

HENKILÖSTÖ MUISTELUTYÖN MAHDOLLISTAJANA

Kuvauksia sosiokulttuuristen työmenetelmien
käyttöön otosta työyhteisöissä

Marko Raitanen
Pia Ruuskanen
Soile Järvinen

Julkaisija

Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy Socom

Laserkatu 6

53850 Lappeenranta

puh. 044 748 5307

fax. (05) 624 3180

Taitto

Kai Kortelainen

ISBN 978-952-5463-21-7

ISSN 1458-9443

Sisällysluettelo

TIIVISTELMÄ.....	4
ESIPUHE	5
JOHDANTO.....	6
1 MUISTOJEN TEATTERITOIMINTAA RAVIKODISSA.....	7
1.1 Pilottikohde	7
1.1.1 Pilotin taustaa	7
1.2 Muistojen teatterikoulutus	8
1.2.1 Muistojen teatterikoulutuksen toisen päivän havainnointi	9
1.2.2 Koulutuspalautte	11
1.3 Muistojen teatteriesitys	12
1.3.1 Esityksen suunnittelu	12
1.3.2 Harjoitusten havainnointi	13
1.3.3 Näytös	14
1.4 Arviointi	17
1.5 Yhteenveto	18
1.5.1 Muistojen teatteritoiminnan juurruttaminen osaksi Ravikodin toimintaa	19
2 Muistorasiatyöskentelyä Imatran vanhustyössä	20
2.1 Pilottikohteet	20
2.2 Mikä on muistorasia?	21
2.3 Muistorasiakoulutus.....	21
2.3.1 Muistorasiakoulutuksen toisen päivän havainnointi.....	22
2.4 Muistorasiatyöskentely Leppärouskussa	23
2.4.1 Leppärouskun havaintokäynti.....	23
2.4.2 Muistorasiatyöskentelyn juurruttaminen osaksi Leppärouskun toimintaa	24
2.5 Muistorasiatyöskentely päiväkeskuksessa.....	25
2.5.1 Päiväkeskuksen havaintokäynti	25
2.6 Arviointi	26
2.7 Yhteenveto	27
2.7.1 Jatkotoimenpiteet.....	27
3 ”VOISIN OLLA TÄSSÄ AINA”. MUISTELUTYÖN LUOVAT MENETELMÄT OSANA MUISTISAIRAAN SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMISTA (MUISTOJEN HUOPAMATTO-HANKE)	29
3.1 Pilottikohteet	29
3.1.1 Pilotin taustaa	29
3.2 Muistelutyön luovat menetelmät	30
3.2.1 Käynnistämisen ideariihi	30
3.2.2 Ryhmäkerrat	31
3.3 Arviointi	33
3.3.1 Opinnäytetyön tekijän huomioita.....	33
3.3.2 Henkilökunnan huomioita kehittämisprosessista ja sen vaikutuksista	35
3.3.3 Käytettyjen menetelmien arviointi.....	36
3.3.4 Arviointia ryhmätoiminnan vaikutuksista ryhmän jäsenten sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen	38
3.3.5 Muistojen Huopamatto-hankkeen pitkän aikavälin vaikutukset.....	40
4 JOHTOPÄÄTÖKSET	42
LIITTEET.....	43

TIIVISTELMÄ

Lääkkeettömät hoitomuodot, hoitajien vuorovaikutustaitojen parantaminen ja liikunnallinen kuntoutus ovat keskeisiksi nostettuja tarpeita vanhustyön kehittämisessä. Näihin tarpeisiin on mahdollista vastata kulttuuritoiminnalla. Tässä julkaisussa esitellään kolme sosiokulttuurista teemaa: muistojen teatteri, muistorasiatyöskentely sekä luovat menetelmät. Erityisesti kiinnostus kohdistuu teemojen toteuttamiseen, miten sosiokulttuurista toimintaa voi mahdollistaa omalle työpaikalleen. Vastausta haetaan myös kysymykseen kuinka tavoitteelliset ryhmätoiminnot saadaan resursipulasta riippumatta osaksi hoitotyötä.

Muistojen teatteritoimintaa toteutettiin Haminassa, tehostetun asumisen palveluyksikkö Ravikodissa. Kaksipäiväisen muistojen teatterikoulutuksen jälkeen työntekijät valitsivat aiheeksi lavatanssit 1950-luvulla, jonka Ravikodin ikäihmiset esittivät yhdessä työntekijöiden kanssa. Esitys oli tehty sydämellä ja heittäytymällä, toteutus vähäisillä resursseilla: kaksi työntekijää sai käyttää valmisteluihin yhden iltapäivän (3h+3h) ja lavasteisiin kului yhdeksän euroa. Esitys jäi pitkäksi aikaa elämään arkikeskusteluihin, syvensi omahoitajasuhdetta ja virkisti omaisten mielestä esitykseen osallistuneita vanhuksia.

Muistorasiatyöskentelyä toteutettiin Imatralla Leppärouskun tehostetussa asumispalveluyksikössä ja päivätoimintakeskuksessa. Muistorasiakoulutuksen jälkeen työntekijät ohjasivat työskentelyä ja tekivät tarvittaessa jonkin verran itse, jos asukkaan muisti oli alentunut ja kommunikointi välillä vaikeaa. Koulutukseen osallistuneet olivat kokeilutoiminnan loppupuolella todella iloisia, että olivat saaneet oppia uuden sosiokulttuurisen menetelmän ja pystyneet toteuttamaan kokeilutoimintaa käytännössä. Ikäihmiset saivat iloa omasta luovuudestaan ja olivat tekemisen keskiössä ja tärkeäksi koettiin myös toiminnan läheisyys sekä keskinäinen välittäminen.

Muistelutyön luovat menetelmät toteutettiin Kotkassa Muistojen Talon kannatusyhdistys ry:n hallinnoiman ja Muistojen Verstas-projektin (Ray 2007–2009) osa-projektina. Geronomiopiskelija (KyAMK) Soile Järvinen osallistui luovien menetelmien toteutukseen ja laati aiheesta opinnäytetyönsä, jonka pohjalta hän on kirjoittanut luvun tähän julkaisuun. Muistelutyön luovat menetelmät etenivät vaiheittain alkaen yhteisestä toiminnallisesta ideariihestä ja päättyen vaikutusten arviointiin. Hoivaympäristöjen henkilökunnan motivoituminen hankkeen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin oli selkeästi riippuvaista toimintaympäristöjen sen hetkisistä voimavaroista. Tästä kehittämishankkeesta saadut kokemukset ovat auttaneet ymmärtämään viestinnän ja tiedottamisen suurta merkitystä hankkeen onnistumiselle ja kehittämistoiminnan jalkauttamiselle.

ESIPUHE

Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen Vanhustyön kehittämisverkoston toteuttaman KUPERA-hankkeen (2009-2010) yhtenä tavoitteena oli tukea sosiokulttuuristen työmenetelmien käyttöönottoa työyhteisöissä. Kehittämisverkoston toimintatapojen (työryhmätyöskentely, työkokoukset ja koulutukset, kokeilutoiminta, materiaalityönto, levittäminen ja juurruttaminen) mukaisesti kehittämissuunnittelijat kokosivat alkukesästä 2009 moniammatillisen työryhmän, jossa jäsenenä oli vanhustyöntekijöitä Kaakkois-Suomen kunnista, Etelä-Karjalan taidemuseosta, kolmannelta sektorilta sekä yksityisten palveluntuottajien verkostosta.

Olemassa olevien verkostojen avulla mukaan haettiin henkilöitä, jotka sitoutuivat sosiokulttuuristen työmenetelmien kokeilutoimintaan omissa yksiköissään sekä/tai olemaan vertaistukena ja tutoreina kokeilutoiminnan ajan muille ryhmäläisille tuottaen tietoa ja muokaten esityksiä. Kokeilutoimintaan osallistuivat Haminasta Ravimäkiyhdistys ry:n Ravikoti, Imatralta tehostetun palveluasumisen yksikkö Leppärousku ja päivätoimintakeskus, sekä Kotkasta Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry:n Nuutti-koti ja kaupungin Pihkapolun hoivakoti. Kehittämissuunnittelijat puolestaan sitoutuivat koordinoimaan toimintaa ja työkokouksia, valmistelemaan ryhmälle esityksiä sekä olemaan yhteydessä kokeiluyksiköihin seuraten ja arvioiden toteutusta. Kokeilutoiminnan tuotosten ja hyvien käytäntöjen levittämisen ja juurruttamisen avuksi kehittämissuunnittelijat sitoutuivat tekemään julkaisun ja työryhmän jäsenet kommentoimaan ja muokkaamaan sitä.

Tässä julkaisussa kuvataan muistojen teatteritoiminnan, muistorasiatyöskentelyn ja erilaisten luovien menetelmien käyttöönottoon liittyviä asioita. Luovien menetelmien osuuden on kirjoittanut Soile Järvinen käyttäen apunaan opinnäytetyötään ”Voisin olla tässä aina”. Muistelutyön luovat menetelmät osana muistisairaana sosiaalisen toimintakyvyn tukemista (Muistojen huopamattohanke). Lämpimät kiitokset kaikille kehittämistyöhön osallistuneille!

Kouvolassa 22.11.2010

Työryhmän jäsenet:

Soile Järvinen	Ravimäkiyhdistys ry
Marke Koskinen	Kouvola
Nina Kyöstiä	Kymen Kotihoito Oy
Seija Lankinen	Imatra
Tuire Nordlund	Imatra
Pirjo Nukarinen	Ravimäkiyhdistys ry
Marja-Liisa Raitio	Ravimäkiyhdistys ry
Ninni Suntio	Muistojen talo
Mona Taipale	Etelä-Karjalan taidemuseo
Pia Ruuskanen (pj)	Socom
Marko Raitanen (siht)	Socom

JOHDANTO

Vanhusten hoitotyössä yksi keskeinen kysymys on miten voimavarat otetaan käyttöön ja miten ne muutetaan yhteisölliseksi ja yksilölliseksi hyväksi. Usein tyydytään toteamaan, että tällaisessa voimavaraalähtöisessä työtöteessä vanha ihminen on aktiivinen toimija: aktiivisuus ja itsemääräämisoikeuden säilyminen takaavat onnellisen vanhenemisen. Toteamuksen saattaminen käytäntöön edellyttää kuitenkin aktiivisuutta vanhustyön henkilöstöltä.

Hoitohenkilöstön tulee havaita ja ottaa huomioon vanhusten erilaisuus ja yksilöllisyys. Tämä ei ole vähäinen vaatimus, sillä jokaisella ihmisellä on oma ainutkertainen elämäntarinansa jonka avaamisessa ja työstämisessä edellytetään hienotunteisuutta ja kunnioitusta.

Muistelutyö ja luovien menetelmien käyttö tarjoavat sosiokulttuurisen lähestymistavan muistisairaalan maailman ymmärtämiseksi ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseksi. Toteutuksessa tarvitaan muistojen kuulijaa tai muisteluun herättäjää, jolloin luovien menetelmien avulla voidaan muistelukokemusta syventää. Tukemalla muistelijaa huomioimaan eletyn elämän hyviä ja huonoja puolia ohjataan lisäksi pois menneisyyteen pakenevan muistelun vaaroista.

Sosiokulttuuristen menetelmien käyttöä ikääntyneiden kohtaamisen ja hyvinvoinnin rikastuttajana on kokeiltu useissa kehittämishankkeissa. Menetelmien on aina osoitettu olevan muistisairaita motivoivaa ja innostavaa lisäten osallisuutta sekä hyväksytyksi tulemisen tunteita. Sosiokulttuurisia menetelmiä ei silti toteuteta systemaattisesti tai toteuttaminen henkilöityy pariin työyhteisön aktiivisimpaan jäseneseen. Pieniin arkipäivän hetkiin sisällytetään edelleen vain harvoin voimaannuttavan kohtaamisen mahdollisuus.

Tämän julkaisun tavoitteena on tarkastella sosiokulttuuristen menetelmien käyttöönottoa edistäviä ja ehkäiseviä tekijöitä sekä innostaa esimerkkien avulla luovien menetelmien käyttöön. Sosiokulttuurisen toimintatavan omaksuminen vaatii koulutusta ja tietoa, mutta erityisesti se vaatii yksilön halua saada iloa ja vaihtelua sekä uusia ideoita omaan työhönsä. Kaiken kiireen keskellä ei pidä unohtaa inhimillistä kosketusta eikä ikäihmisen luovuuden herkistämistä. Näiden tekijöiden vaikutusta ihmisen kunnioittamiseen ja oman itsensä arvostamiseen ei voi liiaksi korostaa.

1 MUISTOJEN TEATTERITOIMINTAA RAVIKODISSA

1.1 Pilottikohde

Ravimäkiyhdistys ry on perustettu v. 1981 Haminaan ja se tuottaa asumispalveluja sekä ympärivuorokautista palveluasumista vanhuksille ja kehitysvammaisille turvallisessa ja esteettömässä asuinympäristössä.

”Yhdessä Haminan kaupungin, Hamina - Vehkalahti seurakunnan sekä paikallisten järjestöjen kanssa teemme jatkuvaa yhteistyötä haminalaisten vanhusten ja kehitysvammaisten hyvinvoinnin edistämiseksi” (ote Ravimäkiyhdistys ry:n esittelytekstistä)

Tehostetun palveluasumisen yksikkö Ravikoti on valmistunut v. 1996. Ravikodin toiminnan tavoitteena on asukkaiden omatoimisuuden ja oman elämänhallinnan tukeminen. Siellä asukkaat saavat yksilöllistä huolenpitoa, ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa sekä perussairauksien mukaista hoitoa ympärivuorokautisesti moniammatillisesti koulutetun henkilöstön ja omahoitajan tukemana.

1.1.1 Pilotin taustaa

Ravikodissa on jo vuosia panostettu sosiokulttuuriseen työhön, jossa mm. muistelutyötä on käytetty ammatillisena menetelmänä ja kuntouttavana elementtinä ikäihmisten omien voimavarojen hyödyntämisessä ja lisäämisessä. Henkilökunta on huomannut, että luova sosiokulttuurinen työ ja muistelu tuovat tekemisen iloa ja riemua sekä asukkaille että henkilökunnalle. Yhdessä tekeminen synnyttää me -henkeä ja ehkäisee syrjäytymistä. Asiakastyöhön avautuu näin myös aivan uusia näkökulmia.

Haminan Ravimäen palvelukeskus järjestää asukkailleen mielikuvitusmatkoja milloin mihinkin maailman kolkkiin. Vanhukset valitsevat itse matkakohteet ja järjestelyistä vastaavat Ravikodin työntekijät Marja-Liisa Raitio ja Pirjo Nukarinen. Matkan aikana asukkaat saavat tietoa kyseisestä kohteesta ja he voivat nauttia jotakin kyseisen maan perinneruokaa, kuunnella perinteistä musiikkia, ihastella puku- ym. rekvisiittaa sekä osallistua keskusteluun. Matkoja on tehty mm. Venäjälle, Italiaan, Ranskaan, Thaimaaseen, Hollantiin ja Japaniin. Puku- ym. rekvisiittaa on lainattu Haminan teatterilta sekä työntekijät ovat tuoneet niitä omista kodeistaan.

Tämän erinomaisen toimintamallin ja sosiokulttuurisen työmenetelmän toivoisi leviävän myös muihin vanhustyön työyhteisöihin ja toimintakentille. Mielikuvitusmatkatoiminta on hyvä esimerkki siitä, miten sosiokulttuurisen työn avulla innostetaan vanhuksia osallistu-

maan yhteisölliseen toimintaan ja tuotetaan hyvää mieltä niin asukkaille kuin työntekijöillekin. Parhaimmillaan sosiokulttuurinen työ on kuntouttavaa ja ehkäisevää toimintaa, jolla vahvistetaan mieltä ja kehoa.

(Kymen Sanomat 8.3.2009)

Ravikodin viriketyöstä vastaavat työntekijät, mielenterveyshoitaja Marja- Liisa Raitio ja perushoitaja Pirjo Nukarinen valittiin vanhustyön kehittämisverkoston sosiokulttuurisen työn kehittämisryhmään tietäen, että he haluavat kehittää sosiokulttuuristen työmenetelmien käyttöä edelleen omassa perustyössään ja että he haluavat osallistua käytännön kokeilutoimintaan. Heidän lähiesimiehensä ja Ravimäkiyhdistyksen toiminnanjohtaja tukivat myös ryhmään osallistumista sekä uusien työmenetelmien opettelua ja käyttöönottoa.

1.2 Muistojen teatterikoulutus

Kaksipäiväinen muistojen teatterikoulutus järjestettiin Ravimäen palvelukeskuksessa Haminassa 21.9 - 22.9.2009 yhteistyössä Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen vanhustyön kehittämisverkoston, Yhdessä olemme enemmän -kehittämisprojektin, Lähirinki vapaaehtoistoiminnan ja Ravimäkiyhdistys ry:n kanssa. Kouluttajana toimi draamapedagogi, YTT Leonie Hohenthal-Antin Muistojen talolta Kotkasta ja koulutus oli kohdennettu hoiva- ja ohjausalalla toimiville, kohtaamispaikoissa työskenteleville, vapaaehtoistoimijoille sekä muille asiasta kiinnostuneille haminalaisille.

Työpajatyypin koulutuksen tavoitteena oli edistää työntekijöiden valmiuksia toimia innostavina ohjaajina vuorovaikutuksessa ikääntyvien ryhmien ja yksilöiden kanssa, käyttää soveltaen erilaisia harjoitteita ja luovia menetelmiä oman työn tukena ja saada valmiuksia voimaantumista tukevaan muistojen teatteritoiminnan ohjaamiseen.

Kurssille osallistui seitsemän vanhustyöntekijää ja yksi peruskoulun opettaja Haminan alueelta. Kurssilla käsiteltiin seuraavia aihealueita:

MINÄ OHJAAJANA:

- ohjaajan vai senioreiden tuotos?
- miten luon innostavan ilmapiirin?
- miten kohtaan vanhuksen?
- jakaminen vuorovaikutteisena prosessina

MINÄ JA RYHMÄ

- tutustuttamisharjoitteita (muisteluun pohjautuvia)
- virittäytymis- ja lämmittelyharjoitteita
- aisti-, kontakti ja mielikuvaharjoitteita

IKÄIHMISET TEATTERIN TEKIJÖINÄ

- voimaa muistoista teatterin keinoin
- improvisaatiosta esitykseen harjoitusprosessina:
- kuva, musiikki, esineet, materiaalit, ääni, liike ym. ("muistoherättäjät") tarina-aiheiden pohjana
- koostetaan käsikirjoitusta muistoista
- valmis esitys kohtaa yleisönsä (esitys johonkin haminalaisen hoivakotiin)

1.2.1 Muistojen teatterikoulutuksen toisen päivän havainnointi

Päivä alkoi virittäytymisellä ja tutustumisella erilaisiin muistojen teatteria koskeviin artikkeleihin. Kouluttaja teki myös muutaman virittäytymisharjoitteen ryhmäläisten kanssa. Kurssille osallistujat jaettiin kahteen neljän hengen ryhmään, jotka tuottivat esityksen rakentuen edellisen koulutuspäivän teemojen pohjalta. Toisen ryhmän aiheena oli sota-ajan lapsuus ja toinen ryhmä rakensi esityksensä lapsuuden muistoista ja ajatuksista, joissa kuvataan naisen elämänkaarta.

Ote havaintopäiväkirjasta

Osallistujat ovat innostuneita ja motivoituneita koulutukseen. He ovat lyhyessä ajassa ryhmäytyneet hyvin ja he lähtevät toteuttamaan varsinaisen esityksen tekoa toimeliaasti.

Kouluttaja toimi ohjaajana antaen ryhmäläisten ennen näytöstä suunnitella esitykset ”valmiiksi” ja näytöksen jälkeen hän kommentoi, antoi vinkkejä ja ohjasi esitystä hienovaraisesti kohti valmista lopputulosta.



Sota-ajan esitystä alettiin rakentaa haastattelemalla parityönä kahta ikäihmistä. Ikäihmisten muistot koottiin yhteen ja ryhmä rakensi muistojen pohjalta varsin ehyen ja vaikuttavan tarinan. Roolijako oli luontevaa ja asuja sekä rekvisiittaa etsittiin kouluttajan esineistöistä, talon sisältä sekä ulkoa. ”Harjoittelu” oli spontaania ja varsinaista kirjoitettua käsikirjoitusta vuorosanoineen ei ollut. Esitys rakentui improvisaation ja tunnelman pohjalta. Aikaa esityksen suunnitteluun ja tekoon oli noin neljä tuntia.

KUVA 1 Työryhmämme jäsen Marja-Liisa Raitio (kesk) näytteli pikkutyttöä sota-ajan esityksessä

Toinen esitys rakentui vuoro-
sanoja enemmän muiden il-
maisukeinojen varaan. Esityk-
sessä käytettiin vertauskuval-
lisiä ilmaisuja, eleitä ja asus-
teita sekä musiikkia ja lauluja
kuvaamaan lapsen kasvamista
vanhukseksi (elämänkaaren
eri vaiheiden kuvaus). Esitys
oli vivahteikas ja raikas ja siinä
oli myös tarina. Osallistujien
innostuksesta kertoi se, että
yksi ryhmäläinen lähti hake-
maan kotoaan lisää rekvisiit-
taa esitystä varten.



KUVA 2 Esityksessä nähtiin vauhdikasta menoa Espanjan
auringon alla.

Ote havaintopäiväkirjasta

Esitykset kestävät noin 10-15 minuuttia kumpikin. Esitystä katsomaan on kutsuttu Ravimäen palvelukeskuksessa ja rivitaloissa asuvia vanhuksia, kehitysvammaisia sekä työvuorossa olevaa henkilökuntaa. Esityksen jälkeen virittää kouluttajana toiminut Leonie Hohenthal-Antin vuorovaikutteista keskustelua yleisön kanssa. Esitystä seuraa myös 2 esityksen sisällön tekoon vaikuttanutta henkilöä. (haastatellut henkilöt). Heidän mielestään esityksessä on juuri niitä asioita, joita he ovat aiemmin esittäjille kertoneet. Myös kohtauksissa on käytetty juuri oikeanlaista rekvisiittaa. Kohtaukset tuntuvat aidoilta ja oikeilta. Muutkin katsojat osallistuvat keskusteluun ja esityksestä viriää uusia muistoja tai asioita, joista keskustellaan yhdessä.

Leonie Hohenthal-Antin pohtii teoksessaan Muistot näkyviksi, että muistojen teatteri on kenties kaikkein lähimpänä teatterin alkulähdettä eli tarinan kerrontaa leiritulen äärellä. Samalla kun kerrotaan yhteisöhistoriaa eletyn elämän kautta, herätellään yhteisöllisyyttä henkiin kertomalla miten ennen elettiin (Hohenthal-Antin 2009, 62).

1.2.2 Koulutuspalaute

Koulutukseen osallistujat ilmaisivat heti esityksen jälkeen tyytyväisyytensä niin koulutukseen kuin omiin esityksiinsä. He eivät olisi uskoneet, että vain neljässä tunnissa pystyttäisiin rakentamaan esityksiä, joita vielä esitettiin yleisölle.

Ote havaintopäiväkirjasta

Heille on selkiintynyt muistojen teatteritoiminnan idea sekä uskallus heittäytyä itse tekemiseen mukaan. He ovat kokeneet koulutuksessa käytetyt harjoitteet hyvinä ja he oivaltaneet, että oman kokemuksen kautta saatu ymmärrys auttaa ohjaamaan muita muistojen teatteritoimintaan. Palautteen antajat hämmästelevät myös prosessin nopeutta ja mahdollisuutta vain pienessä ajassa saada valmis tuotos aikaiseksi.

Koulutukseen osallistujilta (8) kerättiin vielä marraskuussa koulutuspalautetta, johon kolme vastasi kirjallisesti ja kaksi suullisesti. Koulutukseen osallistujat pitivät tutustumis-, aisti- ja mielikuvaharjoituksia erittäin hyvinä tunnelman herättäjinä ja ryhmäytymisen menetelminä. Heidän mielestään vanhusten haastattelu ja heidän kertomat tarinat olivat tärkeä pohja esitykselle. Faktoihin perustuvan tapahtuman kulku oli tunnistettavissa varsinaisessa esityksessä, vaikka varsinaisia vuorosanoja ei noudatettukaan. Improvisaatiolle oli tilaa ja sitä myös käytettiin.

Ote erään koulutuspalautteen antajan vastauksesta

Haastattelutilanteessa huomasi miten paljon vanhuksilla on muistoja, joista monikaan ei tiedä, ei edes omaiset. Haastattelun kautta ne vanhat muistot saadaan pintaan ja niiden perusteella oli yllättävän helppo koota pieni esitys, kun kaikki oli totta ja kaikki oli tavallaan valmiina. Äänet, laulut, musiikki, esineet, vuorosanat, mutta oli hauska huomata kun esitys alkoi, niin mitkään ennalta suunnitellut vuorosanat eivät toteutuneet, vaan ne syntyivät siinä hetkessä ja siinä tilanteessa, tulivat sieltä muistojen sopukoista, joten "käsikirjoitus oli aivan turha".

Osa koulutukseen osallistuneista henkilöistä ideoi ja toteutti myöhemmin yhteisen Koulutieprojektin, jossa tuotettiin koululaisten ja vanhusten yhteinen esitys liittyen vanhanajan koulukäyntiin. Tämänkaltainen toiminta on oiva esimerkki siitä, miten erilaiset koulutukset ja kokeilu-toiminnot avaavat tekemiseen uusia näkökulmia ja rohkaisevat tavanomaisesta poikkeavaan toteutukseen.

1.3 Muistojen teatteriesitys

1.3.1 Esityksen suunnittelu

Muistojen teatteritoiminnassa tavallisen ihmisen tarinat tehdään näkyväksi ja yksityisen ihmisen muistot tuodaan näyttämölle. Tässä tapauksessa Ravikodin ikäihmiset toimivat itse esittäjinä yhdessä työntekijöiden kanssa.

”Se on teatteria, joka rakentuu muistelutyön periaatteiden ja käytäntöjen pohjalle. Se dokumentoi muistoja, elettyä elämää ja arkea teatterin keinoin. Käsikirjoitus rakentuu muisteluprosessin pohjalta ja tarinat tallennetaan alkuperäisessä muodossa”. (Hohenthal-Antin 2009, 57)¹

Muistojen teatteritoiminnassa vanhusten henkilökohtaiset muistot nauhoitetaan tai kirjoitetaan muistiin, irralliset tarinat nivotaan yhteen käsikirjoitukseksi ja muokataan esitykseksi. Käsikirjoituksesta muotoutuu improvisaatiokäsikirjoitus, joita vanhukset esityksen aikana voivat vielä muokata.

Ravikodin muistojen teatteriesityksen aiheeksi työntekijät valitsivat iloisen ja pääosin positiivisia muistoja herättävän lava-tanssit 1950-luvulla. Varsinaiseen kokeilutoimintaan (ikäihmisten haastattelut, käsikirjoitusluonnoksen teko, harjoitukset ja valmis esitys) valittiin neljä iäkstä naisasukasta sekä kaksi työntekijää. Loput talon asukkaista (12) toimivat esityksessä taustalla. Hoitajat tekivät suuren osan esityksessä tarvittavasta rekvisiitasta (julisteita, kylttejä ja mainoksia, pahvilaitikoista tehty ulkovessa, heinäseipäitä, ym.) Osa vaatteista ja muusta rekvisiitasta lainattiin Haminan teatterilta ja osa tarvittavista tavaroista löytyi hoitajilta itseltään.

Kokeilutoimintaan osallistuvat työntekijät saivat käyttää yhden iltapäivän (3h+3h) vanhusten haastatteluun, esityksen suunnitteluun ja käsikirjoituksen tekoon. Muu osa esityksen suunnitteluun ja toteutukseen käytettävästä ajasta tehtiin oman työn ohella.

Tarina käytiin yhden kerran läpi asukkaiden kanssa, kerrottiin mitä tulee tapahtumaan, minkälaisia kohtauksia esitykseen tulee, jaettiin roolit ja mietittiin vuorosanoja, vaatetusta ja muuta esityksessä tarvittavaa materiaalia. Työntekijät huomasivat, ettei esityksen suunnittelun ja näytöksen välille tarvitse varata muistisairaiden kanssa pitkää aikaa. Muistojen teatteriesityksen päivämääräksi sovittiin 2.11.klo 15.00. eli aikaa esityksen valmisteluun varattiin muutama viikko.

¹ Hohenthal-Antin, Leonie (2009) Muistot näkyviksi – muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. PS-Kustannus. Jyväskylä.

1.3.2 Harjoitusten havainnointi

Ravikodin hoitajat tekivät ikäihmisten haastattelujen pohjalta käsikirjoitusluonnoksen sekä osan rekvisiitasta. Molempia esiteltiin neljälle pääosan esittäjiksi valituille naisasukkaille. Tarinaa täydennettiin uusien keskustelujen ja muistelujen pohjalta. Suurin osa tarinasta oli faktaa ja oikeasti naisten elämässä tapahtunutta. Myös musiikkivalinnat tehtiin naisten haastattelujen pohjalta.

Ravikodin esityksen nimi: Tervaniemen lavatanssit 1950-luvulla

Taustaa:

On kaunis kesäilta, heinätyöt on saatu päätökseen.

Nuoret lähtevät lauantai-illan lavatansseihin.

Päähenkilöt:

2 pariskuntaa (2 asukasta ja 2 hoitajaa muodostavat tyttö-poika parit)

1 lipunmyyjä (asukas)

1 puhvetinmyyjä (asukas)

Tanssilavan muuta väkeä (lopun asukkaat)

1 haitarisoittaja (toisen esitykseen osallistuvan työntekijän veli)

Ote havaintopäiväkirjasta

Sekä asukkaat että työntekijät ovat silminnähden innostuneita esityksen rakentamisesta. Koko havainnointikäynnin ajan vanhuksille tulee mieleen uusia asioita entisajan lava-tansseista ja niihin liittyvistä asioista. Muistelemme yhdessä entisajan lavatanssipaikkoja, orkestereita, vaatetusta, poikien nurkan takana käyntejä (viinan juontia), lavatansseille menoa, kun ei ollut vielä polkupyöriäkään jokaisella jne.

Ohjaajan tai ryhmänvetäjän kannattaa panostaa avoimen ja vapaan ilmapiirin luomiseen, sillä muistojen teatteritoiminnassa merkityksellistä on valmiin näytelmän lisäksi varsinainen valmisteluosuus, prosessi. Hyödyllinen lause tarinaa ja kohtausjärjestystä suunnitellessa on ”Näytä minulle”. Lähdettäessä liikkeelle tyhjästä, tavallisen ihmisen kokemusmaailmasta ilman käsikirjoitusta, vapaudutaan teatterin tekemisen mystiikasta. Lopputulos on aina tekijöidensä näköinen, sillä äänneen kerrotut tarinat saattavat herättää uinuvia muistoja – jotka puolestaan lisäyksinä voivat poikaa uusia muistoja. (Hohenthal-Antin 2009, 75-6.)

Ote havaintopäiväkirjasta

Vanhukset eivät ole lainkaan huolissaan siitä etteivät osaisi olla esityksessä mukana. Työntekijät osaavat myös kannustaa esittäjiä sanomaan vain sen, minkä he ovat jo aiemmin kertooneet ja mitä he nuorena sanoivat ihan oikeasti. Ei tarvita ulkoa opittuja vuorosanoja, vaan tarina itsessään synnyttää niitä.

Mahdollisuus improvisaatioon on tärkeää, sillä ikäihmisten voi olla vaikea muistaa repliikkejään. Spontaani muutos tai lisäys ei ole lainkaan vakavaa, sillä esittäjien on tunnettava tarina omakseen. Vaikka käsikirjoitus puuttuu, on kokonaisuuden hallinnan kannalta kuitenkin tärkeää, että esitystä koossa pitävä rakenne on mietitty. Alla oleva työntekijöiden laatima käsikirjoitusluonnos osoittaa, kuinka musiikki ja laulut auttavat usean pienen kohtauksen nivomisessa yhtenäiseksi esitykseksi.

Esitys: Haitarinsoitaja soittaa hiljaa Valssi menneiltä ajoilta

1. Pääsylippujen ostokohtaus
2. Metsäkukkia valssi, tanssikohtaus
3. Puhvettiin meno
4. Miesten viinanjuontikohtaus
5. Jazz-tyttö musiikki, paperikengän hajoamiskohtaus/tanssikohtaus
6. Miesten pissille menokohtaus
7. Vesivehmaan jenkka tanssikohtaus
8. Saatille lähtökohtaus
9. Sinitaivas laulu- esityksen loppukohtaus
10. Esityksen jälkeinen keskustelu: Otetaan yleisö ja esittäjät mukaan dialogiin/muistelutyöhön

Työntekijöiden laatima käsikirjoitusluonnos

1.3.3 Näytös

Muistojen teatteriesitys toteutettiin 2.11.2009. Ravikotiin oli rakennettu lavasteet : tanssilavan taustaseinät, vanhoja kuvia esiintyjistä ja orkestereista, lipunmyyntikoju, puffetti ja puucee. Taustalla oli oikeita heinäseipäitä ja kesäinen maisema. Teatteriesitys ei silti vaadi erillistä näyttämöä vaan esityksen voi toteuttaa olemassa olevissa tiloissa. Tilat eivät ole toiminnalle este, Ravikodissa esitys toteutettiin käytävillä.

Tilat eivät ole toiminnalle este

Esiintyjät olivat pukeutuneet entisajan tyyliin. Pojiksi pukeutuneilla työntekijöillä oli peruukit päässä ja entisajan housut, paidat ja kengät, tytöt olivat pukeutuneet kesämeikkoihin ja heillä oli ajanmukaiset asusteet kuten helmet ja käsilaukut. Haitarinsoitaja oli myös pukeutunut ajan henkeen sopivasti.



KUVA 3 Työntekijöiden luovuudella ja innostuksella saatiin pieniinkin tiloihin hyvät ”näyttämöpuitteet”



KUVA 4 Hoitajat Pirjo Nukarinen ja Marja-Liisa Raitio poikina sekä Ravikodin asukkaat tyttöinä

Ravikylän nuoret kokoontuvat Tervaniemen lavalle lauantai-illan tansseihin v. 1950. Päivä on ahkeroitu ja hikoiltu heinäpellolla, jonka jälkeen on pulahdettu Kirkkojärveen uimaan. Illan tullen tytöt ovat sonnustautuneet kesämeikkoihin ja pojatkin laittaneet parasta päälle. Ja niin suunnataan polkupyörillä kohti tanssilavaa. (pojaksi pukeutuneen työntekijän, ”Unton” lausumat näytelmän alkusanat)

Esitys eteni alkuperäisen suunnitelman mukaisesti ja haitarinsoitaja siivitti tunnelmaa vanhanajan musiikilla jokaiseen kohtaukseen erikseen valitulla kappaleella.

Ote havaintopäiväkirjasta

Silmiin pistävää on esityksessä mukana olevien vanhusten ilo ja eläytyminen sekä taito viedä esitys läpi. Puhvetin pitäjää esittävä vanhus laulaa todella hyvin kappaleita, joita haitarinsoitaja soittaa. Näitä lauluja ei kuitenkaan harjoiteltu etukäteen. Molemmilla tyttöjä esittäväällä vanhuksella on fyysisiä toimintakyvyn vajavuuksia, mutta tanssikohtauksissa molempien jalat nousevat kuin nuorilla tytöillä. Ilmeet ja eleet sekä käytös ovat myös hyvin tyttömäisiä ja nuorille tyyppistä. Molemmat tyttöä näyttelevät pystyvät huikeisiin roolisuorituksiin niin verbaalisesti kuin fyysisestikin. Työntekijät osaavat todella hyvin johdatella esitystä eteenpäin ja saada vanhukset mukaan eri kohtauksiin.



KUVA 5 Esityksen loppukohtaus sai katsojatkin herkistymään

Esityksen kokonaiskesto oli. n. 20 minuuttia. Esityksen jälkeen työntekijät virittelivät keskustelua yleisön kanssa ja saivat muutaman vanhuksen mukaan muistelemaan omia tanssilava kokemuksiinsa sekä entisajan elämää. Esityksen jälkeen muutamat vanukset halusivat tanssia työntekijöiden kanssa eikä kenelläkään läsnäolijalla ollut kiirettä mennä pois. Muutama omainen oli myös tullut seuraamaan esitystä.

Valmis esitys videoitiin², jolloin sitä voidaan katsella myöhemmin asukkaiden, omaisten ja muiden talossa vierailevien kanssa. Videoitu esitys toimii myös myöhemmin muistelutyön välineenä ja esimerkkinä muille työntekijöille, opiskelijoille jne. Työryhmän muut jäsenet käyttivät videoesitystä opetusmateriaalina omassa työryhmätyöskentelyssään.

² Katkelmia videosta Vanhanajan lavatanssit on nähtävissä osoitteessa: <http://www.socom.fi/lavatanssit.html>

1.4 Arviointi

Muistojen teatteritoiminnan kokonaisarviointia tehtiin koulutuspalautteiden, havainnointikäyntien, haastattelujen, työntekijöiden itsearviointien sekä työryhmässä käytyjen keskustelujen ja videotallenteen katselun pohjalta.

Ote havaintopäiväkirjasta

Esityksessä mukana olleet vanhukset eivät ole yhtään väsyneitä, vaan päinvastoin he ovat pirteitä ja iloisia. Esitys onnistui heidän mielestään hyvin ja he ilmoittavat oitis olevansa valmiita esittämään esityksen joskus uudestaan tai valmistelemaan toisen esityksen. He kykenevät omien sanojensa mukaan eläytymään hyvin nuoren tytön rooliin, tuntien millaista ennen vanhaan oikeasti oli tanssilavoilla. Vanhukset haluavat jäädä esityksen jälkeen istumaan ja juttelemaan muiden kanssa, kenelläkään ei ole kiire omiin asuntoihinsa.

Etenkin muistisairaiden kanssa unohdetaan usein, että auttamisessa vasta viimeisenä tulee puolesta tekeminen. Usein aliarvioidaan muistisairaana kyvyt, kun liikkeen alkuun ohjaus, malliesimerkki toiminnasta tai sanallinen ohjaus voisivat riittää. Muistojen teatteritoimintaan saatetaan suhtautua henkilökunnan keskuudessa arastellen, mikäli kokemukset potentiaalisista esittäjistä rakentuvat asioiden jatkuvan toistamisen ja toistuvien kyselyiden varaan. Toistamista saattaa itse asiassa jopa vähentää teatteritoiminnassa mahdollistuva tunnetasolla kohtaaminen ja turvallisuuden tarpeeseen vastaaminen. Replikkien muistaminen ei ole useimmista teatterilajeista poiketen toiminnassa olennaista, vaan yhdessä tekeminen: muistelun pohjalta rakennetun esitysrungon harjoittelu ja esittäminen.

Ote havaintopäiväkirjasta

Työntekijät ovat iloisia esityksen läpiviemisestä ja hämmästyneitä siitä miten hyvin vanhukset selviytyivät rooleistaan ja miten pirteitä he ovat esityksen jälkeen. Improvisaatiolla oli suuri merkitys esityksen kulkuun, koska valmiita vuorosanoja ei ollut. Esimerkiksi esityksen loppukohtausta, jossa poikia esittäneet työntekijät ottivat tytöt syliin ja missä he halailivat toisiaan, ei ollut suunniteltu etukäteen. Myöskään puffetin pitäjän laulamista ei ollut suunniteltu etukäteen, vaan vanhus alkoi oma-aloitteisesti laulaa haitarimusiikin tahdissa.

Ravikodin muistojen teatteriesitys oli tehty sydämellä ja heittäytymällä. Käsikirjoitus oli tehty muisteluprosessin pohjalta ja tarina esitettiin alkuperäisessä muodossa. Esityksessä dokumentoitiin muistoja, elettyä elämää ja arkea. Visuaaliseen toteutukseen oli paneuduttu huolella ja 1950-luvun kesä- ja lavatunnelma oli saatu aikaiseksi erittäin luovasti. Lavastus, puvustus ja muu rekvisiitta sopivat toisiinsa hienosti. Elävä haitarimusiikki toi aitouden tunnetta ja lisää syvyyttä esitykseen.

Rekvisiitan teko tapahtui työn lomassa ja se tuli maksamaan ainoastaan 9€. Vaatteita ja rekvisiittaa saatiin lainaksi maksutta sekä Haminan teatterilta että työntekijöiden omista varastoista. Ajallisesti valmisteluun oli resursoitu iltapäivä (3h + 3h).

Rekvisiitan kustannukset jäivät yhdeksään euroon

Vaikutuksista todettiin työryhmäkeskustelussa tapahtuneessa arvioinnissa, että esitys on:

1. jäänyt elämään arkikeskusteluihin
2. syventänyt omahoitajasuhdetta
3. omaisten mielestä virkistänyt esitykseen osallistuneita vanhuksia

Päällimmäisiksi kokemuksiksi työntekijät nostivat neljä asiaa:

1. paljon saa aikaan jo lyhyessä ajassa
2. toteutus ei ole kovin vaikeaa eikä kallista
3. toiminta tuottaa hyvää mieltä ja keskustelun aiheita arkeen
4. huonokuntoistenkaan osallistumiskykyä ei pidä aliarvioida

Muistojen teatteritoimintaa edistäviä tekijöitä:

1. työntekijöiden oma innostus ja motivaatio
2. työyhteisön salliva ja kannustava ilmapiiri
3. koulutus ja kokeilutoiminta
4. esimiehen ja johtajan tuki

1.5 Yhteenveto

Vanhustyön kehittämisverkoston toimintamallissa kehittämissuunnittelijat koordinoivat sosiokulttuurisen työryhmän työskentelyä, toimivat kokeilutoimintaan osallistuneiden työntekijöiden tutoreina sekä seurasivat ja arvioivat työn ja kokeilutoiminnan tuotoksia tekemällä havaintokäyntejä sekä olemalla sähköpostitse yhteydessä työntekijöihin. Sosiokulttuurinen työryhmä toimi myös koko kokeilutoiminnan ajan molempien työntekijöiden tukena.

Työryhmän toimintaa koskevassa arvioinnissa ryhmän jäsenet kokivat työryhmän jäsenten edustuksen olleen monipuolinen. Hyvänä asiana pidettiin myös kokousten pitämistä eri paikkakunnilla, jolloin sai tutustua samalla erilaisiin työyhteisöihin ja heidän toimintatapoihinsa. Huonona asiana koettiin se, että kaikki eivät aina päässeet kokouksiin ja kokousmatkoihin kului melkoisesti aikaa.

Kehittämissuunnittelijoiden osuutta pidettiin tärkeänä toiminnan käynnistäjinä ja eteenpäin viejinä. Selkeät ja realistiset tavoitteet, sopiva työmäärä ja heti toiminnan alussa mietityt roolit auttoivat työn etenemistä ja aikataulussa pysymistä. Työryhmässä vallinnut avoin ilmapiiri, hyvä henki sekä vastavuoroinen tuki motivoivat ryhmän jäseniä sitoutumaan toimimaan yhdessä. Ravikodin

työntekijät kiittivät Vanhustyön kehittämisverkostoa myös siitä, että olivat päässeet mukaan kehittämään sosiokulttuuristen työmenetelmien käyttöönottoa ja tekemään tärkeää työtä näkyväksi. Heillä oli herännyt työryhmätyöskentelyn ja kokeilutoiminnan aikana halu oppia vielä lisää uusia menetelmiä ja ottaa niitä käyttöön omassa työyhteisössään.

1.5.1 Muistojen teatteritoiminnan juurruttaminen osaksi Ravikodin toimintaa

1. Koko työyhteisö sitoutuu ottamaan sekä koulutuksesta saadut opit että muistojen teatteritoiminnan mallin jatkuvaan käyttöön arkityössä; pienimuotoisempana muistelutyössä ja keskusteluissa asukkaiden kanssa, suuremmassa mittakaavassa näytelmien ja esitysten muodossa.
2. Kokeilutoimintaan osallistuneet kertovat muistojen teatteritoiminnasta, koulutuksesta, omista tuntemuksista, kokemuksista ja piilevistä kyvyistä työyhteisön muille jäsenille sekä alan ammattilaisille esimerkiksi yhteistyöverkostojen tapaamisissa ja vierailukäynneillä.
3. Asukkaat kertovat positiivisista kokemuksista, elämyksistä, osallisuudesta ja kokemastaan mielihyvästä niin omaisille, uusille työntekijöille, opiskelijoille kuin vierailijoille.
4. Esityksen videotallennetta ja valokuvia näytetään muun muassa omaisille, muille työntekijöille, yhteistyökumppaneille ja opiskelijoille.

Ote kokeilutoimintaan osallistuneen työntekijän kirjoittamasta tekstistä

Tärkeää olisi saada toiminta-ajatus leviämään mahdollisimman laajalle ja muodostumaan osaksi tärkeää työtämme. Hyvä olisi myös hälventää mahdollisia ennakkoluuloja siitä, että muistojen teatteri on jotain korkeakulttuuria ja hankalasti toteutettavaa. Sitä se ei suinkaan ole, vaan todella mielenkiintoista, hauskaa ja antoisaa toimintaa monessakin muodossa.

2 Muistorasiatyöskentelyä Imatran vanhustyössä

2.1 Pilottikohteet

Imatran kaupunki valitsi KUPERA -hankkeen sosiokulttuuriseen kehittämistyöryhmään kaksi vanhustyöntekijää, jotka esimiesten tukemana sitoutuivat mukaan koulutukseen ja käytännön kokeilutoimintaan. Muistorasian rakentamiseen perehdyttiin kotkalaisen Muistojen Talon toteuttamassa muistorasiakoulutuksessa 11.-12.5.2009, johon osallistui kaikkiaan kuusitoista koulutettavaa.

Imatran kaupungin nimeämästä työryhmän jäsenestä toinen työskenteli Leppärouskun tehostetussa asumispalveluyksikössä, joka tarjoaa ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa imatralaisille ikääntyneille. Hän valitsi yhden asukkaan, jonka kanssa hän toteutti muistorasiatyöskentelyn muun toiminnan ohessa.

Leppärouskussa asukaspaikkoja on 30, joista 20 dementia-koodeissa (1.krs ja 2.krs) ja 10 jaksokodissa (3 krs.). Asunnot ovat yhden hengen huoneita saniteettitiloineen. Jokaisessa kerroksessa on yhteiset oleskelutilat tupakeittiöineen sekä saunatilat.

Toiminnan tarkoituksena on tukea asukkaiden omatoimisuutta ja luoda kodinomainen, turvallinen asuinympäristö, jossa asukkaat pystyvät säilyttämään yksityisyytensä, itsemääräämisoikeutensa sekä oman elämätyylinsä mahdollisimman pitkään. Lisäksi tarkoituksena on tukea ja vahvistaa asiakkaan voimavaroja, ja näin ehkäistä pitkäaikaishoidon tarve. Jaksokodin toiminnan tarkoituksena on myös tukea omaistaan/läheistään hoitavan henkilön jaksamista mahdollistamalla hänen vapaapäiviään.

Toimintaa ohjaavat kuntouttava ja voimavaralähtöinen työtapo sekä omahoitajuus ja tiimityö.

(otteet Leppärouskun esittelytekstistä)

Toinen Imatran kaupungin nimeämästä työryhmän jäsenestä työskenteli päivätoimintakeskuksessa³ virikeohjaajana. Hän valitsi kaksi asukasta, joiden kanssa hän toteutti muistorasiatyöskentelyä heidän päivätoimintapäivinänsä.

Päivätoiminnan tarkoituksena on tukea ja edistää kotona asuvan vanhuksen terveyttä, hyvinvointia ja itsenäistä toimintakykyä sekä lisätä turvallisuutta. Omaishoitajalle päivätoiminta antaa mahdollisuuden omaan vapaa-aikaan ja lepoon sekä vahvistaa hoitajan voimavaroja. Toiminnan tavoitteena on tarjota asiakkaille virikkeellistä ja kuntouttavaa toimintaa sekä sosiaalisia kontakteja

(ote päivätoiminnan esittelytekstistä)

³ Imatran kaupungin ylläpitämä päivätoimintakeskus toimi Mansikkalan terveys- ja sosiaaliaseman tiloissa vuoden 2009 loppuun saakka, jonka jälkeen toimintaa jatkaa yksityinen palveluntuottaja.

2.2 Mikä on muistorasia?

Muistorasia on muisteluprosessin tuloksena syntyvä konkreettinen rasia, joka kertoo siihen koottujen esineiden, kuvien, dokumenttien, materiaalien ja värien välityksellä henkilön eletystä elämästä ollen eräänlainen eletyn elämän pienenä näyttämö tai visuaalinen elämänkerta
(Hohenthal-Antin 2009,39)

Muistorasia voi olla mikä tahansa, missä on seinämät ja johon voi ripustaa ja kiinnittää esineitä. Sen tulee olla tukevaa materiaalia ja siinä on hyvä olla kansi, jonka voi sulkea esimerkiksi kuljetuksen ajaksi. Muistorasian voi tehdä yksin, toisen kanssa tai ryhmässä. Sen voi tehdä tietystä ajanjaksoista kuten esimerkiksi lapsuus, nuoruus, koulu-aika tai jostain teemasta, paikasta, kokemuksesta, henkilöstä, harrastuksesta jne. Rasiaa työstäessä voi keskittyä myös joihinkin oman elämän tärkeisiin asioihin, mutta joka tapauksessa jonkinlaista rajausta on tehtävä.

Muistorasian tekeminen alkaa elämänvaiheiden kertomisella ja elämänkerran tekemisellä, jonka jälkeen valitaan muistorasian aihe ja tehdään rasia yhdessä alan osaajien kanssa. Aloitusvaiheessa muistinherättäjinä voidaan käyttää esim. valokuvia, päiväkirjoja, kirjeitä, muistoesineitä, musiikkia, maalaamista, ääniä, makuja ja hajuja.

Muistorasiatyöskentelyssä korostuu muistelijan omaksuma elämänkatsomus ja se, miten hän oman elämänsä ymmärtää ja tulkitsee. Rasiasta tulee osa minuutta, se lisää itsetuntemusta ja avaa uusia näkökulmia omaan itseen. Rasian avulla eletty elämä tulee näkyväksi ja siinä voi samanaikaisesti olla läsnä henkilökohtainen, yhteisöllinen ja historiallinen taso sekä taiteellinen taso. Toiminnan tavoitteena on, että muistorasiat auttavat käynnistämään hoitohenkilökunnan ja asukkaiden välillä hyvää keskustelua ja uudenlaista vuorovaikutusta ja kollektiivisuutta.

2.3 Muistorasiakoulutus

Muistorasiatyöskentelyyn perehdyttäminen voi tapahtua usealla tavalla. joko, niin, että kukin muistorasiatyöpajaan osallistuja tekee oman muistorasian tai siten, että osallistujat työskentelevät ryhmissä jonkin valitun teeman pohjalta yhteisen teemarasian. Kummassakin tapauksessa itse tekemisen idea kirkastuu. Oman rasian tekemisessä korostuu oma identiteettiyö, kun taas yhdessä tehtävässä teemarasiasissa korostuu vuorovaikutuksellinen aspekti.

(Hohenthal-Antin 2009,39)

Muistorasiakoulutus koostui kahdesta osasta, johon kuului teoriaa sekä käytännön työskentelyä. Kurssilla perehdyttiin luoviin muistelutyömenetelmiin ja muistorasiatyöskentelyyn. Kurssilla tehtiin myös oma muistorasia. Muistorasiakoulutus oli suunnattu seniori- ja vanhustyössä työskenteleville tai alaa opiskeleville. Kouluttajina toimivat draamapedagogi, YTT Leonie Hohenthal-Antin, kotkalainen kuvataiteilija Kirsti Lento sekä Muistojen Talon projektikoordinaattori, käsikirjoittaja, ohjaaja Ninni Suntio. (Koulutusohjelma liite 1)

2.3.1 Muistorasiakoulutuksen toisen päivän havainnointi

Muistorasiakoulutukseen osallistui 16 henkilöä eri ammattialoilta. Ensimmäisen koulutuspäivän teoriaosuuden jälkeen osallistujat pääsivät käsiksi käytännön työskentelyyn. Kurssilaiset tekivät ennakkotehtävän pohjalta oman muistorasian ja esittelivät lopuksi valmiin tuotoksen muille kurssilaisille.

Ote havaintopäiväkirjasta

Kurssilaiset ovat silmin nähden innostuneita tekemästään ja he työskentelevät tehokkaasti sekä luovasti. Muistorasiat käsittelevät hyvin erilaisia aiheita kuten esim. lapsuutta, nuoruutta, tärkeää tapahtumaa tai paikkaa, harrastuksia, kuolemaa ja surua. On erittäin vaikuttavaa kuulla kurssilaisten esittelyjä omien muistorasioidensa sisällöstä ja sanomasta. Kurssilaiset kertovat mielellään omista töistään vaikka aiheet saavatkin monen kertojan kuin kuulijan herkistymään. Toivon mukaan yhteisesti jaettu positiivinen kokemus muistorasiatyöskentelyprosessista vahvistaa kurssilaisia hyödyntämään uusia taitoja omassa työssään.



KUVA 6 Työryhmämme jäsen Seija Lankisen tekemä muistorasia



KUVA 7 Työryhmämme jäsen Tuire Nordlundin tekemä muistorasia

Muistojen talon muistorasiakoulutukseen osallistujat saivat kirjata välittömästi koulutuksen päätyttyä palautetta yhdelle isolle paperille omin sanoin.

Palautteissa korostui koulutuksen hyvä sisältö ja se, että opittua voi hyödyntää omassa työssä. Koulutuksen aikana syntyi uusia ideoita ja omaan työyhteisöön vietäviä vinkkejä. Ennakkotehtävän tekemiseen kaivattiin tarkempia ohjeita sekä yksityiskohtaisempia tietoja mukaan otettavien tarvikkeiden ja muisteluesineiden määrästä, laadusta ja koosta.

2.4 Muistorasiatyöskentely Leppärouskussa

Leppärouskussa muistorasiatyöskentely toteutettiin 85-vuotiaan naisasukkaan kanssa hänen omassa huoneessaan. Työntekijä ohjasi työskentelyä ja teki melko paljon itse, koska asukkaan muisti oli alentunut ja kommunikointi oli välillä vaikeaa. Asukas ei aina muistanut mitä oli tekemässä eikä olisi osannut koota muistorasiaa itsenäisesti. Tyttäret laativat elämäkertatarinan äidin elämästä, ammatista ja harrastuksista sekä etsivät valokuvia äidin elämän vaiheista. Rouvan asunnosta löytyi myös muistorasiaan sopivia kuvia. Rasiaksi valikoitui vanha matkalaukku, johon liimattiin paljon kuvia. Kuvien valikointiin rouva osallistui innokkaasti.

2.4.1 Leppärouskun havaintokäynti

Kehittämissuunnittelijat tekivät yhden havainnointikäynnin Leppärouskuun. Asukas ja omahoitaja olivat työstämässä rasiaa ja asukas esitteli valokuvia sekä lehtileikkeitä itsestään. Hän oli mielissä kehittämissuunnittelijoiden vierailusta ja antoi auliisti kuvata itseään ja muistorasiaansa. Rasiaan oli valikoitunut paljon valokuvia rouvan elämään liittyvistä asioista; työhistoriasta, harrastuksista ja saavutuksista. Rouva oli toiminut sairaanhoitajana ja hän oli ollut työssään arvostettu ja pidetty. Hän oli myös saanut Tasavallan presidentin myöntämän äitiensä päivätunnustuksen sekä muita ansiomitaleja. Käsiyö- ja lukemisharrastukset sekä matkailu eri puolilla maailmaa näkyvät myös rasian toteutuksessa.



Ote havaintopäiväkirjasta

Muistihäiriöstä huolimatta asukas pystyy muistelemaan menneitä aikoja ja rasian aihealueisiin liittyviä asioita. Hän kertoo työhistoriastaan, perheestään ja harrastuksistaan avoimesti ja totuudenmukaisesti. Hän muistaa paljon merkittäviä asioita elämän varrelta ja on silminnähdyn ylpeä ja mielissään omista saavutuksistaan.

KUVA 8 Työryhmän jäsen Sirkka Lankinen, kehittämissuunnittelija Pia Ruuskanen ja muistorasiatyöskentelyyn osallistunut Sirkka pohtivat miten suurta lapsiperhettä ennen kasvatettiin.

Kun kehittämissuunnittelijat kyselivät asukkaalta jotain nykyaikaan tai lähimenneisyyteen liittyviä asioita, ei asukas pystynyt enää muistamaan tai kertomaan niistä totuudenmukaisesti.

Ote havaintopäiväkirjasta

Kysyn onko rouva asunut palvelukodissa pitkään, johon rouva toteaa, ettei tämä asunto ole hänen. Täällä sattuu vain olemaan samanlainen matto kuin hänen omassa kodissaan.

Luovuuden ylläpitäminen on osa hyvää itsehoitoa.

Luovan toiminnan tukeminen on osa hyvää kuntoutusta. Tärkeintä ei ole luovan työn taiteellinen lopputulos vaan se, että ikäihmiset saavat itse iloa omasta luovuudestaan ja ovat tekemisen keskiössä. Vanhentunut käsitys siitä, että muistelu on tyypillistä vain ikään-tyville, on vaikuttanut kielteisesti menneiden muisteluun suhtautumisessa. Taipumusta muisteluun on tulkittu mentaalisenä taantumisena, höppänyytenä, ja vielä 1980-luvulla vanhustyössä vallitsevana ajatuksena oli, ettei vanhuksen pidä ”paeta menneeseen, elää muistoissaan”. Yhteinen muistelu voi kuitenkin päinvastoin lisätä iäkkään ihmisen vireyttä. Tärkeää on myös toiminnan läheisyys ja keskinäinen välittäminen, joka syntyy keskustellessa ikäihmisten kanssa laajemmin kuin vain heidän voinnistaan.

2.4.2 Muistorasiatyöskentelyn juurruttaminen osaksi Leppärouskun toimintaa

1. Kokeilutoimintaan osallistunut kertoo muistorasiakoulutuksesta, muistorasiatyöskentelystä, omista tuntemuksista ja kokemuksista työyhteisön muille jäsenille ja opiskelijoille
2. Muistorasia tuodaan muiden työyhteisön jäsenten nähtäville esim. kahvihuoneeseen
3. Muistorasiatyöskentelyä jatketaan tekemällä yksi yhteinen rasia toimintatuokioiden yhteydessä, jolloin kaikki työntekijät ja asukkaat voivat osallistua rasian tekoon
4. Muistorasiatyöskentelyn aloittamista viritellään kokoamalla esineistöä ja muuta materiaalia, viemällä vanhuksia retkille esim. kotiseutumuseoon ja työväen asuntomuseoon
5. Muistorasiatyömenetelmää esitellään virikevastaavien yhteisessä palaverissa ja kerrotaan ideasta muistorasiatyöskentelyn jatkamiseksi
6. Muistorasiaa ja muistorasiatyömenetelmää esitellään omaisten illoissa
7. Muistorasia jää asukkaan huoneeseen, jolloin sitä voi käyttää asukkaan kanssa muistelu-työn apuna
8. Muistorasiaa kierrätetään muissa ryhmäkodeissa asiakkaan/omaisten luvalla

Ote työntekijän lähettämästä sähköpostista

Meillä on Sirkan muistorasia ollut henkilökunnan nähtävillä taukokuoneessa jo muutaman viikon. Olen sitä esitellyt, sekä kertoillut koulutuksesta.

2.5 Muistorasiatyöskentely päiväkeskuksessa

Päiväkeskuksessa muistorasiatyöskentelyä toteutettiin kahden eri asiakkaan kanssa. Toinen muistorasiatyöskentelyyn osallistuva oli 92-vuotias rouva ja toinen oli 70-vuotias herra, molemmat hyvämuistisia. Molempien muistorasiatyöskentelyyn osallistuvien henkilöiden aiheet löytyivät ammatista sekä rakkaista harrastuksista. Rouvan muistorasia oli iso pahvinen kenkälaatikko, joka oli vuorattu musiikkiaiheisilla kuvilla ja teksteillä. Herra oli tehnyt muistorasian itse lastulevystä ja se muistutti taloa ollen kaksikerroksinen. Molemmat muistorasiatyöskentelyyn osallistuvat henkilöt kirjoittivat elämäkertatarinat itse. Rouvan tekstin viimeistelyn teki muistorasiatyöskentelyyn osallistunut virikeohjaaja.

Rouva osallistui muistorasiatyöskentelyyn aktiivisesti puolesta tunnista yhteen tuntiin kerrallaan keskiviikkoisin. Muut päiväkeskustoimintaan osallistuvat henkilöt pääsivät seuraamaan työskentelyä ja jotkut omaisetkin näkivät eri työvaiheita. Työskentelyä auttoi rouvan hyvä muisti ja aktiivinen ote. Muistorasiatyöskentely oli yhdessä tekemistä, jossa rouvan mielipiteet otettiin tarkasti huomioon.

Herra halusi tehdä mahdollisimman paljon itse ja hän oli todella innostunut työskentelystä. Hän ei olisi aina malttanut lopettaa työskentelyä edes ruokailun ajaksi. Herran rasiassa näkyi hänen huonekalukauppiiaan ura sekä innostus puutöiden tekemiseen ja kalastukseen. Rasian etukanteen oli liimattu kuvia herran elämänvaiheista ja perheestä.

2.5.1 Päiväkeskuksen havaintokäynti

Keskiviikon päivätoimintaryhmässä käyvä Tellervo esitteli valmista muistorasiaansa kehittämissuunnittelijoille todella auliisti. Rasiassa näkyi rouvan pitkä ura erilaisten kuorojen johtajana, kansanopiston opettajana sekä kirkon kanttorina. Rasiaan oli valikoitu kuvien lisäksi rouvan omia päiväkirjatekstejä.

Ote havaintopäiväkirjasta

Rouva on erittäin ulospäin suuntautunut, puhelias ja huumorintajuinen. Hyvän muistin ansioista rouva pystyy kuvaamaan todella tarkasti ja yksityiskohtaisesti rasiaan liittyviä asioita. Hän muistaa kaikki rasian kuvissa olevien henkilöiden nimet, tapahtumapaikat, vuosiluvut jne. Tunnin kestäneen esittelyn jälkeen rouva jaksaisi vielä muistella lisää elämänsä vaiheita ja olla vuorovaikutuksessa kehittämissuunnittelijoiden kanssa. Keskustelun päätteeksi rouva esittää joululaulun, vaikka valitteleekin lauluäänensä heikkoutta sillä hetkellä.



KUVA 9 Tellervo kertoi useita kiinnostavia tarinoita elämänsä varrelta ja muisti kaikkien kuvissa esiintyneiden henkilöiden nimet

Toinen muistorasiatyöskentelyyn osallistuva henkilö ei ollut havaintokäynnin aikana paikalla, koska hän käy eri päivänä päivätoiminnassa. Virikeohjaaja esitteli vielä keskeneräistä rasiaa kehittämissuunnittelijoille. Rasia oli hyvää vauhtia valmistumassa ja viriketyöntekijällä oli selkeä visio työn lopputuloksesta.

Muistelutyössä pyritään avaamaan tilaa tarinoille kuuntelemalla, kysymysten esittämisen sijaan tilaa antamalla. Havaintokäynnillä korostuu se, että tarinoiden avulla hahmotamme mistä elämässä oikein on kysymys. Ikäihmisten pitkä elämänkaari antaa edellytykset jäsentää olennaiset ja epäolennaiset merkitykset toisistaan. Valmiista muistorasiasta näkee ihmisen henkilöhistorian, mutta jo sitä työstettäessä pystytään synnyttämään vuorovaikutusta, joka auttaa ymmärtämään ihmisen elettyä elämää sekä ihmistä yksilönä.

2.6 Arviointi

Arviointia tehtiin koulutuspalautteiden, havaintokäyntien, työskentelyyn osallistuvien työntekijöiden ja vanhusten kanssa käytyjen keskustelujen, työntekijöiden itsearviointien sekä työryhmässä käytyjen keskustelujen pohjalta.

Muistorasiakoulutukseen lähteneet työntekijät tulivat työnantajan valitsemina, joten omien sanojensa mukaan ”he eivät oikein tienneet mihin olivat lähteneet mukaan”. Molemmat henkilöt olivat kuitenkin kokeilutoiminnan loppupuolella todella iloisia, että olivat saaneet oppia uuden sosiokulttuurisen menetelmän ja pystyneet toteuttamaan kokeilutoimintaa käytännössä. Oma innostus oli lisääntynyt koulutuksen, työryhmätyöskentelyyn osallistumisen sekä itse tekemisen myötä.

Molemmat työntekijät toteuttivat kokeilutoiminnan eri vaiheet aikataulussa ja ennalta sovitusti. He tekivät työnsä sitoutuneesti ja motivoituneesti ottaen huomioon asiakkaiden omat voimavarat ja toimintakyvyt. Parempikuntoiset päiväkeskusasiakkaat osallistuivat omien muistorasioidensa suunnitteluun ja toteutukseen todella aktiivisesti. Leppärouskun asukkaan alentunut muisti ja heikentynyt hahmottamiskyky vaikuttivat työntekijän aktiivisemmän roolin ottamiseen muistorasian kokoamisvaiheessa.

Ote havaintopäiväkirjasta

Minä (työntekijä) innostuin tästä tekemisestä niin paljon, että tein omalla ajallani näitä muistorasiaan tulevia esineitä sekä etsin kirpputorilta niitä lisää.

2.7 Yhteenveto

Kehittämissuunnittelijoiden osuutta pidettiin tärkeänä toiminnan käynnistäjinä ja eteenpäin viejinä. Selkeät ja realistiset tavoitteet, sopiva työmäärä ja heti toiminnan alussa mietityt roolit auttoivat työn etenemistä ja aikataulussa pysymistä. Työryhmässä vallinnut avoin ilmapiiri, hyvä henki sekä vastavuoroinen tuki motivoivat ryhmän jäseniä sitoutumaan toimimaan yhdessä. Toinen kokeilutoimintaan osallistuneista henkilöistä joutui jättäytymään pois kokouksista ennen varsinaisen työryhmätyöskentelyn lopettamista vaihdettuaan työpaikkaa. Hän ei myöskään pystynyt uudessa työtehtävässään ainakaan heti käyttämään muistorasiatöskentelymenetelmää.

Kokeilutoiminnan muuttumista laajemmaksi käytännöksi edisti se, että sosiokulttuurinen työ on arvostettua henkilökunnan keskuudessa. Kääntöpuolena on, että arvostus uhkaa muuttua ihanneeksi, jolloin sosiokulttuurinen työ tulee helposti tulkituksi ylimääräiseksi työksi. Ihannetta toteutetaan, kun on aikaa ja resursseja. Yksi pahimpia vastuksia ovat työvuorojen ja ruokailun mukaan laaditut tehdasmaiset aikataulut. Asenteiden muutosta kaivataan erityisesti päättäjiltä, todellista halua ja satsausta sosiokulttuuriseen vanhustyöhön. Tärkein syy kehittää sosiokulttuurista vanhustyötä on vanhusten hyvä loppuelämä, ja sen luulisi asiana olevan peräseinänsä näkevien suurten ikäluokkien sydäntä lähellä.

2.7.1 Jatkotoimenpiteet

Kulttuurin vaikutukset vanhusten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi ovat kiistattomia. Useat tutkimus- ja projektitulokset ovat osoittaneet, että sosiokulttuurisen toiminnan avulla voidaan mm. estää syrjäytymistä, vähentää yksinäisyyttä, lieventää masennusta, lisätä onnellisuuden tunnetta ja hyväksytyksi tulemistä. Lisäksi hoitajat ovat kokeneet työnsä mielekkäämmäksi, kun he tietävät huolehtivansa ihmisistä, jotka ovat tehneet pitkän matkan läpi rikkaan elämän.

Erilaisissa vanhustyön yksiköissä tulee yhdessä sopia toimintatavoista, joiden avulla voidaan kehittää vanhuksille suunnattua taide- ja kulttuuritoimintaa sekä juurruttaa erilaiset sosiokulttuuriset menetelmät osallistavalla tavalla osaksi vanhustyötä. Palvelutaloihin ja vanhainkoteihin sosiokulttuuriset työmenetelmät ovat erityisen hyvin hyödynnettävissä. Kun luovaa toimintaa toteutetaan järjestelmällisesti ja pienissä ryhmissä tuotetaan yhteisöllisyyttä, voi tuloksena syntyä uutta asukkaiden, henkilöstön ja omaisten iloksi.

Hyvinä toimintamalleina voidaan pitää esimerkiksi omahoitajille suunnattuja täydennyskoulutuksia, taide- ja kulttuuritoiminnasta vastaavien henkilöiden nimeämistä työyksiköihin sekä asiakkaiden kulttuuritarpeiden ja yksilöllisten toiveiden huomiointia ja kirjaamista hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Kulttuuritoiminta ja taidelähtöiset menetelmät voidaan integroida osaksi vanhushuoltoa ja erityisten kulttuurisuunnitelmien avulla, joissa määritellään kunkin yksikön tapa ja resurssit tuottaa taide- ja kulttuuripalveluja asiakkaille.

Arjen kulttuurisuutta vahvistavia toimintamuotoja tulee kehittää yhteistyössä eri toimijoiden kanssa, jossa myös omaiset otetaan huomioon. Toimintaa voidaan kehittää kannustamalla oppilaitoksia, taide- ja kulttuurilaitoksia sekä muita kulttuurialan toimijoita pitkäjänteiseen ja järjestelmälliseen yleisöyhteistyöhön sosiaali- ja terveydenhuollon hoito- ja palveluyksiköiden kanssa esimerkiksi kummitoiminnan avulla. Taiteen ja kulttuurin opetusta, käyttöä ja hyvinvointivaikutusten näkökulmaa tulee myös vahvistaa eri koulutusasteilla ja vanhustyöhön suuntaavissa opinnoissa sekä harjoittelujaksoilla.

Eri alojen järjestöt, seurakunnat, vapaan sivistystyön toimijat, taiteilijat sekä vapaaehtoiset tekevät arvokasta työtä yhteisöllisyyden, osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tulevaisuudessa kolmannen sektorin toimijoiden merkitys kasvaa, joten kuntien tulee solmia entistä tiiviimpiä kumppanuussuhteita tällaista toimintaa ja palveluja tuottavien tahojen kanssa. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia⁴).

⁴ Liikanen, Hanna-Liisa (2010) Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi> Viitattu 30.9.2001

3 ”VOISIN OLLA TÄSSÄ AINA”. MUISTELUTYÖN LUOVAT MENETELMÄT OSANA MUISTISAIRAAN SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMISTA (MUISTOJEN HUOPAMATTO-HANKE)

3.1 Pilottikohteet

Muistojen huopamatto -hanke toteutettiin Muistojen Talon kannatusyhdistys ry:n hallinnoiman ja Muistojen Verstas-projektin (Ray 2007–2009) osa-projektina. Kehittämistoiminta tapahtui Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry:n Nuutti-kodissa ja Kotkan kaupungin ylläpitämässä Pihkapolun 2. kerroksen hoivakodissa. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun vanhustyön koulutusohjelman opiskelija teki kehittämishankkeesta opinnäytetyön, jossa Muistojen huopamatto-hankkeen suunnittelu, toteutus ja arviointi olivat toiminnallisena osiona. Suunnittelu- ja arviointivaiheineen hanke kesti lokakuusta 2008 lokakuuhun 2009. Varsinainen ryhmätoiminta (suunnittelu ja toteutus) tapahtui jaksotetusti lokakuusta ja joulukuuhun 2008 (Nuuttikoti) ja tammikuusta maaliskuuhun 2009 (Pihkapolku).

3.1.1 Pilotin taustaa

Hankkeen lähtökohtana olivat hoivaympäristöistä tulleet viestit muistisairaiden yksilöllisyyttä ja toimintakykyä tukevan toiminnan kehittämisen tarpeesta. Lisäksi hoitohenkilöstö ja organisaatioiden esimiehet näkivät omissa toimintaympäristössään tarvetta kehittää luovaa työtettä. Lähtökohtina olivat siten sekä asiakkaiden hyvinvointi että työn kehittämiseen kohdistetun kiinnostuksen ja innostuksen tukeminen.

Hankeeseen osallistuneet hoivaympäristöt valikoituvat mukaan toimintaan itsearvioidun kehittämistarpeen perusteella. Kriteereinä toimivat paitsi esimiestason kiinnostus kehittämistä kohtaan myös henkilöstön motivoitumisaste ja toimintaan tarvittavien aika- ja henkilöstöressurssien löytyminen.

Päämääränä oli muistisairaiden ikääntyvien toimintakykyä ja elämänlaatua kohentavien työmenetelmien kehittäminen. Päämääräksi asetettiin myös muistisairaiden ikääntyvien sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen ja edistäminen ryhmämuotoisen, vuorovaikutusta, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevan toiminnan kehittämisen avulla. Hyödyntämällä hoiva- ja kulttuurialalla toimivien työntekijöiden osaamista yhteisen ideoinnin, toiminnan suunnittelun ja arvioinnin avulla haettiin muistisairaana elämänlaadun ja hyvinvoinnin nykyistä monimuotoisempaa ymmärtämistä.

Työvälineinä hankkeessa toimivat muistisairaiden ja työntekijöiden osallisuutta ja yhteisyyden kokemusta tukeva toiminta sekä luovien muistelutyön menetelmien hyödyntäminen. Välittömänä tavoitteena kehittämistoiminnalla oli muistisairaana ihmisen tunne- ja elämysmaailman rikastuttaminen omaan elämään liittyvän muistelutyön avulla. Toiminnan tavoitteena oli myös muistisairaiden ikääntyvien asumisympäristöön ja päiväohjelmaan sisällön ja vaihtelun tuominen uusien luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla. Yhtenä tärkeänä tavoitteena oli hoivatyöntekijöiden työstä saadun ilon ja innostuksen lisääntyminen.

3.2 Muistelutyön luovat menetelmät

3.2.1 Käynnistämisen ideariihä

Muistelutyön luovien menetelmien suunnitteluvaiheessa luotiin pohjaa toiminnan onnistumiselle ja yhteisen ymmärryksen löytymiselle suhteessa toiminnan tavoitteisiin ja käytettyyn toimintamalliin. Vuorovaikutuksen ja luottamuksellisen suhteen muodostumisen tukeminen kaikkien projektiin osallistuvien toimijoiden välille oli tärkeää. Lisäksi sovittiin toiminnan käytännön järjestelyistä, vastuualueista, aikatauluista ja käytettävissä olevista resursseista.

Molempien hoivaympäristöjen henkilöstöstä valikoitui yksikkökohtaisen toiminnan vastuuhenkilöksi kaksi työntekijää. Heidän vastuualueikseen määriteltiin kehittämistoiminnan edellytysten varmistaminen ja yksiköiden yhteyshenkilöinä toimiminen. Vastuuhenkilöt vastasivat myös ryhmätoimintaan valikoitavien muistisairaiden asiakkaiden valinnasta ja he osallistuivat toiminnan suunnitteluun, muisteluryhmien toteutukseen ja arviointiin.

Muistojen Verstaas -projektin projektikoordinaattorin vastuualueeksi määriteltiin draamailmaisun eri menetelmiä hyödyntävä ryhmien sisällöllinen suunnittelu ja kehittäminen. Työntekijöille kohdennetun ilmaisupajan suunnittelu ja toteutus olivat myös projektikoordinaattorin vastuualueita. Geronomiopiskelijan vastuualueeksi muotoutui projektin kokonaisuuden hallinta.

Suunnitteluvaihe eteni tiimipalaverissa tiedottamisen, ideariihen ja ryhmäkeskustelujen kautta käytännön ryhmätoiminnan suunnitteluun. Ryhmien suunnittelun pohjalla olivat myös ryhmiin valikoituneiden muistisairaiden osallistujien yksilölliset tarpeet ja elämänhistoria, jotka työyksiköiden vastuuhenkilöt olivat keränneet ja koostaneet. Tietojen avulla ryhmien suunnittelusta ja ohjaamisesta vastanneet projektikoordinaattori ja geronomiopiskelija pystyivät kohtaamaan ryhmän jäsenten tarpeet yksilöllisesti.

Työntekijät perehtyivät hankkeen tarkoitukseen ja tavoitteisiin yhteisissä tiimitapaamisissa, joissa olivat mukana myös projektikoordinaattori ja opinnäytetyön tekijä. Toiminta eteni vaiheittain yh-

teisen toiminnallisen ideariihen (liite 2) ja ryhmäkeskustelun kautta ryhmien toiminnan ja arvioinnin suunnitteluun.

Ideariihi toteutettiin Pihkapolulla muutoin samalla toimintamallilla kuin Nuuttikodissa, mutta toiminnallisuuden astetta hivenen lisäten. Ideariihi käynnistyi henkilöstölle suunnatulla luovan muistelutyön menetelmällä:

musiikin avulla palattiin siihen hetkeen elämässä, jossa oli tuntenut itsensä hyväksytyksi ja turvalliseksi. Tästä muistosta kerättiin talteen jokaisen oma väri ja kuva, jotka tuotiin ryhmässä esille ja joista tehtiin yhteinen kuvakollaasi

Tämän kokemuksellisen menetelmän jälkeen aloitettiin varsinainen tulevien muisteluryhmien teemojen ja eri menetelmien ideointi.

Ryhmäkeskustelun tavoitteena oli avata henkilökunnan ajatuksia mm. sosiaalisen toimintakyvyn käsitteelle ja mahdollistaa omien ajatusten esiin tuominen yhteisen työskentelyn merkityksistä itselle. Ryhmätapaamisissa oli toiminnan virittäjänä ja tukena toiminnallisia menetelmiä. Pihkapolulla toimintaa käynnisteltiin henkilökunnan luovan ilmaisupajan kautta, tavoitteena tutustuminen ja luovan ilmaisun taitojen harjoittelu eri menetelmien avulla.

Muisteluryhmien toimintarungot suunniteltiin viidelle ryhmäkerralle perustuen ideariihestä ja ryhmäkeskusteluista saatuun yhteiseen tietoon sekä asiakkaiden yksilöllisiin lähtökohtiin.

3.2.2 Ryhmäkerrat

Nuuttikodissa toteutuneesta toiminnasta kerättyä arviointitietoa hyödyntäen työstettiin hyväksi ja toimiviksi osoittautuneet teemat ja menetelmät Pihkapolun ryhmään sopiviksi kokonaisuuksiksi. Tällaisia olivat mm. oman elämän valokuvakollaasit, vesivärimaalaus omasta muistosta, ”mitä näillä käsillä on tehty” -menetelmän soveltaminen sekä laulun ja liikkeen yhdistäminen muistelutyöhön.

Nuuttikodin kokemukset toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta ohjasivat Pihkapolun toiminnan etukäteissuunnittelun kevyemmäksi: viidelle ryhmäkerralle suunniteltiin vain kevyt runko ja jokaisen kerran kokemukset kerättiin seuraavan ryhmätapaamisen suunnittelun tueksi. Näin saatiin aikaan ehyempi kokonaisuus irrallisten ryhmäkertojen sijaan.

Pihkapolun toimintaa pystyttiin suunnittelemaan suuremmalle ryhmälle heidän paremman toimintakykyisyytensä perusteella. Ryhmään haluttiin ottaa mukaan myös henkilöitä, joilta ei välttämättä löytynyt dementoivan sairauden diagnoosia, mutta joilla oli selkeitä dementiaoireita tai muuten kiinnostusta ja tarvetta luovan ryhmätoiminnan pariin. Pihkapolun ryhmä oli siis huomattavasti heterogeenisempi ja toimintakykyisempi Nuuttikodin ryhmään verrattuna. Ryhmän jäsenten eläytyn elämän yksilöllisempi huomioiminen ja toiminnallisuuden suuremmat mahdollisuudet helpot-

tivat ryhmäkertojen suunnittelua enemmän ryhmää aktivoivaksi ja innostavaksi tapahtumaksi. Myös ohjaajat saivat enemmän kokemusta eri menetelmien hyödynnettävyydestä.

Kehittämisen prosessin yksi osa-alue oli lisäksi omaisille toiminnasta tiedottaminen kirjeitse. Yhteydenottoa hyödynnettiin myös Elämäni kuvat -ryhmäkertaan tarvittavien valokuvien hankkimiseksi; omaisia pyydettiin lähettämään tai tuomaan ryhmän jäsenen elämän merkityksellisiä tai muistoja herättäviä kuvia.

Ryhmäkerran kesto
1- 1½h Osallistujia 4-8
Henkilöstöä ryhmäkerroilla 1-4

Ryhmät kokoontuivat kussakin toimintaympäristössä kerran viikossa yhteensä viisi kertaa. Kukin ryhmäkerta kesti tunnin puolelta. Nuuttikodin ryhmässä oli osallistujia ryhmäkerrasta riippuen neljästä kuuteen jäsentä, Pihkapolulla osallistujia oli kuudesta kahdeksaan. Henkilökunnan edustajia ryhmäkerroilla oli yhdestä neljään.

Ryhmien ohjaajina toimivat Muistojen Verstaas -projektikoordinaattori ja opinnäytetyöntekijä. Työntekijöiden rooli ryhmässä oli olla mukana aktiivisena ryhmätoiminnan tukijana. Ryhmäkertojemme teemat Nuuttikodissa olivat Muistoherättely, Minä, Elämäni kuvat, Muistojen huopamatto ja Muistojeni joulu. Pihkapolun ryhmien teemat olivat:

- Muistot väreissä (liite 3)
- Elämäni kuvat (liite 4)
- Kuvien muistot (liite 5)
- Mitä näillä käsillä on tehty, käsien tarinat (liite 6)
- Mitä näillä käsillä on tehty, missä näillä jaloilla on kuljettu (liite 7)

Ensimmäisistä ryhmäkerroista saatiin arvokasta tietoa ryhmän jäsenten toimintakykyisyydestä sen eri osa-alueilla. Lisäksi pystyttiin toteamaan myös suunnitelmien toimivuus molemmissa ryhmissä. Luova muisteluryhmäkerta eteni aloituksen kautta toimintavaiheeseen ja lopetukseen. Aloitusvaiheen aikana virittäydettiin toimintaan, tutustuttiin toisiin ja luotiin osallistumiseen tarvittava salliva ja rento ilmapiiri. Aloitusvaiheessa toistettiin samat tutut rutiinit, joiden avulla tavoiteltiin myös tapahtuman muistiin jäämistä. Ryhmän jäsenten uuden oppiminen ja motivoituminen erilaiseen ja itselle vieraaseen toimintaan on mahdollista tutun ja turvallisen toiminnan kautta.

Muistisairaiden kanssa ryhmäkokoontumisen lopetusvaihe osoittautui merkittäväksi. Jokaisen ryhmätapaamisen lopuksi käytettiin rauhoittumiseen mm. tuttuja lauluja. Rauhoittumista tavoiteltiin myös lauluun yhdistetyn liikkeen ja kosketuksen avulla. Ryhmän jäsenet saivat mahdollisuuden kertoa omat kokemuksensa ja tunteensa ryhmätapaamisen loppuvaiheessa. Arkeen orientoituminen pyrittiin saamaan aikaan viemällä ryhmän jäsenten ajatukset arkeen ja päivän tuleviin tapahtumiin, konkreettisesti tämä tapahtui lounaalle tai kahville siirtymisenä. Näin toiminta sai selkeän lopun ja siten ehkäistiin toiminnan herättämien muistojen, mielikuvien ja tunteiden jäämistä ns. ”päälle”.

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen olisi syytä järjestää aikaa projektiryhmän palautekeskustelulle. Keskustelun avulla on mahdollista jakaa kokemuksia ryhmän toiminnasta ja arvioida toiminnan tarkoituksenmukaisuutta, soveltuvuutta sekä vaikuttavuutta ryhmän jäsenille. Keskustelulla on paikkansa myös ohjaajien yksilöllisten ja yhteistyöhön liittyvien onnistumisten ja kehittämistarpeiden esiintuomisessa, sillä ryhmien intensiivisyys ja herkkyys tuovat oman latauksensa ohjaajalle: voidaksesi itse innostaa sinun tulee itse innostua. Lisäksi ryhmätoiminta asettaa haasteensa ohjaajan valmiuksille vastata ryhmän muuttuviin tarpeisiin hyvinkin nopeasti ryhmän aikana sekä ryhmäkertojen välillä.

Voidaksesi itse innostaa sinun tulee itse innostua

3.3 Arviointi

Molemmissa toimintaympäristöissä järjestettiin viisi ryhmäkokoontumista, joita arvioitiin palaute-ryhmäkeskustelussa kuukauden sisällä ryhmätoiminnan lopettamisesta. Koskenrinteen henkilökunnalle kohdennetun työpajan toiminnan suunnittelu- ja toteutusvastuu oli Muistojen Verstaan projektikoordinaattorilla. Pitkän aikavälin tavoitteiden ja päämäärän saavuttamisen havainnoimiseksi järjestettiin molemmissa toimintaympäristöissä puolen vuoden sisällä ryhmätoiminnan päätymisestä havainnointi- ja arviointikäynti.

3.3.1 Opinnäytetyön tekijän huomioita

Lähtökohtana ollut ryhmien sisältöihin luovasti suhtautuminen osoittautui välttämättömäksi ryhmäkokonaisuuden edetessä. Jokaisen ryhmäkerran aloittaminen oli kuin positiivinen hyppy tunte-mattomaan; oli vaikeaa arvioida, kuinka juuri tämä suunniteltu toiminta tai teema onnistuu tai kuinka eri muuttujat ryhmän jäsenen arjessa, hyvinvoinnissa tai motivoitumisessa vaikuttavat osallistumisen ja innostumiseen. Joissakin ryhmätilanteissa olisimme esimerkiksi voineet yksinkertaistaa ja jakaa toimintaa kahdelle ryhmäkerralle.

Oman luovan, spontaanin suhtautumistavan ja hetkeen heittäytymisen kokemuksena ryhmäkerrat toimivat todella kasvattavana kokemuksena. Huolellisen suunnittelun merkitystä ei kuitenkaan voinut väheksyä: suunnitelmallisuus toiminnassa asetti ryhmälle yhteneväiset tavoitteet, joita kohden suunnattiin, vaikkakin joskus suunnitelmaan verrattuna hyvin muuttuneilla menetelmillä. Suunnitelmien avulla kykenimme myös vetämään yhteen projektiryhmän näkemykset toiminnan järjestämistavoista. Suunnitelmat antoivat kunkin ryhmäkerran etenemiselle selkeän linjan ja tavoitteellinen toiminta ehkäisi toiminnan vaipumista ”puuhastelun” tasolle.



Tilan antaminen ja jokaisen yksilöllisen tilan huomioiminen osoittautuivat tärkeiksi seikoiksi. Jokainen ryhmän jäsen toi oman persoonansa ryhmätyöskentelyyn mukaan. Ryhmää ohjatesa oli kiinnostavaa seurata eri persoonien ja yksilöllisten tapojen tai tottumusten vaikutusta ryhmässä työskentelyyn. Ryhmän jäsenten yksilöllinen suhtautuminen ryhmän toimintaan ja eri menetelmiin oli vaihtelevaa. Jollakin ryhmän jäsenellä suhtautuminen muuttui ryhmäkerran aikana pidättyneisyydestä vapautuneisuuteen, toinen oli jatkuvasti peruspositiivinen ja innosti myös muita.

KUVA 10 Oon tehnyt tätä joskus ennenkin...

Kaikki osallistujat eivät osallistuneet yhtä varauksettoman innostuneesti ja vapautuneesti. Muutoinkin yksityisyyttä ja tilaa ympärilleen tarvitsevan ihmisen voi olla vaikeaa ryhmätilanteessa avautua ja antaa panostaan yhteiseen työskentelyyn. Ryhmätyöskentelyn tarkoituksena onkin mahdollistaa oman elämän yksilölliseen ja yhteisölliseen esiintuomiseen, ei pakottaa siihen.

Monta kertaa ja useammankin ryhmän jäsenen kohdalla huomasimme kannustamisen ja toimintaan auttamisen ja tukemisen poistavan ennakkoluuloja toimintaa kohtaan. Asennemuokkaus ja ennakkoluulojen vähentäminen onkin monesti työntekijöiden vastuulla, aina ei riitä pelkästään se, että tarjotaan mahdollisuus osallistumiseen, vaan taustalla täytyy näkyä ammatillinen varmuus toiminnan hyödyistä ja vaikuttavuudesta, samoin aitoon tietoon perustuva asiakaslähtöisyys sekä yksilöllisyyden näkökulma (tarjottu toiminta sopivaa: mm. sopivaan aikaan, sopivassa paikassa ja sopivalla tavalla järjestettynä valinnanmahdollisuutta unohtamatta). Voisimmeko tällä tavoin saada mukaan myös niitä ihmisiä, joita syystä tai toisesta vaivaa kiinnostuksen puute oman hyvinvoinnin tukemiseen?



KUVA 11. Tuttu villan tuntu mutta tekotapa uusi

Muistisairaiden henkilöiden kohdalla oli erittäin tärkeää muistaa sallivuus ja ymmärtää se, että toiminnan onnistumisen järkkyminen voi olla kiinni ulkopuolisten silmissä varsin vähäisestäkin asi-

asta. Lisäksi jokaisen yksilön henkilökohtaisen persoonallisuuden vaikutukset ja opitut käyttäytymiskaavat toivat omat sävynsä kaikkiin ryhmätilanteisiin.

Ryhmät onnistuivat kokonaisuutena hyvin ja ryhmän jäseniltä kerätty palaute oli positiivista. Ryhmän jäsenen saattoi olla vaikeaa motivoitua ryhmään osallistumiseen, mutta osallistumisen kautta hän innostui ja jäi odottamaan seuraavan viikon tapaamista. Pitkäaikaishoidossa olevan ihmisen elämään voidaan myös luoda toivoa ja päivien sisältöihin vaihtelevuutta hankkeessa käytettyjen ryhmämenetelmien avulla. Kun on jotakin, mitä odottaa, voi jaksaa paremmin myös hoitoympäristöpäivien ajoittaisen samankaltaisuuden ja yksitoikkoisen yksinäisyyden.

3.3.2 Henkilökunnan huomioita kehittämisprosessista ja sen vaikutuksista

Nuuttikodissa henkilökunta koki suunnitteluun osallistumisen tärkeänä: yhteisen suunnittelun avulla henkilökunta koki pystyneensä ennakoimaan tulevaa ryhmätoimintaa. Aikaresurssit olivat hoitajien mukaan suunnitteluun juuri riittävät, enempää aikaa ei olisi ollut mahdollista suunnitteluun käyttääkään. Henkilökunta koki yhteisen suunnitteluajan myös tukeneen ryhmäytymistä ja projektiryhmän tutustumista toisiinsa: ”uskalsi heittäytyä, kun oli yhdessä suunniteltu ja tunti...”. Henkilökunta oli alusta alkaen sitoutunutta ja motivoitunutta tavoitteelliseen toimintaan. Ryhmien etukäteisvalmistelut olivat kerätyn palautteen mukaan tärkeitä toiminnan onnistumiselle.

Pihkapolulla yhteiseen suunnitteluun käytetty aika suhteutettiin käytössä olleisiin aika- ja henkilös-
töresursseihin. Kehittämistoiminnan markkinointiin koko osastolle olisi voinut panostaa enemmän; tiimipalaveri-
ihin osallistuminen useamman kerran asian tiimoilta olisi voinut parantaa henkilökunnan tietämystä projektin tavoitteista ja käytännön toteutuksen ideasta, kun yhteistä suunnittelu-
aika ei ollut käytettävissä yhtä paljon kuin Nuuttikodissa. Toiminnan lähtökohtana ollut henkilö-
löstön osallistuminen toimintaan jo suunnitteluvaiheessa osoittautui siis motivoitumisen ja sitou-
tumisen näkökulmasta aivan välttämättömäksi. Yhteisen suunnitteluajan vaikutusta toiminnan onnistumiselle ei voi väheksyä.

”...aina kun jotain lähdetään kehittämään, niin siinä tarvii olla tietyt raamit ja suunnitelmat. Täs kohtaa tuntuu, että meillä ei ollut niitä raameja tarpeeksi. Olis pitänyt markkinoida tää toiminta tälle osastolle paremmin...se on totta, että me oltaisiin selvitty vähemmällä, kun me oltaisiin paremmin myyty toiminta tälle osastolle...”

Ryhmäkerroissa asukkaat saivat mahdollisuuden olla esillä. Henkilökunta kertoi kuullensa ensimmäistä kertaa asukkaan puhuvan jostakin hänelle merkityksellisestä asiasta; esimerkiksi kuvakollaasin kautta työnteostaan tai avioliitostaan. Vesivärimaalauksen avulla saatiin esiin monia tärkeitä muistoja: eräs ryhmän jäsen maalasi paperin alalaidan kokonaan ruskeaksi ja kertoi: *”se on meidän mökin ranta Kuutsalossa ja se on siellä aina!”*. Meren läheisyydessä koko ikänsä elänyt mies maalasi paperin siniseksi, sen merkitystä ei tarvinnut arvuutella. Eräs vaiherikasta elämää viettänyt ryhmän jäsen nimesi maalauksensa *”hulluksi nuoruudeksi”*.

Ryhmän kehittyminen etenkin Pihkapolulla oli selkeää. Jokaisen tapaamiskerran myötä yhteiseen toimintaan aktivoituminen lisääntyi. Samalla tavalla myös työyhteisön sisällä voi ryhmätoimintaa jatkaa ilma ulkopuolista toimijaa.

”...ois semmonen jatkuva prosessi, vaikka näytelmä jouluksi, ryhmäläiset käsikirjoittajii ja kirjoitetaan muistot ylös...”

”...itsekin herännyt, että ei tarvi antaa kuin vähän ulkopuolelta, niin ryhmä tuottaa itse...”

”...myös eilinen päivä tai hetki on muisto, mitä voi muistella. Tärkeät asiat voivat muuttua, kokemuksia kun tulee lisää, niin arvojärjestys voi muuttua.”

Henkilökunnan yhteisen sitoutumisen merkitystä korostettiin molemmissa toimintaympäristöissä. Henkilökunnan sitoutuminen tämänkaltaiseen totutusta hoitokulttuurista poikkeavaan toimintaan ei aina ole itsestäänselvyys ja sitoutumattomuus voi uuvuttaa myös toimintaan sitoutuneemmat. Muistisairaatt ihmiset ovat herkkiä aistimaan tunnelmia, myös siksi henkilökunnan on tärkeää sitoutua vaikuttavan toiminnan mahdollistamiseksi.

Omaan työhön saatu ilo ja työn sisältöön laajemman näkökulman saaminen olivat hoitajien kokemaa ryhmätoiminnan antia. Ryhmien toteutukseen osallistuminen aktiivisina toimijoina oli mukana olleiden hoitajien mukaan *”itsestäkin mukavaa..”, ”oli ihanaa kun sai asukkaille jotain muuta arkeen... itselle myös hyvä mieli”*.

Hoitajat kertoivat ryhmätoiminnan katkaissees päivärutiinin, tuoneen yllätyksiä ja uusia muistilöydöksiä asukkaiden elämänhistoriasta. Hoitajien mukaan asukkaiden oli mahdollista kokea nautinnollista yhdessä oloa, saada virkeyttä elämään ja vaihtelua jokapäiväisyyteen. Toiminta herätti hoitajien ajatuksia päivän sisällöllisyyden merkityksestä asukkaiden elämänlaadulle ja antaneen valmiuksia omaan luovan muistelutyön suunnittelutyöhön asukkaiden arjessa.

Nuuttikodissa todettiin kehittämistyön olleen *”kuin potku taka-puolelle”*. Pihkapolulla pohdittiin kehittämistoiminnan vaikutuksia omaan työhön ja ryhmän jäsenten elämään:

”...minusta jos niitä hetkiä ajattelee, niin kyllä tavoitteita on saavutettu. Uskallan sanoa näin. Niissä hetkissä. Ja kun ajattelee, että hoitajilla sekä asukkailla. Ainakin omalta kohdaltani voin sanoa, että se on antanut työhön sisältöä ja tunteen, että on pystynyt tekemään jotain näiden kanssa...”

3.3.3 Käytettyjen menetelmien arviointi

Ryhmäkerroissa käytetyt menetelmät koettiin käyttökelpoiseksi myös omassa työssä hyödynnettäväksi, jos vain toiminnan organisointi saadaan toimintaympäristössä onnistumaan. Joidenkin toimintojen, kuten musiikkimaalauksen spontaani hyödyntäminen olisi hoitajien kokemuksen mu-

kaan myös mahdollista. Toiminnan suunnitelmallisen kehittämisen tueksi olisi mahdollista kerätä virikevihkoon toimivia menetelmiä yksilöllisesti hyödynnettäväksi.

Musiikki	kaikille	tutut laulut, kosketus ja tanssiminen
Sadutus	ei suuria puheentuottamisen ongelmia	runot ja tarinat luovat koskettavia hetkiä
Huovutus	kaikille	villan tuntu avaa myös muistoja
Valokuvat	kaikille	tärkeät hetket puheeksi

Musiikin käytön ryhmässä hoitajat kokivat hyvin sopivana kaikille ryhmän jäsenille. Musiikkiteemasta nostettiin esiin tuttujen laulujen laulaminen ryhmästä toiseen, kosketus ja liike ringissä sekä tanssiminen. Ryhmän jäsenten osallistuminen lauluihin ja liikkumiseen musiikin tahtiin rohkaistui ryhmäkerrasta toiseen.

Sadutusmenetelmän soveltaminen yksilöllisten ja yhteisten runojen tai tarinoiden synnyttämiseksi tuotti elämänmakuista sekä koskettavia, yhteisöllisiä hetkiä molemmissa ryhmissä (liitteet 8, 9, 10). Pihkapolun ryhmän jäsenten toimintakykyisyyden aste näkyi mm. puheen tuottamisen ja mielikuvien sanamuotoon tuottamisen alueilla ja siksi sovelsimme Pihkapolulla menetelmää lähes jokaisella ryhmän kokoontumiskerralla.

Nuuttikodissa huovutustekniikalla tehty ”Elämän huopamatto” oli elämyksellinen kerta hoitajille sekä muistisairaille. Huovutusmenetelmä oli kaikille osanottajille ennenkokematon, mistä huolimatta asukkaiden näki nauttivan lämpimän saippuaveden ja villan tunnusta. Huovuttamista edeltävä villan karstaaminen ja siihen liittynyt yksilöllinen onnistuminen oli antoisa hetki. Karstalla harjoittelu avasi muistoja ajoilta, jolloin villat karstattiin ja tehtiin langaksi ”...pitäisi olla vielä rukki...” Ihmetys omasta osaamisesta tuki omien piilossa olleiden voimavarojen löytymistä. Oman syntymättömän pojan huovuttaminen yhteiseen huopamattoon antoi varmistusta tämänkaltaisten menetelmien hyödynnettävyydestä oman elämän esille tuomisessa ja eheyttämisen tukemisessa.

Omien valokuvien käyttö muistelun tukena koettiin yksilöllisen muistelutyön tukena erittäin toimivana: kuvan näkemisen kautta oli mahdollisuus palata elämänsä tärkeisiin hetkiin ja nähdä itsensä toimivana, yksilöllisenä itsenään. Joillekin ryhmän jäsenistä tämä oli selkeästi hyvin tärkeää. Henkilö, joka ei halunnut edes katsoa hääkuvaansa, näytti prosessoivan omaa elämäänsä kuvan kautta ja lopulta viikkojen kuvan esillä olon jälkeen kosketti kuvaa sanoen ”se on kaunis”.

Kuvien katsominen aiheutti erilaisia tunteita ja reaktioita: ihmetystä, haikeutta, iloa, kaipuuta ja myös kieltämistä. Valokuvatyöskentely isossa ryhmässä aiheutti osalle ryhmään osallistujista ahdistusta ja ihmetystä:

”.. Olihan sitten joitain jotka varsin runsain sanoin kertoivat kuvistaan, että olihan sinänsä sitten lopulta ihan positiivinen. Ryhmän koko olisi voinut olla vähän pienempi, valokuvat ovat niin henkilökohtaisia, että tällaiseen työskentelyyn ryhmä oli liian suuri. Että jos valokuvia tulevaisuudessa käyttää, niin sitten ihan pienryhmä. Jotain muuta voi tehdä isossa ryhmässä...”



Suurimmalle osalle ryhmään osallistujista valokuvatyöskentely oli merkityksellistä ja jätti mieleen positiivisen jäljen.

KUVA 12. Pieni poika, kallioista rantaa ja sinistä merta, aurinko paistaa, rannalla kasvaa luovuuden kukka - Tässä vain osa Muistojen Huopamaton tarinoiden aluista

Omien muistojen jakaminen sujui hyvin ryhmän kuunnellessa toistensa tarinoita. Kuvakollaasien hyöty näkyi ryhmissä siis myös ryhmän jäsenten toisten huomioimisen ja kuulemisen tasoissa:

"...puhuttiin niistä ja katottiin niitä toisten kuvakollaaseja ja tää ihminen kertoi siitä, niin kaikki muut kuunteli ja katsoi niitä kuvia, että vaikka kertoi muutamalla sanalla muutaman muiston niin jokainen kuunteli silloin..."

Ryhmän jäsenet kuvasivat valokuvatyöskentelyn merkityksiä: *"..Oma muisteluni oli tärkeintä mulle..."* ja *"...hyvin hauskaa oli liimata niitä kuvia..."*.



Hoitaja saattoi valokuvien kautta nähdä muistisairaana paremmin yksilöllisen linssin läpi:

"...mie huomasin sen silloin, kun myö katottiin niitä valokuvia ekan kerran, hän kävi joka ikisen kuvan läpi ja kertoi, mihin se liittyi ja kertoi varmaan aika kipeitäkin asioita. Aatella, että enhän mie ole tiennyt tästä ihmisestä yhtään mitään. Ne ovat ne sairaudet ja se on siinä..."

KUVA 13. Kuvia ja värejä yhden elämän varrelta

3.3.4 Arviointia ryhmätoiminnan vaikutuksista ryhmän jäsenten sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen

Välittömien tavoitteiden saavuttamista seurattiin ryhmien aikana ja ryhmien jälkeen asukkaiden päivittäisessä elämisessä. Ryhmätoiminnan todettiin olleen pääsääntöisesti positiivista ja henkilökunta havainnoi ryhmän jäsenten lähes poikkeuksetta nauttineen ryhmässä toimimisesta. Hoitaji-

en mukaan muuten passiivista arkea elävien asukkaiden aktivointi onnistui ryhmissä ja ryhmän jäsenet viihtyivät toiminnassa ja saivat hyvää oloa vaihtelevan toiminnan kautta.

”kyl mie oon ite tykännyt ainakin, että oon saanut tehdä asukkaiden kanssa, on ollut omassa työssä se sellainen rentouttava hetki, kun tehään yhdessä jotain, se antaa aina voimia itelle sitte jatkaa sitä työtä, minust ainakin nää asukkaat siinä hetkessä ne olivat jotkut ihan eri persoonii kyllä. Miten normaalisti näkee joka päivä täällä... ei nillä paljoo hymyn häivää nää. Ryhmissä olivat hyvin ilosii ja positiivisia. Eilenkin kun mie täs kävelin ja sali täys ihmisiä, niin hiirenhiljaista...et ei meillä ainakaan liikaa melua täällä iltavuorossa ole...”

Hoitajan ja asukkaan välisen vuorovaikutuksen tukemiseen ryhmät löysivät hyvin paikkansa. Hauskan yhdessäolon ja iloisen osallisuuden mahdollistuminen henkilökunnan ja asukkaiden kesken olivat toiminnasta saatuja positiivisia kokemuksia.

Asukkaiden välisen vuorovaikutuksen tukeminen on hoitajien mukaan haasteellista: hoitajat kokevat asukkaiden välisen eripuraisuuden olevan esteenä yhteisen tekemisen löytymiselle. Hoitohenkilökunnan mukaan asukkaat eivät hakeudu toistensa seuraan useinkaan positiivisen vuorovaikutuksen kautta, vaan kohtaamistilanteet ovat usein negatiivisesti sävyttyneitä. Asukkaiden eripuraisuus ja yhteisen tekemisen vähyyks näkyi myös ajoittain ryhmissä; kontaktia toiseen ryhmän jäsenen ei useinkaan ilman tukea otettu ja jollain ryhmän jäsenellä jo toisen kädessä pitäminen oli ajoittain ylivoimaista. Hoitajien rooli toiminnan tukijoina on välttämätön.

”...Näillä ei oikeesti edes synny keskustelua keskenään, se keskustelu on ihan hoitajien varassa. Kun ite aloitat keskustelun, niin sit sie saat mukaan siihen. Ne tuijottavat telkkaria, vaikka se olis kiinni.”

Asukkaiden piilossa olleita taitoja ja voimavaroja oli hoitajien mukaan antoisaa huomata ja havainnoida. Oikeiden lähestymistapojen ja mahdollisuuksien tarjoaminen nähtiin myös sosiaalisten voimavarojen löytymisen ehtona.

Toiminta lisää luottamusta: ryhmän sisäistä erilaisuuden sietämistä ja hyväksyntää

Hoitajat kokivat joidenkin ryhmän jäsenten kohdalla positiivisia yllätyksiä; ryhmään kokeilumielessä kutsuttu ajoittain aggressiivinen ja keskittymiskyvyltään heikentynyt henkilö sopeutui ryhmän toimintaan hyvin. Henkilön aktiivisuus ja sopeutuvuus ryhmän jäseneksi oli henkilökunnan mukaan odottamatonta. Henkilö pystyi tuomaan esiin vahvasti oman toiveensa vastaavankaltaisen toiminnan lisäämiselle asumisympäristössä. Henkilön mukana olo oli koko ryhmän toiminnalle lo-pulta positiivista, lisäten myös ryhmän sisäistä erilaisuuden sietämistä ja hyväksyntää. Hoitajat saattoivat myös yllättyä ryhmien aikana muistisairaana kommentteista: *”...parasta ystävälliset ihmiset ja rytmi..”*.

Yhteisöllisyyden lisääntyminen näkyi ryhmissä hetkellisesti yhdessä tehden, mutta toiminnan arkiiseen elämään saattaminen on edellytys, jotta yhteisöllisyyttä saataisiin asukkaiden elämässä esiin pysyvämmiin. Ryhmän jäsenten toimijuuden lisääntymisen myötä myös heidän osallisuutensa ko-

din arkeen ja elämään lisääntyj; he olivat ryhmissä aktiivisina toimijoina ja osallisina ja kokivat tekemisessä mukana olemisen merkittävänä ja tärkeänä. Ryhmään osallistumisen merkityksellisyydestä ainakin hetkellisen hyvinvoinnin tukijana kertoo omalta osaltaan erään ryhmän jäsenen antama palaute yhdessä tekemisen ja yhdessä olon vaikutuksesta omaan kokemaan hyvän olon tunteeseen:

”Voisin olla tässä aina”.

3.3.5 Muistojen Huopamatto-hankkeen pitkän aikavälin vaikutukset

Huopamatto -hankkeen pitempiaikaisia vaikutuksia kartoitettiin molemmissa toimintaympäristöissä puolen vuoden sisällä kehittämistoiminnan lopettamisesta. Hankkeen jälkeen Nuutti-kodissa on järjestetty yhteistä tekemistä kerran viikossa iltapäivisin. Tämä ryhmätapaaminen on merkitty kalenteriin ja sen toteuttamiseen on sitouduttu. Tämän lisäksi henkilökunta on järjestänyt myös spontaania toimintaa asukkaille. Hankkeen myötä Nuuttikotiin on koettu jääneen toiminnan mahdollistava henki ja toimintaa on aiempaa enemmän. Hoitajat kokevat arjen rutiinien pyörittämiseen menevän päivästä paljon aikaa, eikä erilaisten toiminnallisten tai luovien ideoiden toteutukseen jää paljoa voimavaroja. Asukkaita on kuitenkin yritetty ottaa entistä enemmän mukaan yhteisiin toimintatuokioihin. Jatkossa työyhteisössä olisi tärkeää määritellä yhteiset tavoitteet toiminnalle ja huomioida toiminnan suunnittelussa yksilöllisyyden lisäksi myös yhteisöllisyys.

Pihkapolulla kehittämistoiminnan arkeen saattaminen osoittautui pitkän aikavälin vaikutusten seurannassa haasteelliseksi. Pihkapolun toisen kerroksen yksikössä ei kehittämishankkeen avulla kehitettyä toimintaa ole pystytty vielä jatkamaan. Syynä tähän on koettu tämänhetkisten resurssien riittämättömyys. Jatkuva sijaispula ja hoitohenkilökunnan tekemät pitkät päivät eivät Pihkapolun henkilöstön kokemuksen mukaan ole antaneet mahdollisuuksia kehittämistoiminnan mukaisten ryhmäkäytänteiden arkeen saattamiseen. Henkilökunta uskoo kuitenkin suunnitelmallisen toiminnan kehittymiseen ajan kanssa; ryhmätoiminnan loppumisen jälkeen henkilökunta on kokenut tiimin yhteishengen parantuneen ja joustavuuden lisääntyneen.

Valokuvatyöskentelystä saadut yksilölliset muistelutyöt ovat jääneet työvälineiksi osastolle ja henkilökunnan mukaan on ollut selvästi havaittavissa näiden omien muistelutöiden merkitys asukkaille. Oman asunnon seinällä esillä olevan valokuvakollaasin avulla asukas prosessoii omaa elämäänsä sisällään, tuo sitä esille ympäristöönsä ja hoitaja hyödyntää työtä keskustelun ja asukkaan ymmärtämisen apuvälineenä.

Hoitoympäristöjen kulttuureissa vallitsevat käytänteet ja toimintatavat voivat olla osaltaan myös estämässä uusien tapojen rantautumista ikääntyneiden arkipäivien sisällön ja henkilöstön työn rikastuttajiksi. Urakkaluontoinen työote ei välttämättä anna mahdollisuutta ennakkoluulottomalle kokeilulle ja ihmisen näkemiselle kokonaisuutena kaikkine moniulotteisine tarpeineen. Voisiko

perustarpeiden tyydyttämisen ohella, samanaikaisesti rakentaa päiväohjelmaa niin, että myös korkeammat tarpeet saisivat sijaa? Voisimmeko niin työntekijänä kuin ”asiakkaana” paremmin?

Arvot ohjaavat osaltaan toimintaamme. Pitäisikö meidän käydä enemmän arvo- ja asennekeskusteluja työyhteisöissämme ja muistaa ottaa niihin mukaan myös ne keiden elämään arvomme ja asennoitumisemme eniten vaikuttavat, eli tässä tapauksessa muistisairaat ihmiset?

Yhteistyöstä Muistojen Verstas -projektin kanssa on jäänyt Pihkapolulla positiiviset kokemukset. Kulttuurialan toimijan mukanaolo kehittämistyössä on nähty myös omaa näkökulmaa avartavana

Avoim ja koko organisaation kattava tiedottaminen on ollut oleellista toiminnan onnistumiselle

tekijänä. Luovuuden ja perinteistä hoitoympäristöä eri lähtökohdasta tarkastelevan näkökulman mukaan saaminen kehittämistyöhön on Pihkapolulla koettu piristävänä ja terveenä, avoimuutta lisäävänä tekijänä.

Oletuksena hankkeen tavoitesuuntaiselle onnistumiselle on ollut yhteistyön onnistuminen eri osapuolten välillä. Yhteistyö eri toimijoiden välillä on ollut kasvattavaa ja hedelmällistä, mutta toimintaympäristöjen erilaisuus on asettanut haasteita kehittämis-työn arkeen jalkauttamiselle. Hoivaympäristöjen henkilökunnan motivoituminen hankkeen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin oli selkeästi riippuvaista toimintaympäristöjen sen hetkisistä voimavaroista. Riskien hallinnan kannalta avoin ja koko organisaation kattava tiedottaminen on ollut oleellista toiminnan onnistumiselle. Tästä kehittämishankkeesta saadut kokemukset ovat auttaneet ymmärtämään viestinnän ja tiedottamisen suurta merkitystä hankkeen onnistumiselle ja kehittämistoiminnan jalkauttamiselle.

Hankeesta saatujen kokemusten perusteella muistelutyön luovilla menetelmillä on mahdollista edistää yhteisöissä sekä ikääntyneiden että hoitajien kokemaa arjen iloa. Yhdessä uusilla tavoilla toimimalla hoitohenkilökunta ja asukkaat voivat kohdata eri tasoilla kuin tavallisessa rutiinien täyttämässä arjessa. Tasavertaisuuteen ja dialogiin pyrkivä kohtaaminen saa enemmän mahdollisuuksia kohtaamisten tapahtuessa uusilla tasoilla ja uusien keinoin. Hoitajat saavat erilaisia kokemuksia ikääntyneiden kanssa käytettävistä työmenetelmistä ja löytävät siten ehkä uudelleen työn tuomaa iloa ja onnistumisen kokemuksia. Parhaimmillaan voi syntyä positiivisten tapahtumien ja kokemusten kehä, joka edistää kaikkien kehässä toimijoiden hyvinvointia.

4 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ei ihminen elä ainoastaan leivästä. Tämän sanonnan merkitys tuntuu unohtuvan vanhusten hoidon arjessa. Miten puhua sosiokulttuurisista menetelmistä niin, että se ymmärrettäisiin elämisen laatua parantavaksi, eikä herättäisi pelkoa – joudunko esiintymään – tai epäluuloa? Tässä julkaisussa on pyritty edistämään ymmärretyksi tulemistä kuvaamalla työskentelyä ja sen vaikutuksia ilman draamapedagogista sanastoa. Sisältöä elämään voi tuottaa myös pienellä panostuksella mutta se edellyttää innostumista, leikkimielisyyttä, vapaata ja sallivaa ilmapiiriä. Tällä hetkellä käytössä oleva sanasto muodostuu pikemmin keskittamisestä, vähentämisestä, lopettamisesta ja tehostamisesta.

Innostuminen ja leikkimielisyys eivät muutu sosiokulttuurisiksi menetelmiksi itsestään. Vapauden lisäksi tarvitaan tavoitteita sekä välitöntä palautetta ja turvallisuuden tunnetta. Tavoitteelliseen toimintaan pyrkiminen ei ole luovuuden vihollinen. Sen sijaan ylipaineistettu suorittaminen sijaiskieltoineen ja organisaatiolähtöinen työvuorosuunnittelu ovat. Näistä muodostuu se keskeinen este, joka saa tavallisesti hiljaa istuimillaan myhäilevän seminaariyleisön huudahtelemaan, ettei työssä ole aikaa sosiokulttuurisille menetelmille. Mutta tarvitseeko työn olla niin latistavaa, mitänsanomaton tai jopa synkkää, ettei siinä ole tilaa kulttuurilähtöiselle toiminnalle?

Johdon kannalta edellä mainittu merkitsee vaatimusta viestittää hoidon ja hoivan pääasialliset tavoitteet ymmärrettävästi, hyväksyttävästi ja niin, etteivät ne kahlitse ”vanhasta tavasta” poikkeamista. On toki haastavaa huomioida käytettävissä olevat resurssit sekä asiakkaiden ja henkilöstön edut. Toisaalta tätä ei tarvitse tehdä yksin, vaan henkilöstöllä on paljon erityisosaamista.

Yksittäisiä luovia yksilöitä ei pidä kuitenkaan jättää ilman johdon tukea kohtaamaan sellaisia ryhmän arvoja, joissa turvallisen hoidon maksimointi tarkoittaa käytännössä rutiinin kaltaista ”meillä tehdään näin” –ajattelua. Lisäksi on erittäin hankalaa vakuuttaa toista, mikäli itsestä tuntuu hapanheimoilla järeillä: tavallista on yhtäältä nähdä ja kokea sosiokulttuurisen työskentelyn toimivan, mutta toisaalta upota perusteluvaateiden ja vaikuttavuusarvioinnin silmäkkeisiin. Johdon tehtäväksi tulee luoda aitoa tilaa sosiokulttuuriselle toiminnalle.

Tässä julkaisussa on pyritty osoittamaan, että keskeistä säilyttävän hoidon purkamisessa eivät niinkään ole laitosten paikkamäärät kuin koko työyhteisön sitouttaminen ottamaan sosiokulttuurisia menetelmiä jatkuvaan käyttöön arkityössä; pienimuotoisempina muistelutyössä ja keskusteluissa asukkaiden kanssa, suuremmassa mittakaavassa näytelmien ja esitysten muodossa. Viivan alle jäävään sarakkeeseen tuijottajille voi sosiokulttuuristen menetelmien vaikuttavuuden osoittaa kertomalla elämyksistä, osallisuudesta, koetusta mielihyvystä ja piilevistä kyvyistä. Erityisen tärkeää on kertoa kokemuksistaan työyhteisön jäsenille, muille alan ammattilaisille, omaisille, uusille työntekijöille, opiskelijoille ja vierailijoille. Kuten kokeilutoimintaan osallistunut asian ilmaisee:

Tärkeää olisi saada toiminta-ajatus leviämään mahdollisimman laajalle ja muodostumaan osaksi tärkeää työtämme. Hyvä olisi myös hälventää mahdollisia ennakkoluuloja siitä, että muistojen teatteri on jotain korkeakulttuuria ja hankalasti toteutettavaa. Sitä se ei suinkaan ole, vaan todella mielenkiintoista, hauskaa ja antoisaa toimintaa monessakin muodossa.

LIITTEET

LIITE 1 Muistorasiakoulutus

LIITE 2 Toiminnallinen ideariih

LIITE 3 Muistot väreissä

LIITE 4 Elämäni kuvat

LIITE 5 Kuvien muistot

LIITE 6 Mitä näillä käsillä on tehty, käsien tarinat

LIITE 7 Mitä näillä käsillä on tehty, missä näillä jaloilla on kuljettu

LIITE 8 Esimerkki 1 Mitä näillä käsillä on tehty

LIITE 9 Esimerkki 2 Kivi kiertää lapsuuden paikoissa

LIITE 10 Esimerkki 3 Tyyny kiertää nuoruuden tunnelmissa

LIITE 1 Muistorasiakoulutus

Muistojen Talo

Merikatu 3, 48100 Kotka

05 216 116, 0440 223 168

www.muistojentalo.fi, ninnisuntio@muistojentalo.fi

Kaksi päivää kestävä Muistorasiakoulutus koostuu kahdesta teoriaosuudesta sekä käytännön työskentelystä. Kurssilla perehdytään luoviin muistelutyömenetelmiin ja muistorasiatyöskentelyyn. Kurssilla tehdään myös oma muistorasia. Muistorasiakoulutus on suunnattu esimerkiksi seniori- ja vanhustyössä työskenteleville tai alaa opiskeleville.

Kurssille valmistetaan ennakkotehtävä, joka palautetaan kurssin ohjaajille mielellään sähköisessä muodossa viikkoa ennen kurssin alkua. Ennakkotehtävää varten muistellaan oma elämä lapsuudesta tähän päivään ja tehdään rajaus; minkä haluaa oman muistorasian aiheeksi. Muistorasian rajaus kannattaa tehdä oman elämän merkityksellisestä aiheesta/ teemasta esimerkiksi elämänvaihe, ikäkausi, ihminen, harrastus, työ tai tapahtuma. Aiheesta kirjoitetaan A4:n pituinen teksti, jossa muistelet ja käyt läpi asiaa.

Kurssin aikataulu rakentuu joustuen seuraavasti:

1. päivä

3h teoriaosuus: taustatietoa muistorasiatyöskentelylle ja muisteluharjoituksia

4h muistorasian toteuttamista ja päivänlopetus

2. päivä

4h muistorasian toteuttamista

1h purku: käydään läpi osallistujien muistorasiat tarinoineen

1h purku: käydään läpi muistorasiatyöskentelyn tuloksia ja tulevaisuuden hyödyntäminen

Ennen koulutusta, osallistujille annetaan taustatietoa mikä on muistorasia, ennakkotehtävä, aikataulu sekä ohjeet mitä kurssille mukaan.

Kouluttajina toimivat Muistojen Talon projektikoordinaattori Ninni Suntio tai draamapedagogi Leonie Hohenthal- Antin sekä paikallinen kuvataiteilija. Jos koulutus tilataan Muistojen Talon ulkopuolelle, niin kouluttajalle maksetaan matkakorvaukset ja päivärahat. Kurssipaketin hinta on muuten sovittavissa 50-100€.



LIITE 2 Toiminnallinen ideariih

IDEARIIHI NUUTTIKODISSA 15.10.2008 KLO 14 – 15

Osallistujat: 3 työntekijää, projektikoordinaattori ja opiskelija

Tavoitteet:

- Löytää yhdessä luovia muisteluryhmiä varten käyttökelpoisia ideoita sovellettavaksi ryhmien teemoiksi ja menetelmiksi
- Edistää työskentelyssä mukana olevien henkilöiden vuorovaikutuksen ja yhteistyötaitojen kehittymistä

Menetelmät ja välineet:

- Toiminnan alustukseen kuvakortit, kolme seinille eri puolille asetettua isoa paperia, joihin kirjoitettu otsikot ”tavoitteet ja toiveet; mitä tavoitan asukkaille, mitä tavoitan itselleni”, ”muisteluaiheet”, ”menetelmät ja välineet”. Tussit kirjoittamista varten, keskittymiseen ohjaava musiikki.

Toteutus:

Aloitus:

- ideariihen tarkoitukseen orientoituminen ja käytännön toiminnan kuvaus (opiskelija)
- ideointia korttimenetelmällä. Osallistujat valitsivat päivän tunnelmia kuvaavan kuvakortin, tunnelmat kirjoitettiin muistiin. Tunnelmista syntyi yhteinen kertomus, joka luettiin ääneen. Keskusteltiin korttimenetelmän käytöstä asukkaiden tunnelmien ja muistojen herättäjänä. Korttien lisäksi käyttökelpoisia materiaaleja ovat erilaiset esineet, kankaat tms. materiaalit, joiden avulla herätellään ihmistä itseilmaisuun.

Toiminta:

- Osallistujat ohjattiin kulkemaan vapaasti eri papereiden välillä ja kirjoittamaan omat ajatuksensa ja näkemyksensä kuhunkin kohtaan sopivista asioista. Toimintavaihe kesti n. 10 min, jonka jälkeen keräännyttiin pöydän ääreen keskustelemaan esille tulleista asioista.

Osallistujien esille nostamia tavoitteita ja toiveita:

- *Voimaantumisen* – asukkaiden sekä projektiin osallistuvan työntekijäryhmän henkinen voimaantuminen
- *Turvallisuuden tunne* – asukkaita ja työntekijöitä koskeva. tähän kuuluvia asioita, joita nostettiin esiin: samalla tavalla tehtävät asiat, työntekijöiden rauhallinen käytös, työntekijän oman persoonan vaikutus asukkaisiin, asukkaille tutun henkilökunnan merkitys (tietää asukkaiden taustat ja tavat, asukkaat tunnistavat)
- *Hauskaa yhdessäoloa ja iloa* – naurua ja iloa sekä asukkaille, että henkilökunnalle. ”nauru pidentää ikää”, iloisilla elementeillä osallistujille pitkäaikaista vaikutusta, milloin viimeksi olet itse nauranut sydämen kyllyydestä? Työntekijänäkin voi kaivata työhön iloa!
- *Osallisuutta* – asukkailla olisi kokemus siitä, että he voivat oikeasti osallistua yhteisön toimintaan
- *Yhteisöllisyyttä* – osallisuuden myötä yhteisöllisyyden vahvistuminen
- *Sallivuutta* – annetaan tilaa jokaiselle yhteisössä (asukkaat ja työntekijät)

- *Tekemisen kautta oppiminen*
- *Taito ja varmuus* – näiden puolien kasvattaminen omassa itsessä

Muisteluaiheet, joita käsiteltiin:

- *Lapsuus*; tärkeä ajanjakso, joka asukkaiden muistoissa merkityksellinen ja jonka useimmat muistavat. Lapsuuden leikit, äiti.
- *Tärkeät tapahtumat*, esim. häät, lasten syntymät ja menetykset. Menetykset herättivät keskustelua: tärkeää keskittyä positiivisiin ja hyviin aiheisiin, mutta asukkaiden esiin nostamia negatiivisia tunteitakaan ei voi kieltää, osattava ohjata takaisin hyvään tunnetilaan
- *Nuoruus* – nuoruuteen liittyvät tunteet, tapahtumat kuten tanssit ym. hyvät muistot
- *Rakkaus* – positiivinen tunne
- *Luonto*; luontokokemukset usein ihmisille merkittäviä, asukkaiden ikäpolvi liikkunut paljon luonnossa
- *Vuodenaikajuhlat* – keino arjen katkaisuun, traditiot tärkeitä, esim. joulun pääsiäinen, sadonkorjuujuhla, kaikki tavat ja perinteet, mitkä niihin liittyy.

Menetelmät ja välineet:

- *Musiikki* – tutut kappaleet merkityksellisiä asukkaille; tunteet, muistot, jotakin tuttua
- *Leikit*; laululeikit, loruleikit, perinneleikit, myös sosiaalista toimintaa
- *Draama ja maalaus* – jotakin erilaista ja elämyksellistä niin asukkaille kuin työntekijöillekin
- *Mielikuvat* ja niiden pohjalta syntyneiden tarinoiden kirjoittaminen ylös, sadutusmenetelmä sovellettuna
- *Liike ja aistiaktivointi* – asukkaan kehon ja mielen kokonaisuuden muistaminen; liike- ja aistimuisti hyviä dementoituneella
- *Kuvakollaasit* – omat valokuvat tai lehtikuvat, niiden käyttö muistelun tukena
- *"Mitä näillä käsillä on tehty"* – omien käsien kautta oman yksilöllisen historian ja merkittävyyden esille tuominen
- *"Kädet aisteja avaamassa"* – Menetelmässä yhdistyy liike, kuuleminen, hajuaistin ja tuntoaistin aktivointi, äänen tuotto laulaen ja kehollisesti, hahmottaminen, yhteinen toiminta ja keskittymisen harjoittaminen.

Arviointia:

- Osallistujat kokivat korttityöskentelyn kiinnostavana ja miellyttävänä, joillain oli myös aiempia kokemuksia korttien käytöstä ryhmätyöskentelyssä ja oman tunnetilan kuvaamisessa.
- Varattu aika ei riittänyt kaikkien menetelmien ja välineiden ryhmässä aukilukuun ja käsitteilyyn. Työskentelytapa jolla on tarkoitus edistää tasavertaisen vuoropuhelun syntymistä, ottaa myös aikaa
- Toiminnalle asetetut tavoitteet saatiin saavutettua hyvin: osallistuimme ideointiin tasavertaisesti ja jokainen sai äänensä kuuluviin. Vuorovaikutuksen ja yhteistyötaitojen harjoittamiseen tilanne antoi myös hyvät puitteet.

LIITE 3 Muistot väreissä

Aloituis:

- Toiminnan esittely: hankkeen toimintaidea ja mitä tullaan tekemään tällä kerralla.
- Esittely: Taputus ja nimi, ryhmä toistaa.
- Lauletaan jokin ryhmän valitsema lapsuuden laulu yhdessä.
- Virittäydytään toimintaan muistelemalla jotakin mukavaa muistoa lapsuudesta, keskustellaan muiston herättämistä tunteista.

Toiminta:

- Mikä on se väri, joka on tuon lapsuuden muiston väri. Muistiherättäjinä selkeän väriset kankaat, perusvärit ja murrettut. Yksi ohjaajista kirjoittaa muistojen väritarinat ylös. Voisi tehdä myös aistilähtöisesti: mitä näin, kuulin, tunsin, maistoin...
- Maalataan isolle vesiväripaperille tuon valitun värin pohjalta oma työ, jossa on muistovärin rinnalla mahdollisesti myös muita värejä. (Märkää märälle: Ensin paperin kastelu sienellä, sitten maalaus vesiväreillä päälle).
- Asetetaan työt esille ja tarkastellaan niitä ja niiden muistoja yhdessä.

Lopetus:

- Lauletaan yhdessä käsi kädessä rauhallinen lapsuuteen liittyvä laulu
- Rauhoitutaan silmät suljettuina, kuunnellaan yhdessä piirissä mahdolliset värimuistotekstit, vaihtoehtona värirentoutus lyhyenä versiona
- Käydään läpi ryhmän tunnelmat ja kokemukset, kerrotaan seuraavasta tapaamisesta ja sen teemasta.
- Arkeen orientoitumisen apuna toimii päiväkahveille siirtyminen.

Vaihtoehto esittäytymiseen (omakuvan kertominen)

- kuvaile kuka olet
- mikä olet
- miltä näytät
- minkälainen olet
- mikä on sinulle tärkeää
- mistä pidät
- mitä inhoat
- mitä rakastat
- mitä arvostat

LIITE 4 Elämäni kuvat

Aloitus:

- Ryhmän kuulumiset; mitä kuuluu ja mitkä ovat tunnelmat, minkälainen olo ja muisto edellisestä tapaamisesta on osallistujille jäänyt.
- Oma taputus ja nimi – ryhmä toistaa.
- Lauletaan kaksi reipasta talviaiheista laulua (muistoja lapsuusajoilta). Yhdistetään näihin liike ja oman kehon rytmitys.
- Uusitaan taputus, lisätään taputukseen asia, mistä pitää tai mikä on itselle tärkeää. Ryhmä toistaa.

Toiminta:

- Siirrytään toimintapaikalle pöytien ääreen.
- Palataan edelliskerran töihin ja tuotettuihin teksteihin: kuunnellaan ääneen luetut tarinat silmät suljettuina hetkeksi hiljentyen. Rauhallinen musiikki soi taustalla
- Kerrotaan tämänkertaisen toiminnan sisältö. Omat valokuvat ja muu oleva materiaali ja työvälineet ovat esillä.
- Valokuvien valinta: Ryhmän jäsenet valitsevat omista muistokuvista itselle merkitykselliset kuvat ja hakevat niille oman paikkansa edelliskerralla maalatulle taustalle. Kuvat liimataan niille katsotuille paikoille.
- Töihin on mahdollisuus lisätä sivupöydällä olevista luontoaiheisista kuvista ja korteista omia muistoja tai mielenmaisemia kuvaavia teemoja. Esillä on myös tunnelmia ja tapahtumia kuvaavaa kuvamateriaalia.
- Töihin tarjotaan myös mahdollisuus tuottaa omaa käden jälkeä piirustusvälineillä (esim. oma eläin/mistä pitää/mikä on itselle tärkeää/oma väri = toiminnassa esille tulleita asioita ja muistoja).

Lopetus:

- Kerätään työt pois ja kerrotaan toiminnan jatkumisesta seuraavalla tapaamiskerralla (jolloin jatketaan töitä muistojen jakamisella ja taltiointilla).
- Rentoutetaan kehoa liikeharjoituksilla ja hengitysharjoituksilla.
- Lauletaan yhdessä käsikkäin keinuen ”Maan korvessa kulkevi lapsosen tie” (turvallisuus, tuttuus ja rauhallisuus).
- Kuullaan ryhmän jäsenten tunnelmat, kokemukset ja arviointi toiminnasta. Siirrytään päiväkahveille ruokailutilaan.

LIITE 5 Kuvien muistot

Aloitus:

- Kerrotaan ja kuullaan kuulumiset.
- Edelliskerroista tuttu oma nimi- ja taputustoiminta sekä oma nimi ja liike- harjoitus toimivat toimintaan virittäjinä.
- Tuttuna nuoruuteen liittyvänä lauluna lauletaan "Tulatullallaa".

Toiminta:

- Ohjataan toiminta nuoruuteen: kivi kiertää piirissä ja kiven kautta muistellaan nuoruuden/lapsuuden paikkoja.
- Toisella kierroksella tyyny kiertää toiseen suuntaan piirissä ja tyynyn avulla tuodaan esiin oma nuoruuden tunne, mielikuva tai muisto. Tyynyn tarkoituksena tasapainottaa nuoruuteen liittyviä tunteita sen välittämän turvallisuuden ja lohdun avulla.
- Sekä kiven että tyynyn mieleen tuomat tunteet ja muistot kirjoitetaan ylös runomuotoon.
- Lauletaan jokin nuoruuteen liittyvä ryhmän jäsenten valitsema kappale, esim. "Kultainen nuoruus".
- Palataan edelliskerran omiin kuviin: vuorotellen esitellään työt ryhmälle ja työn tekijä sai tilaisuuden kertoa omasta työstään ja siihen valitsemistaan valokuvista ja niiden muistoista.
- Tanssitaan "kukkaistytty" tuolitanssi (nuoruuteen liittyen monella muistoja tansseista)

Lopetus:

- Istutaan silmät suljettuina ja kuunnellaan lapsuuden ja nuoruuden runot ääneen luettuna. Jaetaan ryhmäkerran kokemukset ja tunnelmat. Siirrytään päiväkahveille.

LIITE 6 Mitä näillä käsillä on tehty, käsien tarinat

Tarvittavat välineet: sormivärit, A3-paperit, kynät nimen kirjoittamista varten, kosteita pesulappuja ja käsipaperia käsien pyyhintään, loppurentoutusmusiikki, tuolitanssimusiikki, cd-soitin, muovailusavi, käsivoide

Aloitus:

- Aloitetaan tutulla oma nimi – taputus kierroksella, ryhmä toistaa.
- Jatketaan nimi- ja liike- harjoituksella.
- Tanssitaan edelliskerrasta tuttu kukkaketo- tuolitanssi.
- Lauletaan ”Yksi ruusu on kasvanut laaksossa”

Toiminta:

- Jokaiselle ryhmän jäsenelle jaetaan muovailtavaksi savea stimuloimaan tuntoaistin kautta käsien muistoja ja luetaan viime kerran ylös kirjoitetut runot ääneen, ryhmän jäsenet hiljentyvät kuulemaan runot silmät suljettuina.
- Luetaan toisen kerran runot ääneen ja pyydetään ryhmän jäseniä samalla miettimään runoilille nimiä.
- Kerätään toiminnan luomat tunnelmat ryhmässä.
- Lauletaan ”Jos sull lysti on” (aktivoidaan toimintaan liikkeellä ja laululla). Jos tarvitaan rauhoittumista kappalevaihtoehdo ”Taivas on sininen ja valkoinen”.
- Siirrytään käsien kuvien maalaamiseen ja oman nimen kirjoittamiseen paperille.
- Pestään kädet.
- Palataan toimintatilaan ja tehdään pienryhmissä ”mitä näillä käsillä on tehty”-harjoitus:
 - hierotaan kädet käsivoiteella (haju- ja tuntoaistin aktivointi) ja samalla osallistujat muistelevat käsiensä kautta elettyä elämää ja käsillä tehtyjä töitä
 - ryhmässä 2- 3 jäsentä + 1 ohjaaja / työntekijä kirjoittaa käsillä tehdyt työt ylös
- Toiminta katkaistaan tähän ja käsillä tehtyihin töihin palataan seuraavalla ryhmätapaamiskerralla, jolloin jatketaan työskentelyä näistä muistoista

Lopetus:

- Rauhallista musiikkia taustalla – ohjataan ryhmän jäsenet rentoutumaan ja rauhoittumaan kehon liikkeiden avulla (kädet, ylävartalo: keinuminen eri suuntiin, käsien venytykset, nivelten pyörytykset...)
- Ryhmätapaamisen kokemusten ja tunnelmien jakaminen, seuraavasta toimintakerrasta keskustelu ja päiväkahveille ohjaaminen.

LIITE 7 Mitä näillä käsillä on tehty, missä näillä jaloilla on kuljettu

Aloitus:

- Ryhmän tunnelmat ja kuulumiset
- Taputus ja nimi – ryhmä toistaa
- Lauletaan ”Tula tullallaa”

- Muistellaan sananlaskuja ja vanhan kansan arvoituksia (muutama esimerkki takataskussa)

- Kahvimylly kiertää piirissä: Jokainen pyörittää myllyä - mikä muisto tai mielikuva siitä herää, kirjoitetaan ylös

Toiminta:

- Palataan edelliskerran Mitä näillä käsillä on tehty-harjoituksen teksteihin. Kaikki tarinat luetaan ääneen, kädet esillä.

- Valitaan jokaisen tarinoista asia / asiat, joka esitetään yhdessä pantomiimina.

- Siirrytään nuoruuden muistoissa tanssimaan letkajenkkaa (tuolissa istuen käsikkäin, askelet sovellettuina).

- Ohjataan ryhmän jäsenet palaamaan lapsuuteen / nuoruuteen; polkuihin ja teihin, joissa näillä jaloilla on kuljettu. Musiikin soidessa kävellään tai stimuloidaan jalkojen tuntoaistia muilla liikkeillä. Kerätään jaloilla käveltyjen polkujen muistot jokaiselta, kirjoitetaan ylös runomuotoon.

Lopetus:

- Lauletaan rauhallinen ja turvallinen kotiaiheinen kappale yhdessä käsikkäin keinuen (Kodin kynttilät / Tiedän paikan armahan).

- Loppurentoutuksena luetaan rauhallisen musiikin soidessa Mitä polkuja nämä jalat ovat kulkeneet – ja mitä näillä käsillä on tehty-runot ja kahvimyllyn tarinat.

Mitä näillä käsillä on tehty

Näillä käsillä on tehty käsitöitä

Näillä käsillä on hoidettu vastasyntyneitä vauvoja ja lapsia
Näillä käsillä olen voinut halata kultaani kumminkin – lapsia ei ole saatu,
vaikka niitä on luojalta pyydetty

Näillä käsillä on tehty kaikkia töitä

Näillä käsillä on lypsetty lehmiä, siivottu ja paistettu leipää
Näillä käsillä on leikattu viljaa ja heinää

Näillä käsillä on tehty taloustöitä

Näillä käsillä on tehty peltotöitä
Näillä käsillä olen tehnyt kaikkea, mitä talossa on ollut työtä

Näillä käsillä olen metsästännyt yhteen aikaan

Näillä käsillä on oltu sian tapossa
Näillä käsillä olen ollut talkootansseissa

Kivi kiertää lapsuuden paikoissa

Mökin ranta
Kuutsalossa mökin ranta
meren ranta
Shotsissa halpaa viinaa
nuori ikä
kiviranta
Albanian vuoret
Langinkosken ranta
Äijänniemen ranta
lapsena heitettiin kiviä kauas
kuka saisi kauimmaksi?
Lapsena hypättiin isolta kiveltä veteen
mökillä
Mäntykari
Elokallio, tanssilavan kalliot

(Muistojen Huopamatto -hankkeessa luotu ryhmän yhteinen muistoruno)

LIITE 10 Esimerkki 3

Tyyny kiertää nuoruuden tunnelmissa

Monisanainen tunne
myllätty takapenkki
turvallinen uni
aina nukkumaan kerkis ja
aina sama tyyny
pehmolelut
verkkokiikku
rakkaus ja turvallisuus
suru ja murhe
kosittiin Egyptissä, Kairossa, rukkaset sai
hyvä lapsuus
pienen vauvan pään alla tyyny
kuin kuusitoistavuotias
ystävät
tanssit työväentalolla
pikkuveljeltä tuoksu tyyny
vapaus ja kaverit

(Muistojen Huopamatto-hankkeessa luotu ryhmän yhteinen muistoruno)

Kaakkois-Suomen sosiaalialan
osaamiskeskus Oy Socom

Socom 2010



SOCOM
Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy
Laserkatu 6
53850 LAPPEENRANTA

SOCOM
Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy
Salpausselänkatu 40 A
45100 KOUVOLA