



Tiedote 15.5.2024

Väitöskirjatutkimus: Rintasyöpää sairastaneiden kirjallisuusterapeuttinen ryhmä auttoi sanallistamaan ja jakamaan sairauden kokemuksia

Kirjallisuusterapia on taideterapiamuoto, jota tutkitaan Suomessakin yhä enemmän. FM Johanna Holopaisen väitöskirjatutkimuksen mukaan kirjallisuusterapeuttinen ryhmä auttoi rintasyöpää sairastaneita tuntemusten sanoittamisessa ja toi näkyväksi keinoja jatkaa eteenpäin sairauden jälkeen.

FM, kirjallisuusterapiaohjaaja **Johanna Holopainen** tutki väitöskirjatutkimuksessaan, miten kirjallisuusterapeuttinen työskentely sopii rintasyöpäkokemusten käsittelyyn ja miten sairauden kokemuksia merkityksellistetään kirjoittamalla. Ennen tutkijanuraansa 15 vuotta sairaanhoitajana työskennellyt Holopainen yhdisti tutkimuksessaan kliinisen asiantuntijuutensa kirjallisuusterapeuttiseen työskentelyyn. Hän halusi tarjota keinoja lähestyä ja käsitellä syöpäkokemuksia kirjoittamalla ja keskustelemalla. “Kirjallisuusterapiaryhmä toi rintasyöpään sairastuneille tärkeää vertaistukea ja sai osallistajat näkemään uusia mahdollisuuksia sairauden jälkeen”, Holopainen kertoo.

Kirjallisuusterapeuttinen työskentely antaa mahdollisuuden tarkastella kokemuksia ja tunteita turvallisesti, monipuolisesti ja luovasti. Holopaisen ryhmässä tuntemuksia lähestyttiin muun muassa metaforien avulla. Rintasyöpään liittyvää lääkehoitoa käsiteltiin personifikaation kautta. “Siinä eloton asia henkilölistetään. Osallistajat nimesivät esimerkiksi sytostaatin Gandalfiksi, Selkäänpuukottajaksi ja Punaiseksi paholaiseksi. Hahmojen kohtaamisista kirjoitetut tarinat luettiin ääneen, ja niistä keskusteltiin yhdessä”, Holopainen kuvailee.

Ryhmän 4–6 osallistujaa kokoontuivat säännöllisesti vuoden ajan, ja tutkimusaineisto muodostui heidän teksteistään, haastatteluistaan ja täyttämistään itsearviointikyselyistä. Holopainen kiittelee sitä, miten antaumuksella akuutin hoitovaiheen ohittaneet osallistujat lähtivät tutkimukseen mukaan. “Ilman heidän kirjoituksiaan ja aktiivista mukanaoloaan tutkimus ei olisi onnistunut”, hän toteaa.



“Osallistujien teksteistä nousi esiin, miten sairastuminen vaikuttaa paitsi sairastuneeseen itseensä myös hänen läheisiinsä. Kirjoittaminen ja ryhmän tuki auttavat ymmärtämään sairautta uusista näkökulmista”, Holopainen sanoo. Hän uskoo, että tutkimusta voidaan hyödyntää esimerkiksi rintasyöpään sairastuneiden psykososiaalista tukiverkostoa ja kuntouttavaa toimintaa suunniteltaessa. Lisätutkimusta kirjallisuusterapian vaikutuksista tarvitaan, ja Holopaisella on syöpäkokemusten kehollisuuteen liittyvä postdoc-hanke suunnitteilla.

FM Johanna Holopaisen kirjoittamisen väitöskirjan *"Rintasyöpäkokemuksista kirjoittamassa: Tutkimus kirjallisuusterapeuttisen ryhmän prosessista ja merkityksistä"* tarkastustilaisuus on Jyväskylän yliopistossa la 1.6. klo 12–15. Vastaväittäjänä toimii FT **Hanna Hakomäki** (HUS, Lasten ja nuorten sairaudet, lastenpsykiatria) ja kustoksena apulaisprofessori **Sami Sjöberg**. Tapahtumaa voi seurata myös verkossa: <https://r.jyu.fi/vaitos-holopainen010624>

Suomessa tehdään kirjallisuusterapiatutkimusta yhä enemmän

Kirjallisuusterapia on tutkittuun tietoon perustuva taideterapiamuoto, joka sai varsinaisesti alkunsa Yhdysvalloissa, kun ensimmäisen maailmansodan veteraanien viihdykkeeksi alettiin järjestää biblioterapiaksi kutsuttua toimintaa muun muassa lukemisen merkeissä. Suomessa alan pioneeri on kulttuuripsykologian dosentti **Juhani Ihanus**, joka oli vuonna 1981 mukana perustamassa Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry:tä. Se on alan toiseksi vanhin yhdistys maailmassa Yhdysvaltojen vastaavan yhdistyksen jälkeen ja järjestää muun muassa koulutusta ja kursseja sekä julkaisee 1–2 kertaa vuodessa ilmestyvää Kirjallisuusterapia-lehteä.

“Suomessa kirjallisuusterapia alkoi kehittyä etenkin kirjasto- ja hoitoalalla, ensin hoitavana lukemisena. 1970-luvun lopussa Helsingissä avoimessa mielenterveystyössä perustettiin ensimmäiset runoterapeuttiset ryhmät, joissa myös kirjoitettiin”, Ihanus kertoo. Alan koulutusta on järjestetty Suomessa eri kaupungeissa varsin runsaasti. Ihanus korostaa, että koulutuksen jatkuva kehittäminen sekä yhteistyön lisääminen muiden ilmaisuterapioiden kanssa on olennaista, jotta taiteita ja kulttuuria voidaan entistä laajemmin käyttää yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi. “Kirjallisuusterapia ei rajoitu vain hoitotilanteisiin, vaan on tärkeää henkilökohtaisen ja ammatillisen kasvun kannalta”, hän jatkaa.



Psykologi James W. Pennebaker totesi tutkimustensa pohjalta jo 1980-luvulta alkaen, että stressaavista elämäkokemuksista kirjoittamisella on positiivisia vaikutuksia sekä henkiseen että fyysiseen terveyteen. Erityisesti vuorovaikutteisen kirjallisuusterapian mahdollisuuksista tarvitaan kuitenkin lisää tutkimusta. “Kirjallisuusterapiaa koskeva tutkimustyö herättää yhä enemmän kiinnostusta globaalisti ja tieteidenvälisesti. Yhdysvalloissa on tehty eniten alan väitöskirjoja, mutta uusia tutkimushankkeita syntyy eri puolilla. Olen aivan viime vuosina arvioinut esimerkiksi intialaisten ja iranilaisten tutkijoiden kirjoituksia”, Ihanus sanoo.

Hän pitää erityisen ilahduttavana, että kirjallisuusterapiaan liittyvä tutkimus- ja julkaisu-toiminta on vireytynyt eri Euroopan maissa. Unkarissa järjestetään ensimmäinen eurooppalainen kirjallisuusterapiakonferenssi ensi lokakuussa. Suomessakin on jo usean vuoden aikana valmistunut korkeatasoisia alan väitöskirjoja sekä muita opinnäytteitä.

“Kirjallisuusterapialle avautuu uusia sovellusmahdollisuuksia. Tutkimustyön tehtävänä on varmistaa tieteellisesti perustellut kriteerit alan koulutukselle, menetelmille ja ammatilliselle käytännölle”, dosentti Ihanus toteaa.

Lisätietoja:

Johanna Holopainen, FM, kirjallisuusterapiaohjaaja, sairaanhoitaja

johanna.e.holopainen@jyu.fi

<https://www.jyu.fi/fi/tapahtumat/162024-fm-johanna-holopainen-humanistis-yhteiskuntatieteellinen-tiedekunta-kirjoittaminen>

Juhani Ihanus, FT, kulttuuripsykologian dosentti, Helsingin yliopisto,

juhani.ihanus@helsinki.fi

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry: <https://kirjallisuusterapia.net>

Kirjallisuusterapiatutkimus Suomessa: <https://kirjallisuusterapia.net/tutkimus/>