

Hyvinvointia
kirjoittamalla -ryhmä
kuntoutusosastolla
(OYS osasto 1)

Eveliina Ervasti kevät 2018

Harjoittelija Järjestöt sairaalassa -hankkeessa

*”Entä jos siipeni katkeavat
Kävelen käsilläni sitten”
(Liisa Immonen)*

- o Kuntoutusosasto on 24 tuntia vuorokaudessa toimiva vuodeosasto.
- o Osastolla toteutetaan vaativia toimintakyvyn arviointeja ja toimintakykyä edistäviä kuntoutusjaksoja.
- o Kuntoutujalla voi olla esimerkiksi aivoverenkiertohäiriö, komplisoitunut tuki- ja liikuntaelinvaiva, vaikea kipuoireisto, selkäydinvaurio, aivovamma tai erilaisten kasvainten aiheuttama jälkitila.

Kuntoutusosaston toiminnan kehittäminen

- o Kehittämistehtäväni harjoitteluni aikana oli kuntoutusosaston ryhmätoiminnan kehittäminen.
- o Suunnittelin ”Hyvinvointia kirjoittamalla -ryhmän” materiaalin, joka jää osastolle työntekijöiden ja vapaaehtoisten käyttöön.
- o Ohjasin ryhmää, jossa tehtiin kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia.
- o Kaikki valitsemani tekstit ja harjoitukset tukevat hyvinvointia ja niissä luodaan toivon mahdollisuus tai ainakin mennään toivoa kohti.

Kirjallisuusterapeuttisesta ajattelusta

- o Käytännön kirjallisuusterapian juuret ovat Yhdysvalloissa, jossa Samuel Crothers esitteli vuonna 1916 käsitteen biblioterapia.
- o Käsite runoterapia (poetry therapy) vakiintui 1960-luvulla.
- o Yhdysvalloissa kehitetty jo vuonna 1974 kirjallisuusterapian opetuskokonaisuus, joka soveltuu hoitoalalle.
- o Isossa-Britanniassa kirjallisuusterapian harjoittamisessa korostuu käytännönläheisyys: jopa terveystieteissä sovelletaan menetelmiä.

Kirjallisuusterapeuttinen työskentely

- o Tuo iloa ja myönteisyyttä elämään kirjoittamisen, lukemisen ja vuorovaikutuksen avulla.
- o Ei kiinnitetä huomiota kielioppiin, välimerkkeihin ja muihin sisältöön liittyviin asioihin (vrt. luova kirjoittaminen); vaan iloitaan siitä, että paperille on saatu jotain kirjoitettua.
- o Eri ammattien edustajat kuten nuoriso-ohjaajat ja kirjastonhoitajat voivat käyttää kirjallisuusterapeuttisia metodeja työssään.

Kirjallisuusterapeuttisen ryhmän toteuttaminen kuntoutusosastolla

- o Pitää ottaa huomioon, että kuntoutujien vointi vaihtelee hyvin paljon. Jotkut pystyvät kirjoittamaan ja lukemaan ilman ongelmia, toisilla on aistihäiriöitä ja puheen tuottamisen vaikeuksia.
- o Haasteena miten valita oikeanlaiset harjoitukset, kun joillekin pitäisi olla tarpeeksi haastetta ja toisia pitää avustaa ajatteluprosessissa ja kirjoittamisessa.

Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä kuntoutusosastolla

- o Ryhmässä oleminen luo parhaimmillaan yhteisöllisyyttä ja tuo lohtua elämään.
- o Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset voivat auttaa muistamaan ja tiedostamaan niitä asioita, jotka ovat hyvin ja jotka antavat voimaa jatkaa elämässä eteenpäin.
- o Ihminen saadaan hetkeksi pois omasta problematiikastaan – ratkaisukeskeisyys; miten elämä voi olla hyvää tai ainakin siedettävää sairastumisesta tai vammautumisesta huolimatta.

Esimerkkejä harjoituksista ja ryhmässä syntyneistä teksteistä

- o **Julia Cameron: Lista pidetyistä asioista – kerää omia voimavarasanojasi ja kirjoita runo**
- o Kirjoita paperille asioita, joista pidät ja jotka tuovat elämääsi nautintoa. Harjoitus voi tuntua aluksi vaikealta, mutta mieti ihan pieniäkin asioita kuten mustikat, jooga, kissat, villasukat, juustokakut, kynttilät jne.
- o Valitse sitten listasta noin kuusi mieleisintä asiaa. Kirjoita sitten vapaamuotoinen runo, johon käytät valitut sanasi.

Runo, jossa voimavarasanoja

*"Olen jo vanha raihnainen mies,
jota painaa sairauden painava ies.
Ohimoillani harmaat hapsset,
sitten muistan lapsenlapset.
Hymyyn alkaa vetämään suuta,
ankeat mietteet lakaisee luuta.
Veneen keula kohti jokisuun usvahaamuja,
miten olenkaan kaivannut kesäaamuja.
Ei tarvitse pohtia elämän tarkoitusta,
vaikka tyylini on harmaa ja musta."
(Hannu)*

Mielipaikka

- o Mieti paikkaa, joka on suosikkipaikkasi koko maailmassa. Olosi siellä on rauhallinen, vapautunut ja tyytyväinen. Kuvaile mielipaikkaasi lyhyesti.
- o Mielipaikkaan voi hakeutua silloin, kun haluaa rentoutua ja ehkäistä stressaantumista. Jos ei jostain syystä pääse konkreettisesti paikalle, voi myös matkata mielikuvissaan sinne.

Mielipaikka

*"Olen rannalla, jossa on rantaviivaa silmän kantamattomiin.
Kukaan ei ole koskaan käynyt täällä aikaisemmin.
Tuulen äänet kuuluvat puiden lehdissä.
Ympärilläni on ikuinen rauha."*

(Sirpa)

*"Kaunis sininen laguuni,
vuorelta valuva kirkas vesi,
erilaisia lintujen ääniä, veden virtaus.
Kaunis luonto, kukkia ympärillä.
Siellä on hiljaista, vain minä ja hän.
Olen rento, onnellinen, vapaa kiputiloista".*

(Ritva)

Muistellaan lapsuutta

- o Aiheena ”Ensimmäinen...”
- Koulupäiväni
- Kirjani
- Ystäväni
- Matkani
- Ihastukseni
- Lemmikkieläimeni
- Koululaukkuni jne.

Ensimmäinen koulupäiväni

"Menin ensimmäisenä päivänä kouluun velipojan kyydissä pyörän tarakalla. Oli jännittävä päivä, ja aurinko paistoi lämpimästi. Opettajani oli Aira Ylipaavola. Aapisessa oli muistaakseni kukon kuva kannessa. Puolet koululaisista oli karjalaisia. Koululaukkuni oli pahvista ja kannessa oli linkku lukko. Laukku oli olkalaukku. Kouluun oli matkaa alle kilometri. Koulussa oli kiva käydä, kun siellä oli kavereita. Kavereiden kanssa pelattiin muun muassa ruutuhyppelyä, pesäpalloa ja hyppynarulla hyppelyä. Minulla oli oikein kaupasta ostettu hyppynaru, jossa oli kahvat. Lempiaineita oli käsityöt. Lapsuudenkodissani oli lampaita. Karitsat olivat tosi suloisia. Lisäksi meillä oli kaneja. Ne olivat veljieni lemmikkejä." (Lea)

Ensimmäinen matkani

*”Kesälomamatkani autolla etelään
voi sanoa että upposin vetelään.
Puolimatkassa litistyi sormi,
ikkuna auki autossa veti kuin hormi.
Isän tupakasta syttyi päälläni nailonpaita,
selkääni paloi punainen raita.
Vielä oli harmia luvassa,
maaliin sotkin takkini Runebergin tuvassa.
Matkasta selvisin hengissä
vaikkakin lainakengissä.”
(Hannu)*

Ensimmäinen ystäväni

”Ensimmäinen ystäväni oli nimeltään Maija. Tutustuimme Pyhäkoulussa. Maijalla oli kaunis tumma pitkä tukka, johon ihastuin. Hiuksissa oli luonnonkiharaakin. Kävin usein Maijan luona, ja leikimme yhdessä nukkeilla. Maijalla oli paljon nukkeja, joka minusta tuntui ihmeelliseltä. Minulla oli vain yksi nukke, jonka olin saanut lahjaksi Aila-siskolta. Olimme Maijan kanssa samalla luokalla koko kansakoulun ajan. Nykyisin olemme vähemmän tekemisissä, mutta näemme toisinaan ja soittelemme silloin tällöin.”
(Lea)

Lähdekirjallisuutta

- o Cameron, J. 2004. Tyhjän paperin nautinto. Tie luovaan kirjoittamiseen. Suom. J. Ahokas. Helsinki: LIKE.
- o Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa J. Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 13–48.
- o Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim, 11–22.