

# MINUN ELÄMÄNI KIRJA – KUVALLISEN ELÄMÄNTARINAN HYÖDYNTÄMINEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA

---

## Johdanto

”Minun elämäni kirja” on narratiiviseen, ratkaisukeskeiseen ja voimauttavaan työskentelytapaan pohjautuva menetelmä, joka on kehitetty mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja tarjoavassa Hoitokoti Peltolasassa. Menetelmässä asiakkaan kanssa laaditaan elämäntarina hyödyntäen narratiivista haastattelua sekä voimauttavan valokuvan periaatteita. Kirjan työstäminen on yhteinen prosessi, jossa dialogi ja toiminta mahdollistavat asiakkaan voimaantumisen. Työskentelyn tavoitteina ovat voimaantumisen kokemusten saaminen, voimavarojen tunnistaminen sekä toiveikkuuden, itseymmärryksen, aktiivisuuden ja osallisuuden lisääntyminen. (Katajisto-Korhonen 2020.)

Valokuva on monipuolinen työväline, jota voidaan hyödyntää kuntoutuksessa usein eri tavoin. Ulla Halkola määrittelee valokuvaterapian valokuvan ja valokuvauksen menetelmälliseksi käytöksi psykoterapiassa tai terapeutisessa työssä. Menetelmiä ja niiden muodostamaa kokonaisuutta voidaan muokata asiakkaan tarpeiden ja terapiaprosessin tavoitteiden mukaan. Valokuvaterapian menetelmiä ovat Halkolan mukaan asiakkaan omaelämäkerrallisten valokuvien käyttäminen, symbolisten ja assosiativisten

valokuvien hyödyntäminen sekä uusien valokuvien ottaminen ja niiden käyttö terapeutisena välineenä. (Halkola 2009, 14–17.) ”Minun elämäni kirjaa” työstettäessä hyödynnetään asiakkaan omia albumikuvia tai projektiivisiä kuvia, jotka syventävät haastattelun avulla koottua elämäntarinaa. Menetelmässä toteutetaan yhteinen omakuvaprosessi, jossa asiakas saa voimauttavan valokuvan periaatteiden mukaisesti itse määritellä, millaisena hän haluaa tulla nähdyksi ja kuvatuksi.

”Minun elämäni kirja” soveltuu hyvin kuntoutumisen tueksi, sillä toiminta on tavoitteellista. Kuntoutumisessa korostuvat yksilön omat tavoitteet, hyvinvointi ja yhteiskuntaan osallistuminen. Asiakas nähdään aktiivisena toimijana, joka osallistuu kuntoutumisen tavoitteiden ja sisällön suunnitteluun. (Autti-Rämö & Salminen 2016.) Yhteistyössä asetettavien tavoitteiden tulee olla realistisia ja asiakkaalle merkityksellisiä. Niitä muodostettaessa on otettava huomioon asiakkaan arvot ja käsitys omista mahdollisuuksistaan. (Autti-Rämö ym. 2016.)

## Ratkaisukeskeinen toimintatapa

Perinteisesti asiakkaan haasteisiin on suhtauduttu etsimällä ongelmien mahdollisia

syitä, mutta ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa niihin pyritään löytämään ratkaisuja, päämääriä ja tavoitteita. Vaikeuksien takaa löytyviin unelmiin ja toiveisiin keskittymällä voidaan löytää elämän osa-alueita, joilla haaveet jo osittain toteutuvat, sekä etsiä mahdollisuuksia elää edes pieniä osia haaveista. (Katajainen ym. 2006.) Auttamisammateissa kohdattuihin ongelmiin on harvoin olemassa vain yksi oikea ratkaisu, joten asiakkaan tilannetta tulee tarkastella monesta eri näkökulmasta. Painoarvoa annetaan sekä asiakkaan näkemyksille että työntekijän asiantuntemukselle. (De Jong & Berg 2008).

Ratkaisukeskeiseen ajattelutapaan kuuluu olennaisesti asiakkaan toiveikkuuden ja voimavarojen etsiminen ja tukeminen sekä ajatusten suuntaaminen tulevaisuuteen. Lähestymistavan olennainen piirre on asiakkaan ongelman muuttaminen tavoitteeksi, jonka hän voi oppia. Asiakkaan ongelman syntyä ei pohdita, vaan tärkeää on kiinnittää huomio asiakkaan voimavaroihin ja löytää toiveikkuus. Eteneminen tapahtuu pienin askelin, jolloin huomioidaan pienetkin onnistumiset. Asiakas saa voimaantumisen tunteen ja lisää energiaa onnistumisen tunteesta. Asiakkaalla on tieto ja keinot päästä ratkaisuihin ja tavoitteisiin. Ratkaisukeskeisessä terapiassa asiakas on tasavertainen yhteistyökumppani, jonka arvoja ja ajattelutapaa on kunnioitettava. Keskustelussa ja ajattelussa käytetään huumoria, luovuutta ja myönteisyyttä. Tavoitteisiin voi päästä monia erilaisia polkuja pitkin, joten ongelmien ratkaisuun on hyvä kokeilla erilaisia vaihtoehtoisia tapoja. (Mannström-Mäkelä & Saukko 2008.)

Ratkaisujen rakentaminen tapahtuu yhdessä asiakkaan kanssa ja alkaa ongelman kuvaamisesta. Toisin kuin ongelmakeskeisessä lähestymistavassa, ratkaisuja ei pohdita vielä tässä vaiheessa, vaan keskitytään asiakkaan kunnioittavaan kuunteluun. Asiakkaan kanssa luodaan kuvaus siitä, millainen hänen elämänsä olisi ongelmien ratkettua, ja elämästä etsitään aikoja ja tilanteita, joissa haasteet ovat olleet vähemmän vaikeita. Asiakkaalle annetaan positiivista palautetta ja hänen edistymistään kohti ratkaisuja

arvioidaan jatkuvasti. Lähestymistavassa asiakas nähdään oman elämänsä asiantuntijana, mikä soveltuu hyvin tämän päivän kuntoutuksen paradigmaan. (De Jong & Berg 2008).

## **Narratiivinen lähestymistapa**

Ihmiset elävät kertomusten maailmassa ja jäsentävät elämäänsä usein tarinan muodossa. Kertomuksilla on siten tärkeä merkitys yksilön identiteetin muodostumiselle. (Kaasila 2008.) Tarinankerronta on myös keskeistä monista elämän vaikeuksista selviytymiselle (Wells 2011). Kokemukseen keskittyvä narratiivinen tutkimus olettaa, että tapahtumille, ajatuksille ja tunteille on olemassa yksilöllinen, sisäinen representaatio, jolle narratiivi antaa ulkoisen ilmaisun. Representaatiot vaihtelevat ajan kuluessa riippuen elämäntilanteista, joten sama ilmiö voi tuottaa hyvin erilaisen tarinan, vaikka kertoja pysyisi samana. (Squire ym. 2008.) Narratiivit rakennetaan aina niitä esitettäessä uudelleen, ja ne esitetään eri tavalla erilaisissa sosiaalisissa konteksteissa. Narratiivien voidaan tulkita edustavan sekä kokemusta että sitä todellisuutta, josta ne juontuvat. Henkilökohtaiset narratiivit edustavat yhtä monista mahdollisista narratiivisista totuuksista, ja ne pitävät sisällään sekä objektiivisen eletyn elämän että kertojan omista merkityksistä muodostuvan kerrotun tarinan. (Squire 2008.)

Narratiivit ovat jonkun jollekulle toiselle kertomia tiettyssä ajallisessa ja kulttuurisessa kontekstissa (Wells 2011). Ne ovat kertojan ja kuulijan välistä dialogia, jossa kertoja tekee itsensä näkyväksi kertomuksen kautta ja kuulija tulkitsee sitä omasta näkökulmastaan (Grant & Zeeman 2012, 1). Narratiivinen haastattelu on kertojalähtöistä, sen avulla pyritään hahmottamaan kertojan näkökulmaa sekä ymmärtämään kerrotun ilmiön subjektiivisia merkityksiä ja kertojan omaa tulkintaa. Kysymyksenasettelulla on mahdollista rajata haastattelua tai antaa enemmän tilaa henkilön omalle kerrokselle ja valinnoille. (Paananen 2008.) Narratiiveja voidaan tarkastella suhteessa tiettyyn kysymykseen, joka sen on saanut aikaan, mutta myös suhteessa haastattelijan

ja haastateltavan väliseen vuorovaikutukseen. Yhteinen rakentuminen nostaa kuitenkin esiin kysymyksen omistajuudesta. (Wells 2011.)

Narratiivisessa lähestymistavassa asiakasta itseään pidetään oman elämänsä asiantuntijana. Asiakkaan ongelmiin suhtaudutaan hänestä erillisinä asioina ja ajatellaan, että asiakkaalla on monia taitoja, kykyjä, vahvuuksia, arvoja ja uskomuksia, joiden avulla voidaan helpottaa ongelmien vaikutusta asiakkaan elämässä. Narratiivisen lähestymistavan olennainen periaate on uteliaisuus ja halu sellaisten aitojen kysymysten esittämiseen, joihin etukäteen ei ole vastausta. (Morgan 2004.)

Narratiivisessa lähestymistavassa tarinat hahmotetaan hallitsevina, vaihtoehtoisina juonina ja ajallisesti yhteen liittyneinä tapahtumina, jotka vaikuttavat menneisyyteen, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Tarinat muovaavat voimallisella tavalla elämäämme. Asiakkaan kyvyt, taidot ja tietämys voidaan saattaa näkyviin ja uudestaan käyttöön, jotta asiakas voi vapauttaa elämänsä ongelman vaikutuksesta. (Morgan 2004.) Asiakkaan itse rakentamia tarinoita voidaan pitää lähtöpisteinä muutokselle, ja terapeutin tehtävä on tukea asiakasta muodostamaan uusi tarina hyödyntäen hänen valitsemiaan henkilöitä, juonta ja lopputulosta (Metcalf 2015, 5).

Narratiivinen lähestymistapa voi antaa mielenterveyskuntoutujalle mahdollisuuden olla oman elämäkertansa kirjoittaja (Fisher & Lees 2016, 610). Riippuen narratiivisen identiteetin voimavaroista ja joustavuudesta voi olla mahdollista muodostaa positiivinen uudelleenkirjoitus menneisyydestä ja nähdä tulevaisuus valoisampana. Henkilön narratiiviset voimavarat, mukautumiskyky sekä halu ja kyky rakentaa metatarinoita vaikuttavat narratiivin terapeuttisuuteen. Elämä rakentuu useista tarinoista, jotka voidaan muotoilla ja kertoa uudelleen. Narratiivit toimivat elämän rikkaina kuvauksina. Vaihtoehtoinen narratiivi samasta elämäntapahtumasta voi löytyä alkuperäisen narratiivin varjoista. (Grant & Zeeman 2012, 8.)

Linearisessa narratiivissa päähenkilö ohjaa kehityskaartaan kohti positiivista suuntaa

tulevaisuudessa. Kaikilla ei ole kuitenkaan mahdollisuutta asettaa yhteiskunnan asettamiin normeihin, mikä tekee tulevaisuus-orientoituneesta narratiivista kapeuttavan. (Fisher & Lees 2016, 605.) Narratiivisessa työskentelytavassa huomio voidaan suunnata tulevaisuuden sijaan hyvien ja merkityksellisten asioiden tutkimiseen tässä hetkessä (Katajisto-Korhonen 2020). Tärkeää on ajallinen orientaatio, joka mahdollistaa sekä nykyisyydestä nauttimisen sellaisena kuin se on että tulevaisuuden muuttamisen toiveikkuudeksi. Avoin tulevaisuus voi auttaa asiakasta näkemään itsensä aktiivisena ja muuttavana sekä voittamaan pelkonsa epävarmaa tulevaisuutta kohtaan. Sitoutuminen nykyisyyteen, joka on suhteellinen ja perustuu avoimuuteen muutosta kohtaan, voi olla hyvinvoinnin lähde ja voi mahdollistaa positiivisen muutoksen. (Fisher & Lees 2016, 607–608.)

### **Valokuvan hyödyntäminen elämäntarinatyöskentelyssä**

Kuten sanoin ilmaistut narratiivit, myös kuvat voivat olla sidottuja kontekstiin, niihin kytkeytyy merkityksiä ja ne voivat kertoa tarinan. Valokuvia voidaan tarkastella narratiivisina teksteinä, joita muokkaavat kuvan katselijan, kuvan neuvottelun konstruktion sekä kuvaajan tarkoituksen välinen vuorovaikutus. Valokuvat ovat sekä sosiaalisesti että teknisesti rakentuneita. Ne vaikuttavat representaatiolta jostakin, joka on aitoa ja todellista kuvaamisen hetkellä, mutta todellisuudessa ne tallentavat kulttuurisen kontekstin, joka tukee ikuistettua kuvaa. (Ketelle 2010, 549.) Valokuva on kuvaajansa rakentama näkymä, joka ei koskaan voi olla objektiivisesti totta, mutta kuvan subjektiivinen totuus perustuu siihen, että yksilö kokee tärkeäksi antaa sille totuuden painoarvon (Savolainen 2009, 212).

Valokuvat tarjoavat haastattelun rinnalle tiedonkeruumenetelmän, joka mahdollistaa dialogin ja itseilmaisun erityisesti silloin, kun asiakkaalla on haasteita ilmaista omia ajatuksiaan sanallisesti (Erdner & Magnusson 2011, 146). Ne voidaan nähdä työkaluina, jotka auttavat asiakasta löytämään

teksteistä ja keskusteluista poikkeavia uusia tapoja ymmärtää itseään (Ketelle 2010, 547). Valokuvien hyödyntäminen elämäntarina-työskentelyssä mahdollistaa voimaantumisen, sillä asiakkaalle tulee kokemus siitä, että hän on tärkeä ja hänen äänensä pääsee kuuluville. Valokuva itsessään ei ole voimaantava, vaan soveltamistilanteen tulee täyttää voimaantumisen ehdot (Savolainen 2009, 211).

Juha Siitonen on määritellyt väitöskirjassaan voimaantumisen yksilöstä itsestään lähteväksi sisäiseksi prosessiksi. Kun ihminen on voimaantunut, hän on löytänyt omat voimavaransa ilman ulkoista pakkoa. (Siitonen 1999, 169.) Miina Savolainen toteaa tämän olevan keskeistä kaikessa auttamistyössä. Savolaisen kehittämässä sosiaalipedagogisessa voimauttavan valokuvan menetelmässä valokuvan totuus asetetaan yksilön identiteettityön palvelukseen, ja asiakas voi itse valita, mitkä kuvat määrittelevät hänen elämäntarinaansa tai identiteettiään. (Savolainen 2009, 212.)

Voimauttavan valokuvan menetelmässä hyödynnetään albumikuvia, valokuvaustilanteen vuorovaikutusta, omakuvaa ja arkielämän teemojen kuvaamista. Pyrkimyksenä on asiakkaan itsen ja oman elämän hyväksyminen sekä arvojen selkeyttäminen. Valokuvia ja valokuvaamista voidaan hyödyntää myös vuorovaikutuksen parantamiseen, voimavarojen esiin nostamiseen sekä tukemaan asiakkaan elämän muutosprosessia. Keskeistä kuvausprojektien ideoinnissa on asiakkaan itse tuottamien ajatusten toteuttaminen. (Savolainen 2009, 212–223.)

Valokuvan avulla voidaan Ulla Halkolan mukaan tuoda asiakkaasta esiin asioita, joihin sanat eivät yllä. Valokuvaterapeuttisessa työssä asiakkaalle merkityksellisiä valokuvia käytetään väylänä itsehavainnointiin, ymmärrykseen ja muutokseen. Valokuvien maailmaan eläytyminen mahdollistaa terapeuttisen prosessin, jossa aistit herkistyvät ja tunteet sekä muistot ovat vahvasti läsnä. Valokuvat ja kuvaaminen voivat olla silta muistoihin, tiedostamattomaan nykyhetkeen ja tuleviin toiveisiin. Valokuvien avulla tapahtuvassa terapeuttisessa vuorovaikutuksessa asiakas voi nähdä elämänsä uudessa

valossa, oppia itsestään uutta ja muuttua. (Halkola 2009, 13.) Albumityöskentelyssä kuvien avulla tutkitaan yksilön elämässään ajankohtaisiksi kokemia teemoja ja jäsenetteään ne kokonaisuuksiksi, jotka järjestävät uudella tavalla todellisuuden merkityksiä ja nostavat esiin voimavaroja (Savolainen 2009, 218).

### **”Minun elämäni kirjan” toteuttaminen**

”Minun elämäni kirja” koostuu viidestä vaiheesta, jotka ovat elämäntarinan koostaminen haastatellen, elämäntarinan syventäminen, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen suuntautuminen, omakuvaprosessin toteuttaminen sekä valokuvakirjan koostaminen yhteistyössä asiakkaan kanssa. Elämäntarinahaastattelussa voidaan hyödyntää esimerkiksi runkoa, joka tarjoaa vaihtoehtoja haastattelun teemoiksi. Tärkeintä haastattelussa on ratkaisukeskeinen lähestymistapa ja dialogisuus. Koska kyseessä on yksilöllinen ja asiakaslähtöinen prosessi, menetelmän vaiheita voidaan yhdistellä, toteuttaa eri järjestyksessä tai soveltaa asiakkaan tilanteen mukaan. Lopuksi asiakkailta kerätään prosessista palaute, joko kirjallisesti tai suullisesti. Opaskirjassa on mukana valmis palautelomake, mutta vaikutusten mittaamiseen soveltuvat myös muut mittarit. (Katajisto-Korhonen 2020.)

Toimintamallia pilotoitiin Hoitokoti Peltolassa mukaan ilmoittautuneiden asukkaiden kanssa. Toimintaterapeutti tapasi asiakkaita 4–8 kertaa seuraten toimintamallin ohjeistusta. Seitsemän asukkaan palautteista sekä alku- ja loppuarvioinneista koostettiin yhteenveto, jonka perusteella menetelmän tavoitteet toteutuivat keskimäärin hyvin. Vain yksi henkilö koki, ettei hän saanut työskentelystä voimaantumisen kokemuksia, kun taas muut osallistujat olivat väittämän kanssa jokseenkin tai täysin samaa mieltä. Lähes kaikki osallistujat olivat jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että he tunnistivat omia voimavarojaan ja heidän toiveikkautensa tulevaisuuden suhteen lisääntyneen. Niin ikään valtaosa osallistujista koki itseymmärryksensä lisääntyneen pilotin aikana. Arjen aktiivisuuden ja osallisuuden lisääntymisen

osalta vastauksissa oli enemmän hajontaa, mutta yleisesti osallistujat kokivat menetelmän vaikuttaneen tilanteeseensa positiivisesti. Menetelmän vaikuttavuutta mitattiin lisäksi Positive affect and wellbeing -mittarilla (PROMIS). Alku- ja loppuarvioinnin välillä asiakkaiden positiivisissa tunteissa ja hyvinvoinnissa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia, mutta elämän merkityksellisyyden kokemus lisääntyi jonkin verran samoin kuin elämän rauhallisuuden kokemus. Alku- ja loppuarvioinnin tulokset ovat kuitenkin vain suuntaa antavia, sillä yhdeltä asiakkaalta jäi puuttumaan alkutilanteen kartoitus, eikä muutamissa lomakkeissa ollut vastauksia kaikkiin kohtiin.

## Lopuksi

”Minun elämäni kirja” yhdistää ratkaisukeskeisen ja narratiivisen lähestymistavan voimauttavaan valokuvatyöskentelyyn. Sekä ratkaisukeskeinen että narratiivinen lähestymistapa perustuvat oletukseen siitä, että yksilön käsitys itsestään on tulosta useista tekijöistä, kuten omista ja muiden arvoista sekä tämänhetkisestä kontekstista tai tarinasta. Konteksti ja tarina vaikuttavat tapaan, jolla yksilö on vuorovaikutuksessa muiden kanssa, havaitsee maailmaa ja elää elämäänsä. Vaihtoehtoisen tarinan avulla asiakas voi vapautua rajoittavasta leimasta ja luoda uusia lukuja elämäänsä. (Metcalf 2015, 13.)

Elämäntarinan kertominen on asiakkaan ehdoilla etenevä vuorovaikutustapahtuma, jossa työntekijä kohtaa aidosti kertojan ja hänen elämänsä (Liikanen & Kaisla 2007, 36). Valokuvan hyödyntäminen mahdollistaa sanattoman vuorovaikutuksen, joka voi perustua näköaistimukseen tai toiminnallisuuden esimerkiksi valokuvaamisen ja kuvien työstämisen kautta (Hentinen 2009, 38–39). Toivotun tulevaisuuden tutkimiselle ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa on keskeistä oman tilanteen tarkastelu ulkopuolisen henkilön silmin (Yusuf 2020). Valokuvien kautta asiakkaalle tarjoutuu luova ja turvallinen etäisyys tarkkailla itseään ja mahdollisuuksiin, mikä perinteisemmin tapahtuisi keskustelun kautta. Työskentelystä asiakkaalle jäävä konkreettinen tuotos palvelee kertomisen

ja kuulluksi tulemisen tarvetta (Liikanen & Kaisla 2007, 36).

Kuten Savolainen toteaa, tekijän omat valinnat ja tulkinnat antavat albumityöskentelyssä rakenteen yksittäisiin valokuviin sisältyville limittäisille tunteille, muistoille ja mielikuville. Prosessissa surun ja kipeiden asioiden rinnalle löytyy usein arkisia, läheisiin ihmissuhteisiin liittyviä asioita, joiden korvaamattomuutta ei arjessa aina huomaa. Kuvien kautta on mahdollista nähdä omia ja läheisten tarpeita sekä yhteisöllisyyden merkityksen oman onnellisuuden rakentamisessa. (Savolainen 2009, 218.)

**Tulosten merkitys:** ”Minun elämäni kirja” -menetelmän avulla pitkään sairastaneet mielenterveyskuntoutujat voivat määritellä itse, millaisina haluavat tulla nähdyiksi ja kuulluiksi. Tärkeää on asiakkaan itseymmärryksen lisääntyminen työskentelyn aikana. ”Minun elämäni kirja” antaa asiakkaalle voimavaroja, toivoa tulevaisuuteen sekä lisää arjen aktiivisuutta ja osallisuutta, jotka ovat tärkeitä teemoja kaikkien sosiaali-, terveys- ja kuntoutusalan asiakkaiden näkökulmasta.

## Tiivistelmä

”Minun elämäni kirja” on menetelmä elämäntarinan laatimiseen asiakkaan kanssa, ja se perustuu narratiiviseen, ratkaisukeskeiseen ja voimauttavaan työskentelytapaan. Menetelmä soveltuu kuntoutuksen ammattilaisten käyttöön monipuolisesti. Menetelmä on alun perin suunniteltu hyödynnettäväksi mielenterveyskuntoutujien parissa, mutta sitä voidaan soveltaa laajasti eri asiakasryhmille. Kuka tahansa voi ottaa menetelmän käyttöön perehtymällä oppaaseen. Menetelmän hyödyntäminen edellyttää tutustumista taustalla olevaan teoriaan, jota esitellään tässä katsauksessa. Kirjoituksessa esitellään ratkaisukeskeisen ja narratiivisen lähestymistavan perusteita sekä valokuvan mahdollisuuksia kuntoutuksessa. ”Minun elämäni kirja” koostuu viidestä vaiheesta, jotka ovat elämäntarinan koostaminen haastatellen,



elämäntarinan syventäminen, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen suuntautuminen, omakuvaprosessin toteuttaminen sekä valokuvakirjan koostaminen yhteistyössä asiakkaan kanssa. ”Minun elämäni kirja”-menetelmässä tavoitteena asiakkaan näkökulmasta on lisätä itseymmärrystä sekä saavuttaa voimaantumisen kokemuksia ja toiveikkautta.

*Avainsanat:* terapeutin valokuva, elämäntarinatyöskentely, ratkaisukeskeisyys, narratiivisuus, voimaantuminen

**Irina Katajisto-Korhonen, toimintaterapeutti (yamk), ammatillinen opettaja, SI-practitioner, lehtori, Turun ammattikorkeakoulu**

**Emilia Laine, toimintaterapeutti (amk)**

**Sanna Niemelä, toimintaterapeutti (amk)**

## Lähteet

- Autti-Rämö I, Mikkelsen M, Lappalainen T, Leino E (2016) Kuntoutumisen prosessi. Teoksessa I Autti-Rämö, A-L Salminen, M Rajavaara, A Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. Duodecim, Helsinki.
- Autti-Rämö I, Salminen A-L (2016) Kuntoutumisen hyvät käytännöt. Teoksessa I Autti-Rämö, A-L Salminen, M Rajavaara, A Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. Duodecim, Helsinki.
- De Jong P, Berg IK (2008) Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Lyhytterapiainstituutti, Helsinki.
- Erdner A, Magnusson A (2011) Photography as a Method of Data Collection: Helping People With Long-Term Mental Illness to Convey Their Life World. Perspectives in Psychiatric Care 47, 145–150.
- Fisher P, Lees J (2016) Narrative approaches in mental health: preserving the emancipatory tradition. Health, 20, 6, 599–616.
- Grant A, Zeeman L (2012) Whose Story Is It? An Autoethnography Concerning Narrative Identity. The Qualitative Report 17, 36, 1–12.
- Halkola U (2009) Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa U Halkola, L Mannermaa, T Koffert, L Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Duodecim, Helsinki.
- Hentinen H (2009) Valokuva terapeutin työvälineenä. Teoksessa U Halkola, L Mannermaa, T Koffert, L Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Duodecim, Helsinki.
- Kaasila R (2008) Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa R Kaasila, R Rajala, K Nurmi (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi.
- Katajainen A, Lipponen K, Litovaara A (2006) Ratkaisukeskeinen ajattelutapa. <https://www.motivoivaahaastattelu.fi/docs/Ratkaisukeskeinen%20ajattelutapa.pdf> Viitattu 3.3.2021.
- Katajisto-Korhonen I (2020) Minun elämäni kirja – narratiivinen ja voimauttava elämäntarina. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/minun-elamani-kirja-narratiivinen-ja-voimauttava-elamantarina>
- Ketelle D (2010) The Ground They Walk On: Photography and narrative Inquiry. The Qualitative Report. 15, 3, 547–568.
- Liikane H-L, Kaisla S (2007) Gerontologisen sosiälityön menetelmistä. Työpapereita 3. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Heikki Waris -instituutti.
- Mannström-Mäkelä L, Saukkola K (2008) Voimaantumattavan ohjaamisen käsikirja. Kaaoksesta arjen hallintaan. Palmenia Helsinki University Press, Helsinki.
- Metcalf L (2015) Solution focused narrative therapy. Springer Publishing Company, New York.
- Morgan A (2004) Johdatus narratiiviseen terapiaan. Oy Formato Ab, Porvoo.
- Paananen S (2008) Saksalainen elämäkertametodologia oppimisen tutkimuksessa. Teoksessa R Kaasila, R Rajala, K Nurmi (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi.
- Savolainen M (2009) Voimauttava valokuva. Teoksessa U Halkola, L Mannermaa, T Koffert, L Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Duodecim, Helsinki
- Siitonen J (1999) Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto, Oulu.
- Squire C (2008) Experience-centered and culturally-oriented approaches to narrative. Teoksessa M Andrews, C Squire, M Tamboukou (toim.) Doing Narrative Research. SAGE Publications, London.
- Squire C, Andrews M, Tamboukou M (2008) What is Narrative research? Teoksessa M Andrews, C Squire, M Tamboukou (toim.) Doing Narrative Research. SAGE Publications, London.
- Wells K (2011) Narrative Inquiry. Oxford University Press, New York.
- Yusuf D (2020) Lasten ja nuorten ratkaisukeskeinen coaching. Teoksessa M Ahola, J Saarnio (toim.) EVVK – Ratkaisukeskeinen työskentelyote nuorten kanssa. Lyhytterapiainstituutti, Helsinki.