



MEDIATIEDOTE

vapaa julkaistavaksi 27.5.2022

KIRJALLISUUSTERAPIA AUTTAA HAASTEELLISISSA ELÄMÄNTILANTEISSA

Kirjallisuusterapia on kaikenikäisille sopiva taideterapiamuoto, jota käytetään muun muassa erilaisissa harrastusryhmissä, sosiaalityössä sekä ennaltaehkäisevässä mielenterveys- ja päihdetyössä. Suomessa toiminnalla on pitkä historia, Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry on toiminut vuodesta 1981. Yhdistyksen lehti täyttää tänä vuonna 30 vuotta.

Maailma on mullistusten kourissa, ja terapeuttisen alan osaajia tarvitaan yhä enemmän tukemaan ihmisiä heidän haasteissaan sekä ennaltaehkäisemään mielenterveyden ongelmia. Kirjallisuusterapia on tutkittu ja toimivaksi havaittu luova taide- ja ilmaisuterapiamuoto, joka tarjoaa keinoja mieltä painavien asioiden käsittelyyn, itsetuntemuksen kasvattamiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen. Se sopii kaikenikäisille: niin lapsille ja nuorille kuin työikäisille ja ikääntyneillekin.

Koulutetun ohjaajan tai terapeutin johdolla runot, novellit, sadut ja monet muut tekstit, myös itse kirjoitetut, antavat mahdollisuuden tarkastella omia kokemuksia ja tunteita turvallisesti, monipuolisesti ja luovasti. Kirjallisuusterapiaa käytetään itsenäisesti tai täydentävänä hoitomuotona muun muassa erilaisissa harrastusryhmissä, sosiaalityössä sekä ennaltaehkäisevässä mielenterveys- ja päihdetyössä.

Vuonna 1981 perustettu Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry oli ensimmäinen alan yhdistys Euroopassa. Alan osaajaksi voi kouluttautua yhdistyksen ja yliopistojen yhteistyössä järjestämissä ammatillisissa täydennyskoulutuksissa kolmiportaisen 90 opintopisteen koulutuspolun kautta. Yhdistys julkaisee Kirjallisuusterapia-lehteä, joka täyttää tänä vuonna jo 30 vuotta. Lehden tuoreimmassa numerossa on haluttu nostaa esille lapset, jotka ovat kärsineet koronapandemiasta ehkä ikäihmisten lisäksi eniten. Suomenlinnassa 10.9.2022 järjestettävässä Tarinoiden mieli -tapahtumassa teemana on ”Hankalat tunteet ja pirulliset ongelmat”.

Kirjallisuusterapia pohjautuu tutkimukseen

Kirjallisuusterapian teoreettista ja tieteellistä pohjaa on Suomessa muotoillut erityisesti Helsingin yliopiston kulttuuripsykologian dosentti **Juhani Ihanus**. Alalla on meilläkin hahmottamassa oma tutkimusperinne, mutta varsinaista tieteellistä tutkimusta kaivataan lisää. Eri oppialojen kirjallisuusterapiaan liittyviä uusimpia tutkimuksia Suomessa:

FT Taru Tapioharjun psykologian alan väitöskirjatutkimus osoitti, että kirjallisuusterapeuttinen interventio ja luova kirjoittaminen tarjosivat tutkimukseen osallistuneille eronneille naisille välineitä käsitellä ja muodostaa uudelleen esimerkiksi ydinperheeseen liittämään



MEDIATIEDOTE

vapaa julkaistavaksi 27.5.2022

merkityksiä. Tutkimusaineistona käytettiin etenkin interventioprosessin eri vaiheissa tuotettuja metaforakirjoituksia. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/77231>

FT Mervi Nyfors tutki terapeutista kirjoittamista lapsen kuoleman laukaisemassa suruprosessissa väitöskirjassaan *Lapsen kuolema. Traumaattinen suru kotimaisessa omaelämäkerrallisessa kirjallisuudessa*. <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-3155-6>

FM Johanna Holopainen tarkastelee työn alla olevassa väitöskirjatutkimuksessaan rintasyövän sairastaneiden kirjoittajaryhmää kirjallisuusterapeuttisessa kontekstissa ja rintasyövän sairastamiseen liittyvien kokemusten käsittelyä kirjoittamisen avulla. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/78277>

FM Karoliina Haverisen työn alla oleva väitöstutkimus käsittelee subjunktiivisen tilan rakentumista ja merkitystä kirjallisuusterapiassa. Hän on kirjoittanut aiheesta artikkelin toukuussa ilmestyvään teokseen *Terapeuttinen kirjoittaminen*.

HuK Sari Kortesoja tutki tuoreessa maisterintutkielmassaan kirjallisuusterapian käyttöä työuupumuksen ennaltaehkäisyssä traumainformoidusta näkökulmasta ja loi mallin kirjallisuusterapiasta työelämän pysäkinä, jossa ihminen pysähtyy tarkastelemaan itseään ja suhdettaan työhön. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/79948>

Tuoreita ja tulevia julkaisuja

Basam Books, toukokuu 2022:

- Juhani Ihanus (toim.). *Terapeuttinen kirjoittaminen*. (Duodecimin *Sanat että hoitaisimme* -kirjan uudistettu laitos, jossa on myös aiemmin julkaisemattomia artikkeleita)
- Silja Mäki ja Terhikki Linnainmaa (toim.). *Omia sanoja etsimässä. Johdatus vuorovaikutteiseen kirjallisuusterapiaan*. (Duodecimin *Hoitavat sanat* -kirjan uudistettu laitos)

Vastapaino, syksy 2022:

- Päivi Kosonen ja Juhani Ihanus (toim.). *Hoitava lukeminen. Teoreettisia ja käytännöllisiä näkökulmia lukemistyöhön*.

Lisätietoja ja haastattelupyynnöt:

<https://kirjallisuusterapia.net>

Traumapsykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti **Jaana Huldén**, Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksen puheenjohtaja, kirjallisuusterapia@gmail.com

Kulttuuripsykologian dosentti **Juhani Ihanus**, Helsingin yliopisto, juhani.ihanus@helsinki.fi