiriä ja sitä, millaisia leikkauksia on edessä ja pelkoa tulevaisuudessa.*

#### 4. Kirjallisuusterapian mahdollisuudet ja tavoitteet suhteessa nais erityisen päihdetyön elementteihin

Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä on mahdollista käyttää esimerkiksi sosiaalityössä, mielenterveys- tai kuntoutustyössä, joko itsenäisenä tai täydentävänä menetelmänä (Ihanus 2022). Sitä voidaan hyödyntää myös itsehoidossa ja itsetuntemuksen laajentamisessa (Linnainmaa & Mäki 2022). Kirjallisuusterapeuttisissa prosesseissa voidaan myös työskennellä eri tasoilla. Usein terapeuttisella tasolla työskennellessä tarkoituksena voi olla oman itsen, toisten ihmisten tai ympäröivän maailman reflektointi. (Ihanus 2022).

Nais erityisen päihdetyön tavoitteena voidaan nähdä mm. sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen, identiteetin työstäminen, elämänhallinnan ja hyvinvoinnin edistäminen sekä voimaantumisen ja osallisuuden kokemusten tuottaminen (Karttunen 2013, 240). Kirjallisuusterapialla voidaan puolestaan ajatella olevan neljä päätavoitetta: ihmisen selviytymiskyvyn vahvistaminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, vuorovaikutussuhteiden vahvistuminen ja selkeytyminen sekä ympäröivään maailmaan orientoitumisen vahvistuminen (McCarty Hynes & Hynes-Berry 2012, 15). Lisäksi kirjallisuusterapian tavoitteiksi voidaan katsoa myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistaminen, itsensä toteuttaminen tai oman menneisyyden muistelu (Ihanus 2022). Kun tarkastellaan nais erityisen päihdetyön ja kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn tavoitteita rinnakkain, voidaan huomata tavoitteiden kulkevan vahvasti käsikädessä. Tavoitteiden sanoittaminen poikkeaa hieman toisistaan, mutta pohjimmiltaan tavoitteet kulkevat vahvasti rintarinnan. Näin voidaankin ajatella kirjallisuusterapian menetelmänä soveltuvan hyvin osaksi nais erityistä päihdetyötä ja toipumista tukevaa työtä.

Yksi keskeinen osa-alue nais erityisessä päihdetyössä on tunnetyöskentely, tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja omien tunnereaktioiden ymmärtäminen (Karttunen 2019, 181). Kirjallisuusterapia aktivoi mieltä, parantaa keskittymiskykyä ja sitä kautta auttaa myös tunnistamaan ja ymmärtämään tunteita (McCarty Hynes & Hynes-Berry 2012, 17). Sanat havainnollistavat ja uudistavat mieltä, ajatuksia ja tunteita, ja haastaviakin asioita ja tunteita voidaan käsitellä melko matalalla kynnyksellä sillä tekstit ja kirjoittaminen etäännyttävät ihmisen turvallisen välimatkan päähän haastavista tunteista tai aiheista (Hurmerinta 2022). Jack Leedyn yksinkertainen ohje terapeuttiseen kirjoittamiseen: ”Kirjoita tunteesi paperille”, (Ihanus 2022) tiivistää nähdäkseen yksinkertaisuudessaan kirjallisuusterapian ytimen. Kirjallisuusterapia sisältää monia eri ulottuvuuksia ja tasoja mutta



yksinkertaisuudessaan siinä on kyse tunteiden, kokemusten ja havaintojen sanoittamisesta ja ilmaisemisesta sanojen ja tekstien kautta.

*Monilla osallistujilla nousi esille, että taakse halutaan jättää alkoholismi, myrkylliset ihmissuhteet ja itsensä vähättelyn, kun taas mukana haluttiin pitää läheiset ystävät. Yhdelle osallistujalla tehtävä oli erityisen vaikea. Hän oli kirjoittanut runoonsa viisi kertaa tyhjiys. ... Hänen puheenvuoronsa ja runonsa kirvoitti vilkkaan ja myötätuntoisen keskustelun yksinäisyyden tunteista.*

Vaikka nais erityistä päihdetyötä ei voidakaan luokitella yksittäisten teoreettisten suuntausten sisällä, yksi keskeinen viitekehys naisten kanssa työskennellessä voi olla empowerment eli voimaantuminen ja valtaistaminen. Sen avulla voidaan tukea naisia tunnistamaan itse omat tarpeensa. Kun ihmisen kapasiteetti tunnistaa ja myös osoittaa omat tarpeensa kasvaa, ongelmiin löydetään yleensä kestävämpiä ratkaisuja. Ihmisen kokiessa, että pystyy itse vaikuttamaan asioiden ja elämänsä kulkuun, hän alkaa myös itse työskennellä tärkeäksi kokemiensa asioiden eteen. (Kuivalainen 2018, Brunies 2014, mukaan) On merkityksellistä, että vallan tunne, vastuu omasta elämästä ja toipumisesta vahvistuu tai siirtyy takaisin naiselle itselleen, sillä eläminen päihdemaailmassa on saattanut poistaa sekä vallan että sitä kautta myös vastuun omasta elämästä kokonaan pois. Kirjallisuusterapeuttinen työskentely ja sen tavoitteet tukevat vahvasti tätä viitekehystä ja ajatusta voimaantumisesta. McCarty Hynes & Hynes-Berryn (2012, 20, 27) mukaan kirjallisuusterapeuttinen työskentely voi vahvistaa vastuunottoa omasta elämästä ja toisaalta auttaa myös löytämään kiitollisuuden aiheita. Kun ymmärrys itsestä ja suhteesta muihin ihmisiin ja ympäröivään todellisuuteen kasvaa, sitä paremmin ihminen pystyy hahmottamaan myös omat henkilökohtaiset kykynsä ja realiteettinsa. Keskeistä kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä on se, että osallistuja voi oivaltaa, että vaikka menneisyyttä, todellisuutta ja tapahtuneita asioita ei voi muuttaa, hän voi muuttaa omaa suhtautumistaan asiaan.

Päihdetyössä voidaan luoda edellytyksiä ihmisen muutosprosessille, mutta varsinainen muutostyön tekeminen jää ihmiselle itselleen. Ihmistä voidaan tukea kantamaan vastuuta elämästään ja tekemään vastuullisia valintoja hyvinvointinsa edistämiseksi. Kuitenkin myös ihmisellä itsellään tulee olla tahtoa ja motivaatiota muutokseen. (Karttunen 2019, 225.) Kirjallisuusterapeuttinen työskentely ja prosessi tukee ihmisen omaa vastuuta työskentelystä. Päävastuu vahvistavasta vuorovaikutuksesta ja ryhmäprosessin tuesta yksilölle on aina kirjallisuusterapian ohjaajalla. Osallistujien tulee kuitenkin ymmärtää, että heillä on aktiivinen rooli prosessissa ja vastuu omasta kasvustaan. Kirjallisuusterapia ei ole jotakin, joka toteutetaan ikään kuin ulkopuolelta tai osallistujien puolesta, vaan jokaisella

osallistujalla on vastuu prosessin kulusta ja omasta työskentelystään. (McCarty Hynes & Hynes-Berry, 2012, 164.)

## 5. Turvallisuuden tunteen merkitys ja rakentuminen

Päihteitä käyttävillä naisilla saattaa olla hyvinkin paljon traumaattisia kokemuksia elämän eri vaiheissa. Naiset usein kantavat traumaattisia kokemuksia mukanaan ja ne saattavat muodostaa naisten elämässä toisiinsa kietoutuvan vyyhdin, joka tekee heistä erityisen haavoittuvaisia, mikä edellyttää työskentelyssä sensitiivistä työteta. (Karttunen 2013, 237.) Naiserityisessä päihdetyössä traumataustaa ja siihen mahdollisesti liittyvien psykiatristen oireiden merkitystä ei voi sivuuttaa.

Ymmärtämättömyys traumataustan vaikutuksista voi johtaa toimintatapoihin, jotka pikemminkin heikentävät ihmisen psyykkistä hyvinvointia kuin tukevat sitä. (Karttunen 2019, 260.) Kirjallisuusterapia on itsessään traumasensitiivinen menetelmä, joka mahdollistaa sen, että traumoja ja niiden merkityksiä voi tarkastella vähitellen, turvallisen etäisyyden päästä. Näkemystä voi perustella siten, että ihmisellä on luontaisesti kyky kirjoittaa vain sellaista, minkä kestää nähdä ja on sitä kautta myös ainakin osittain valmis käsittelemään, vaikka kirjoittaminen voikin saada aikaan suuren tunnekokemuksen. (Maanmieli 2020.)

Naiserityisessä päihdetyössä on erittäin merkityksellistä, millaisia turvallisuutta edistäviä ja vakauttava rakenteita ja toimintoja toteutetaan ja kuinka paljon niihin kiinnitetään huomioita. On eettisesti erittäin kyseenalaista tuottaa ihmiselle kokemus psyykkisestä turvattomuudesta ja minäkuvan horjuttamisesta ulkoapäin määriteltyjen työntekijöiden uskomusten tai ideologisten näkökulmien takia. (Karttunen 2019, 260.) Traumainformoidussa kirjallisuusterapian ohjauksessa peruseriaatteessa on, että osallistujat saavat itse rajata alueen, josta kokevat turvalliseksi kirjoittaa tai puhua. Siksi työskentelyssä kirjoittaminen ja jakaminen on aina vapaaehtoista. Lisäksi kirjoittaessa ihminen voi itse säädellä, kuinka tunnepitoisesti hän käsittelee asioita kirjoittaessa. Näin kirjoittaminen toimii eräänlaisena säätelykeinona. (Maanmieli 2020.)

*Toisaalta pyrin turvaamaan tilanteet siten, että osallistuja saa aina valita, mistä lähtee kirjoittamaan, jolloin säilyy vapaus siihen, onko sillä hetkellä valmis käsittelemään jotakin raskasta kohtaa elämässään vai onko tänään kevyemmän hetken aihe. Tietoisesti tai tiedostamatta saatoin myös ohjata asiakkaita sanomalla ääneen, että ei tarvitse ottaa kaikkein raskainta aihetta tai ohjeistamalla, että menneisyyttä on eilinenkin. Aina tietenkään ei kaikkeen voi myöskään varautua.*

Myös ryhmätoimintaan liittyvät alku- ja loppukierrosten rutiinit ja ennustettavuus lisäävät osallistujien turvallisuuden tunnetta (Maanmieli 2020). Toistuvilla rutiineilla on merkityksensä myös siinä, että osallistujien on helpompi asettua työskentelyyn tuttujen siirtymien kautta, sillä päihhteistä toipuvilla ihmisillä saattaa olla suuria haasteita asettua ja keskittyä työskentelyyn heti ryhmäpaikalle tultuaan (Bolton 2011, 147). Luottamuksen ja turvallisuuden tunnetta edistää myös se, että ryhmän jäsenet säilyvät samoina koko ryhmäprosessin ajan (Linnainmaa & Mäki 2022). Osallistujan tulee saada kokemus siitä, että ryhmä on kokoontunut yhteisen asian äärelle ja ryhmässä ollaan valmiita tukemaan toisia. Tärkeää on myös saada kokemus siitä, että on hyväksytty ajatuksineen ja kokemuksineen sekä muiden osallistujien että ohjaajan toimesta. Turvallisen osallisuuden kokemukset lisäävät osallistujan koherenssin tunnetta sekä avointa hyväksyvää kommunikaatiota, jotka jo itsessään ovat kirjallisuusterapian tarkoituksia. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 2012, 178.) Toistuvuus, ennustettavuus ja kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn elementit lisäävät kaikki turvallisuuden tunnetta ja kokemusta, mikä mahdollistaa asettumisen ryhmään ja oman elämän tarkasteluun.

Työskentelyssä päihhteistä toipuvien naisten kanssa tärkeää on kunnioituksen osoittaminen ja minäkäsityksen eheyttäminen, mikä on mahdollista vain turvallisen vuorovaikutuksen ja kohtaamisen kautta (Karttunen 2019, 179). Kirjallisuusterapian ohjaajien merkitys onkin keskeinen turvallisen toiminnan mahdollistaja. Rooli on tärkeä, sillä ilman luottamusta ihminen ei uskalla ilmaista tunteitaan tai itseään. Luottamusta voi luoda yhteisten sääntöjen luominen sekä sopimus siitä, että ryhmässä käsitellyt asiat jäävät ryhmän sisäisiksi. Ohjaajan on tärkeää huolehtia myös siitä, että kaikilla on tasapuolisesta aikaa jakamiseen ja toisille annettu palaute säilyy kannustavana. (Holopainen, Maanmieli & Kortesoja 2021.) On huomattu, että mahdollisuus naisten psykologiselle toipumiselle syntyy ympäristössä, jossa vuorovaikutus on vastakkain asettelua ja hierarkkisia asetelmia välttävää (Karttunen 2013, 223), mikä toteutuu onnistuneessa kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä. Erityisesti kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä, jossa ohjaaja on tietoinen traumatietoisuudesta, ryhmissä korostuu ymmärrys siitä, että turvallisuus rakentuu paitsi fyysisestä turvallisuudesta myös psykologisesta, sosiaalisesta ja moraalista turvallisuudesta. Erityisesti turvallisuuden vaade korostuu työskentelyssä ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet esimerkiksi väkivaltaa tai hyväksikäyttöä. (Holopainen, Maanmieli & Kortesoja 2021.)

## 6. Minuus ja identiteetti

Päihteistä toipuminen voidaan nähdä tulevaisuuteen suuntaavaksi luovaksi prosessiksi, jolloin sitä voidaan ajatella myös identiteetin uudelleen luomiseksi, uudenlaiseksi tavaksi nähdä itsensä. Identiteettityö ei kuitenkaan tapahdu vain ihmisessä sisäisesti, vaan ihminen luo identiteettiään uudelleen yhdessä toisten ihmisten ja myös sosiaalikkulttuuristen aineiden avulla. (Lund 2023.) Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät tarjoavat mahdollisuuden tämän kolminaisuuden yhdistelmästä. Ihmisellä on mahdollisuus tutkia itseään ja identiteettiään yhdessä muiden ihmisen kanssa hyödyntäen ja inspiroituen ympäröivästä maailmasta ja sen erilaisista mahdollisuuksista mutta myös uhkakuvista ja haasteista.

Jos käsitys itsestä on vaurioitunut jo varhaisissa suhteissa tai se on värjätynyt kovin kielteisillä sävyillä, sitä voidaan pyrkiä korjaamaan vertaistuen ja korjaavien kokemusten kautta, sekä ammattilaisten että vertaisten tuella (Karttunen 2019, 249). Tähän kirjallisuusterapeuttiset ryhmät antavat oivallisen välineen. Boltonin (201, 143) mukaan vertaiselementin sisältävät kirjoittamisryhmät antavat väylän ilmaista ja prosessoida asioita ja jakaa niitä samantyyllisiä kokemuksia kokeneiden ihmisten kanssa, antaen myös kokemuksen siitä, että ihminen ei ole kokemuksineen yksin. Samaan aikaa kirjoittamisen synnyttämien ajatusten ja kokemusten jakaminen voi olla hyvin merkittävää osallistujalle, sillä se auttaa osallistujaa ajatusten jäsentämisessä ja suhteuttamisessa ympäröivään maailmaan (Karjalainen 2019). Kirjallisuusterapian avulla voidaan vahvistaa ihmisen itsearvostusta ja kykyä tulla tietoisemmaksi siitä, millaisia käsityksiä ihmisellä on itsestään. Menneisyyden tutkiminen voi antaa mahdollisuuden siihen, että ihminen löytää uuden perspektiivin elämäänsä, löytää ratkaisuja ratkaisemattomaan ongelmaan tai oivaltaa jotakin omista käyttäytymismalleistaan, mikä auttaa uusien toimintatapojen luomisessa. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 2012, 18–20.) Käsitys itsestä ja omasta identiteetistä vaikuttaa aina myös käyttäytymiseemme (Bolton, 2011, 50).

Minuuteen, tunne-elämään ja mielenterveyteen liittyvät kysymykset ovat keskeisiä naisten päihdehoidon osa-alueita. Identiteettiin ja minuuteen kohdistuvalla työskentelyllä on keskeinen merkitys päihdeongelmasta toipumiselle, sillä päihteet muokkaavat yksilön identiteettiä. Toipuminen ei siis tarkoita vain päihdeettömyyden saavuttamista vaan edellyttää myös uudenlaisen näkemyksen muodostamista itsestä. Usein päihdeiden ongelmakäyttö vaikuttaa ihmiseen hyvin kokonaisvaltaisesti ja siksi minuuteen liittyvät pohdinnat ovat myös toipumisessa keskeisiä. (Karttunen 2019, 172.)

Kirjallisuusterapeuttisissa harjoituksissa tarkoituksena voi olla pohtia omaa identiteettiä ja kasvua ihmisenä, käsitellä erilaisia elämänkriisejä ja haastavia tilanteita tai tutkia merkityksellisiä ihmissuhteita, pelkoja tai haaveita. Itsetuntemuksen vahvistamisessa keskeistä on tutkia myös tiedostamattomia mielen tapahtumia ja vaikeita tunteita, sillä ne vaikuttavat elämään joka tapauksessa. Tunteiden torjuminen voi johtaa siihen, että ihminen ei kykene tai uskalla miettiä, mitä todella haluaa elämältään. Tällöin ihminen ei myöskään kykene elämään omien arvojen mukaista elämään tai kurottamaan kohti haaveitaan tai kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Hurmerinta 2022.)

*Huomasin kuitenkin, että tulevaan suuntaaminen on osallistujille, ainakin osalle, selkeästi se vaikein osa. Tulevaisuus näyttäytyy harmaan sävyissä ja siitä on vaikea löytää otetta. Naisista tuntui vaikealta löytää uusia alkuja tai millaiseksi he haluaisivat elämänsä muodostuva. Keskusteluissa nousee esille vahvasti epävarmuus ja ehkä pelkokin tulevaisuudesta. Moni osallistujista kuitenkin sanoi, että oli hyvä miettiä asioita ja yrittää keksiä, mitä elämältään oikeastaan halusi. Jotenkin olisin halunnut, että tulevaisuus-teemainen ryhmäkerta olisi ollut kaikkein toiveikkain mutta se olikin ehkä kaikkein haastavin.*

Päihteistä toipuvilla naisilla haasteena saattaa olla oman itsensä kohtaaminen. Silloin keskeiseksi kysymykseksi asettuu se, millainen on ongelmasävytteinen minuus ja millainen se minuus, josta voi löytää jotakin hyvää ja myönteistä. Toipumisessa tärkeää on päihdeongelman taakse kadonneen minuuden löytäminen ja oman itsensä tunteminen. (Karttunen 2019, 173.) Kirjallisuusterapeuttisten harjoitusten avulla, omaa elämää ja itseään sanallistamalla sekä pohtimalla omaa elämää ja omaa minuuttaan on mahdollista luoda omasta elämästä kokonaiskuvaa, joka helpottaa asioiden hyväksymistä ja elämänhallintaa (Hurmerinta 2022). Oman elämän pohdinta ja siitä kirjoittaminen luo identiteettiä, sillä ihminen tarkastelee siinä itseään väistämättä tavalla tai toisella. Oman elämän läpikäyminen voi auttaa eletyn elämän ymmärtämisessä ja elettyjen vaiheiden sijoittamisessa elämänkulkuun, mikä puolestaan rakentaa psyykkisen hyvinvoinnin kannalta oleellista jatkuvuuden tunnetta. (Karjalainen 2019.)

Naiserityisessä päihdetyössä tavoitteena on tukea naisten voimaantumista ja oman minäkuvan vahvistumista, ja sitä kautta edistää toipumista päihdeongelmasta. Suhteen työstäminen omaan itseen on tärkeää myös muille ihmissuhteissa ja käytännössä myös edellytys sille, että pystyy solmimaan terveitä ihmissuhteita ja peilaamaan itseään suhteessa toisiin ihmisiin. Minuuden työstäminen heijastuu kykyyn liittyä yhteisöihin ja yhteiskuntaan sekä siihen, miten ihminen kokee ympäröivän maailman ja miten hän elämässään orientoituu. (Karttunen 2019, 249.) Kun itsetuntemus ja

itsevarmuus kehittyy riittävälle tasolle, ihminen voi välttyä uhriutumiselta ja marttyyriuden asemaan asettumiselta sekä epäterveeltä riippuvuudelta muihin ihmisiin. Itsetuntemuksen ja itsearvostuksen kasvaessa ihminen voi hyväksyä itsensä kokonaisvaltaisesti, ottaa vastuun omista tunteistaan ja elämästään, eikä tarvitse jatkuvaa hyväksyntää ulkomaailmalta. Ihminen kykenee sietämään paremmin hankalia tilanteita ja tekemään elämässään valintoja, jotka tukevat ihmistä kohti omien arvojen mukaista ja omannäköistä elämää. (Hurmerinta 2022.) Toipumisen voikin nähdä luovana identiteettityönä, kykynä luoda itsensä uudelleen ja kertoa tarinaa, joka ei ole enää päihde-ehtoinen vaan aikuisen ihmisen elämäntarina. Tarinaan toki sisältyy päihde-ehtoinen elämänvaihe mutta tuo elämänvaihe ei määritä enää tarinaa. Toipuminen on itsensä löytämistä, identiteetin rakentamista sekä oman tarinan kirjoittamista uudelleen. (Lund 2023.)

## 7. Oman tarinan omistajaksi

Toipuminen päihteistä ei tarkoita vain sitä, että lopettaa päihteiden käytön. Päihteettömyys on todella suuri asia ja lähtökohta toipumiselle. Varsinainen toipuminen, kaikilla osa-alueilla, niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin voi kuitenkin yleensä alkaa vasta päihteiden käytön lopettamisen jälkeen. (Kujala & Hiltunen 2019.) Päihteistä toipuneen ihminen tarinan itsestään on myös erilainen kuin päihteitä käyttävän tai toipuvan tarina. Yksi tapa ajatella asiaa on ajatella, että ihminen on toipunut päihteistä, kun hän pystyy kertomaan itsestään tarinaa, joka ei ole päihteitä käyttävän mutta ei myöskään entisen päihteitä käyttävän tarina. (Lund 2023.) Oman tarinan suuntaaminen päihteiden käytöstä ja päihteidenkäyttäjän identiteetistä askeleen eteenpäin on askel kohti toipumista ja oman tarinan omistajuutta.

*Poikkeuksellisen hetkestä teki se, että kaikki osallistujat halusivat jakaa ajatuksensa, mistä kirjoittivat ja myös oman näkemyksensä siitä, miltä tuntui palata menneeseen ja valita yksi tarina, mikä tahansa tarina, omasta elämästään, josta kirjoittaa.*

Ihminen voi kertoa tarinansa monista eri näkökulmista ja eri asioiden tai teemojen kautta, näin tarina painottuu aina eri tavoin ja erilaiseksi. Mahdollisuuksia tarkastella elettyä ja tulevaa elämää on paljon, ja jokainen niistä synnyttää omanlaisen tarinan. On tärkeää tiedostaa erilaisten tarinoiden mahdollisuudet, jotta erityisesti sellaiset ihmiset, jotka kantavat raskasta elämäntarinaa tulisivat nähdyksi ja saisivat mahdollisuuden kertoa muutakin tarinaan itsestään kuin ilmeisintä tarinaa esimerkiksi päihde- ja mielenterveysongelmiensa näkökulmasta. Eri näkökulmat omasta tarinasta

tarjoavat vaihtoehtoisen tavan nähdä itsensä ja sitä kautta pyrkiä eteenpäin elämässä. Yhdeksi ja samaksi tarinaksi kahliutuva elämäntarina voi pahimmallaan rajoittaa käsityksiä itsestä ja omista mahdollisuuksista. Silloin tarina ohjaa ihmistä eikä ihminen oman elämänsä tarinaa. (Karjalainen 2019.) Voidaan ajatella, että omalla kirjoitetulla puheenvuorolla on merkitystä myös laajemmin kuin yksilön näkökulmasta. Kirjoittajaryhmä voi olla oivallinen tapa osallistua oman tarinansa kertomiseen ja marginaaliin jäävien äänien esille nostamiseen ja vallitsevien näkökulmien ja kertomusten muuttamiseen (Holopainen, Maanmieli & Kortesoja 2021).

Ihminen on aina itse vastuussa kirjoittamastaan, myös ohjatuissa ryhmissä. Ihmisellä on täysi omistajuus omaan kirjoitukseensa sen jokaisessa vaiheessa. Ihminen voi itse päättää lukeeko kirjoittamansa uudelleen itselleen, pyyhkiikö kirjoittamansa pois tai haluaako jakaa sitä muille. Ottamalla täyden vastuun kirjoittamisestaan ihminen voi saavuttaa ymmärrystä, kokea osallisuutta ja vapautta sekä tutkia ja kokea luovuutta. (Bolton 2011, 53.) Kirjoittamalla ihminen voi kokea olevansa oman elämänsä aktiivinen toimija, ei sivustaseuraaja. Ihmisen kirjoittaessa elämästään ja kokemastaan hän ottaa aktiivisen tarinankertojan roolin, mikä vahvistaa hallinnan ja eheyden tunnetta. Näin muodostuu kokemus aktiivisesta toimijuudesta omassa tarinassa, elämässä ja elämän hallittavuudessa. (Maanmieli 2020.)

Kirjoittaminen voi antaa kokemuksen, että ihmisellä on jotakin merkityksellistä sanottavaa ja myös kokemuksen siitä, että pystyy sanomaan sanottavansa, vaikka se tulisikin sanotuksi vain pienelle yleisölle (Bolton 2011, 53). Kun ihminen rohkaistuu jakamaan tekstejään, voi saada kokemuksen siitä, että on tärkeä, joku kuuntelee ja omalla sanottavalla on merkitystä (Holopainen, Maanmieli & Kortesoja 2021). Oman tarinan sanoittamiselle ja siitä kertomisella on suuria merkityksiä. Karjalainen (2019) toteaa, että ilman kertomisen taitoa ihmisen on liki mahdoton tuoda esille omaa asiaansa ja näkökulmansa, ja hän on siten vaarassa jäädä osattomaksi niin ihmissuhteissa kuin yhteiskunnassa. Jopa autetuksi tuleminen edellyttää kykyä kertoa omasta elämästä. Ihminen, joka ei osaa kertoa elämänvaiheistaan tai tarinastaan on yhteiskunnassa heikoilla. ”Jos ei osaa itse kertoa, tulee kerrotuksi.”

## 8. Pohdinta

”Omaa itseä koskevan tarinan muuttaminen on aina myös itsensä muuttamista; ihminen on ne tarinat, joita hän itsestään kertoo. Siksi toipumisen voi nähdä itseä koskevan tarinan uudelleen kirjoittamisena.” (Lund 2023.)

Kirjoittaminen, minuus, identiteetti, turvallisuus ja vertaisuus sekä oman tarinan omistajuus – näihin sanoihin voisi tiivistää paljon sekä kirjallisuusterapian että nais erityyisen päihdetyön peruseriaatteita. Molemmat teemat ovat oikeasti tietenkin valtavan paljon laajempi kokonaisuus. Yhteisen vuoropuhelun voisi kuitenkin rakentaa näiden sanojen ympärille. Nais erityyinen päihdetyö ei ole mikään yksittäinen teoreettinen suuntaus vaan enemmänkin sekoitus useita teoreettisia lähtökohtia, ikään kuin silmälasit, joiden läpi päihdeilmiötä voi tarkastella. Kirjallisuusterapiassa on löydettävissä paljon samaa ajatusmaailmaa, yksittäinen ideologia tai tiukat lähestymistavat tai raamit eivät sido kirjallisuusterapeuttista työskentelyä. Tärkeintä on ymmärtää peruseriaatteet ja lähtökohdat työskentelylle.

Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä voi auttaa rakentamaan positiivista identiteettiä, auttaa löytämään elämälle tarkoitusta sekä lisätä voimaantumisen ja valtaantumisen kokemusta ja sitä kautta vahvistaa ihmisen kokemusta, että hänellä on valta omaan elämäänsä (Holopainen, Maanmieli & Kortesoja 2021). Nais erityyisen päihdetyön peruseriaatteisiin kuuluu saada luotua kokemus, jossa ihminen voi tuntea ja ymmärtää olevansa arvokas omana itsenään. On merkityksellistä saada välitettyä kokemus siitä, että oma minuus on tärkeä ja merkityksellinen. (Karttunen 2019, 179.) Kirjallisuusterapian mahdollisuudet ja nais erityyisen päihdetyön tavoitteet eivät ole kovin kaukana toisistaan, vaan päinvastoin tukevat läheisesti toisiaan.

Omista kokemuksista ja itsestään kirjoittaminen voi olla todella voimaannuttava kokemus, sillä kirjoittaessa merkitys annetaan sille, mistä kirjoitetaan (Karjalainen 2019). Sanoilla näkyväksi – ryhmässä merkityksellisiksi asioiksi nousivat juuri ne teemat tai aiheet, jotka sillä hetkellä tarvitsivat tulla nähdyksi ja kuulluksi. Vaikka kyse oli päihdeistä toipumista tukevasta toiminnasta, merkityksellisintä eivät suinkaan aina olleet päihdeisiin liittyvät teemat tai aiheet. Joskus merkityksellisin, ja sitä kautta tekstiksi syntynyt asia, saattoi olla jokin aivan muu, jokin, joka oli ihmiselle sillä hetkellä tärkeää.



Kirjoittaessa kirjoittaja hallitsee tilannetta, hallitsee kirjoittamista. Kirjoittamisen avulla voi rauhassa tarkastella omaa tarinaansa, harjoitella sen sanallistamista ja tulla tietoisiksi myös siitä, mitä ei halua käsitellä. (Karjalainen 2019.) Kirjoittaessa kirjoittajalla on valta ja vastuu. Se on hieno mahdollisuus ihmisille, joiden elämäntarinaa saattaa kuulua vaihteita, jolloin ei valta eikä vastuu omasta elämästä ole ollut omissa käsissä. Lund (2023) toteaa, että päihteistä toipuminen voidaan nähdä eräänlaisena uuden elämäntarinan kirjoittamisena. Ihmisellä on aina monta vaihtoehtoista tarinaa itsestään ja terveen minuuden merkinä voidaan pitää kykyä kertoa erilaisia tarinoita omasta elämästä.

*Yksi kirjoitti äitiydestään, toinen itsestään ja kolmas itsestään JYP-jääkiekkjoukkueen intohimoisena kannattajana.*

Erilaisia tarinoita elämästä ja toipumisesta, niitä kirjallisuusterapeuttinen työskentely voi tarjota osana nais erityistä päihdetyötä.

## Lähteet:

- Bolton, G. (2011). Write yourself. Creative Writing and personal development. London: Jessica Kingsley Publishers.
- 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>.
- Hurmerinta, J. (2022). Luovan ja läsnä olevan kirjoittamisen terapeuttinen potentiaali. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Book, 237–251.
- Ihanus, J. (2022). Kirjallisuusterapia, terapeuttinen kirjoittaminen ja kertomukset. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Book, 19–67.
- Karjalainen, A L. (2019). Elämää ja ajatuksia tekstiksi – kirjoittaminen itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Karjalainen A L. (toim.) *Luovan toiminnan työtavat*. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 101–139.
- Karttunen, T. (2019). Nais erityistä päihdehoitoa. Etnografinen tutkimus päihdehoitolaitoksen naisyhteisöstä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Karttunen, T. (2013) Nais erityisen työotteen elementeistä päihdehoidossa. Teoksessa Virokannas, E. & Väyrynen, S. (toim.) *Varjoja naiseudessa*. Kuopio: UNIpress, 220–246.
- Kuivalainen, H-M. (2018). Nais erityinen työote päihdekuntoutuksessa. Kuopio: Itä- Suomen yliopisto.
- Kujala, V. & Hiltunen, T. (2019). Päihdehaittoja kokevien naisten tukeminen. Teoksessa Kujala, V. & Hiltunen, T. (toim.) *Minä kasvan. Naisen kasvu ja riippuvuuksista toipuminen*. Helsinki: Sininauhaliitto, 19–46.
- Linnainmaa, T. & Mäki, S. (2022) Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) *Omia sanoja etsimässä. Johdatus vuorovaikutukselliseen kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Basam Book, 13–35.
- Lund, P. (2023). Uusi elämä uusi tyylilaji – Päihdeongelmasta toipuminen luovana identiteettityönä. Toivo verkkomedia. Saatavissa www-muodossa: <https://www.toivoverkkomedia.fi/artikkeli/uusi-elama-uusi-tyylilaji-paihdeongelmasta-toipuminen-luovana-identiteettityona/> ; Luettu 24.3.2024.
- Maanmieli, K. (2020). Kirjoittaminen, lukeminen ja kirjallisuusterapia traumatyöskentelyssä. Teoksessa Sarvela, K. & Auvonen, E. (toim.) *Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Helsinki: Basam Book, 124–137.
- McCarty Hynes, A. & Hynes-Berry, M. (2012). *Biblio/Poetry therapy. The Interactive Process: Handbook*. Third edition. Minnesota: North Star Press.
- Papunen, R. & Kosonen, P. (2022). Sytyttävät sanat. Aineiston valinnassa kirjallisuusterapeuttisessa ryhmätyöskentelyssä. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) *Omia sanoja etsimässä. Johdatus vuorovaikutukselliseen kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Basam Book, 183–225.